



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



**Ministerul Sănătății,
Muncii și Protecției Sociale**
al Republicii Moldova

**COPIII ÎN PRIMII 3 ANI DE VIAȚĂ, 0-3 ANI
DE LA ATAȘAMENT LA AUTONOMIE ȘI IDENTITATE DE SINE
CE TREBUIE SĂ ȘTII CA PĂRINTE**



MENSANA

Suport pentru reforma serviciilor
de sănătate mintală în Moldova

**Trimbos
Moldova**

Sănătate mintală accesibilă în comunitate



Primii ani de viață 0-3 ani

Relația cu copiii noștri începe să se formeze înainte ca ei să se nască.

În primele trei luni de sarcină se formează structura de bază a creierului.

După 30 de săptămâni, fătul poate să audă sunete din lumea exterioară, poate să se miște în ritmul de vorbire al mamei și poate să recunoască vocea mamei. Astfel, atașamentul dintre părinți și copil deja a început să se dezvolte.

Bebeluşii se nasc într-un mediu necunoscut. **Dar în primii doi ani de viață**, ei se vor dezvolta foarte mult.

Se dezvoltă
ATAȘAMENTUL

Se dezvoltă
LIMBAJUL

Se dezvoltă
INDEPENDENȚA

Importanța plânsului

Bebelușii nu știu să vorbească și nu știu cum să-și satisfacă nevoile.

Ei au, însă, un reflex care îi ajută să comunice - plânsul.

Acesta este un semnal pentru părinți că cel mic are nevoie de ajutor.

De asemenea, plânsul pune bazele unei legături emoționale puternice între copii și părinții lor.

Bebelușii plâng din foarte multe motive: foame, sete, căldură, frig, durere, este îmbrăcat prea gros sau prea subțire (bebelușii au preferințe diferite), sunt alergici la mâncăruri pe care mama le-a mâncat și pe care le transmite și la copil prin laptele de la sân, creșterea dinților, febră, durere de cap, durere de burtă, durere în gât.

Un copil care nu se oprește din plâns are nevoie să știe că suntem acolo, lângă el, că îl susținem și îl mângâiem.

Atenție!

Nu avem cum să răsfățăm un bebeluș pe care îl mângâiem, îl luăm în brațe și îi vorbim atunci când plânge, pentru că are un disconfort. Ceea ce învață un bebeluș care, atunci când plânge, este luat în brațe de către părintele său, este că mama și tata sunt acolo pentru el în orice moment, mai ales în momentele dificile. Iar aceasta este una dintre cele mai importante lecții ale relației de atașament între părinți și copii.



Un alt motiv pentru care bebelușii plâng este pentru că acum începe să se "organizeze" creierul. Este destul de normal ca bebelușii să plângă în fiecare noapte la aceeași oră. Acesta este un semn că atât corpul, cât și creierul lor dezvoltă un ritm. Plânsul este o parte din acest proces.

Bebelușii nu înțeleg de ce plâng. Propriul lor plâns poate chiar să îi sperie. Dar, cu timpul, ei învață că pot avea încredere în noi, să asculte și să răspundă. Plânsul copiilor oferă părinților posibilitatea să construiască o bază solidă pentru relația părinte-copil.

Plânsul este limbajul bebelușilor. Ei nu încearcă să își supere părinții atunci când plâng. Ei au nevoie să plângă pentru a ne comunica când au o stare de disconfort. Când le răspundem la plâns, ei învață că se pot baza pe noi să le redăm confortul și să ne asigurăm că sunt în siguranță. Dacă ei învață acest lucru, vor avea încredere în noi și vor dezvolta un atașament puternic față de noi. Aceasta este prima sarcină a părinților în perioada copilăriei: să ofere copiilor lor posibilitatea dezvoltării unui atașament puternic.

Bebelușii au cel mai mult nevoie de dragoste. Ei nu pot înțelege regulile, sentimentele noastre sau ceea ce le spunem. Ei înțeleg doar sentimentul de siguranță, pe care îl simt când sunt cu noi. De aceea, ei au nevoie să fie luați în brațe, legănați, mângâiați. Aceste gesturi dau confort psihic bebelușului, iar acesta este foarte important în construirea unei relații puternice cu copilul. Un bebeluș care se simte confortabil și în siguranță lângă noi va dezvolta un atașament puternic față de noi.



Atașamentul

De ce este foarte important ca atașamentul dintre părinte și copil să fie puternic?

