

CĂTĂLINA BUCUR

Bebe, hai la joacă!

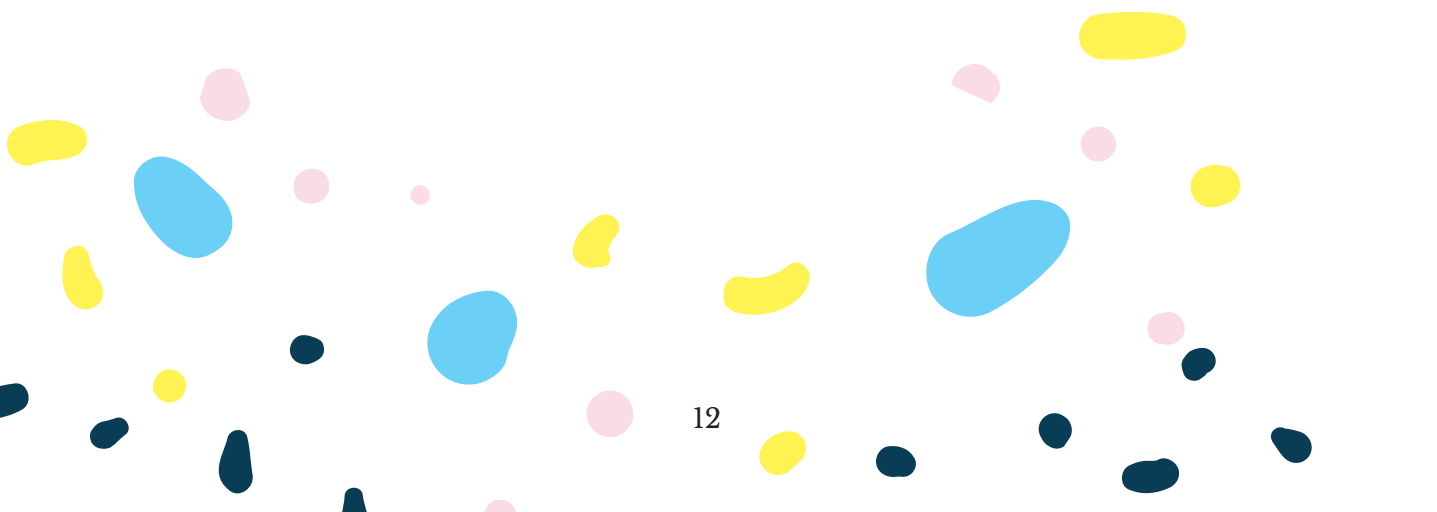
IDEI DE JOACĂ, JUCĂRII ȘI ACTIVITĂȚI
PENTRU BEBELUȘI ȘI TODDLERI
DE LA 0 LA 24 DE LUNI

