

Aletha Solter

COPIII NOȘTRI,
FRUMOȘI ȘI SĂNĂTOȘI

CUM SĂ TE VINDECI PRIN JOC, RĂSETE ȘI LACRIMI

Traducere din limba engleză:

Gabriela Deniz

EDITURA  HERALD
București

„Dacă dorim să obținem adevărata pace în această lume,
va trebui să începem cu copiii.”

Gandhi

CUPRINS

INTRODUCERE	13
1 - LACRIMI ȘI ACCESE DE FURIE	17
De ce continuă copiii să plângă	
chiar și după ce au învățat să vorbească?	17
Ce dovezi există că plânsul este benefic?	19
De ce simt copiii nevoia să plângă?	22
Ce ar trebui să fac când copilul meu plânge?	28
Ce sunt accesele de furie?	32
De ce copiii plâng și se înfurie pentru lucruri nesemnificative?	36
Este posibil ca o atitudine tolerantă față de accesele de furie	
să le facă să apară mai frecvent?	39
Ce se întâmplă dacă are un acces de furie în public?	40
Ce se întâmplă când copiii au învățat să-și reprime plânsul?	42
Se pot elibera copiii de sentimentele dureroase prin artă?	49
Îmi vine greu să accept plânsul copilului meu	51
Este în regulă să plâng de față cu copilul meu?	53
Explorează-ți propria copilărie	55
Exprimă-ți sentimentele legate de copilul tău	55
Ai grijă de tine	55
2 - FRICI ȘI SPAIME	56
De ce se sperie copiii?	56
Care sunt cele mai comune frici?	64
Cum să reacționez când copilul meu se teme?	65
Ce ne-au arătat cercetările despre procesul depășirii fricii?	67
Cum pot să-mi ajut copiii să-și depășească fricile?	69
Ce facem cu fricile de origine necunoscută?	78
Care este cauza coșmarurilor și a terorilor nocturne?	81
Anxietatea de separare după vârsta de doi ani	83
Explorează-ți propria copilărie.	88
Exprimă-ți sentimentele legate de copilul tău.	88
Ai grijă de tine!	88

3 - TRĂIND ȘI ÎNVĂȚÂND	89
Ce tipuri de experiențe concrete sunt benefice pentru copiii mici?	89
Cum pot împărtăși copilului interesele mele?	91
Este bine să expunem copiii mici la violență?	93
Cum pot răspunde la întrebările copilului meu despre moarte?	94
Cum îi pot oferi copilului meu informații despre sexualitate?	96
Cum pot reduce efectul sexismului asupra copilului meu?	98
Cum îmi pot ajuta copilul să-și dezvolte abilitățile intelectuale și să dobândească noi aptitudini?	104
Care sunt cele mai bune cărți pentru copii mici și cum îmi pot ajuta copilul să învețe să citească?	109
Care este cea mai bună școală pentru copiii mici?	111
Care este efectul televiziunii asupra copiilor mici?	115
Ce pot face pentru a minimaliza efectele televiziunii asupra copilului meu?	119
Explorează-ți propria copilărie.	123
Exprimă-ți sentimentele legate de copilul tău.	123
Ai grijă de tine!	123
4 - JOC ȘI IMAGINAȚIE	124
Ce și cum învață copiii prin joc?	124
Jocul poate fi terapeutic?	130
Care este semnificația jocului cu prieteni imaginari și supereroi?	135
Jocul care pare fără sens și prostesc	137
Care sunt cele mai bune jucării?	139
E bine să las copilul să se joace cu arme de jucărie?	142
Cum pot participa într-un mod folositor la jocul copilului meu?	147
Ce se întâmplă dacă mă plictisesc când mă joc cu copilul meu?	148
Cum pot reduce importanța jocurilor care presupun câștigători și învinși?	151
Copiii care trișează la jocuri	153
Explorează-ți propria copilărie.	156
Exprimă-ți sentimentele legate de copilul tău.	156
Ai grijă de tine!	156