Bebelușii care au încredere în cei care îi îngrijesc se simt emoțional mult mai în siguranță. Ei își găsesc mult mai repede confortul când sunt supărați și vor accepta mai ușor separarea de părinți când vor mai crește. Ei sunt mai puțin predispuși să devină anxioși sau să aibă dificultăți emoționale.



Bebelușii care au încredere în cei care îi îngrijesc tind să aibă încredere și în alte persoane, se așteaptă ca ei să fie de încredere și să răspundă nevoilor lor. Astfel, vor dezvolta, în general, relații sociale pozitive cu frații, colegii și profesorii lor.

Bebelușii care se simt în siguranță tind să devină preșcolari care vor explora mediul, deoarece se așteaptă ca acesta să fie sigur. Explorarea este un pas crucial în dezvoltarea creierului. Explorând, ei învață concepte cum ar fi: numărul, culoarea, forma, sunetul, mărimea, greutatea. Cu cât copiii pot explora într-un mod sigur, cu atât ei înțeleg lumea și vor fi mai pregătiți să meargă la școală, când va fi momentul.

Limbaajul

Pe măsură ce cresc, bebelușii învață să comunice prin limbaj, mai degrabă decât prin plâns. De la 6 luni, ei încep să gângurească, emițând sunete ca "ba", "da" sau "ma". Când părinții răspund prin repetarea sunetelor emise de ei, bebelușii încep să învețe limbajul. Ei învață care sunete sunt importante și le exersează. În timp, acele sunete se vor transforma în cuvinte.

Când părinții încurajează încercările bebelușilor de a comunica și le răspund cu zâmbetul pe buze, aceștia învață că, atunci când vorbesc, oamenii îi vor asculta.

Aceasta este una dintre cele mai importante pietre de temelie pentru construcția relației noastre - **comunicarea**.



De ce este importantă comunicarea timpurie?

- Prin comunicare, copiii vor învăța treptat să vorbească și vor învăța că noi îi ascultăm. La această etapă, părinții își pot ajuta copiii să învețe cum să își exprime emoțiile și trebuie să arate că încurajează încercările lor de a comunica.
- Bebelușii cărora li se răspunde la zâmbet și la gângurit într-un mod încurajator sunt mult mai motivați să își dezvolte vocabularul. Dacă ei cunosc mai multe cuvinte prin care să se exprime, le este mult mai ușor să își atingă obiectivele prin limbaj.

Independența



Pe la 6 luni, bebelușii încep să se târască.

Asta schimbă totul. Părinții trebuie să îi supravegheze de acum tot timpul, pentru că ei nu înțeleg că se pot răni, că pot răni alte persoane sau că pot strica lucruri. Dar, mișcarea este foarte importantă pentru dezvoltarea creierului și a corpului lor.

În timpul acestei etape, bebelușii învață cum să-și folosească mușchii.

Ei învață cum să apuce și cum să se târască, și adoră să ronțăie obiecte sau doar să le bage în gură. Când fac asta, ei nu încep să devină "răi", ci își exersează mușchii. Ei învață cum să își folosească mâinile și degetele. Exersează mestecarea pentru a putea fi capabili să mănânce mâncare solidă și pentru a putea să vorbească. Ei încep să cunoască și să distingă obiectele din jur, pipăindu-le și gustându-le.

În jurul vârstei de un an, bebelușii încep să meargă.

De acum sunt "copii mari". Ei sunt încântați de această independență, pe care le-o dă mersul. Pot merge oriunde vor și pot ajunge la lucruri la care înainte nu puteau ajunge. Lor le place să exploreze fiecare colț, să atingă și să guste orice!

Pentru copil, această explorare este o călătorie de descoperire.

Acesta este modul în care copiii învață despre tot ceea ce este în jurul lor, și este absolut necesar pentru dezvoltarea creierului lor.

De exemplu, ei vor arunca jucării iar și iar. Nu fac asta pentru a supăra pe cineva, ci pentru a înțelege ce înseamnă "cădere", "zgomot", "spart".

Ei vor băga mâna în mâncare pentru a-i descoperi textura.

Vor băga jucăriile în gură pentru a le descoperi gustul.

Vor scuipa mâncarea pentru a vedea cum se simte.

Niciunul dintre aceste comportamente nu e “rău”.

Este modul în care copilul descoperă lumea la această vârstă. Copiii sunt exploratori. Când încercăm să îi oprim din explorare, ei se supără foarte tare. Încep să plângă și să dea din picioare pentru că noi le-am blocat modalitatea de a învăța, iar tot ceea ce își doresc este să învețe despre mediul înconjurător.

Părinții au responsabilitatea de a se asigura că explorarea mediului de către copii se desfășoară în siguranță.

