

Aletha J. Solter, Ph.D.

BEBELUȘUL MEU ÎNȚELEGE TOT

EDIȚIE REVIZUITĂ

Traducere din limba engleză:
RUXANDRA DUMITRACHE

EDITURA  HERALD
București

„*Bebelușul meu înțelege tot* este plină de informații pertinente și sfaturi practice referitoare la o gamă largă de chestiuni legate de creșterea copiilor, de la plânsul sugarilor până la metode de disciplinare sau antrenamentul la oliță. Stilul este clar, concis și dinamic. Este o plăcere să citești această carte și o recomand cu precădere celor care își doresc să devină părinți.”

Thomas R. Verny, M.D., psihiatru
și autor al lucrării *The Secret Life of an Unborn Child*

„Vigilența atât de fină a bebelușilor glorificată în această carte este revoluționară și inovatoare. Susținută de studii empirice și de mult simț practic, lucrarea este o dublă binecuvântare atât pentru părinții care o parcurg, cât și pentru foarte norocoșii lor copii.”

David B. Chamberlain, Ph.D., psiholog
și autorul lucrării *The Mind of Your Newborn Baby*

„Abordarea delicată a subiectului creșterii copiilor prin promovarea atenției față de nevoile și emoțiile lor intense reprezintă un pas important în dezvoltarea unor adulți fericiți și implicați.”

Martha G. Welch, M.D., psihiatru,
autoarea lucrării *Holding Time*

Bebelușul meu înțelege tot este un ghid extrem de util, chiar esențial. Am apreciat în mod special profunzimea cu care dr. Solter tratează subiecte precum somnul, alimentația și dificultățile comportamentale, dar și metodele de a face față plânsului copiilor. Capitolele dedicate jocului cu bebelușii și dezvoltării atașamentului sigur sunt excepționale. Această carte ar trebui să fie o lectură obligatorie pentru toți părinții și specialiștii care lucrează cu bebeluși.”

William R. Emerson, Ph.D., pionier în terapia sugarilor
și autorul lucrării *Remembering our Home*

CUPRINS

Mulțumiri	11
Prefață	13
Atenționare	15
Introducere.	19
Necesitatea unei abordări revoluționare în parentaj	19
Patru ipoteze fundamentale	24
Cum să faceți exercițiile propuse	26
Explicarea termenilor folosiți	28
Capitolul 1. Începuturile: arătați-i bebelușului cât de mult îl iubiți	29
Ce pot să fac în timpul sarcinii pentru a spori dezvoltarea bebelușului meu?	29
Este nașterea o experiență traumatizantă pentru bebeluși?	31
Cum mă pot pregăti pentru o experiență pozitivă la naștere?	35
Cum mă pot apropia de bebelușul meu după naștere?	40
Care sunt nevoile bebelușului meu?	47
Cum pot satisface cel mai bine nevoia bebelușului meu de apropiere fizică, de a fi legănat și de a asculta ritmul inimii mele?	51
Cum ar trebui să îi vorbesc bebelușului meu?	56
Ar trebui să mă preocupe teama să nu îl răsfăț prea tare?	58
Cum rămâne cu nevoile mele?	61
Exerciții înainte de naștere	64
Exerciții după naștere	65
Capitolul 2. Plânsul: dați voie bebelușului vostru să se detensioneze	67
De ce plânge bebelușul meu chiar și atunci când toate nevoile îi sunt satisfăcute?	67
Ce fel de factori de stres îl fac să plângă pe cel mic?	73
Ce ar trebui să fac când bebelușul meu plânge?	84
Care sunt beneficiile plânsului în brațele cuiva?	88
Cum învață bebelușii să își reprime plânsul?	93

