

HEDVIG
MONTGOMERY

Șapte pași simpli

*pentru o copilărie de succes
în perioada școlară*

*Primii ani
de școală*

6-13 ani



Traducere din limba norvegiană
de **Ivona Berceanu**

Din seria **Parentingul magic**, au apărut la Editura Trei:

Parentingul magic, 2018

Timpul miracolelor: 0-2 ani, 2019

Anii de grădiniță: 2-6 ani, 2020



CUPRINS

7		Ascultă-ți inima
9		Marele proiect intitulat „Cine sunt eu?”
13		CEI ȘAPTE PAȘI
15		1 Atașamentul
31		2 Sentimente puternice
53		3 Limite și consecințe
69		4 Lucrează asupra tiparelor tale comportamentale și de gândire
83		5 Când lucrurile scapă de sub control
97		6 Ai grijă de relația de cuplu
117		7 Lasă-i libertate copilului tău
128		MARILE TEME
130		Școala și profesorii
143		Temele pentru acasă
154		Blestemul bullyingului
165		Duceți cu voi povestea copilului
176		Cum să-i vorbești școlarului tău?
183		Alimentația și somnul
191		Anxietatea la copii
196		Jocurile video și rețelele sociale
205		O sexualitate sănătoasă
215		Copiii cu probleme speciale



ASCULTĂ-ȚI INIMA

Împachetezi totul în gentuța copilului, pui ultimele haine și sticla de apă, încerci să netezești un desen care s-a mototolit în dulăpior și apoi ieși pe ușa grădiniței pentru ultima dată. Și viața nu va mai fi niciodată la fel.

Anii de școală primară și gimnazială se întind pe o perioadă atât de lungă, încât copilul care zâmbește emoționat la aparatul de fotografiat în prima sa zi de școală este o persoană complet diferită de copilul care, șapte ani mai târziu, va fi gata pentru a merge la liceu¹.

Acum vei trece de la etapa în care copilul tău avea nevoie de tine tot timpul la etapa în care copilul își dă ochii peste cap de fiecare dată când îi spui ceva și apoi se închide în cameră. După câțiva ani de școală, copilul tău nu mai vrea să fie controlat. El trebuie să-și urmeze propria busolă, să-și asculte inima, să-și găsească drumul către viața lui de adult.

Întotdeauna am fost de părere că acești ani sunt foarte interesanți, pentru că îți oferă răspunsuri la atât de multe întrebări. Ce fel de prieteni va avea copilul tău? Ce îl va face să râdă? Ce fel de muzică îi va plăcea? Cum se va exprima personalitatea lui când va fi printre ceilalți?

Din mai multe puncte de vedere, este ușor să ai copii mici. Poți face ceea ce ți se pare ție că este bine și, de regulă, totul merge ca la carte. Dar cu cât copilul tău crește, cu atât mai mult trebuie să te gândești cum să vii în întâmpinarea lui.

¹ Sistemul educațional norvegian prevede 7 clase primare și gimnaziale, urmate de ciclul inferior al liceului (clasele VIII–X), după care urmează ciclul superior al liceului, tot de 3 ani. Acest volum descrie anii de școală din clasele I–VII. (N.t.)

Acum copilul vrea să îl ajuți în crearea propriei vieți. Și trebuie să îl înveți cum să își urmeze inima.

Aceasta este a patra carte din seria *Parentingul magic* și abordează un „salt cuantic” din viața copilului. Cu toții purcedem în aceeași călătorie, dar avem puncte de pornire diferite. Unii copii nu sunt siguri de ei înșiși, alții se nasc cu o asertivitate de neoprit. Unii provin dintr-o familie numeroasă, alții nu au decât un singur părinte. Indiferent de situația ta ca părinte, tu îți cunoști cel mai bine copilul. Tu ești cel care trebuie să se asigure că el duce o viață normală în fiecare zi, o viață în care copilul își poate încerca forțele în siguranță, pentru ca mai apoi să-și poată începe viața de adult.