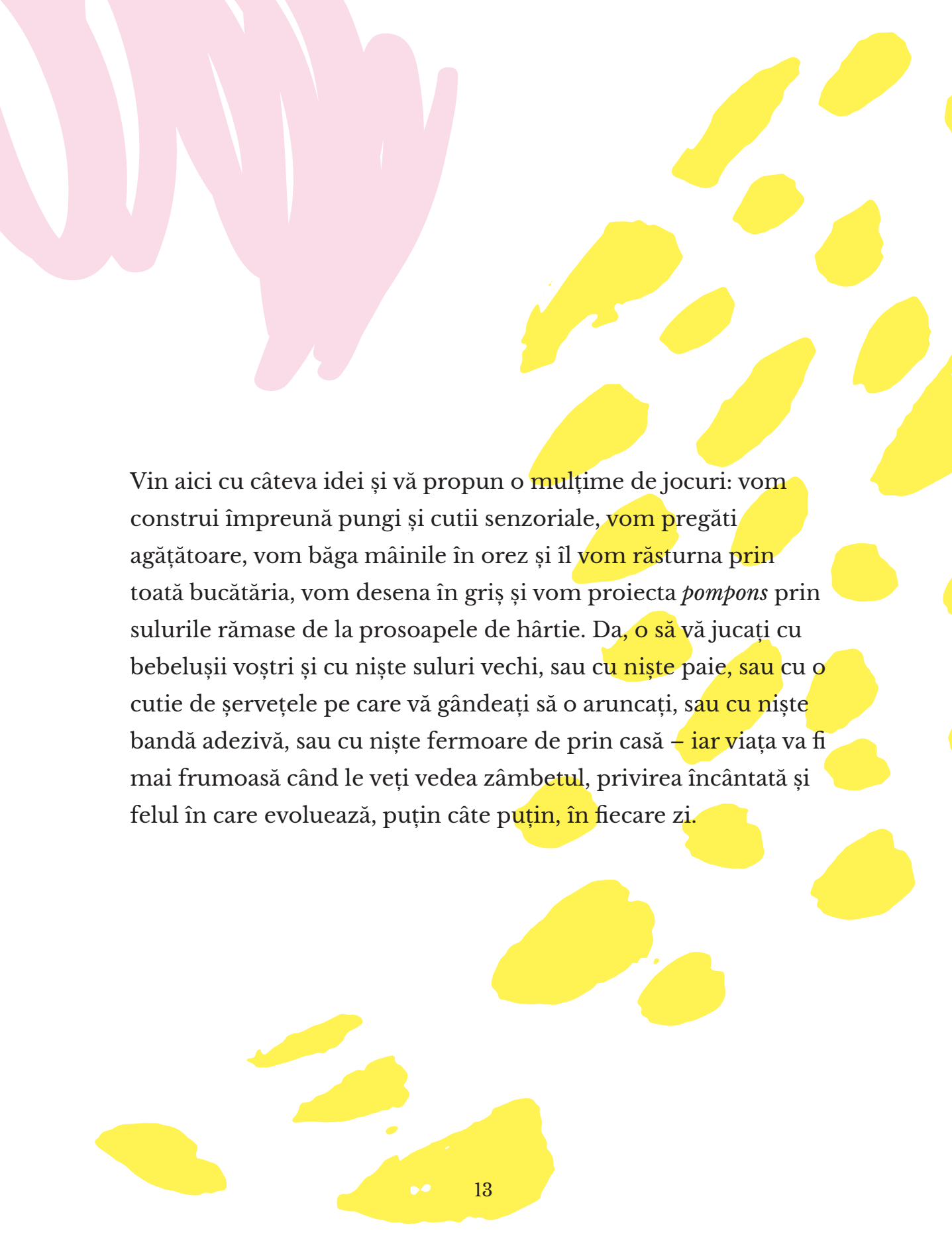


1 Trei cuvinte înainte Salut!



Dacă sunteți pe cale să citiți această carte, vă mulțumesc și... felicitări! E clar că faceți parte din rândul părinților care înțeleg cât de importantă este joaca pentru dezvoltarea copilului, fie că vorbim despre motricitate fină și grosieră, despre dezvoltarea cognitivă și senzorială, despre atenție, răbdare și memorie sau despre dezvoltarea autonomiei și a atașamentului față de cei apropiați. Vă simțiți pregătiți să luați loc pe parchet, lângă cel mic, și să puneți la cale jocuri, activități, jucărele și instalații captivante? Dacă răspunsul este „Da, oricum mi s-au rupt colanții în genunchi și în alte trei locuri și probabil o să cumpăr alții după ce îl dau la grădiniță, pentru că na, asta e viața de părinte...“, atunci sper că această carte o să vă fie de ajutor.