5 - CONFLICTE ȘI PROVOCĂRI	157
Copiii sunt răi prin natura lor?	157
Care sunt efectele pedepsei asupra copiilor mici?	159
Recompensele	163
De ce se comportă inadecvat copiii?	167
Putem preveni comportamentele inacceptabile?	170
Ce pot face atunci când comportamentul copilului meu este inacceptabil?	172
Cum să gestionez comportamentele inacceptabile generate de sentimentele neexprimate și acumulate în sine de copil?	178
Uneori îmi rănesc copilul și apoi regret. Ce pot face?	184
Cum pot face să obțin ajutorul copilului în gospodărie?	188
Ce pot face în privința problemelor legate de ora de culcare și somnul de după-amiază?	191
Explorează-ți propria copilărie.	194
Exprimă-ți sentimentele legate de copilul tău.	194
Ai grijă de tine!	194
6 - PRIETENI ȘI DUȘMANI	196
Cum aș putea să-mi pregătesc copilul pentru venirea pe lume a unui nou copil?	196
Ce se poate face cu privire la resentimentele unui copil față de nou-născut?	199
De ce se bat frații între ei și ce se poate face?	204
Cum pot să rămân obiectiv când copiii mei se ceartă?	213
Cum îmi pot ajuta copilul să învețe să se înțeleagă cu prietenii?	215
Cum îmi pot proteja copilul de abuzul sexual?	217
Ce pot să fac când copilul meu a fost abuzat sexual?	220
Sunt copiii mici atrași sexual de părinții lor?	222
Jocurile sexuale dintre copii	225
Cum să-mi îmbunătățesc relația cu copilul meu adoptiv?	226
Cum sunt copiii afectați de certurile dintre părinți?	228
Explorează-ți copilăria	229
Exprimă-ți sentimentele legate de copilul tău.	230
Ai grijă de tine!	230

7 - ALIMENTAȚIA ȘI PROBLEMELE DE SĂNĂTATE	231
Ce pot face în cazul unor probleme de alimentație?	232
Ce se întâmplă când copilul meu se folosește de hrană pentru a-și reprima sentimentele?	238
Cum procedăm cu dulciurile?	239
Cum îmi pot pregăti copilul pentru vizita la dentist?	243
Cum îmi pot ajuta copilul în cazul vaccinurilor și al analizelor de sânge?	245
Cum îmi pot ajuta copilul să facă față durerii fizice?	247
Cum îmi pot susține copilul când este nevoie să mergem de urgență la spital?	249
Cum îmi pot susține copilul când se află internat în spital?	251
Ce pot să fac dacă sănătatea copilului meu este afectată de stres?	256
Există vreun remediu pentru enurezis?	258
Cum procedez când copilul meu este hiperactiv?	260
Explorează-ți copilăria	263
Exprimă-ți sentimentele legate de copilul tău.	263
Ai grijă de tine!	263
CONCLUZIE	265
BIBLIOGRAFIE	269

INTRODUCERE

După publicarea cărții mele *Bebelușul meu înțelege tot*, în 1984, am primit multe solicitări pentru a scrie o continuare. *Copiii noștri, frumoși și sănătoși* urmărește aceeași abordare de parentaj descrisă în *Bebelușul meu înțelege tot* și acoperă perioada cuprinsă între doi și opt ani, care în mod normal este cunoscută sub numele de „copilăria mică”.

Nu este nevoie să fi citit *Bebelușul meu înțelege tot* pentru a înțelege cartea de față, care este autoexplicativă și completă în sine. Dacă totuși doriți să obțineți o înțelegere mai profundă a nevoilor emoționale ale bebelușilor, *Bebelușul meu înțelege tot* vă poate oferi unele perspective și informații noi.

Avem nevoie de o nouă abordare în creșterea copiilor, dacă dorim să facem față provocărilor lumii noastre complexe, mereu în schimbare. Cu atât de multe probleme precum foametea, poluarea, opresiunea și amenințarea unui dezastru nuclear, nimeni nu poate admite sincer că totul este așa cum ar trebui să fie. Provocarea noastră, ca părinți, nu este aceea de a crește copii care vor accepta statu-quo-ul și vor duce mai departe greșelile generațiilor anterioare, ci aceea de a produce o nouă generație de oameni iubitori, încrezători și inteligenți, care vor avea motivația, determinarea, curajul și abilitățile de a face lumea un loc mai bun. Este timpul să punem sub semnul întrebării multe dintre standardele acceptate în prezent pentru tratarea copiilor și să facem ceva diferit.

Această carte reprezintă o nouă abordare în parenting, bazată pe cercetări recente și o nouă înțelegere a dezvoltării copilului. Este destul de diferită de cele mai multe lucrări scrise pentru părinți, dar reprezintă extinderea logică a tendințelor actuale, care se concentrează asupra realității interioare și a sentimentelor, mai degrabă decât asupra comportamentului și evenimentelor externe. Puteți folosi abordarea în orice moment din dezvoltarea copilului, deoarece va beneficia de pe urma ei.