Ce pot să fac dacă bebelușul meu a învățat deja să își reprime nevoia de a plânge?	98
Cum îmi pot da seama dacă bebelușul meu simte nevoia să plângă?	101
Cât de mult să mă aștept să plângă bebelușul meu?	105
Ce fac dacă îmi vine greu să îl iau în brațe când plânge?	107
Exerciții	111
Capitolul 3. Hrana: lăsați bebelușul să își facă singur programul	113
Care sunt avantajele alăptatului?	113
Cât de des ar trebui să îi dau să sugă?	117
Care sunt consecințele alăptatului ca alinare?	123
Cum îmi pot da seama dacă bebelușului meu îi este foame?	126
Când este momentul să îl înțarc și când este bine să încep diversificarea?	131
Ce feluri de mâncare ar trebui să îi ofer bebelușului meu?	134
Ce se întâmplă dacă am intervenit deja în alimentația copilului meu?	139
Îmi este greu să am încredere în apetitul natural al bebelușului meu și în preferințele lui alimentare	141
Exerciții	144
Capitolul 4. Somnul: lăsați-vă bebelușul să se odihnească	147
Ar trebui să îmi las bebelușul să doarmă cu mine?	147
Ce măsuri de precauție ar trebui să iau, astfel încât bebelușul meu să nu se sufocă sau să nu cadă din pat?	151
Împărțirea patului cu bebelușul încurajează incestul?	153
Ce se întâmplă cu viața mea sexuală?	155
Cum pot rezolva problemele legate de ora de culcare?	159
Cum pot să-mi ajut bebelușul să doarmă întreaga noapte?	167
Să îi dau bebelușului meu somnifere?	174
Cum rămâne cu nevoia mea de somn?	176
Exerciții	178
Capitolul 5. Joaca: dați-i voie bebelușului vostru să învețe	180
Ce rol joacă primii ani de viață în dezvoltarea intelectului?	180
Ce principii generale aș putea folosi pentru a alege o formă de stimulare adecvată?	183
Cum pot face deosebirea între o stimulare deficitară și suprastimulare?	188
Bebeluşul meu are nevoie de atenție constantă și vrea să fie înveselit permanent. Ce pot să fac?	193
Cât de mult să-i structurez activitățile bebeluşului meu?	197
Sunt utile recompensele și laudele?	202

Cât de mult ar trebui să îmi ajut bebelușul atunci când nu se descurcă?	205
Îmi este dificil să îi acord atenția potrivită bebelușului meu	208
Ce jocuri pot juca cu bebelușul?	211
Exerciții	219
Capitolul 6. Conflicte: copilul trebuie să se simtă respectat	222
Ar trebui să folosesc pedepse sau recompense?	222
Ar trebui să îmi învăț bebelușul să fie ascultător?	228
Cât de îngăduitori ar trebui să fim?	233
Cum îmi pot disciplina bebelușul fără pedepse sau recompense?	236
Ce se întâmplă dacă nu reușesc să găsesc o soluție care să satisfacă nevoile tuturor?	244
Când va învăța bebelușul meu regulile casei și cum să procedez dacă încearcă să „testeze” limitele?	248
Cum pot să fac față negativismului copilului meu?	255
Ce ar trebui să fac când copilul meu are o criză de furie?	261
Ce ar trebui să fac dacă bebelușul meu este distructiv sau violent?	266
Cum îmi pot învăța copilul să împartă cu alții?	271
Care este cea mai bună metodă de a-mi învăța copilul să facă la oliță?	275
Ar trebui să îi permit celui mic să se masturbeze?	281
Cum pot să mă împiedic să îi fac rău bebelușului meu atunci când sunt furios (-oasă)?	283
Exerciții	287
Capitolul 7. Atașamentul: faceți-vă bebelușul să se simtă în siguranță	290
Când se va atașa de mine bebelușul meu și cum își va arăta sentimentele?	290
De ce dezvoltă bebelușii anxietate de separare și frică de străini?	293
Cum îmi pot ajuta bebelușul să își formeze un atașament sigur?	298
Cum îmi pot ajuta bebelușul să se simtă confortabil în preajma cuiva nou care vine să aibă grijă de el?	302
Ce se întâmplă dacă bebelușul meu refuză să fie lăsat în grija altcuiva odată ce s-a atașat de mine?	306
Bebeluşii au nevoie ca mamele lor să fie cele care au grijă de ei?	315
Ce spuneti despre creșe?	319
Cum pot găsi ajutor pentru creșterea copilului?	322
Concluzie	327
Exerciții	327

Anexă. O scrisoare din Australia	329
Referințe	336
Despre autoare	361
Alte cărți de Aletha Solter	362
Ce este parentajul conștient?	366