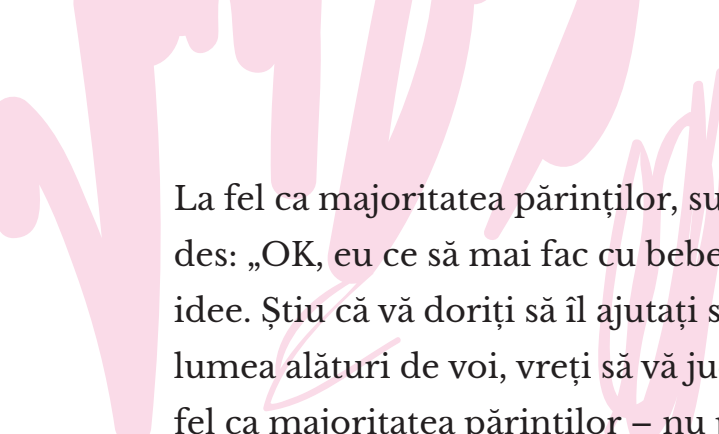
Vin aici cu câteva idei și vă propun o mulțime de jocuri: vom construi împreună pungi și cutii senzoriale, vom pregăti agățătoare, vom băga mâinile în orez și îl vom răsturna prin toată bucătăria, vom desena în griș și vom proiecta *pompons* prin sulurile rămase de la prosoapele de hârtie. Da, o să vă jucați cu bebelușii voștri și cu niște suluri vechi, sau cu niște paie, sau cu o cutie de șervețele pe care vă gândeați să o aruncați, sau cu niște bandă adezivă, sau cu niște fermoare de prin casă – iar viața va fi mai frumoasă când le veți vedea zâmbetul, privirea încântată și felul în care evoluează, puțin câte puțin, în fiecare zi.

2

Joacă,
joacă și
ia iar...
joacă!

