

ANNA BÎKOVA

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



Ediția a III-a

Traducere din limba rusă de  
Antoaneta Olteanu

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 3-a. - Pitești:

Paralela 45, 2022

ISBN 978-973-47-3556-3

I. Olteanu, Antoaneta (trad.)

159.9

*Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой»*

Анна Быкова

© Быкова А.А., текст, 2016

© Alexandra Dikaia, иллюстрация, 2016

Copyright © Editura Paralela 45, 2022

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

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

## 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
Fetele 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

## INTRODUCERE

Articolul „De ce sunt o mamă leneșă“, publicat acum câțiva ani, circulară și azi pe internet. A ajuns la toate forumurilor și comunitățile populare de părinți. Pe Vkontakte<sup>1</sup> chiar am un grup, „Anna Bikova. Mama leneșă“.

Tema educării independenței la copil, atinsă de mine în articol, a fost discutată extrem de aprins. Și acum, după atâta vreme de la publicare, există pagini de pe internet unde stârnește dispute, iar oamenii lasă sute și mii de comentarii.

Eu sunt o mamă leneșă. Și mai sunt și egoistă și nepăsătoare, după cum li se poate părea unora. Pentru că vreau ca toți copiii mei să fie independenți, plini de inițiativă și responsabili. Asta înseamnă că trebuie să-i dai posibilitatea copilului să-și manifeste aceste calități. Iar în acest caz lenea mea apare ca o frână naturală pentru o activitate parentală excesivă. O activitate care se manifestă din dorința de a ușura viața copilului, făcând totul în locul lui. Opuș mama leneșă unei mame excesive – adică una la care e atotprezent prefixul *hyper-*: hiperactivitate, hiperneliniște și hiperprotecție.

---

<sup>1</sup> Aprox. „În legătură“. Cea mai mare rețea de socializare din Rusia, care se numără printre primele 15 cele mai accesate site-uri din lume.

## 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 bucătărilor de la grădiniță nu-i ieșise deloc cașa<sup>1</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> 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

## DEPRINDERILE JOCULUI INDEPENDENT

— De fapt, nu se joacă singură deloc! Mereu trebuie să fie cineva lângă ea. Ca să pot pregăti masa, vine bunica la noi. Din fericire, bunica locuiește pe aceeași scară cu noi. Am ales special apartamentele astfel, să locuim aproape. Cât timp fetița se joacă cu bunica eu pot să-mi termin treburile la bucătărie.

— Dar ce-ar fi fost dacă bunica ar fi locuit departe? Cum se descurcă alte familii fără bunici?

— O, nici nu-mi imaginez! A fost o săptămână când bunica a fost bolnavă, soțul și-a luat două zile libere, iar mai apoi și-a luat trei zile bunicul, tatăl meu.

Suntem în cabinetul de consultații individuale dintr-un centru psihologic. Problema e dependența unei fetițe. Dar treptat îmi dau seama că în cabinetul meu se află două fetițe dependente. Una are doi ani. Cealaltă – douăzeci și cinci. Poate oare o fetiță dependentă s-o educe în privința independenței pe cealaltă?

Deodată cea mai mică dintre cele două fetițe dependente, plictisindu-se, coboară de pe scaun și pornește spre ușă. Apropo, ea s-a hotărât, ea a plecat, ea a deschis ușa...

Fetița dependentă mare o zbughește imediat după ea, cu intenția de a o aduce înapoi.



— Lăsați-o să se ducă, i-am propus eu, acolo e o canapeleuță cu jucării. O să aibă grijă de ea administratoarea. Deocamdată să vorbim noi.

— O, nu! Nu pot așa! Trebuie să o văd. Dacă se întâmplă ceva?

Se vedea că mama nu are nici argumente, nici dorința de a o lăsa liberă pe fetiță. „Nu pot așa, trebuie s-o văd“ – iată care e obstacolul principal în dezvoltarea deprinderilor pentru un joc independent. În orice contact este satisfăcută nevoia ambelor părți, chiar dacă ea nu este conștientizată. La nivelul conștiinței mama ar vrea ca fetița să se poată juca singură o vreme. Dar la nivelul inconștientului se află o nevoie și mai mare – „Trebuie să o văd“ –, și copilul îndeplinește această nevoie a mamei prin lipsa de dorință de a se juca singur.

Când copilul se hotărăște pentru prima dată să se îndepărteze de mamă, fie că se târâște sau merge pe piciorușele lui, în mod firesc, mama e