PREFAȚĂ

În 1984, când *Bebelușul meu înțelege* tot a fost publicată pentru prima dată, nu știam dacă părinții vor întâmpina cu bucurie această nouă abordare. Nu ar fi trebuit să mă îngrijorez, dat fiind faptul că astăzi este tradusă în unsprezece limbi, contribuind astfel la o revoluționare silențioasă, dar eficientă a modului de creștere a copiilor în întreaga lume. Sunt încântată să fac parte din această schimbare. Având în vedere că, de când am publicat cartea, s-au făcut cercetări considerabile în domeniul dezvoltării copiilor, am actualizat fiecare capitol pentru această ediție revizuită, care a fost publicată inițial în 2001.

Copiii mei sunt acum tineri adulți și sunt absolut încântată de faptul că și nepoții mei sunt crescuți în baza aceleiași abordări. Pot garanta cu experiența personală că această abordare dă rezultate foarte bune. Mai mult decât atât, am primit sute de scrisori și e-mailuri de la părinți din toate colțurile lumii, care descriu efectele benefice ale acestui mod de creștere a copiilor. Acești copii nu simt nevoia rebeliunii adolescentine, devenind adulți plini de compasiune, cooperanți și competenți. Își urmăresc propriul drum cu încredere și determinare și devin membri activi, care contribuie la dezvoltarea societății din care fac parte. Iar, probabil, cel mai important aspect estea acela că nu manifestă niciun interes față de droguri sau violență.

În 1990, am fondat organizația internațională The Aware Parenting Institute, pentru a promova conceptele descrise în cărțile mele. Astăzi, există în mai multe țări instructori certificați în parentaj conștient (*aware parenting*).

Aletha Solter

The Aware Parenting Institute

P.O. Box 206, Goleta, CA 93116, U.S.A.

Phone & Fax: (805) 968-1868

solter@awareparenting.com

web site: www.awareparenting.com

ATENȚIONARE

Această carte reprezintă o resursă educațională care se axează pe nevoile emoționale ale sugarilor și copiilor mici și nici într-un caz nu se vrea a fi un înlocuitor al consultațiilor sau tratamentelor medicale. Multe dintre comportamentele și simptomele aduse în discuție pot indica probleme emoționale sau fizice grave. Părinții și profesorii sunt sfătuiți să se consulte cu un medic competent de fiecare dată când bebelușii manifestă orice fel de probleme comportamentale sau emoționale, orice schimbare a tiparelor de comportament referitoare la somn, alimentație și plâns sau există orice suspiciune de suferință sau boală. Mai mult decât atât, se poate ca unele dintre metodele prezentate în această carte să nu fie general valabile sau pretabile unor bebeluși care suferă de anumite probleme fizice sau emoționale.

Menționarea în această carte a anumitor terapii specifice are doar un caracter informativ și nu reprezintă o recomandare din partea autoarei. Unele forme de terapie pot fi periculoase dacă sunt executate de practicieni fără suficientă instruire. Dacă vă gândiți să alegeți un terapeut pentru voi înșivă sau pentru copilul vostru, este recomandat să analizați cu atenție studiile și referințele pe care acesta le are.

Autoarea și editura nu răspund în niciun fel pentru vreun prejudiciu cauzat sau presupus a fi fost cauzat, direct sau indirect, de informațiile conținute în această carte.

„Copiii sunt viitorul lumii”

Proverb maya

INTRODUCERE

NECESITATEA UNEI ABORDĂRI REVOLUȚIONARE ÎN PARENTAJ

Nașterea unui copil este o bucurie. Mulți dintre noii părinți manifestă sentimente de dragoste și afecțiune, uneori de o profunzime nemaîntâlnită până atunci. Prietenii și rudele sunt nerăbdători să vadă cum arată nou-născutul și poate la fel de nerăbdători să se bucure pentru câteva momente de sentimentele de iubire și speranță pe care ni le stârnește tuturor nașterea unei noi ființe omenești.

În mod evident, părinții vor să facă tot ce le stă în putință pentru a se asigura că pruncul lor va crește iubitor, inteligent și fericit, contribuind cumva la societatea din care face parte.

