

SUCCESUL ÎNCEPE ÎN COPILĂRIE

Redactare: dr. Maria Dragotă
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Bernadeta-Eugenia Filip
Design copertă: Oana Bădică

HOW TODDLERS THRIVE

What Parents Can Do Today to Ensure a Lifetime of Success

Tovah Klein, PhD

Copyright © 2014 by Tovah Klein

All rights reserved.

SUCESUL ÎNCEPE ÎN COPILĂRIE

Dr. psih. Tovah P. Klein

Copyright © 2021 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KLEIN, TOVAH P.

Succesul începe în copilărie: ghid pentru dezvoltarea armonioasă a micuților între 2 și 5 ani / dr. psih. Tovah P. Klein; trad. din lb. engleză de Karina Han. – București: Editura ALL, 2021
ISBN 978-606-587-574-6

I. Han, Karina (trad.)

159.9

Grupul Editorial **ALL**:
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura **ALL** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

f/editura.all
allcafe.ro

Dr. psih. **TOVAH P. KLEIN**

SUCCESUL ÎNCEPE ÎN COPIILĂRIE

**Ghid pentru dezvoltarea armonioasă
a micuților între 2 și 5 ani**

Traducere din limba engleză de
Karina Han

ALL

*Pentru Pat,
prietena mea dragă și partenera mea de lucru*

și

*Pentru propriii mei foști copilași,
Elam, Aaron și Jesse,
cu iubire*

Cuprins

Cuvânt-înainte, de Sarah Jessica Parker 9

Introducere 11

Partea întâi

Mintea în dezvoltare a copilului tău
De ce fac ei, de fapt, lucrurile pe care le fac

Capitolul 1

Stimularea dezvoltării armonioase a copiilor
Autoreglarea și cheia către succesul real 27

Capitolul 2

Paradoxul copilului mic
De ce te trag aproape și apoi te îndepărtează 52

Capitolul 3

Lumea prin ochii copilașului
*Schimbă-ți perspectiva
și modifică interacționarea cu copilul tău* 72

Capitolul 4

Rușinarea copilului
Ce se întâmplă când nu gândești ca un toddler 100

Partea a doua

Spargerea codului copilului

De ce fac ei, de fapt, lucrurile pe care le fac

Capitolul 5

Spargerea codului în rutinele cotidiene

Mâncatul, dormitul și mersul la toaletă 127

Capitolul 6

Spargerea codului emoțiilor copilului

Tantrumurile, frica și bătălia lui „Nu!” 173

Capitolul 7

Spargerea codului tranzițiilor

Ajutarea copiilor mici să gestioneze schimbarea 205

Capitolul 8

Spargerea codului învățării

Joaca, împărțitul și lăsarea copilului în pace 239

Capitolul 9

Un laborator pentru mai târziu

Cele cincisprezece semințe ale succesului 271

Mesajul final de reținut 299

Mulțumiri 305

Referințe 309

Despre autoare 317

Cuvânt-înainte

de Sarah Jessica Parker

Provin dintr-o familie numeroasă. Amintirile mele din copilărie cuprind o mulțime de zile pline de joacă și o grămadă de frați și surori care aveau grijă unii de alții, însemnând perechi de mâini în plus pentru părinții mei. Am fost foarte iubiți, dar ni s-a permis și să fim independenți. Am devenit mama unei cete mult mai mici de copii și am luat acest rol în piept la primul meu născut (și apoi la următorii doi) cu aceeași intensitate și cu hotărârea de neclintit pe care le-a dăruit mama mea celor opt copii ai ei la un loc. Foarte adesea simțeam – asemenea multor mame – că nu făceam îndeajuns. Apoi am întâlnit-o pe Tovah Klein și am înțeles că mama mea descifrase ecuația de la bun început. Tovah m-a învățat că libertatea oferită copiilor crescuți într-o familie mare și plină de forfotă ar putea avea un impact benefic în a le oferi acestora conștiința propriei persoane, respectul de sine și încrederea în propriile realizări. Tovah m-a învățat cum să rezist tentației de a rezolva totul, oferindu-le în schimb copiilor mei ocazia de a învăța cum să găsească singuri soluții la probleme.