Toți părinții doresc să aibă relații profunde, semnificative cu copiii lor și să le ofere cea mai bună creștere, dar este un lucru adesea dificil de realizat, deoarece societatea noastră nu reușește să vină în sprijinul părinților în această privință. Munca de părinte pur și simplu nu este valorizată suficient, în ciuda faptului că bunăstarea generațiilor viitoare depinde de ea. Creșterea copiilor este o ocupație extrem de solicitantă, iar mulți părinți duc o luptă zilnică, având de-a face cu dificultățile economice, izolarea și epuizarea fizică. Toți părinții se străduiesc să dea propriilor copii ce este mai bun, însă părinții nu primesc un sprijin adecvat, formare sau recunoaștere. Ei sunt, de obicei, primii care urmează să fie învinuiți pentru greșelile copiilor lor, fără a le fi recunoscute meritele și fără a primi felicitări atunci când copiii se transformă în adulți funcționali.

O modalitate de a vă face munca de părinte mai ușoară este aceea de a găsi persoane care să vă ajute. Nu trebuie să faceți totul singuri. Dacă nu vă puteți permite să plătiți pe cineva, ați putea face schimb de servicii cu alți părinți. Dacă sunteți obosiți sau bolnavi, cereți unui prieten sau unui vecin să vină la voi. Nu așteptați până când sunteți complet epuizați. Sunteți datori vouă și copiilor voștri să aveți grijă de propria persoană.

Pentru a putea reduce povara emoțională acumulată ca părinte, vă puteți rezerva timp pentru exprimarea sentimentelor. De-a lungul călătoriei prin anii copilăriei mici, alături de copilul vostru, veți trăi multe sentimente, unele plăcute, iar altele dureroase. S-ar putea ca unele arii în care experimentați dificultăți cu copilul să fie legate de o dificultate asemănătoare pe care ați trăit-o în propria copilărie. Este perfect normal să vă simțiți iritați, furioși, speriați sau total derutați de comportamentul copilului. Dar aceste sentimente vor avea nevoie de o modalitate de a fi ventilate, astfel încât să nu interfereze cu capacitatea voastră de a judeca limpede nevoile copilului și să vă facă să acționați într-un mod pe care l-ați putea regreta. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru voi (și pentru copii) este să găsiți pe cineva cu care puteți vorbi despre sentimentele și grijile parentale. Dacă sunteți desul de norocoși și aveți sprijinul unui confident care poate accepta și mânia, și lacrimile voastre, este chiar mai bine. Exprimarea propriilor sentimente în acest mod vă va ajuta să vă simțiți mai încrezători și mai relaxați și vă va oferi libertatea de a deveni genul de părinte care vă doriți să fiți. Rezervați-vă timp pentru a discuta despre toate frustrările de părinte: noroiul de pe covor, trezirile nocturne și plânsul din supermarket. Acumularea unor astfel de incidente contribuie în mare măsură la îngreunarea sarcinii de părinte.

Există însă și sentimente mai profunde, uneori copleșitoare, cărora noi, ca părinți, trebuie să le facem față și pe care trebuie să le exprimăm:

Fac o treabă bună? Se va descurca copilul meu bine la școală? Oare fiul meu va fi nevoit să lupte în vreun război când va crește mare? Cum voi reuși să plătesc pentru educația copiilor mei când vor merge la univer-

sitate? Cum îmi va trata lumea copilul, care este negru (sau evreu, sau femeie)? Cum pot preveni abuzul sexual sau răpirea? Cum voi putea satisface toate nevoile copilului meu, când va trebui să câștig suficienți bani pentru a plăti facturile, să păstrez curățenia în casă, să spăl rufe, să gătesc, să-mi petrec timpul și cu soțul sau cu soția mea și să contribui la evitarea unui război nuclear? Și cum rămâne cu propriile mele nevoi?

La sfârșitul fiecărui capitol, există trei tipuri de exerciții care v-ar putea ajuta. Primul tip are ca scop explorarea propriei copilării, pentru a vă ajuta să deveniți conștienți atât de amintirile plăcute, cât și de cele dureroase din propriul trecut. Al doilea tip este menit să vă ajute să vă exprimați sentimentele prezente cu privire la copiii voștri. Primele două tipuri de exerciții sunt sub formă de întrebări, la care se răspunde în prezența unui ascultător atent. Al treilea tip de exerciții vă sugerează modalitățile în care puteți avea grijă de voi.

Până când societatea noastră nu va sprijini îndeajuns părinții, atât financiar, cât și emoțional, ne va fi dificil să fim părinții care ne străduim să fim, dar nu trebuie să ne concentrăm asupra neajunsurilor. Prețuiți-vă pentru toate acele lucruri bune pe care le faceți pentru copiii voștri, pentru toate orele pe care le petreceți cu ei și pentru modul excelent în care le înțelegeți nevoile, în ciuda greutăților cu care vă confrunțați. Probabil că faceți deja mult mai mult decât aveți impresia că faceți.