Lumea înconjurătoare devine, pe zi ce trece, un mediu mai plăcut pentru bebeluși. Noile descoperiri în materie de nutriție au dus la crearea unor regimuri alimentare mai bune pentru gravide, pentru femeile care alăptează și pentru cei mici. Aceste descoperiri, împreună cu îmbunătățirile aduse sistemului medical, le oferă nou-născuților o șansă de a supraviețui și de a fi sănătoși nemaîntâlnită până acum. Amploarea pe care a luat-o psihologia dezvoltării a alertat părinții cu privire la importanța primilor ani de viață și a avut ca rezultat o abundență de cărți despre creșterea copiilor și jucării educaționale care să îi ajute pe cei mici să își dezvolte abilitățile intelectuale. Nou-născuții cu dizabilități

au acum, în foarte multe țări, șansa de a fi încurajați să își atingă potențialul maxim. Cercetările asupra importanței atașamentelor timpurii au contribuit la o mai bună înțelegere a condițiilor optime pentru o dezvoltare emoțională sănătoasă. La nivel cultural, reușim să acceptăm ideea că bebelușii sunt ființe omenești complet dezvoltate care au capacitatea de a gândi și de a simți.

Peste tot în lume, părinții își cresc copiii pentru ca aceștia să devină membri productivi ai culturii din care fac parte. Părinții încurajează dezvoltarea unor valori diferite, în funcție de convingerile lor religioase sau culturale, precum și a premiselor necesare supraviețuirii, fie că este vorba despre cooperare sau supunere, dependență sau independență, creativitate sau conformitate, dăruire sau însușire, smerenie sau mândrie. Părinții pun accentul și pe dezvoltarea competențelor sociale, motorii, mnezice, lingvistice sau raționale, în funcție de ce îi va fi copilului de folos mai târziu în viață. Ei le transmit bebelușilor lor aceste valori culturale, așteptări și abilități printr-o multitudine de căi: prin reacția pe care o au față de plâns, prin cât de mult îi țin în brațe, prin ce fel de stimuli le oferă, cât de des îi hrănesc, locul unde dorm nou-născuții și modul în care le impun limite. În cele mai multe culturi, aceste tradiții sunt considerate maniera „naturală” și corectă de a trata bebelușii.

În cultura tradițională a tribului de vânători-culegători !Kung San din deșertul Kalahari, din Africa, părinții pun accentul pe dezvoltarea abilităților motorii, astfel încât copiii să fie capabili să parcurgă distanțe lungi pe jos, să vâneze și să care în spate încărcături grele. Prin urmare, conform descoperirilor antropologice, bebelușii !Kung excelau la testele de coordonare motorie¹. Mamele din tribul Yequana din pădurea amazoniană din Venezuela își duc copiii la vârste foarte fragede în preajma râurilor. Peștele este un element principal în dieta lor, iar acești oameni sunt unii dintre cei mai buni canoști din lume². Gusii din

Africa de Est pun mare preţ pe dezvoltarea supunerii şi a simţului responsabilităţii, în aşa fel încât copiii lor să devină membri productivi ai societăţii şi să poată fi de ajutor la lucrul câmpului şi păscutul animalelor din gospodărie încă de la o vârstă fragedă³.

Cu toate acestea, nicio cultură nu este perfectă. În cele mai multe cazuri, valorile culturale şi constrângerile economice îi forţează pe părinţi să le impună copiilor lor anumite restricţii şi să ignore nevoi legitime, cum ar fi nevoia de a-ţi exprima sentimentele, de a fi pe deplin acceptat sau de a putea explora neîngrădit, într-un mediu sigur. Simplul fapt că nou-născuţii supravieţuiesc şi cresc, devenind capabili să asigure perpetuarea tradiţiilor şi a speciei, nu înseamnă că nevoile lor fundamentale au fost satisfăcute sau că şi-au atins potenţialul în dezvoltarea intelectuală, emoţională sau spirituală.

