

Suzanne Vallières



# **TRUCURI PSIHOLOGICE PENTRU PĂRINȚI**

**Cum să ne educăm copilul  
(6-9 ani)**



PSIHOLOGIA  
COPILULUI & PARENTING

## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	7
Îndrumarea copilului spre independență.....	9
Cum vă motivați copilul la școală? .....	27
Influența prietenilor .....	43
Este vremea temelor! .....	53
Nu este întotdeauna ușor la școală! Dificultățile la învățatură .....	73
Mic ghid de disciplină .....	97
Cum îi transmiteți copilului dumneavoastră plăcerea efortului? Perseverența .....	117
Deficitul de atenție și hiperactivitatea.....	131
Copilul meu nu are prieteni! Socializarea .....	151
Tati și mami se despart!.....	167
Nu-i place de învățătoare! .....	183
O timiditate stânjenitoare!.....	193
Cum să îi vorbesc despre moarte?.....	205
Familia recompusă – o adevărată provocare .....	221
Stresul la copil.....	243
<i>Bibliografie</i> .....	263

**Întrebări pe care și le pune orice părinte:**

- De ce este important pentru copilul meu să fie independent și responsabil?
- Care sunt consecințele posibile ale lipsei de independență sau ale protecției exagerate?
- Cum pot stimula autonomia și simțul responsabilității la copilul meu?
- La ce nivel de autonomie mă pot aștepta la vârsta lui?
- Oferirea banilor de buzunar copilului este o modalitate bună de a-i spori autonomia?

La fel ca mulți părinți, simțim uneori nevoia de a fi mereu în preajma copiilor noștri pentru a le pregăti masa de prânz sau gustările, pentru a le alege hainele, pentru a ne asigura că nu au uitat nimic înainte de a pleca la școală, pentru a le verifica temele și lecțiile etc. În fiecare zi, fără încetare, le repetăm aceleași instrucțiuni: „Spală-te pe dinți!”, „Fă-ți ordine în cameră!”, „Curăță-ți pantofii!”... Este o „muncă de susținere” zilnică pe care de multe ori am dori să o evităm. Dar nu este întotdeauna ușor și nici chiar important pentru micii noștri ucenici plini de energie – și în special motivați de dorința de joacă – să devină independenți și responsabili la fel de repede pe cât ne-am dori.

### **De ce este important pentru copilul meu să fie independent și responsabil?**

Autonomia este capacitatea de a acționa singur, de a face sau decide ceva fără să aibă nevoie de ajutor sau să fie influențat

de alții. Ea se exprimă și prin capacitatea copilului de a-și satisface nevoile. Aceasta presupune, evident, un simț al responsabilității care să-i permită să se conformeze normelor în vigoare în cadrul familiei, la școală și în societate.

Dorința de autonomie se manifestă foarte devreme în viața unui copil: când începe să meargă de-a bușilea pentru a-și căuta o jucărie, când vrea să mănânce sau să se încalțe singur etc.! Dar, în mod normal, între 5 și 12 ani, copiii noștri învață foarte multe în această privință, devin tot mai independenți și, treptat, reușesc să-și asume mai multe responsabilități, o capacitate care, să nu uităm, este într-o evoluție continuă și probabil se va dezvolta în continuare... chiar și în adolescență!

Ca părinți, avem un rol important în stimularea câștigării autonomiei de către copilul nostru și dezvoltarea simțului său de responsabilitate. Pe aceste elemente se bazează orice educație de succes, deoarece ele îi vor permite să înfrunte realitățile vieții de zi cu zi. Îl ajutăm pe copilul nostru să-și dezvolte autonomia de fiecare dată când evităm să-l protejăm în mod exagerat sau să facem totul în locul său și-i oferim posibilitatea să facă alegeri, să-și asume responsabilități și să îndeplinească anumite sarcini. Adoptând o astfel de atitudine, îl ajutăm, de asemenea, să-și dezvolte încrederea în sine, stima de sine și sentimentul de competență („Sunt capabil!”).