Scopul este să-ți ajuți copilul să ajungă într-un punct în care să știe cine este, în care poate să spună **nu** la ceva greșit și **da** la ceva ce crede că este bine. El va trebui să știe ce înseamnă să faci alegerea corectă. Și atunci când va avea zilele mai proaste, el se va gândi în sinea lui: „Oricum, eu am calitățile mele”.

Sper că această carte vă va fi de ajutor în perioada anilor de școală, în timpul marilor schimbări cu care vă veți confrunta, în zilele minunate, precum și în cele groaznice.

Copilul are nevoie de un început bun pentru vârsta adolescenței și pentru tot restul vieții sale, iar acest bun început constă în a-l învăța pe copil să-și asculte inima.

Lectură plăcută!

Hedvig



MARELE PROIECT INTITULAT „CINE SUNT EU?”

La această vârstă, copiii visează să se descurce singuri. Ei încep să întrevadă conturul vieții pe care o vor avea și încep să întrezărească adultul care vor deveni. Este ca și cum și-ar căuta propriul lor colțișor în lumea cea mare. Pentru mulți, găsirea aceluia locșor presupune un efort deosebit.

Pe parcursul anilor de școală, tuturor copiilor viața li se pare dificilă într-un fel sau altul. Ei ajung uneori în situații pe care nu reușesc să le prevadă, îi rănesc pe alții și sunt răniți, se îndrăgostesc, simt marea frică de a nu fi lăsați pe dinafară și au nevoie să-și facă prieteni. Au emoții puternice și multe, dar le gestionează destul de neinspirat. Și, atunci când ceva nu merge bine, nu știu cu adevărat ce să facă în acea privință.

Copilul tău vrea să se descurce singur, dar are nevoie ca tu să fii acolo până la capăt.

Acum își aleg **propriii** prieteni, își dobândesc **propriile** hobbyuri și își descoperă drumul pe care viața li l-a așternut în față. Personalitatea lor începe în mod serios să prindă contur și devine important pentru ei să-și găsească locul în cadrul comunității mari, din afara familiei lor.

„Cine sunt eu cu adevărat?” se întreabă copilul. „Unde este locul meu?” „Ce fel de viață voi trăi?”

În mijlocul acestor probleme sociale, ei sunt doar niște novici. Ei sunt lipsiți de experiență în lumea din ce în ce mai complicată a temelor la matematică și a prieteniiilor care se creează și se destramă. Acum, pentru prima dată, ei se confruntă direct cu multe dintre marile griji ale vieții.

Prin urmare, copilul tău devine și mai dependent de o casă și o familie în care să se simtă bine și în siguranță. El va avea nevoie de un teren ferm și de o legătură stabilă cu voi. Copiii, la această vârstă, trebuie să aibă sentimentul de apartenență. Au nevoie de o casă unde să se simtă suficient de bine.