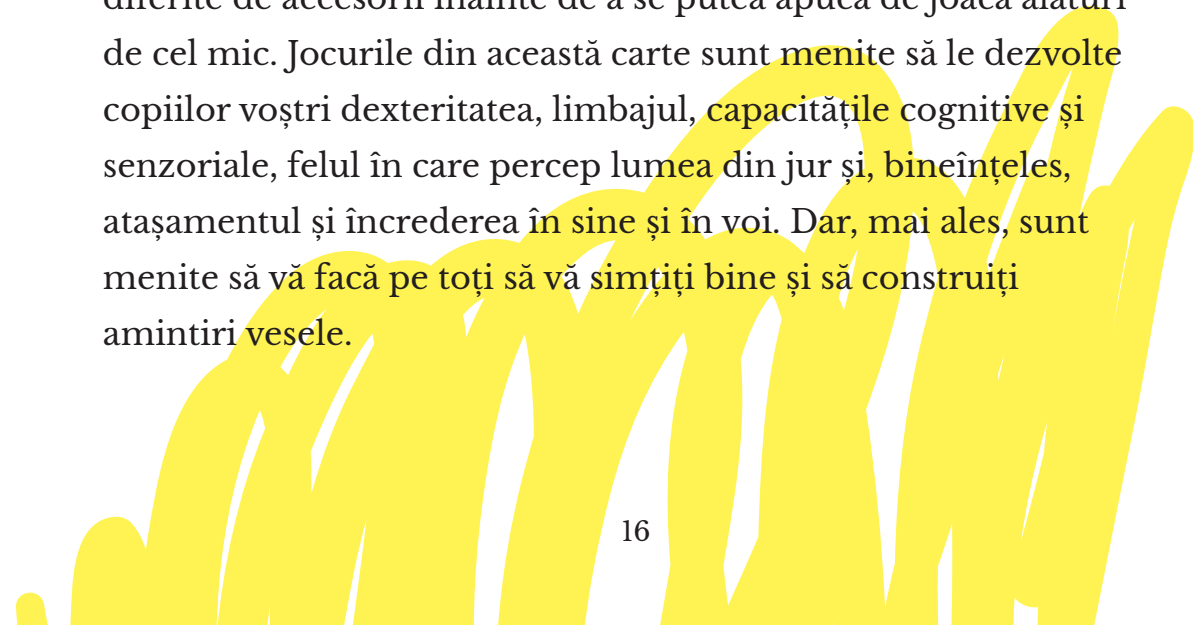


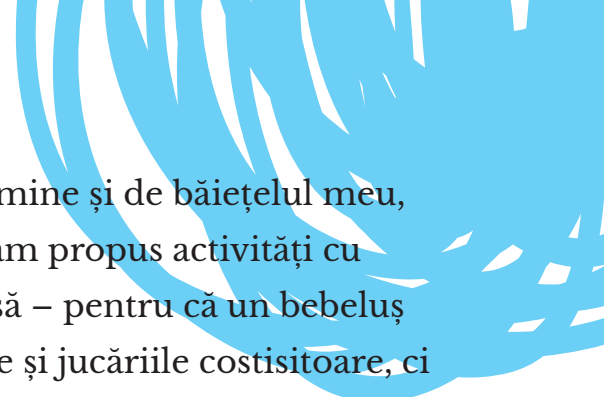
Deși niciodată nu aș fi bănuit acest lucru, odată cu nașterea băiețelului meu, Mircea, mi s-a activat gena jocului, iar timpul petrecut alături de flăcău, pe parchet, a devenit activitatea mea preferată. Nimic nu îmi place mai mult decât să mă așez lângă el și să ne jucăm împreună sau să îl urmăresc, discret, cum se joacă singur și învață despre lumea din jur, uneori încruntat de la atâta concentrare, alteori grăbit și fără strop de răbdare. Îmi place să îi construiesc diverse jucărele care să îl stimuleze, să îl distreze și să îl captiveze, să pun la cale activități simpatice și jocuri care să îl facă să chicotească. Și, hai să fim cinștiți, jocuri care să îl atragă atât de mult, încât să pot și eu sorbi de câteva ori, pe lângă el, dintr-o cană de cafea fierbinte.



La fel ca majoritatea părinților, sunt sigură că și voi vă întrebați des: „OK, eu ce să mai fac cu bebelușul?“ Și nu vă vine nicio idee. Știu că vă doriți să îl ajutați să exploreze, să descopere lumea alături de voi, vreți să vă jucați cu el, dar – din nou, la fel ca majoritatea părinților – nu prea știți de unde să începeți. Această confuzie este cât se poate de comună în rândul nostru, al mamelor și al taților din această generație, pentru că până la urmă au trecut foarte mulți ani de când ne-am jucat noi ultima oară și e firesc să ne simțim ușor stingheri. Hei, până mai ieri butonam Excel-uri, sau coordonam ședințe de proiect, sau organizam evenimente cu mii de participanți! Iar acum, brusc, trebuie să ne jucăm cu un pui mic care nici nu vorbește, nici nu arată cu degetul, căruia nici nu pare să îi placă prea tare Monopoly?! Normal că ne e greu!

Tocmai de aceea sper ca ideile din această carte să vă ajute. Am scris-o pentru părinții care vor să se joace, dar nu au nici timp, nici chef să citească zeci de articole și cărți, să răscolească internetul după idei și să plaseze comenzi la trei magazine diferite de accesorii înainte de a se putea apuca de joacă alături de cel mic. Jocurile din această carte sunt **menite** să le dezvolte copiilor voștri dexteritatea, limbajul, capacitățile cognitive și senzoriale, felul în care percep lumea din jur și, bineînțeles, atașamentul și încrederea în sine și în voi. Dar, mai ales, sunt menite să vă facă pe toți să vă simțiți bine și să construiți amintiri vesele.





Toate jocurile din carte sunt testate de mine și de băiețelul meu, Mircea. Am păstrat lucrurile simple și am propus activități cu „ingrediente“ care se găsesc în orice casă – pentru că un bebeluș nu o să aprecieze accesoriile complicate și jucăriile costisitoare, ci prezența activă și creativă a părinților lui.

Nu sunt expertă în domeniu, nu am atestate sau diplome Montessori, Waldorf, STEM* sau RIE**. Dar o să vedeți că în paginile următoare veți găsi elemente din toate aceste stiluri educaționale, din care am preluat cu lejeritate și blândețe ce mi s-a părut că ni se potrivește mie și familiei mele. În plus, am venit proiectată din dotare cu două mâini stângi la capitolul *arts & crafts* și sunt mai degrabă neîndemânică și un pic grăbită. Pe scurt, sunt doar o mamă creativă și pasionată de joacă, cu un copil vesel, energic și plin de voie bună, căruia vreau să îi ofer experiențe faine și amintiri calde. Sunt un părinte la fel ca voi.

* Program de studiu bazat pe ideea de a-i educa pe elevi în patru discipline specifice – știință, tehnologie, inginerie și matematică –, într-o abordare interdisciplinară, integratoare și cu accent pe practică. STEM este abrevierea pentru „Science, Technology, Engineering, and Mathematics“ (engl.). (N. ed.)