Un copil independent se va simți așadar în stare să reușească și nu-i va mai fi teamă să încerce, să-și pună întrebări sau chiar să facă greșeli! Va ști să se descurce în viață. De altfel, mai multe studii indică faptul că autonomia stimulează în cazul copiilor reușita la învățătură, precum și adaptarea socială... garanții de succes pentru tot restul vieții lor!

### **Care sunt consecințele posibile ale lipsei de independență sau ale protecției exagerate?**

Lipsa de autonomie la copil se manifestă în acțiunile lui de zi cu zi. Iată care sunt principalele semne:

- prezintă dificultăți în a întreprinde ceva nou sau de unul singur;
- spune că este incapabil să rezolve anumite sarcini sau activități care sunt totuși potrivite pentru vârsta lui;
- așteaptă să facă alții lucrurile în locul lui;
- are dificultăți în a decide el însuși, în a face alegeri (de exemplu, să-și aleagă hainele);
- întotdeauna ne cere ajutorul (nu perseverează);
- la 8 sau 9 ani, nu este în stare să-și facă singur temele (nu se mulțumește doar cu supravegherea);
- nu-i place să se joace singur, fără nimeni prin preajmă;
- de multe ori se plictisește, având probleme în a rămâne singur;
- are dificultăți în îndeplinirea sarcinilor de zi cu zi (de exemplu, trebuie să i se reamintească mereu ce are de făcut dimineața).

Consecințele lipsei de autonomie la copil apar mai ales când părăsește căminul familial, în special când merge la grădiniță sau la școală. Aceste medii necesită din partea tinerilor noștri un minimum de autonomie și de responsabilitate, iar cei care nu sunt pregătiți în acest sens se confruntă în scurt timp cu probleme de adaptare ce pot provoca tensiuni și dificultăți școlare.

Consecințele lipsei de autonomie se manifestă în principal pe două planuri:

- *Pe plan social.* Acest lucru se poate traduce prin dificultatea de adaptare și urmare a propriului grup de prieteni. De

exemplu, un tânăr de 8 ani care este singurul din cartier care nu se plimbă cu bicicleta sau nu vrea să petreacă o zi întreagă la o aniversare împreună cu prietenii riscă să fie îndepărtat de către ceilalți.

- *În ceea ce privește stima de sine.* Un copil care nu-și manifestă independența în efectuarea anumitor sarcini se poate simți „mai puțin bun” decât ceilalți, subapreciindu-se.

### Repercusiunile protecției exagerate

Din păcate, un copil protejat în mod excesiv (care s-a ținut mereu „de fusta mamei”) nu are șansa de a câștiga la fel de multă autonomie ca alți tineri și, în general, îi vine greu să-și dezvolte stima de sine și încrederea în sine. Când ne protejăm copilul în mod excesiv, îl împiedicăm să ia decizii și inițiative și mai ales să-și asume anumite riscuri. Aceste mici riscuri, care fac parte din viața de zi cu zi, au toate importanța lor și îi permit copilului să-și testeze limitele, să descopere în ființa sa noi capacități, să experimenteze mici reușite și, inevitabil, eșecuri (indiferent dacă este vorba despre o cădere urâtă sau un rezultat dezastruos la prima lui tentativă într-un nou domeniu de activitate). Aceste eșecuri au o mare capacitate de formare, oferindu-i fiecărui copil posibilitatea de a se cunoaște pe sine, de a trage unele învățăminte – pe scurt, să acumuleze o experiență care să-i dea șansa ca, data viitoare, să schimbe evenimentul respectiv în reușită.

Este important să înțelegem faptul că, la copil, încrederea în sine sporește pe măsura creșterii nivelului său de autonomie și că este imposibil pentru el să devină independent dacă părinții lui „merg întotdeauna în față”. Un comportament exagerat de protector îi creează tânărului o mare dependență față de adult și-l poate face să devină un pre-adolescent sau adolescent care riscă să aibă întotdeauna nevoie de sprijinul părinților săi (având sentimentul că nu

este capabil să facă ceva prin forțele proprii). Deseori, acești adolescenți devin adulți „nesiguri”, cărora, din păcate, le va veni greu să ia decizii în viață.