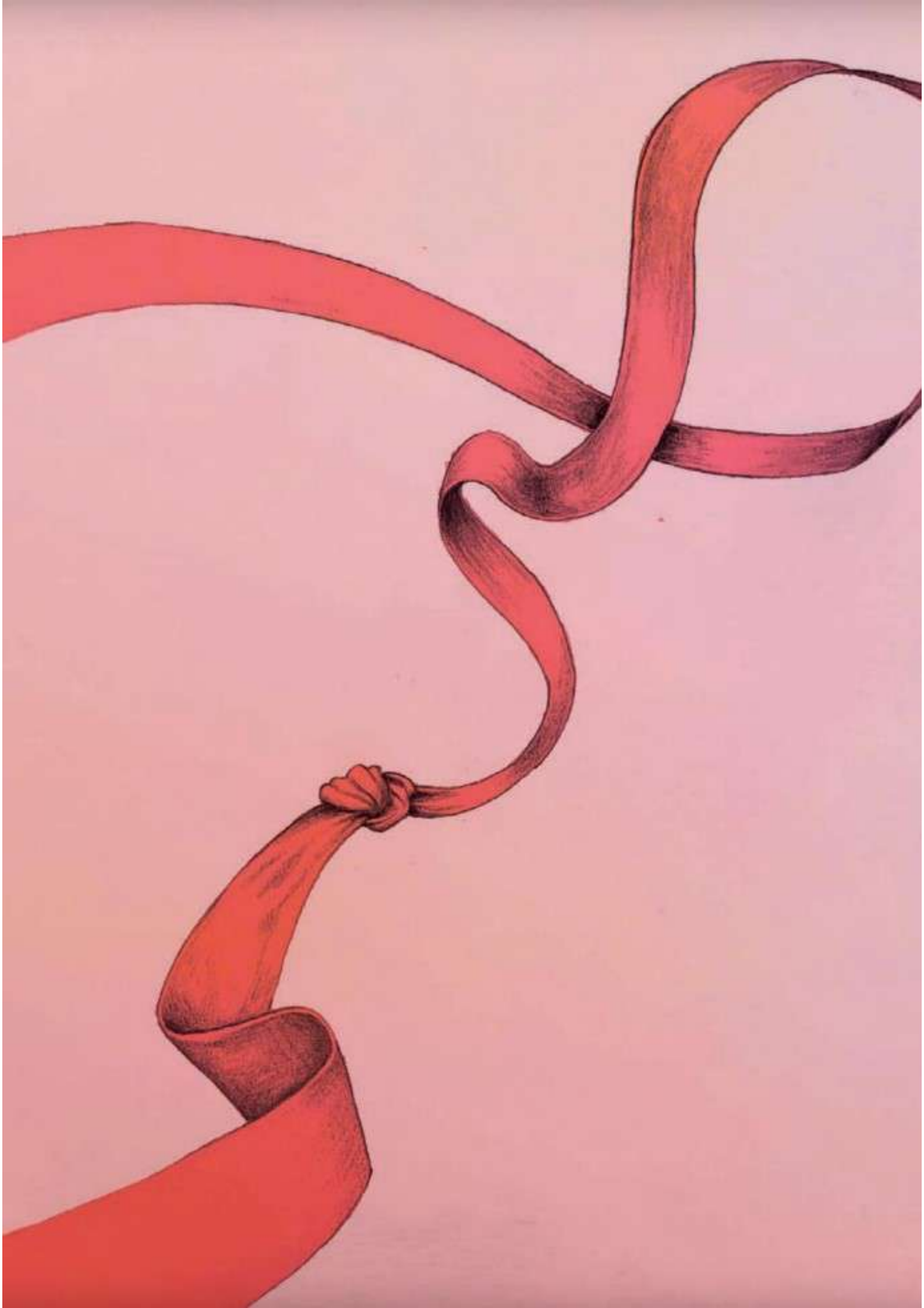
Însă visurile după care aleargă în acești ani nu se regăsesc exclusiv în sânul familiei. Copilul explorează viața care va urma. Separarea a început. Va începe și etapa ușilor trântite și a lacrimilor pe care nimeni nu le înțelege cu adevărat. Vor avea loc certuri și vor fi aruncate cuvinte jignitoare care vor fi rostite neintenționat. Vor fi lucruri greu de spus, sentimente dificil de înțeles și, uneori, o singurătate imposibil de suportat.



Copilul tău a început călătoria îndepărtării de tine, însă nu o va face de unul singur.

Cu cât tu, ca părinte, ești mai conștient de proiectul „Cine sunt eu?“, cu atât mai mult îl poți ajuta. Sarcina ta este, pe de o parte, să-l ajuți la nesfârșitele lucruri practice, cum ar fi mersul la școală, curățenia și efectuarea temelor. În plus, trebuie să fii acolo atunci când li se modifică starea de spirit și ei nu știu cine sunt, și ori de câte ori se simt excluși și singuri. Vor avea nevoie să stai lângă ei și să le șoptești: „Dar eu sunt aici și te iubesc“. Se prea poate ca un copil de școală primară să nu vă mai țină de mână, dar are nevoie de voi la fel de mult ca înainte și în moduri complet noi.