CAPITOLUL 1

LACRIMI ȘI ACCESE DE FURIE

Acest capitol este dedicat în întregime subiectului plânsului: de ce plâng copiii, sensul și scopul plânsului, cercetările întreprinse asupra plânsului și rolul părinților în timpul episoadelor de plâns. De asemenea, sunt discutate accesele de furie (sau *tantrum*). Cele mai multe cărți consideră că plânsul și accesele de furie sunt „comportamente inadecvate” și nu reușesc să recunoască forța pozitivă pe care o poate avea plânsul în viața copiilor mici. Acest capitol oferă un nou mod de a privi plânsul, pornind de la cercetările și observațiile actuale.

De ce continuă copiii să plângă
chiar și după ce au învățat să vorbească?

Este destul de derutant pentru părinți atunci când copilul lor mic continuă să aibă episoade de plâns, chiar și după ce a devenit suficient de capabil pentru a-și face cunoscute nevoile și dorințele prin limbaj. Ca bebeluș, plânsul său fusese un lucru acceptat, deoarece nu știa să vorbească, iar părinții știu că plânsul este singura modalitate a unui sugăr de a-și exprima nevoile.

Plânsul este, într-adevăr, modul său de a comunica, și acesta este *unul* dintre motivele pentru care copiii plâng. Dar există și un al doilea motiv pentru care plâng în timpul

prunciei, un motiv ce nu este de obicei recunoscut. E genul de plâns care apare după ce toate nevoile copilului au fost satisfăcute. Apare de obicei după-amiază târziu sau spre seară și poate dura câteva ore. Este genul de plâns care îngrijorează și deconcertează frecvent părinții, căci nimic din ceea ce fac nu pare să aibă efect. Nu pare să existe nicio modalitate de a face copilul „fericit”.

Oricât ar părea de surprinzător, aceste episoade de plâns sunt de fapt sănătoase și benefice, pentru că bebelușii se vindecă astfel de efectele experiențelor stresante prin care au trecut. Bebelușii acumulează multe sentimente dureroase, chiar și cu cei mai buni părinți, ce pot rezulta din experiențele traumatice de la naștere, frustrările inevitabile sau confuzia cauzată de informațiile și înțelegerea limitate de care dispun. În mare parte, plânsul bebelușilor este un mecanism de eliberare a tensiunii ce permite sentimentelor dureroase să se disipeze. (A se vedea cartea mea *Bebeluşul meu înţelege* tot pentru o descriere detaliată a acestui tip de plâns din timpul prunciei.)

Plânsul prin care copilul își comunică nevoile prezente este înlocuit treptat de limbaj. El învață să ceară mâncare în loc să plângă atunci când îi este foame. Învață să spună „prea rece” când apa de baie este prea rece. Prin urmare, necesitatea acestui tip de plâns dispare. Însă al doilea tip de plâns, care îl vindecă de stresul emoțional, nu poate fi înlocuit de vorbire. Copilul continuă să aibă nevoie să plângă pentru a se elibera de supărările și frustrările zilnice. Ar putea învăța să-și verbalizeze sentimentele spunând: „Sunt dezamăgit că tati nu a venit acasă de ziua mea”, dar faptul de a vorbi despre sentimentele lui nu îl ajută decât parțial în consumarea lor. Copiii au nevoie să-și exprime sentimentele dureroase prin plâns și furie pentru a le de-

pășii pe deplin și, prin urmare, pentru a se vindeca de efectele experiențelor dureroase.

Sensul și scopul plânsului au fost înțelese greșit. Există o noțiune culturală care echivalează plânsul cu a-ți fi rău, iar părinții ajung să creadă că, de îndată ce se va opri din plâns, copilului îi va fi mai bine. În realitate, reciproca este adevărată: „Plânsul e procesul de a scăpa de rău”, iar copiii nu se vor simți mai bine până când nu le este îngăduită libertatea lacrimilor.

Cele mai multe cărți scrise pentru părinți înscriu plânsul și accesele de furie în secțiunea privind disciplina, împreună cu alte „probleme”, cum ar fi lovitul, mușcatul, limbajul vulgar, minciuna și furtul. Aceasta este o atitudine nefericită față de plâns și furie, ele fiind în realitate cele mai eficiente modalități ale copiilor de a face față stresului și de a-și păstra sănătatea fizică și psihică. De fapt, se întâmplă adesea ca plânsul și accesele de furie să ajute la prevenirea sau vindecarea „comportamentelor neadecvate”, alături de care ne sunt frecvent prezentate. (Vezi Capitolul 5, pentru mai multe detalii despre acest subiect.)