** Abreviere pentru „Resources for Infant Educators“ (engl.), filozofie de parenting care are la bază o abordare inițiată în anul 1978 de Magda Gerber, pedagogă maghiară stabilită în Los Angeles, potrivit căreia părinții și îngrijitorii trebuie să le arate respect bebelușilor și copiilor, astfel încât cei mici să se dezvolte într-un climat de securitate și autonomie. (N. ed.)

Cum să
te joci
cu nou-
născutul
tău

The text is set against a white background with several large, overlapping, rounded yellow shapes on the right side, resembling stylized hands or abstract forms.

1. Contact vizual cât mai des
2. Vorbiți, vorbiți, vorbiți cu bebelușul
3. Primele atingeri și senzații
4. O lume nouă și plină de zgomot
5. „Televizoare“ pentru nou-născuți
6. „Bebelușule, dans!“
7. Pilates pentru bebe
8. *Tummy time*
9. Pupici și îmbrățișări

1 Contact vizual cât mai des

Nou-născutului îi place mult să se uite la chipul mamei și al tatălui, așa că bucurați-l cu fețele voastre încercănate de nesomn și de colici. Apropiați-vă de el (la vârsta asta, mai departe de 20–35 de centimetri el va vedea doar umbre și forme blurate, deci trebuie să stați aproape de chipul lui) și vorbiți-i calm, liniștit, despre ce vreți voi, privindu-l în ochi.

Eu îi povesteam cam ce făcusem în ziua repectivă („Ne-am trezit, am băut laptele, ți-am schimbat scutecul“), îi descriam ce e prin jur sau pe afară („Azi e cam frig, o să ne îmbrăcăm gros când ieșim“), îi povesteam despre diverși oameni din viața lui („Azi vine bunicul pe la noi“) sau îi vorbeam despre părțile corpului („Ăsta e nasul tău, e mic ca un nasture“).

Bebelușul se obișnuiește cu voi, cu chipurile voastre și vă asociază fețele cu o stare de liniște, calm, protecție. „Ea e mama. Mbooon, cu mama e bine, îmi place.“

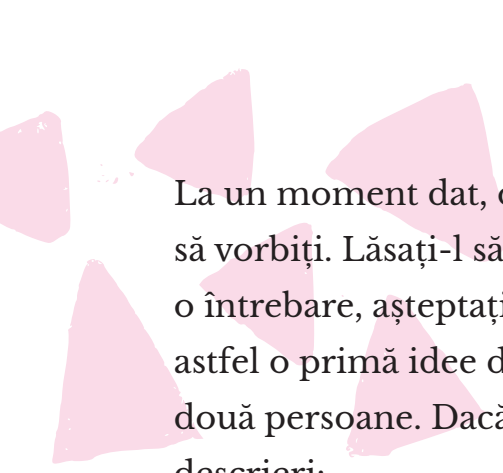


2 Vorbiți, vorbiți, vorbiți cu bebelușul

Vă simțiți stingheri să vorbiți cu un bebe încă în stadiul de „viermișor“, care nu vă răspunde și nu vă privește? N-ați fost, oricum, niște persoane prea vorbărețe niciodată? Ei bine, mai citiți o dată paragraful despre dezvoltarea creierului în primele luni și porniți Marea Pălăvrăgeală!

Puteți să îi povestiți lui bebe ziua voastră împreună, să îi descrieți obiectele din casă, să îi spuneți ce o să cumpărați de la magazin mai târziu și cum a fost în vacanță în Creta. Din perioada în care îl așezam în balansoarul lui ca să îi pregătesc biberonul, mie mi-a rămas un simpatic obicei de a povesti cu voce tare tot ce fac (ca o voce din *off* la documentarele despre *wildlife*): „Acum luăm biberonul, care este proaspăt spălat, și îl umplem cu apă... Acum turnăm laptele praf...“ E amuzant că atât de mult mi-a intrat în reflex treaba asta, încât de multe ori o fac și când nu e Mircea lângă mine: „Sansa, acum îți pun mâncare în castron, uite, ai pilaaaf...“ Distracție mare cu creierul ăsta de mămică!