CEI
ŞAPTE
,
PAŞI





ATAȘAMENTUL

*L*egătura de atașament este primul dintre cei șapte pași ai „parentingului magic” și constituie cheia în a avea copii care se simt bine singuri, dar și în compania celor din jurul lor, copii care se vor descurca bine în lumea adulților de care se apropie tot mai mult.

Datorită acestui atașament, într-o bună zi copilul tău te va suna pe tine atunci când va fi făcut o prostie sau când lucrurile nu vor fi mers exact așa cum s-ar fi așteptat. Această conexiune specială îl va proteja pe copil atunci când într-o zi își va părăsi camera, își va împacheta lucrurile în cutii și va lăsa în urmă o liniște pe care nu ai mai cunoscut-o până atunci.

Mai sunt câțiva ani până atunci, însă această călătorie a început deja.

În primii șapte ani de școală, legătura dintre voi va fi pusă la grea încercare. Tu și copilul tău veți ieși dintr-o lume oarecum închisă,

dintr-o bulă în care **voi** trăiți acasă, și veți păși într-o nouă viață, în care copilul va începe să își găsească locul în societate, în cadrul clasei, în gașca de prieteni, în toate aceste diferite situații în care noi, oame-nii, interacționăm cu semenii noștri. Acum orizonturile vieții încep să se deschidă.

În scurt timp, dacă îți iei răgazul necesar și ești atent, vei vedea cum i se formează personalitatea. De-abia acum vei vedea cu claritate pentru prima dată adevărata față a copilului tău și vei ști cu ce fel de persoană trăiești.

Școlarul se descurcă singur în bună măsură, însă are nevoie de tine, ca să fii un reper fix al vieții lui. Și pentru prima dată trebuie să te arăți vrednic de atașamentul dintre voi. Nu este suficient doar să fii prezent, trebuie să arăți că ești un adult demn de încredere, că ești atent la întâmplările din viața copilului și că, la nevoie, îi sari în ajutor. Trebuie să fii o persoană care să-și dedice timp pentru toate aceste lucruri.

Copilul trebuie să fie convins că, indiferent de ce s-ar întâmpla acolo, în exterior, este plăcut să revină acasă la tine.

Această legătură de atașament are trei componente. Într-un fel, sunt trei fire împletite într-o panglică, iar tu ești nevoit să le folosești pe toate.

În anii de școală primară, cele trei fire sunt următoarele:

1. Alinarea

Copilul tău se va supăra acum din motive complet diferite. Acum nu îl mai necăjesc umbrele înspăimântătoare, micile julturi sau vreo jucărie rătăcită. El a devenit mai iscusit în a gestiona situațiile în care lucrurile nu merg tocmai conform planurilor lui.

Însă alinarea este la fel de importantă ca înainte, doar că a suferit o modificare. Acum este vorba despre un alt tip de alinare, mai avansată de data aceasta. În concordanță cu viața socială ce li se dezvăluie copiilor, cu această lume nouă a prietenilor și a școlii, copilul tău va avea nevoie de sprijin în ceea ce privește relațiile cu alți oameni. Copiii sunt începători în domeniul relațiilor sociale și trebuie să învețe cum să gestioneze toate acele lucruri care nu merg bine. Modul în care îi alinați îi va ajuta să parcurgă tot acest drum.

Deoarece acum ei înșiși înțeleg mult mai multe aspecte ale vieții lor, vor avea nevoie de tine pentru a-i ajuta să aproximeze adevărul.

„Louise mi-a zis că sunt gras“, poate spune copilul. În acest caz, deși ar fi ușor să-i răspunzi „Nu este adevărat, nu ești gras. Arăți grozav“, nu aceasta este calea de urmat.

Copiii nu au nevoie ca tu să tragi concluzii pentru ei, ci să le fii alături în trăirile lor și să le arătați calea spre reversul sentimentelor care-i năpădesc.