Cei trei copii ai mei sunt diferiți, dar eu și soțul meu avem instrumentele de a-l crește pe fiecare în modul potrivit lui. Unul este foarte sociabil, alta își umflă ochii de plâns când o lăsam la școală, iar cealaltă este foarte stăpână pe

sine. Tovah m-a învățat că pentru părinți nu există un mod corect de a-și crește copiii și că nici pentru copii nu există un mod corect de a experimenta copilăria. A mă judeca pe mine sau a-l judeca pe copil riscă să impună în mod necugetat un sentiment de rușine, care mai mult aduce prejudicii decât să ajute. Viziunea lui Tovah asupra parentingului m-a ajutat să pătrund în mintea complicată a micuților mei de doi ani, să ofer alternative, însă nu prea multe, să restabilesc ordinea, dar totuși să le dau libertate. Am trecut de la a mă simți copleșită la a fi plină de încredere, transmițându-le în același timp copiilor mei sentimentul de încredere în forțele proprii, pe care îl văd înflorind mai departe, pe măsură ce cresc. Sper să aveți parte de același lucru, tu și copiii tăi. Lectură plăcută!

Introducere

Trăiesc în Împărăția Toddlerilor¹. Din poziția mea de director al instituției renumite la nivel mondial, *Barnard College Center for Toddler Development*, cunoscută și ca *Toddler Center*, am privilegiul de a trăi într-o lume a copiilor mici și de a vedea lumea din perspectiva lor. Este un punct de vedere diferit și adesea captivant. Am deja la activ aproape două decenii de când lucrez în acest loc magic și petrec cinci zile pe săptămână cu cincizeci de copilași, gândindu-mă la ei, observându-i, studiindu-i și interacționând cu ei.

Le predau despre ei studenților și absolvenților, îi ajut pe părinți să înțeleagă ce se petrece cu micuții și de ce aceștia fac lucrurile pe care le fac. De asemenea, desfășor studii despre separare, joacă, somn și alte aspecte importante din dezvoltarea copiilor, în timp ce, pe tot parcursul acestor acțiuni, le pot observa comportamentul de toddleri. Munca mea se concentrează pe înțelegerea acțiunilor copiilor de vârstă mică și a rolului pe care părinții îl joacă în dezvoltarea lor. Fie că observ, cercetez sau interacționez direct cu copiii, îmi pun, repetat, aceeași întrebare – *ce fac ei și de ce o fac?*

¹ *toddler (en.)* – copil mic. Autoarea precizează intervalul de vârstă la care se referă în carte: doi-cinci ani. Termenul provine de la verbul *to toddle* – a merge cu pași mici, nesiguri. (*N. red.*)

Ce fac ei?

Prima întrebare – *ce fac ei?* – este înșelător de simplă. Multor părinți li se pare că toddlerii încep, pur și simplu, să exerseze competențele de bază de care vor avea nevoie în viitor, fie că este vorba despre a învăța cum să se spele pe dinți, despre a pricepe cum să împartă sau despre a înțelege cum să stea așezați la masă și să mănânce. Perfecționarea acestui gen de deprinderi esențiale acoperă mare parte din ceea ce reprezintă acești ani. Dar, așa cum am învățat de-a lungul deceniilor de lucru cu copiii cu vârste între doi și cinci ani, ceea ce se petrece în creierul lor este mult mai complex decât ne fac să credem comportamentele lor.

Anii de toddler (pe care, în contextul acestei cărți, îi definesc ca vârsta cuprinsă între doi și cinci ani) sunt printre cel mai puțin studiate ani ai copilăriei. În comparație cu studiile despre sugari și despre copiii de vârstă școlară, în trecut, toddlerilor/preșcolarilor nu li s-a dat atenția cuvenită, ceea ce este îngrijorător, având în vedere faptul că, în această perioadă, creierul și corpul trec prin modificări majore de creștere și evoluție. Într-adevăr, creierul preșcolarului este extrem de complex și dinamic, trecând prin la fel de multe modificări bruște și adaptări ca și creierul adolescenților. Micuții nu învață doar cum să folosească toaleta și cum să își stăpânească accesele de furie, ci învață, de fapt, niște competențe de viață de o importanță crucială, esențiale în reușita lor ulterioară. Pe parcursul acestor intenși ani de toddler, creierul copilului clădește căile de care are nevoie pentru a se dezvolta armonios pe parcursul copilăriei și al vieții, în general.