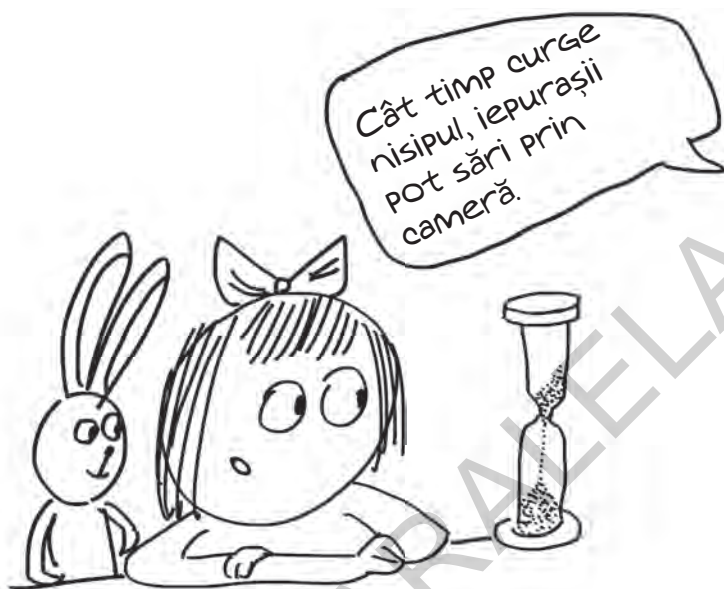


cuprinsă de neliniște. Dacă mama face față acestei neliniști, îi dă copilului „verde“ în procesul de cunoaștere a lumii. Dacă mama nu-i face față, copilul începe să o ajute. E ca și cum ar spune astfel: „Mamă, mi-e greu să fac față neliniștii tale, e în ordine, n-o să mă îndepărtez de tine.“

Concret, în acea familie mai exista și neliniștea bunicii, că mama nu se poate descurca fără ajutorul ei. Nevoia bunicii suna la fel: „Trebuie să o văd. Dacă se întâmplă deodată ceva?“ Și mama va satisface această nevoie prin faptul că ea nu se descurcă. Adică nu se poate „juca singură“ în familia ei.

*Copilul va începe să se joace singur doar atunci când adulții din jur vor fi pregătiți să-l lase.*

Copilul va începe să se joace singur doar atunci când adulții din jur vor fi pregătiți să-l lase. De aceea prima recomandare e: refuzați ajutorul bunicii. Pentru o vreme. Ajutorul este un lucru bun. Dar atunci când este chiar un ajutor, nu o formare a dependenței mascată sub forma unui ajutor. „Eu mă descurc fără tine. Dar cu tine îmi va fi mai ușor“ – acesta este ajutor. „Nu mă descurc fără tine“ este dependență.



Din nevoia de a pregăti masa apar și spațiul pentru independența adultului – „Pot să mă descurc singură și cu cina, și cu fetița“ –, și spațiul pentru dezvoltarea independenței copilului: „Pot să mă descurc singură în acest timp.“

Pentru a suporta mai ușor neliniștea, va trebui să examinăm încă o dată critic apartamentul din perspectiva siguranței. Oare toate lucrurile periculoase au fost puse dincolo de zona în care poate ajunge copilul? Ferestrele sunt bine închise? Scaunele sunt ferme? Ce poate face copilul? Ce lucru interesant i se poate propune în această perioadă? Iar mai departe se declanșează cele trei principii cunoscute: gradarea, autocontrolul și interesul personal.

- ✓ **Gradarea.** Trebuie început cu două minute de joc independent. Treptat timpul se mărește.
- ✓ **Autocontrolul.** Dați-i copilului posibilitatea de a controla singur timpul când mama e ocupată cu treburile ei. Ne poate ajuta o

clepsidră: „Joacă-te singur până ce curge tot nisipul. Când observi că s-a scurs tot nisipul, să mă chemi.“ De asemenea, un indicator temporal poate fi un cântecel: „Când se termină cântecelul, o să vin la tine.“

- ✓ **Interesul personal.** Povestiți cât de valoros, cât de important este când fetița sau băiețelul se pot juca o vreme singuri. Lăudați-l pe copil, povestind despre el altora, dar astfel încât el să audă: „Cât am făcut eu casa, el a făcut singur un turn din cuburi uite așa de mare!“

## COPILUL NU VREA SĂ MĂNÂNCE SINGUR

„Dar ce e de făcut dacă copilul nu vrea să mănânce singur, refuză să pună mâna pe linguriță? Fetița mea are deja patru ani și sunt nevoită ca tot eu să îi dau de mâncare.“

Ce înseamnă „sunt nevoită“? Doar e decizia dumneavoastră: îi permiteți și-i dați de mâncare. Și ce se va întâmpla dacă veți înceta să faceți asta? Copilul va sta în fața farfuriei pline și nu se va atinge de mâncare? În acest caz, ar rămâne flămând.

Să presupunem că sunteți la micul dejun. „Dacă nu vrei, nu mănânci. Scoală-te de la masă. Micul dejun s-a terminat.“ Apoi vine prânzul: „Deci nu vrei să pui mâna pe lingură? Ei, cum vrei...“ La cină copilului o să-i fie așa de foame, că va începe să mănânce singur, mânuind foarte mine lingura. Dacă, desigur, nu vor fi alte gustări precum biscuiți, turtă dulce, bomboane și așa mai departe.

Un singur lucru e important, să fie înlăturată neliniștea interioară a adulților. Calm, numai calm, cum spunea Carlson, o zi copilul nu moare de foame. Are instinctul de conservare și sentimentul sănătos de foame; mai devreme sau mai târziu, acesta va prima față de cel de încăpățănare. Dar