„Ce prostie!“ i-ați putea spune copilului dumneavoastră, apoi ați putea adăuga: „Povestește-mi ce ți-a spus, pentru că mie mi se pare că a cam exagerat“.

În cazul în care copilul este îngrijorat pentru că nu-și găsește guma de șters, atunci componenta socială este ceea ce îl sperie. Nu are nevoie să audă că nu are nicio importanță și că puteți cumpăra una nouă, el are nevoie să empatizezi cu el. Poate că se teme că i-a luat-o cineva din ghiozdan?

Atunci îl poți întreba: „O, ți-a dispărut guma de șters? Ce s-a întâmplat?“ Ați putea să încercați să aflați ce îl deranjează cu adevărat legat de faptul că radiera nu mai este acolo.

În această etapă, alinarea presupune să descoperi ce se ascunde în spatele problemei. Lumea a devenit mai complicată pentru copil, iar asigurarea liniștii sale se transformă într-o provocare și mai mare.

Este foarte ușor să ignori cauza reală a supărării copilului și să alegi soluția cea mai ușoară, spunându-i, spre exemplu: „Nu contează” sau „Lucrurile se vor rezolva”. În schimb, ar trebui să încerci să acorzi atenție la ceea ce se află în spatele problemei și ar trebui să-ți amintești că alinarea și îndrumarea se suprapun în timpul acestor ani. Copilul are nevoie să îi ștergi lacrimile, să îl calmezi și apoi să îi explici – să îl conduci prin peisajul social amplu și istovitor.

Din când în când, va avea nevoie să-i potrivești piesele de puzzle pentru ca el să vadă imaginea de ansamblu. Atunci când copilul este supărat și nu poate adormi, el are nevoie ca tu să îi dai seama că asta se datorează lucrării de control pe care o va avea mâine — și astfel îl vei ajuta și pe el să înțeleagă ce se întâmplă, deoarece nu este sigur că poate să-și dea seama de asta singur. Tu ești cel care îi conferă imaginea de ansamblu.

2. Găsirea cercului relațional

Apartenența la un grup este marele proiect al vârstei școlare și acest segment al legăturii sufletești devine din ce în ce mai important. Această nevoie de afiliere începe mai ales în jurul vârstei de nouă ani, când copiii încep să își aleagă propriii prieteni în funcție de cine le place și cu cine se potrivesc. Acum își va descoperi copilul tău locul, interesele și gândurile. Toți copiii au nevoie să facă parte din ceva, dintr-o comunitate în care se simt bine, indiferent că este vorba despre un club de șah, un cor sau o echipă de baschet.

A-ți găsi calea în cadrul social înseamnă a te descoperi pe tine însuși. Copilul ar trebui să își poată spune aceste vorbe: „Acesta sunt

eu și sunt mulțumit cu ce sunt“. Identificarea propriului grup social asigură experiența instantanee de a fi cineva. Este un proiect de bază și, în același timp, destul de dureros. Unii copii îl vor duce la capăt fără dificultăți, își vor descoperi aptitudinile și cercul de prieteni, în timp ce alții se vor strădui mai mult și îl vor percepe ca fiind tot mai dificil.

Cu toții trebuie să ne găsim grupul de care aparținem. Acest fapt conferă sens vieții noastre, dezvoltă sentimentul de apartenență și ne ancorează. Ceea ce îi este necesar copilului vostru în acești ani este noțiunea de viitor, o idee despre cum să își trăiască viața, să știe că și pentru el există un loc în această lume mare și haotică.

Întrucât copilul se lansează în acest major proiect de viață, este cu atât mai important ca el să se simtă la fel de sigur pe el *ca și voi*. Indiferent de cum arată familia ta, indiferent de cum a fost drumul până în prezent, acum trebuie să construiești o temelie solidă pentru copilul tău. El o va purta în confruntarea lui cu lumea. El ar trebui să aibă un sentiment de apartenență, trebuie să știe că aveți propriile voastre ritualuri și propriul ritm în cadrul familiei și trebuie să știe că are încă un loc bun unde să se poată întoarce, acolo unde el se simte în siguranță. Este necesar ca undeva să se simtă acasă.