Îmi place să numesc anii de toddler „un laborator pentru viitor“. Aceasta deoarece multe dintre competențele de bază

pe care copiii le învață, ajutați de părinți, de-a lungul vârstei de toddler, reprezintă, de fapt, pregătirea creierului lor neexperimentat de a aborda etape mai elaborate de învățare. De exemplu, le vorbesc tot timpul familiilor cu care colaborez despre importanța stabilirii unui ritual de culcare: baia, spălatul pe dinți, poate o carte și apoi mersul la somn. Toate aceste deprinderi, aparent elementare, fac parte dintr-o rețea de competențe pe care este esențial ca micuțul să le stăpânească. Dar există lucruri de învățat atât din stabilirea rutinei în sine, cât și din variația acesteia. Ce se întâmplă dacă într-o zi părintele decide să îl spele pe copil pe dinți înainte de baie, în loc s-o facă după baie? Cum va gestiona cel mic o astfel de schimbare? Va face o criză (*NU facem așa!*) sau va avea flexibilitatea și adaptabilitatea de a accepta o schimbare în rutină? A-ți sprijini copilul să dezvolte abilitatea de a se adapta nu doar îți va face viața de părinte mai ușoară, ci îți va ajuta și copilul să facă față schimbărilor neprevăzute cu care se va confrunta cu siguranță la școală și în viață.

Aceste tipuri de competențe mai elaborate – incluzând reziliența, încrederea în forțele proprii, hotărârea, perseverența, empatia și lista poate continua – sunt cele pe care creierul toddlerului este pregătit să înceapă să le dezvolte. De fapt, creierul lui este înarmat să învețe aceste competențe care stau la baza autoreglării și, cu atât mai mult, este de datoria noastră ca părinți și educatori să îi ajutăm să învețe cum să facă acest lucru. Dar, pentru a dobândi aceste competențe este nevoie de timp și exersare. De aceea, anii de toddler sunt un laborator pentru viitor: cu cât copiii se familiarizează și asimilează mai devreme aceste competențe, cu atât vor fi mai fericiți și mai plini de succes. Aceasta este promisiunea cărții de față.

De ce fac ceea ce fac?

Cea de-a doua întrebare – *de ce fac ceea ce fac?* – pare adesea mai complexă decât este, de fapt. Cu alte cuvinte, odată ce începi să îți observi și să îți înțelegi copilașul, vei putea să-i înțelegi (și uneori chiar să-i anticipezi) reacțiile și preocupările. Numesc acest lucru „să vezi lumea prin ochii copilului tău” sau PDV (punctul de vedere) al tău de parenting. Este atunci când noi, ca adulți, ne schimbăm viziunea asupra lumii de la perspectiva de adult la cea a unui copil –, schimbare care se poate întâmpla imediat sau care poate necesita timp. Atunci când se întâmplă, suntem deodată în postura de a ne sprijini copiii într-o manieră clară și cu mult mai ușor de pus în aplicare. De ce este atât de important să vezi lumea din perspectiva unui copil? Deoarece acesta este cel mai bun mod de a-l înțelege, de a-l ghida cu dragoste și încurajări și de a evita rușinarea și controlarea lui. Când folosim acest PDV de parenting, suntem capabili să conștientizăm și să rezonăm cu nevoile copilașilor noștri; de asemenea, putem să le oferim măsura și limitele de care au nevoie pentru a traversa această perioadă tumultuoasă. Le dăm dragostea și limitele, fără să adăugăm și certurile!