### **Cum pot stimula autonomia și simțul responsabilității la copilul meu?**

De-a lungul vieții, copiii noștri trebuie să-și dezvolte autonomia pe mai multe planuri: vestimentație, alimentație, îngrijire corporală, teme și lecții, treburi casnice, rețea socială etc. Este un proces treptat, care începe de la naștere și continuă până la vârsta adultă.

Iată câteva sfaturi care vă vor ajuta să stabiliți un climat favorabil pentru dezvoltarea autonomiei și a simțului de răspundere ale copilului dumneavoastră:

- *Acceptați-i nevoia de independență.* Un copil care devine independent ajunge în felul acesta să fie tot mai capabil să facă alegeri și să-și asume anumite responsabilități. Este un proces care presupune așadar o rupere treptată a legăturii de dependență cu părinții săi. Această ruptură, uneori dificil de realizat sau de acceptat de către aceștia din urmă, le pot înfrâna (probabil în mod inconștient) dorința de a-și vedea tânărul câștigându-și independența. Probabil din acest motiv le-a venit greu, din punct de vedere emoțional, să-l vadă plecând în prima lui zi de școală. Și probabil la fel se va întâmpla când va părăsi pentru totdeauna casa părintească, stabilindu-se la casa lui. Prin urmare, trebuie să conștientizăm faptul că, deși această căutare a independenței ne afectează oarecum, acționăm în propriul nostru interes (și mai ales al său) permițându-i să atingă această autonomie.
- *Evitați să-l protejați în mod excesiv.* Dezvoltarea autonomiei unui copil înseamnă, de asemenea, să aveți încredere

în el și să-i permiteți să-și asume unele riscuri. Instinctul nostru de a-l proteja va trebui atunci să se limiteze la „a-l ține sub ochi”, deoarece o atitudine de protecție exagerată ar dăuna dezvoltării sale. Dacă ne facem întotdeauna griji în legătură cu copilul nostru, există riscul ca el să ne perceapă neliniștea. Iar dacă simte că ne îndoim de capacitățile sale, se va îndoii și el; își va pierde încrederea în sine și va fi îngrijorat la gândul că trebuie să se descurce singur.

- *Nu faceți totul în locul său.* Când un copil nu reușește să-și ducă o sarcină la îndeplinire, avem uneori tendința de a o face în locul lui, fie pentru a câștiga timp, fie pentru a evita o serie de probleme sau pentru că este mai ușor așa! Dar este o greșeală: acționând astfel, ne privăm copilul de plăcerea de a face ceva prin forțe proprii și, prin urmare, să se dezvolte. Pe moment, avem probabil senzația că economisim timp sau că rezolvăm problemele mai ușor, însă pe termen lung lucrurile stau cu totul altfel. Timpul și răbdarea pe care i le acordăm în momentul în care învață singur să ducă la bun sfârșit anumite sarcini ne vor permite să economisim... timp și răbdare atunci când va fi independent.
- *Lăsați-l să aleagă și să decidă.* Capacitatea de a face alegeri și de a lua decizii este, evident, un semn de independență. Nu ezitați să vă puneți copilul în fața unei alegeri și să-l lăsați să decidă (decizie care, la nevoie, va putea fi ulterior acceptată sau contestată!). De exemplu, implicați-vă copilul în selectarea unor activități extracurriculare sau în alegerea și pregătirea gustărilor sale și a mesei de prânz... Cu toate acestea, nu criticați și nu pedepsiți copilul atunci când a luat o decizie proastă. Este mai bine să discutați problema cu el și să-l ajutați să conștientizeze ce s-a întâmplat, astfel încât data viitoare să poată face o alegere mai bună.