Prin explorare, ei învață o mulțime de lucruri foarte repede. Ei vor dori să știe denumirea fiecărui lucru pe care îl văd. Dacă le răspundem într-un mod încurajator, ei vor învăța o mulțime de cuvinte foarte repede, îmbogățindu-și vocabularul și îndrăgind cuvintele. Îmbogățirea vocabularului copiilor se face descriind obiectele din jur, citind împreună, ascultând ceea ce ei spun și răspunzându-le la întrebări.

Unul dintre cuvintele pe care copiii le învață încă de timpuriu este **“NU”**. Când aceștia spun “NU”, nu înseamnă că sunt sfidători și neascultători. Ei încearcă să ne spună cum se simt. Chiar dacă știi denumirile multor obiecte, ei nu știu încă denumirea emoțiilor. Deci, atunci când un copil spune “NU”, poate însemna că încearcă să spună:



ÎMI DORESC
ALTCEVA!

VREAU ASTA!

NU ÎMI PLACE
ASTA!

NU VREAU SĂ
PLEC!

VREAU SĂ ÎMI ALEG
SINGUR HAINELE!

“Nu!” este modul în care copiii își exersează și își pun în aplicare independența.



Ei nu încearcă să ne supere.

Ei nu ne sfidează și nici nu sunt egoiști. Ei spun că vor să ia propriile lor decizii. Ei nu știu cum te simți sau care sunt nevoile tale, pentru că încă nu sunt capabili să înțeleagă sentimentele altei persoane.

Copiii vor să fie independenți, dar nu îi putem lăsa mereu să facă ce vor.

Când noi le spunem copiilor “NU”, de obicei, încercăm să îi protejăm și să îi învățăm reguli importante. Dar, ei nu înțeleg intențiile noastre și se simt furioși când aud “NU”.

Uneori, rezultatul este o criză de furie.

Sentimentul de supărare crește, iar copiii nu știu cum să îl gestioneze. Limbajul lor nu este suficient de dezvoltat pentru a putea să își exprime emoțiile și ei ajung să își exprime emoțiile prin lacrimi, țipete și tăvălit pe podea. Astfel de comportamente se întâmplă, de obicei, când copiii sunt obosiți, înfomețați sau însetați.

Câteodată, noi, părinții, facem același lucru.

Când nu înțelegem intențiile copiilor noștri care spun “NU”, avem și noi crize de supărare – în special când suntem obosiți sau înfomețați. Dacă înțelegem ce se întâmplă în interiorul copilului, îi putem arăta cum să facă față sentimentului de supărare și cum să își exprime emoțiile într-un mod sănătos. Răspunzând cu calm, blândețe și răbdare atunci când copiii au momente dificile, îi ajutăm pe aceștia să învețe că supărarea poate fi gestionată și altfel decât prin comportamente agresive sau tăvălit pe podea.

Este un proces anevoios, dar modul în care părinții tratează acum dorința de independență a copiilor și manifestările, uneori complicate, asociate acesteia, stabilește modul în care îi învățăm pe copii cum să își rezolve conflictele într-un mod constructiv sau, dimpotrivă, cu agresivitate.

Răspunsul părinților poate, deopotrivă, să crească sentimentul de supărare și să agraveze conflictul sau să îi dezvolte copilului abilități care să dureze toată viața, și care să ducă la consolidarea relației părinte-copil.

La finalul celui de-a treilea an de viață, vom ști că avem un copil care se dezvoltă sănătos, dacă:

- s-a construit o relație solidă de atașament între părinte și copil, în care există momente de bucurie împărtășită, dar și momente dificile, în care copilul se îndreaptă cu încredere către părintele său pentru a-i cere ajutorul și a găsi alinare
- copilul explorează autonom mediul înconjurător, bazându-se pe două achiziții fundamentale - limbajul, care îi oferă libertate în comunicare, și mersul, care îi oferă libertate în mișcare
- copilul își consolidează identitatea de sine prin utilizarea variațiilor pronumelui personal persoana I - eu, al meu, pentru mine - și prin dorința de a face singur, autonom, chiar dacă imperfect, o mulțime de acțiuni care îl privesc în mod direct - se hrănește singur, folosește toaleta/olița, se îmbracă/dezbracă cu ajutorul părintelui și folosește din plin cuvântul "NU", care, departe de a fi o sfidare a părintelui, reprezintă mai degrabă prima tentativă a copilului de a se diferenția de mediul înconjurător și de părinții săi, în procesul lung și anevoios al dezvoltării unei personalități autonome și complexe.