Abordarea mea prin „PDV de parenting” a avut succes pentru multele sute de familii pe care am avut ocazia să le cunosc, atât prin *Toddler Center*, cât și prin grupurile de parenting cu care mă întâlnesc constant, precum și pentru cazurile individuale de părinți care întâmpină un moment mai dificil sau o provocare în relația cu copilul lor. Unii dintre acești părinți revin cu mult după ce copiii lor au părăsit centrul nostru. De ce? Deoarece, chiar după ce un copil a trecut de anii de toddler, încă apar provocările și schimbările în comportament și nevoi. Mulți părinți se întorc, știind că pot

continua să îi ajut să înțeleagă cine este copilul lor și să îi decifreze nevoile, pe măsură ce crește.

Pornind de la materialele de cercetare în continuă dezvoltare despre această vârstă, combinate cu munca de cercetare și observațiile realizate de mine de peste douăzeci de ani, am dezvoltat o abordare adaptată lucrului cu toddlerii, pentru a optimiza dezvoltarea lor emoțională, socială și cognitivă. Abordarea mea este bine ancorată la intersecția dintre a ști datele științifice și a le aplica pentru a-i ajuta pe copii, iar acum am tradus această abordare astfel încât părinții și copiii lor să poată beneficia de ea. Nici unul, nici mai multe studii despre creier și toate la un loc nu pot răspunde tuturor întrebărilor noastre despre dezvoltarea copiilor, și vă atenționez să fiți precauți în a trage concluzii decisive de pe urma unor astfel de studii. Este nevoie de mulți ani de cercetare pentru a demonstra ce înseamnă anumite detalii la o scară mai largă privind dezvoltarea copiilor. Ceea ce am încercat aici a fost să pun laolaltă cele mai relevante descoperiri științifice și concluzii despre cum să îi ajuți micuțul să se dezvolte armonios și să aibă succes, în prezent și în viitor.

Confruntarea cu rutina zilnică

Părinții cu care lucrez constituie un grup caleidoscopic de persoane interesante, profunde, creative și iubitoare. Sunt familii biparentale și familii monoparentale; sunt familii cu părinți care lucrează și unele cu un părinte care stă acasă; unele familii au bunici care locuiesc în aceeași casă, iar unele s-au mutat de curând aici din altă țară. Unele familii sunt restrânse, cu unul sau doi copii, iar altele sunt numeroase, cu trei sau mai mulți copii. Dar ceea ce au toate în comun

una cu cealaltă și cu familia voastră este dorința puternică de a fi părinți în cel mai bun mod care le stă în putere, astfel încât copiii lor să ajungă să fie cea mai bună variantă a lor! A fi părinte de toddler implică atât competențe „de nivel înalt“, cât și unele „obișnuite“: încercăm să ne ajutăm copiii să își dezvolte reziliența, să își gestioneze emoțiile puternice și să descopere cine sunt în lumea aceasta (competențele care pun baza autoreglării). În același timp, încercăm să îi ajutăm cu sarcinile cotidiene, cum ar fi să se trezească și să iasă pe ușă dimineața, să se ducă la culcare fără obiecții și să treacă cu bine prin momentele de masă și prin perioadele de tranziție fără accese de furie și crize. Desigur, aceste competențe de nivel înalt și cotidiene sunt profund interconectate, așa cum veți observa. Fiecare părinte trece prin perioade de cumpănă la un moment dat și chiar de mai multe ori; există, de asemenea, puncte comune cu privire la greutățile cu care se confruntă părinții, chiar dacă fiecare familie este unică: somnul, mâncatul, crizele, fricile, conflictele dintre frați, neascultarea, obrăznicia, vorbitul urât, regresarea, suptul degetului, aruncatul cu jucării, ticurile nervoase, lovitul, mușcat sau datul cu piciorul. În cele din urmă, toți avem de furcă să ne dăm seama ce să facem și cum să ne ajutăm copilul.

