

**COPILUL
INDEPENDENT**
SAU CUM SĂ FII O MAMĂ „LENESĂ”

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Viorel Zaicu
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BĪKOVA, ANNA

Copilul independent sau Cum să fii o mamă „leneșă“ / Anna Bikova ;

trad. din lb. rusă de Antoaneta Olteanu. - Ed. a 2-a. - Pitești :

Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2905-0

I. Olteanu, Antoaneta (trad.)

37

Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой»

Анна Быкова

© Быкова А.А., текст, 2016

© Alexandra Dikaia, иллюстрация, 2016

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

ANNA BÎKOVA

**COPIIUL
INDEPENDENT
SAU CUM SĂ FII O MAMĂ „LENEȘĂ“**



Ediția a II-a

Traducere din limba rusă de
Antoaneta Olteanu

Editura Paralela 45

CUPRINS

Prefață.....	9
Introducere.....	11

PARTEA ÎNTÂI. De ce sunt o mamă „leneșă“?

Sunt o mamă leneșă.....	15
Povestea apariției mamei „leneșe“	24
O dependență așa de avantajoasă	28
„Dar eu sunt independentă?“	32
De ce fel de mamă are nevoie copilul	39
De la ce vârstă se poate aplica metoda „mamei leneșe“?.....	44
Când trebuie să-i dați copilului lingura și când șurubelnița?.....	46
Independența și siguranța	50
Independența și neliniștea părinților	55
Despre control	60
Scenariul părinților. Copilul ca business project	64
Independența și perfecționismul părinților	73
Ce vă împiedică să deveniți o „mamă leneșă“	78
Copilul nu vrea să se îmbrace singur	84
Copilul nu vrea să se ducă la oliță	88

PARTEA A DOUA. Deprinderi simple

Deprinderile jocului independent	97
Copilul nu vrea să mănânce singur	101
Cum să se ducă singur la culcare	103
Tradiții de familie	109
Timpul mamei.....	112

Problemele de somn și cum se rezolvă ele.....	114
Să dormi în pătuțul tău	121
Cum să învețați copilul să-și strângă jucăriile	126
Când ajutorul dăunează	135
Echilibrul dintre „ai voie“ și „nu ai voie“	137
„Nu pot“	141
Cum să-l faceți pe copil să „poată“	144

PARTEA A TREIA. Independența ca trăsătură de caracter

Cum să-l învețați pe copil să asculte de prima dată	151
Alegerea independentă	155
Dacă un copil nu vrea să facă nimic	160
Autodefinirea	163
Își alege singur prietenii... ..	166
...Și iubirea.....	169
Independența și moralitatea	172
Cine rezolvă problema?	177
Capacitatea de a face efort	180
Ce fac de mâncare „mamele leneșe“?	184
Despre ghiozdanul cu cărți și geanta cu mâncare.....	190
Dar dacă un copil e deja elev, e târziu pentru o mamă să devină „leneșă“? Să ne stabilim prioritățile.....	194
Un adolescent așa de „dependent“	200
Când și cum i se delegă o responsabilitate unui copil	202
Vină și răspundere	206
Educația în stil coaching.....	210
Patru etape de bază ale coaching-ului	211
„Întrebările magice“ care-l conduc pe copil.....	212
Fetițele au oare nevoie de independență?	218
Independența financiară.....	220
Încheiere	225

PREFAȚĂ

Aceasta este o carte despre lucruri simple, dar deloc așa de evidente. Infantilismul tinerilor a devenit astăzi o problemă adevărată. Părinții de azi au atât de multă energie, încât par să mai trăiască o viață și pentru copiii lor, participând la toate activitățile acestora, luând decizii pentru ei, planificându-le viața, rezolvându-le problemele. Ne putem întreba: Oare copiii chiar au nevoie de toate acestea? Și: Nu cumva reprezintă doar o fugă de propria viață, un refugiu în viața copilului?

Este o carte despre cum să vă aduceți aminte și de dumneavoastră, să vă permiteți să fiți nu numai părinte, să găsiți resurse pentru a ieși dincolo de hotarele acestui rol de viață. Este o carte despre cum să scăpați de sentimentul de neliniște și de dorința de a controla tot. Despre cum să vă educați disponibilitatea de a lăsa copilul să ducă o viață independentă.

Stilul ușor, ironic, și abundența exemplelor fac procesul de lectură atractiv. Este o carte-povestire, o carte-meditație. Autoarea nu spune „fă așa, așa și așa“, ci vă îndeamnă să gândiți, să faceți analogii, atrage atenția asupra unor circumstanțe variate și posibile excepții de la regulă. Cred că această carte îi poate ajuta pe oamenii care suferă de perfecționism parental să scape de sentimentul persistent și chinuitor de vină care în niciun caz nu va contribui la stabilirea unor relații armonioase cu copiii.

Este o carte inteligentă și bună despre cum să deveniți o mamă bună și cum să-l învățați pe copil să fie independent în viață.

Vladimir Kozlov, președintele Academiei Internaționale de Științe Psihologice, doctor în științe psihologice, profesor universitar

SUNT O MAMĂ LENEȘĂ

Lucrând la grădiniță, am observat destule exemple de hiperprotecție din partea părinților. Am reținut mai ales un băiat de trei ani, Slavik. Părinții neliniștiți considerau că trebuie să mănânce tot la masă. Că altfel o să slăbească. Nu se știe de ce, în sistemul lor de valori slăbitul era ceva groaznic, deși statura și obrajii bucălați ai lui Slavik nu stârneau niciun fel de neliniște în privința greutateii deficitare a corpului. Nu știu cum și cu ce îl hrăneau acasă, dar la grădiniță el venea cu o poftă de mâncare în mod clar dezechilibrată. Dresat de preceptul dur al părinților – „Trebuie să mănânci tot din farfurie!“ –, el mesteca și înghițea mecanic ceea ce i se punea în farfurie! Și mai și trebuia să i se dea cu lingurița, pentru că „el încă nu a învățat s-o facă singur“ (!!!).