Copiii pot îndura multe în lume dacă legătura dintre voi este puternică și frumoasă. Dar celor care se luptă să-și găsească locul atât în micuța comunitate de acasă, cât și în marea comunitate din exteriorul familiei li se poate părea destul de solicitant să devină niște inși maturi.

Când mă gândesc la acești ani, la tot acest proiect social, îmi imaginez un copil care construiește un cort. Ceea ce ai făcut până acum în viața copilului tău a fost să fixezi stâlpul principal și bețele care susțin



**Cel mai important lucru
pentru un copil de această
vârstă este să nu se simtă
singur pe lume.**

cortul. Dar cortul este în continuare destul de mic, pânza este lăsată — chiar dacă oferă adăpost — și este frumos să stați împreună acolo. În prezent, există loc doar pentru comunitatea micuță de acasă. Dar apoi, în timpul anilor de școală, copilul — cu ajutorul tău — va ieși din cort și va găsi un teren solid în care să fixeze ancorele cortului. Copilul va descoperi medii sociale noi, prieteni noi și, nu în ultimul rând, arii de interes noi. Cortul devine mai mare și mai rezistent odată cu fixarea fiecărei ancore. Copilul trebuie să se întindă și să deschidă cortul, dar el este în mod constant dependent de fundamentul pe care tu l-ai pus, precum și de sentimentul de siguranță din interior. Este mai ușor să lași lumea să crească atunci când știi că ești întotdeauna în siguranță în interiorul cortului.

Este posibil ca mulți părinți să se simtă destul de neputincioși în această perioadă. Unii chiar așa se simt. În cazul în care copilul nu găsește mediul pe care îl caută acolo în exterior, îi va fi greu. Iar tu, ca părinte, vei descoperi că ai mai puțin control asupra modului în care copilul tău se recalibrează și vei observa că nu îl poți controla ca

odinioară. Am întâlnit mulți părinți care sunt disperați și își privesc copilul cum se zbate să-și găsească locul. Este poate unul dintre cele mai rele sentimente simțite de către un părinte.

Adevărul este că posibilitatea ta de a-l ajuta este limitată. Rolul tău cel mai important este să te asiguri că micuța voastră comunitate de acasă e puternică, dar și că există siguranță și căldură, iar voi vă simțiți bine împreună. Într-o anumită măsură, îl poți ajuta pe copilul tău să-și găsească grupul potrivit și să identifice ceea ce el va putea numi „oameni ca mine”. Poate ai putea să-i arăți oameni din medii diferite, poate ar trebui să-ți amintești că el nu e neapărat ca tine. Copilul tău merge la toate antrenamentele astea de fotbal doar pentru tine? Oare tu ești singurul care se bucură cu adevărat când îl aude cântând la vreun instrument?

Atunci sarcina ta este să-l îndrumi să găsească altceva, în loc să speri că el se va obișnui cu ceea ce ți-ai dori tu să-i placă. Copilul este o altă ființă. Tu trebuie să fii pe fază și să observi ce nevoi sociale are copilul tău, ce pasiuni are și unde ar putea găsi aceste aspecte. La ce se uită el pe YouTube? Ce-i place să meșterească de unul singur? Încearcă să observi direcția în care se îndreaptă copilul și încurajează-l.

Mulți oameni găsesc anturaje noi pe internet. Deci fii atent la ce se uită el și la ce îi place. Dar fără un contact real, o comunitate online nu este de ajuns. Copiii sunt dependenți de întâlnirea cu ceilalți față în față, inclusiv la această vârstă.

Nu voi uita niciodată prima dată când unul dintre fiii mei a mers cu mine într-o cafenea de jazz într-o curte din Oslo. Lui îi luase destul de mult timp până a descoperit locul în care se integra; doar acolo, printre toți adulții aceia pasionați de muzică, mi s-a părut că văd o fereastră