Așa cum se întâmplă în mod obișnuit în zilele noastre, mulți dintre părinții cu care lucrez sunt stresați, făcând tot ce pot ca să jongleze cu toate aspectele vieții lor. Sunt, de asemenea, îngrijorați și își pun la îndoială propriile decizii cu privire la copiii lor, întrebându-se dacă ar trebui să își asculte instinctul despre ce e cel mai bine sau să urmeze sfaturile unui expert ori ale unui prieten bine intenționat sau ale propriilor lor părinți. Un cuplu se chinuia să își ajute copilul să doarmă pe toată perioada nopții. Au venit la mine și au

prezentat situația astfel: „Are patru ani deja. Am încercat tot ce se putea. Pediatrul ne-a spus să folosim un tabel cu auto-colante. A funcționat câteva nopți, după care nu a mai mers. Am încercat mituirea cu gogoși la micul dejun. Prietenul meu cel mai bun mi-a sugerat CD-ul acesta cu cântece de leagăn. I-am încuiat ușa. I-am explicat de ce are nevoie să doarmă. Nu funcționează nimic. Am citit tot felul de chestii pe internet și acum îmi fac griji că ar putea avea niște probleme grave care îi cauzează dereglările de somn.“ I-am întrebat care cred ei, în adâncul sufletului lor, că este soluția optimă. După o pauză îndelungată, tatăl a spus: „Pur și simplu nu știm. Nu știm în cine să ne încredem.“ Cu informație nelimitată pe internet, găsesc că părinții își pun la îndoială forțele proprii mai mult ca oricând. Și înțeleg de ce. Parentingul poate fi simțit ca o arenă de competiție, mai degrabă decât ca procesul intens personal care este, de fapt.

Este în regulă că folosește suzeta noaptea? Cât de mult zahăr poate mânca zilnic? Cât privit la TV este prea mult? Îmi va face tableta copilul mai isteț? Care este cea mai bună grădiniță pentru un copil de trei ani? Cum îl fac să mănânce o varietate mai mare de mâncăruri? E normal să ai atâtea accese de furie câte are copilul meu? De ce o ia razna doar pentru că nu mai avem cerealele care îi plac? Este normal să apuce jucăria altui copil și să plece pur și simplu cu ea? De ce nu se alătură grupului ca să se joace la petrecerile aniversare? Cum mă pot asigura că învață cum să își facă prieteni? Ce presupune comportamentul normal la această vârstă?

Ei au întrebări privind comportamentul copiilor lor, dificultatea acestora de a respecta o rutină, înțelegerea cu alți copii, sau despre cum să se transforme copiii în ilustrarea viselor părinților: niște omuleți fericiți, implicați și empatici, pregătiți să cucerească lumea.

Ca și tine, acești părinți își doresc întotdeauna ce e mai bine pentru copiii lor. Sunt dedicați și devotați, isteți și atenți. Și, odată ce încep să se încreadă în această abordare, întregul lor mod de a se gândi la parenting se schimbă. Nu doar că înțeleg cum să gestioneze cu lejeritate momentele zilnice ale toddlerului, ei înțeleg și de ce parentingul din această etapă este atât de important pentru dezvoltarea ulterioară a copilului. Dar, probabil cel mai important dintre toate, ei ajung să înțeleagă în ce mod părinții au un rol crucial în a obține cel mai bun rezultat pentru copii, în această etapă și atunci când cresc mai mari, adolescenți și în cele din urmă adulți. Împărăția Toddlerilor este într-adevăr o oportunitate minunată – un adevărat laborator pentru viitor. Cum spunea o mămică, Jocelyn: „Am învățat cum gândește fiica mea și de ce face ceea ce face – obișnuiam să mă frustrez cu multă ușurință înainte de a înțelege lumea prin ochii ei.“

O altă mamă, Martha Ann, a spus: „Există atât de multă presiune în creșterea copiilor; am învățat că este benefic pentru ei să se plictisească, că este cel mai bine să nu aibă un program prea încărcat și că trebuie să le dai și timp în care să nu facă nimic.“ Altă mămică a mărturisit: „Uneori este foarte stânjenitor ce spun copiii, dar e mai bine să îmi zic *Cum este cel mai bine să tratez această situație?*, în loc să încerc să îmi reduc la tăcere copilul fiindcă a spus că cineva miroase urât.“ Iar o altă mămică, Sally, a spus: „Este un sentiment uimitor de eliberare! Nu mai folosesc parentingul în exces! Nu mai simt nevoia să intervin mereu între frați și pot să mă retrag și să îmi las copiii să fie ei înșiși!“ După o ședință inițială cu un cuplu, tatăl a revenit săptămâna următoare și a spus: „Ne-ați salvat de noi înșine. Ca părinți aflați la primul copil, ne gândeam tot timpul cum ar trebui să împartă și să se poarte drăguț micuțul nostru de doi ani. Așa am fost noi

crescuți. Simțeam o presiune atât de mare. Dar acum înțeleg că el nu poate împărți la vârsta aceasta. Sunt ușurat și ne putem bucura în voie de el. Iar el e mai fericit.“