La cei trei ani ai săi, Slavik chiar că nu putea să mănânce singur, nu avusese o asemenea experiență. Și uite că în prima zi de grădiniță a lui Slavik îi dau să mănânce și observ la el o lipsă totală a emoțiilor. Mă apropiu cu lingurița – deschide gura, mestecă, înghite... Trebuie să spun că bucătarului de la grădiniță nu-i ieșise deloc cașa¹. Era o cașă „antigravitațională“: dacă răsturnai farfuria, în ciuda legilor gravitației, ea rămânea oricum acolo, lipită de fundul farfuriei ca o masă compactă. În acea zi mulți copii au refuzat să mănânce cașă și-i înțeleg foarte bine. Slavik a mâncat aproape tot.

Îl întreb:

— Îți place cașa?

— Nu.

¹ Cașă (kashă): fiertură rusească asemănătoare cu pilaful, pe bază de hrișcă sau fulgi de ovăz, una dintre cele mai cunoscute mâncăruri tradiționale rusești.

Deschide gura, mestecă, înghite.

— Mai vrei?

Apropii lingurița.

— Nu.

Deschide gura, mestecă, înghite.

— Dacă nu-ți place, nu mânca! îi spun.

Ochii lui Slavik s-au făcut rotunzi de uimire. Nu știa că se poate și așa. Că poți să vrei sau să nu vrei. Că poți lua singur o decizie: să mănânci tot sau să mai lași în farfurie. Că poți să transmiți și propriile dorințe. Și că poți să te aștepti ca și ceilalți să țină cont de dorințele tale.

Există o anecdotă minunată despre niște părinți care știu cel mai bine ce-i trebuie copilului.



- Petia, du-te imediat acasă!
- Mamă, ce, am înghețat?
- Nu, ți s-a făcut foame!

Mai întâi Slavik s-a delectat cu proaspătul drept de a refuza mâncarea și bea numai compot. Apoi a început să ceară un supliment, când îi plăcea mâncarea, și dădea liniștit la o parte farfuria dacă era un fel de mâncare care nu-i plăcea. Îi apăruse independența alegerii. Iar mai apoi nici nu l-am mai hrănit cu lingurița, a început să mănânce și singur. Pentru că mâncarea este o nevoie naturală. Întotdeauna un copil flămând va mânca singur.

*Dacă părinții
ghicesc toate
dorințele copilului,
multă vreme acesta
nu va învăța să-și
înțeleagă nevoile și
să ceară ajutor.*

Eu sunt o mamă leneșă. Mi-a fost lene să-i hrănesc prea mult pe copiii mei. La un an le puneam în mână lingurița și mă așezam să mănânc alături. La un an și jumătate copiii mei deja mâncau cu furculița. Sigur, înainte să li se formeze definitiv deprinderea de a mânca singuri am fost nevoită să spăl și masa, și podeaua, și copilul, după fiecare masă.

Dar aceasta este alegerea mea conștientă între „mi-e lene să-l învăț, mai bine fac eu repede totul“ și „mi-e lene să fac singură, mai bine fac eforturi să învețe“.

Și mai există o nevoie naturală – mersul la toaletă. Slavik făcea pe el. Mama lui Slavik a reacționat așa la nedumerirea noastră: ne-a rugat să-l ducem pe copil la toaletă la ore fixe, la două ore. „Acasă îl pun pe oliță și-l țin până-și face toate treburile.“ Adică un copil de trei ani aștepta ca la grădiniță să fie, ca și acasă, dus la toaletă și convins „să-și facă nevoile“.

Fără să mai aștepte invitația, își dădea drumul în pantaloni și nu-i trecea deloc prin minte că trebuie să-și dea jos pantalonii uzi și să-i schimbe, iar pentru asta să ceară ajutor la educatoare.



Dacă părinții ghicesc toate dorințele copilului, multă vreme acesta nu va învăța să-și înțeleagă nevoile și să ceară ajutor.

Peste o săptămână problema pantalonilor uzi a fost soluționată pe cale naturală. „Vreau să fac piii!” își anunța Slavik cu mândrie toată grupa când se ducea la toaletă.

Nu e nicio vrajă pedagogică. Din punct de vedere fiziologic organismul copilului în acel moment se maturizase deja pentru a controla procesul. Slavik simțea că e timpul să se ducă la toaletă și mai ales putea ajunge chiar până la vasul de toaletă. Probabil ar fi putut face asta și până atunci, dar acasă apărea anticiparea adulților, care-l așezau pe oliță cu mult înainte



ca băiețelul să conștientizeze nevoia. Dar nu era normal să dureze până la trei ani ceva ce era potrivit pentru vârsta de unul sau doi ani.

La grădiniță toți copiii încep să mănânce singuri, să se ducă singuri la toaletă, să se îmbrace singuri și să-și găsească singuri ocupații. De asemenea, se obișnuiesc să ceară ajutor, dacă nu-și pot soluționa singuri problemele.

În niciun caz nu îndemn să fie dați copiii la grădiniță la o vârstă fragedă. Dimpotrivă, consider că e mai bine pentru un copil să stea acasă până la trei, patru ani. Pur și simplu vorbesc despre un comportament rațional al părinților, când copilul nu e sufocat de hiperprotecție, ci i se lasă spațiu pentru a se dezvolta.