În ţările industrializate din Occident, părinţii au insistat, în mod tradiţional, pe dezvoltarea independenţei şi a abilităţilor cognitive şi lingvistice. Convingerea generală este aceea că, pentru a putea triumfa într-o lume din ce în ce mai competitivă, copiii trebuie să devină independenţi şi competenţi din punct de vedere intelectual. De altfel, examenele şcolare la toate nivelurile de educaţie reflectă această mentalitate. Ele măsoară în special dezvoltarea vocabularului, capacitatea de interpretare a textelor citite şi abilitatea de a rezolva probleme de matematică. Viteza şi cunoaşterea numai a esenţialului sunt, de asemenea, importante, mai ales în Statele Unite. Prioritizarea acestor abilităţi se face de cele mai multe ori în detrimentul dezvoltării gândirii profunde, a creativităţii, a tendinţei spre cooperare şi a empatiei.

Mai mult decât atât, până nu demult, în culturile occidentale nu se punea mare preţ pe creşterea copiilor în spiritul nonviolenţei. Copiii noştri sunt expuşi zilnic la acte de violenţă atât în viaţa de zi cu zi, cât şi prin intermediul mass-mediei. Cu toate acestea, date fiind puterea armelor de distrugere şi accesul facil

la armament, creșterea copiilor în spiritul nonviolentei a devenit un element esențial pentru supraviețuirea noastră, a tuturor. Trebuie să le arătăm copiilor alternative pașnice de soluționare a conflictelor. Trebuie, de asemenea, să îi creștem astfel încât să nu acumuleze sentimente de teamă sau furie reprimată, întrucât aceste emoții stau, de cele mai multe ori, la baza actelor de violență. Ceea ce înseamnă să fim foarte atenți la factorii care îi fac să sufere, să îi ajutăm să treacă peste perioadele de stres și să își vindece traumele. *Nu ne mai permitem să ignorăm sentimentele copiilor.*

Așadar, metodele noastre de creștere a copiilor trebuie schimbate drastic dacă vrem să avem copii care să devină nu numai productivi, ci și cetățeni pașnici ai lumii noastre în schimbare. Este nevoie să creștem în continuare importanța dezvoltării aptitudinilor lingvistice și cognitive pentru a supraviețui din punct de vedere economic, în țările industrializate, dar trebuie să ne aplecăm și asupra sănătății emoționale și a stimei de sine. Este nevoie să ne revizuim convingerea că independența este o virtute și să ne creștem copiii pentru a fi mai interdependenți. Au nevoie de modele ale democrației în acțiune și de abilități de rezolvare a conflictelor, astfel încât să învețe să coopereze. Și, poate cel mai important aspect, este nevoie să le permitem să își exprime emoțiile și să își vindece traumele.

Această nouă abordare nu se bazează exclusiv pe cerințele culturii noastre, ci recunoaște în același timp nevoile umane de bază, ce trebuie satisfăcute pentru ca nou-născuții să crească sănătoși din punct de vedere emoțional, în orice cultură. Conform specialistului în istoria psihologiei Lloyd de Mause, creșterea copiilor a evoluat de-a lungul timpului, trecând treptat, de la metode abuzive, la o abordare care are încredere în bunătatea interioară a copiilor, ce implică o relație bazată pe dialog, mai multă empatie față de emoțiile lor, toleranță față de voința și de

identitatea lor individuală aflate în dezvoltare și încurajarea creativității și a gândirii libere⁴.

Această nouă abordare a luat amploare încă din timpul celui de-al Doilea Război Mondial. A început cu popularizarea nașterii pe cale naturală și manevrarea cu blândețe a sugarului după naștere. A continuat cu reluarea alăptatului, recunoașterea nevoii de atașament și o tendință de a găsi metode de creștere a copiilor mai puțin autoritare. Cu toate acestea, trebuie să continuăm să punem sub semnul întrebării unele dintre prejudecățile și convingerile noastre legate de ceea ce este mai bine pentru nou-născuți.

Această carte descrie o abordare revoluționară și cuprinzătoare a metodelor de creștere a copiilor de la momentul concepției până la vârsta de doi ani și jumătate. Fiecare dintre cele șapte capitole aduce în discuție câte un subiect diferit (cum ar fi plânsul, somnul, alimentația și joaca) și abordează nevoile nou-născutului în raport cu tema respectivă. Această abordare, pe care eu o numesc „parentaj conștient” (*aware parenting*), nu presupune soluții rapide sau metode simpliste. Reprezintă, în schimb, un mod cu totul nou de a trata bebelușii, bazat pe încredere, empatie și respect. Ea vă arată cum să creați o legătură emoțională puternică cu bebelușul vostru și cum să îl ajutați să rămână conectat cu eul său interior și să se dezvolte ca o ființă completă. Parentajul conștient presupune trei aspecte principale: parentajul centrat pe atașament, disciplinarea copiilor fără metode punitive și acceptarea descărcării emoționale.