Ce dovezi există că plânsul este benefic?

Dr. William Frey, biochimist la Centrul Medical St. Paul-Ramsey din Minnesota, a cercetat conținutul chimic al lacrimilor umane și a constatat că lacrimile vărsate din motive emoționale sunt diferite din punct de vedere chimic de lacrimile vărsate din cauza unui iritant ocular, cum ar fi ceapa tăiată. Acest lucru înseamnă că se întâmplă ceva cu adevărat unic atunci când plângem. El a sugerat că scopul plânsului emoțional este de a elimina reziduurile chimice sau substanțele toxice din organism prin lacrimare, așa cum se elimină și prin urinare și defecare.

Substanțele care sunt eliminate prin lacrimi sunt cele care se acumulează în organism ca urmare a stresului. Unele dintre aceste substanțe au fost identificate în lacrimile umane, în special hormonul adrenocorticotrop (ACTH) și catecolaminele. În lacrimile umane a fost, de asemenea, găsit și mangan, un element care poate avea efecte toxice asupra sistemului nervos, în cazul în care se acumulează într-o cantitate prea mare în organism. Concluzia dr.-lui Frey este aceea că „atunci când ne suprimăm lacrimile, ne expunem unor probleme fizice și psihologice”. În studiile pe care le-a efectuat asupra comportamentului de plâns al adulților, a constatat că, în cele mai multe cazuri, adulții au raportat că se simt mai bine după un plâns consistent (Frey & Langseth, 1985).

Plânsul nu numai că elimină toxinele din organism, dar reduce și tensiunea. Studiile care au vizat adulți aflați în psihoterapie au constatat o tensiune arterială mai mică, un puls mai scăzut, o temperatură corporală mai redusă și unde cerebrale mai bine sincronizate după ședințele de terapie în care aceștia plânseseră și își exprimaseră furia. Aceste modificări nu s-au constatat și în grupul de control, compus din persoane care făcuseră în schimb exerciții fizice o perioadă de timp echivalentă (Karle *et al.*, 1973; Woldenberg *et al.*, 1976).

Alte studii au arătat cum curele de terapie în care s-a ajuns să se plângă mult duc la o îmbunătățire psihologică semnificativă. Pacienții care nu au învățat să-și exprime sentimentele în acest mod în timpul tratamentului au avut tendința de a stagna, dar cei care au plâns frecvent în timpul terapiei și-au îmbunătățit calitatea vieții (Pierce *et al.*, 1983).

Dacă plânsul reduce tensiunea și elimină toxinele din corp, ne-am aștepta să existe o legătură între el și sănă-

tatea fizică. S-a descoperit că oamenii sănătoși plâng mai mult și au o atitudine mai pozitivă față de plâns decât cei care suferă de ulcer sau colită (Crépeau, 1980). Există cazuri documentate de ameliorare a simptomelor astmatice, precum și de dispariție a unor eczeme de îndată ce pacientul și-a îngăduit să plângă (Doust & Leigh, 1953; Graham & Wolf, 1950).

S-a descoperit că prolactina, un hormon care joacă un rol important în reglarea sarcinii și a lactației, acționează direct asupra glandelor lacrimale și joacă un rol în reglarea plânsului (Frey & Langseth, 1985). Cu cât există o cantitate mai mare de prolactină în organism, cu atât este mai mare tendința de a plânge. În timpul sarcinii, multe femei observă că sunt mai predispuse la plâns decât de obicei. Poate că aceasta este calea naturii de a elibera corpul mamelor de tensiuni și toxine pentru fătul aflat în dezvoltare. De asemenea, tendința de a plânge mai mult, atât de obișnuită în perioada post-partum, ar putea fi modalitatea prin care natura păstrează laptele matern ferit de toxine.

Un număr foarte mic de copii suferă de o boală ereditară numită sindromul Riley-Day (cunoscut și sub numele de disautonomie familială), care îi face incapabili să lăcrimeze când plâng. Atunci când acești copii trăiesc momente de stres ușor sau anxietate, tensiunea lor arterială crește foarte mult, transpiră abundent și salivează până în punctul în care încep să le curgă balele. Ei prezintă de multe ori pete pe suprafața pielii, iar unii sunt predispuși la vărsături (Riley et al., 1949). Este ca și cum organismul lor are nevoie să compenseze lipsa de lacrimi prin excretația pe alte căi a toxinelor.

Lucrul cu copiii sever interiorizați (autiști) oferă dovezi suplimentare că plânsul este benefic.