Atunci când părinții își schimbă perspectiva și învață cum să înțeleagă lumea prin ochii copilului, au puterea de a elimina frustrarea și grijile din provocările zilnice legate de spălat, mâncat, dormit, tranziții și multe altele. Dar fac atât de mult dincolo de aceste momente cotidiene, provocatoare sau nu. Ei își ajută copiii și să pună baza unor competențe pentru întreaga viață care le vor fi utile să aibă succes. Cine nu își dorește să aibă un copil care să ajungă să fie bun și plin de compasiune, rezilient și înarmat cu multe cunoștințe, capabil să își gestioneze emoțiile și să persevereze în rezolvarea unei sarcini atunci când situația devine dificilă?

Parentingul nu are o măsură universală

Așadar, în această carte vom vorbi despre o paletă de moduri diferite prin care poți identifica aceste momente în situațiile cotidiene, pentru a-i oferi copilului tău premisele către fericire și succes în viitor. Este ceva ce eu trăiesc în fiecare zi, atât la clasă, cât și acasă. Pe lângă toți copiii de la *Toddler Center*, am trei copii ai mei, toți băieți, și fiecare dintre ei atât de diferit.

Când le spun altora că am trei copii, toți băieți, adesea reacționează de parcă ar trebui să fie toți trei la fel. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Deși împărtășesc multe asemănări, inclusiv faptul că sunt atenți și sociabili, că le place să asculte și să interpreteze muzică, că au rezultate deosebite la școală și că pun pasiune în ceea ce le place, că arată empatie și bunătate, în mintea mea sunt extrem de diferiți unul de

altul. Unul își acordă timp pentru a se acomoda, stă retras și observă, are întotdeauna unul sau doi prieteni apropiați și devine timid în contextul unor evenimente mari și aglomerate. Altul adoră să se distreze, are un grup mare de prieteni și profită imediat de ocaziile sociale de a întâlni persoane noi. Cel de-al treilea este un amestec din primii doi. Îi plac evenimentele sociale, dacă știe bine lumea prezentă (cum ar fi cei doi prieteni dragi ai lui), știe ce urmează să se întâmple, cine va participa și este informat cu privire la orice schimbări. În caz contrar, preferă să fie acasă într-un cadru familiar, înconjurat de cei apropiați – mai precis, de familia lui.

Toți cei trei băieți sunt cititori pasionați; unul a învățat singur să citească la vârsta de patru ani, altul s-a chinuit cu cititul până prin clasa a doua și acum nu poate lăsa cărțile din mână. Unul citește cărți fantasy, altul devorează povești despre cel de-al Doilea Război Mondial și istorie, iar altuia îi plac cele mai la modă serii de cărți. Unul a citit toată seria Harry Potter de trei ori în același an; altul nu a putut trece de primul volum. Ați prins ideea. Da, toți citesc, dar gusturile și abordarea lor față de citit sunt diferite.

Am un fiu care se bucură să privească pe geamul mașinii sau al trenului ore în șir, ceea ce transformă călătoriile lungi într-o experiență plăcută; altul care rezistă o oră în mașină, apoi devine din ce în ce mai agitat. Când era mic, aproape că o lua razna după o oră în care era prins în scaunul de mașină, așa că știm cele mai multe parcări de pe majoritatea autostrăzilor din zona de est. Am un copil care mânca majoritatea mâncărurilor, iar altul care atunci când era toddler a mâncat cereale la cină timp de nouă luni (nu glumesc!), dar care acum mănâncă complet diversificat.

Cel mai mare avea nevoie ca unul dintre noi să stea cu el în perioada de separare la creșă, chiar și când alți părinți