Recomandările pe care le veți găsi în această carte pot fi foarte diferite de cele întâlnite în alte lucrări pe care le-ați citit sau de ideile preconcepute pe care le aveți cu privire la modul „normal” sau „corect” de a crește un copil. Vă încurajez să manifestați deschidere către idei noi, chiar dacă la început se poate să fiți în complet dezacord cu unele părți din material.

CAPITOLUL 1

ÎNCEPUTURILE:

ARĂTAȚI-I BEBELUȘULUI CÂT DE MULT ÎL IUBIȚI

Ce pot să fac în timpul sarcinii pentru a spori dezvoltarea bebelușului meu?

Niciunul dintre noi nu devine părinte odată cu nașterea bebelușului, ci mai degrabă în momentul conceperii acestuia. Cea mai importantă modalitate de a vă manifesta dragostea față de el încă dinainte de a se naște este aceea de a crea un mediu sănătos din punct de vedere fizic și emoțional. Aceasta înseamnă că este mai bine să alegeți o dietă sănătoasă, să vă odihniți îndeajuns și să vă abțineți de la consumul medicamentelor care îi pot face rău. Este, de asemenea, recomandată reducerea, pe cât posibil, a stresului și a zgomotelor puternice pe perioada sarcinii.

Emoțiile materne îi pot influența pe bebeluși încă dinainte de a se naște. Cercetătorii au descoperit că, cu cât este mai ridicat nivelul de stres al mamei în timpul sarcinii, cu atât mai mare este probabilitatea ca bebelușul să se nască prematur, să aibă dificultăți fizice și emoționale, precum și crize de plâns¹. Dacă apare depresia în timpul sarcinii, aceasta poate afecta bebelușul din punct de vedere biochimic. Cercetătorii au descoperit că nivelul hormonilor de stres măsurat la nou-născuții mamelor cu depresie este similar cu cel al mamelor lor, indicând

o stare de depresie și în cazul lor. Totodată, acești bebeluși plâng mai mult decât ceilalți².

Chiar și în ciuda tuturor precauțiilor, pot apărea situații stresante sau neprevăzute. Mai mult decât atât, sarcina în sine poate genera probleme fizice, precum și un amalgam de emoții noi, extrem de puternice. Dacă apar stresul, anxietatea sau depresia pe parcursul sarcinii, oricare ar fi motivele, nu ezitați să cereți ajutor. Meditația, masajul și exercițiile de relaxare pot ajuta la reducerea stresului din timpul sarcinii. La fel de important este să vă eliberați de emoțiile negative vorbind despre ele sau chiar plângând, în loc să le reprimați. Încercați să găsiți o persoană înțelegătoare care să vă poată asculta.

Există o întreagă documentație, în continuă creștere, despre învățarea din perioada intrauterină. Știm acum că bebelușii sunt sensibili, inteligenți și receptivi la stimuli dinainte de a se naște³. Experimente ingenioase au demonstrat că nou-născuții recunosc poveștile care le-au fost citite de mamele lor înainte de naștere⁴. Cercetătorii au arătat că, atunci când părinții le oferă copiilor activități prenatale stimulatoare, această experiență duce la nașterea unor bebeluși cu o circumferință craniană mai mare și sprijină dezvoltarea motorie, cognitivă, de limbaj și socială după naștere, în comparație cu grupurile de control⁵. Chiar și la vârsta de șase ani, acești copii continuă să aibă un avans în dezvoltare.

Cu toate că unele persoane recomandă o abordare structurată a stimulării prenatale, eu nu cred că este necesar acest lucru. Activitățile întreprinse pot consta în fredonarea anumitor melodii sau în vorbitul cu bebelușul, legănarea sau dansul pe muzică, masarea sau mângâierea abdomenului pentru a-i face masaj bebelușului și apăsarea ușoară a abdomenului ca răspuns la loviturile sale, stabilind în acest fel un soi de „dialog” nonverbal cu pruncul încă nenăscut.