

## Copiii nostri, frumoși și sănatoși - Cum să te vindeci prin joc, rasete și lacrimi



Una dintre cele mai importante cărți de parentaj pe care le poți găsi - bazată pe cercetări recente și o nouă înțelegere a dezvoltării copilului

Rating: Nu a fost evaluat încă

**Pret:**

Pret catalog: 39,00 lei

Pret cu reducere: 37,14 lei

Pretul de vânzare: 39,00 lei

[Pune o întrebare despre această carte](#)

### Descriere

*Copiii noștri frumoși și sănătoși* este una dintre cele mai importante cărți de parentaj pe care le poți găsi, bazată pe cercetări recente și o nouă înțelegere a dezvoltării copilului. Se referă la minunata, și totodată complicată, varsta a copilăriei, de la doi ani la opt ani, și ne învață să devenim părinți atenți și plini de compasiune, care caută să înțeleagă nevoia și emoția în spatele comportamentului copiilor noștri, oferindu-le astfel ceea ce au nevoie pentru a fi fericiți și a crește sănătoși. Din paginile acestei cărți vei afla cum să găsești alternative eficiente și sănătoase la pedeapsă și violență, cum să răspunzi unui acces de furie sau cum să vă ajutați copilul să depășească frica și anxietatea și să facă față durerii și pierderii, să coopereze și să se înțeleagă cu frații și ceilalți copii. Și un lucru foarte important, vei afla cum să aveți grijă de voi!

\*

„Înainte să vă dați seama, copiii au crescut. Va veni un moment în care se vor spăla pe dinți fără să le amintiți, vor mânca fără să dea pe ei și

*vor citi singuri. Pe măsura ce cresc, vor dori în mod natural să petreacă mai mult timp cu prietenii lor și mai puțin cu voi. Copiii voștri depind de voi acum în moduri care se vor schimba în curând. Pretuți momentele de comuniune și amintiți-va să vă bucurați de voiosia, spontaneitatea, intensitatea, mirarea, curiozitatea și nerăbdarea lor."*

**Aletha Solter**

## 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
- De 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
    - Exprima-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 cosmarurilor și a teroșilor nocturne? 81
  - Anxietatea de separare după vârsta de doi ani 83
  - Explorează-ți propria copilărie. 88
  - Exprima-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
- Cum pot face pentru a minimaliza efectele televiziunii asupra copilului meu? 119
  - Explorează-ți propria copilărie. 123
  - Exprima-ți sentimentele legate de copilul tău. 123
  - Ai grijă de tine! 123

#### 4 - JOC ȘI IMAGINAȚIE 124

- Cum 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 castigatori și învinși? 151  
    Copiii care trisează la jocuri 153  
    Explorează-ți propria copilărie. 156  
    Exprima-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-amiaza? 191  
    Explorează-ți propria copilărie. 194  
    Exprima-ți sentimentele legate de copilul tău. 194  
    Ai grijă de tine! 194

#### 6 - PRIETENI ȘI DUSMANI 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  
    Exprima-ți sentimentele legate de copilul tău. 230  
    Ai grijă de tine! 230

#### 7 - ALIMENTAȚIA ȘI PROBLEMELE DE SANATATE 231

Ce pot face în cazul unor probleme de alimentație? 232  
Ce se întâmplă când copilul meu se folosește de hrană pentru a-și reprimă sentimentele? 238  
    Cum procedam 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  
    Exprima-ți sentimentele legate de copilul tău. 263  
    Ai grijă de tine! 263

CONCLUZIE 265

BIBLIOGRAFIE 269

#### Reviews

Nu există comentarii pentru acest produs.