Marea Pălăvrăgeală este prima întâlnire a lui bebe cu ideea de comunicare, vocabular, exprimare prin intermediul cuvintelor.



La un moment dat, o să înceapă să gângurească atunci când o să vorbiți. Lăsați-l să termine, nu îl întrerupeți, apoi reveniți cu o întrebare, așteptați răspunsul lui, apoi iar vorbiți – oferindu-i astfel o primă idee despre cum funcționează o conversație între două persoane. Dacă sunteți în pană de idei, reveniți mereu la descrieri:

- Crezi că am spălat suficient biberonul ăsta?
- Nggg!
- Așa e, cred că ai dreptate, o să mă apuc să îți fac laptele.

Un nou-născut, evident, nu va interacționa prea mult cu voi în momentul în care îi vorbiți, dar acest lucru nu ar trebui să vă frustreze sau să vă descumpănească: este perfect normal. Totuși, căutați micile semne care indică faptul că bebe v-a recunoscut vocea (sau alte zgomote interesante din jur): va deveni un pic mai alert, mai atent, un pic mai puțin activ, poate va încerca să își dea seama de unde vine sunetul, poate își va mișca puțin capul în direcția din care vă aude. Toate acestea sunt indicii mici, dar importante, care arată că între voi și bebe începe să se construiască un frumos pod de comunicare. La doi ani după conversațiile despre care scriam anterior (sau mai bine zis monologurile), care aveau loc în bucătăria noastră, simt că totul a dat roade: avem în casă un toddler vorbăreț, care turuie toată ziua ca o morișcă – am pierdut de mult șirul cuvintelor pe care le știe, pentru că aparent în fiecare zi mai adaugă câteva în vocabular.

3 Primele atingeri și senzații



Încercați să îi oferiți celui mic o paletă variată de atingeri și senzații. Eu îl așezam pe spate și îmi puneam la îndemână o eșarfă de mătase, o căciulă de lână, un șervețel umed, un burete de vase (nefolosit), o jucărie de pluș, o pungă din silicon pentru sâni încălzită și una rece, o jucărie din lemn și ceva din metal. Îi atingeam mâinile și tălpile cu fiecare dintre aceste obiecte și îi povesteam, calm și liniștit: „Uite, asta este mătase. Este fină și ușoară, plăcută la atingere, mătăsoasă. Uite, asta este lână, vezi? Este puțin mai aspră, dar călduroasă, poate te înțeapă nițel.“

Bebelușul învață despre lumea din jur, experimentează, stochează informație și cu cât află și simte mai variat, cu atât prinde mai multă încredere. Iar încrederea este primul pas înspre autonomie. Și da, după cum se vede, este și o primă ocazie de a-și dezvolta vocabularul despre care vorbeam anterior.



NOU-NĂSCUȚII DOAR MĂNÂNCĂ ȘI DORM, NU-I AȘA?

Cuuum să nu?! Cine încă mai crede asta nu i-a pus la încercare... S-ar putea să aveți o surpriză încă din primele zile de viață ale micuțului: între lăpticul numărul 12, somnicul numărul 7 și scutecul numărul 23, e posibil să existe un timp consistent în care bebelușul să aibă un chef nebun de explorat și descoperit lumea. Și atunci... oare ce să îi oferiți? Poate o eșarfă mătăsoasă și un ciucure de lână, care să îl ajute să descopere varietatea texturilor. Poate o zornăitoare delicată, care să îi stimuleze orientarea în spațiu și percepția sunetului. Pe la 6 luni, poate chiar o tavă plină cu orez, în care să se tăvălească după pofta inimii. (Merită să investiți într-un aspirator bun, fiindcă pentru o jumătate de oră, veți avea cel mai fericit bebeluș din lume!) Iar ceva mai încolo, când va fi mai măricel, poate o „ușă lipicioasă“, o „stație de tobogane“ sau o „spălătorie de piese de construit“. Toate sunt perfecte pentru exersarea dexterității, a motricității fine și grosiere, pentru dezvoltarea atașamentului și, mai ales, pentru distracție maximă.

Așa că pe locuri, fiți gata... start bebejoaca!

CURTEA  VECHЕ

You're Mom Enough.