- *Implicați-l în activitățile casnice.* Acasă, mulți copii nu fac nimic din treburile casnice. Părinții evită lucrul ăsta, fie din lipsă de timp și răbdare, fie de teamă că nu este „pe gustul lor”. Și totuși! Când îi oferim copilului nostru posibilitatea de a desfășura unele activități (la început sub supravegherea noastră, pentru a-l îndruma și ajuta, dacă este necesar), îi permitem să aibă încredere în el. Prin urmare, trebuie să-l încurajăm să-și asume responsabilitatea anumitor sarcini, cum ar fi să dea cu aspiratorul, să-și facă ordine în cameră, să-și facă patul, să ajute la aranjarea alimentelor, să strângă masa ori să participe la întreținerea peluzei.
- *Puneți-l în valoare și încurajați-l.* Este important să-i permiteți copilului dumneavoastră să efectueze anumite activități, dar mai ales să-l ajutați și să-l îndrumați spre reușită. Trebuie să-l motivați, să-l susțineți, să-l ajutați să persevereze și să-l felicitați pentru cele mai mici progrese ale sale sau pentru fiecare succes (oricât de neînsemnat ar fi). De asemenea, este bine să nu fiți prea exigent sau perfecționist și să evitați să-l certați ori să-i faceți observații negative în cazul în care nu reușește să facă ceva prin forțe proprii. Să nu uităm că micuții noștri sunt persoane în formare și că greșelile fac parte din procesul lor de învățare. Prin urmare, trebuie încurajați în eforturile lor (chiar nereușite). De fapt, a lăsa copilul să devină independent înseamnă a lăsa deoparte perfecțiunea și a accepta ca lucrurile să fie făcute în felul și în ritmul lui.
- *Învățați-l să fie perseverent.* Prin încurajări bine direcționate, ne putem motiva copilul să persevereze, mai ales când sarcina îi pare puțin mai dificilă: „Nu-ți face probleme, ai să reușești, știi că poți!”. Dacă este necesar, putem, de asemenea, să-l îndrumăm în demersul său: „Ai putea, zic eu, să încerci în felul ăsta...”. Sunt modalități eficiente de a-l motiva și de a-l ajuta să reușească (vezi „Cum îi

transmiteți copilului dumneavoastră plăcerea efortului? Perseverența", pp. 117-128).

- *Dați-i responsabilități.* Nu trebuie numai să-i dați sarcini copilului dumneavoastră – faceți-l responsabil de ele. Nu ezitați să-i încredințați *responsabilitatea* anumitor activități, pe care va trebui să și le asume în mod regulat, fără a fi nevoie să-i reamintiți mereu de ele (chiar dacă uneori acest lucru este inevitabil!). Pregătirea unei liste conținând sarcinile de făcut în fiecare săptămână vă poate ajuta foarte mult în acest sens. De exemplu, i-ați putea atribui responsabilitatea să așeze masa pentru cină, să dea cu aspiratorul prin sufragerie, să-i dea apă câinelui sau să ducă gunoiul.
- *Nu-l forțați.* Dar mai ales nu-l forțați un copil să facă ceva nou sau un lucru de care nu se simte în stare, deoarece o nouă experiență trăită în mod negativ îi poate frâna dorința de autonomie, riscând să-i anihileze voința sau pofta de a încerca lucruri noi. În cazul în care copilul dumneavoastră manifestă o puternică reticență de a face ceva, încercați să-l susțineți, să-l îndrumați și chiar să efectuați într-o primă fază acea nouă activitate *împreună cu el*, pentru a-i spori nivelul de încredere.

Este foarte important să înțelegem că cel mai bun mediu pentru a-l învăța pe copilul nostru să devină independent și responsabil este mediul familial: deoarece suntem întotdeauna prezenți ca părinți, îl putem urmări și încuraja pe tânărul nostru în mod constant, chiar zi de zi. Este un proces care poate începe foarte devreme, chiar din momentul în care copilul manifestă interesul de a face ceva din proprie inițiativă (de pildă, când vrea să-și caute păturica sau să-și așeze încălțăminte fără a apela la ajutorul nostru). Această deprindere necesită însă timp și răbdare (nu se realizează atât de repede pe cât ne-am dori...); de asemenea, trebuie să fim