

Michael Thompson, Ph.D.

În colaborare cu Teresa Barker

COPILUL deSTRESAT

CUM SĂ NE ELIBERĂM COPIII DE
PRESIUNEA PERFORMANȚEI ȘCOLARE ȘI CUM ÎI AJUTĂM
SĂ DESCOPERE BUCURIA ÎNVĂȚĂRII PENTRU A AVEA
SUCCES ATÂT ÎN CLASĂ, CÂT ȘI ÎN VIAȚĂ

Traducere din limba engleză:

WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD

București

Elogii pentru
COPILUL deSTRESAT

„Modul cum descrie Michael Thompson viața interioară a copiilor stresați din prezent este remarcabil – caustic, dar și foarte obiectiv. Părinții care vor citi această carte se vor privi pe ei înșiși și pe copiii lor într-un fel cu totul nou. Cartea aceasta poate produce o reală schimbare în viața copiilor de azi”.

Anthony E. Wolf, Ph.D., autorul cărții
Mom, Jason's Breathing on Me!

„O carte directă, plină de compasiune și extraordinar de onestă despre acele lucruri care modelează cu adevărat viețile copiilor. Prin propriile sale intuiții înțelepte și utile, Michael Thompson ne face să ne aducem aminte, să vizualizăm și să înțelegem complexitățile emoționale, sociale și educaționale ale universului școlar în care copiii noștri trăiesc, cresc și, nu rareori, se zbat. Aceasta este o carte pentru părinții care doresc cu adevărat să înțeleagă și să ajute: convingătoare, reconfortantă și valoroasă.

Perri Klass, M.D., co-autor al cărții *Quirky Kids*

„Michael Thompson a scris o carte cu totul aparte. Pentru toți părinții care se simt neajutorați fiindcă nu mai înțeleg zbaterile de zi cu zi ale copiilor lor, *Educație fără constrângeri* este un adevărat cadou, ajutându-i să vadă viața prin ochii tinerilor. Cu intuițiile tranșante pe care numai Michael Thompson le poate oferi, el ne poartă într-o călătorie pe care puțini adulți au întreprins-o vreodată”.

Rachel Simmons, autoarea cărții *Odd Girl Out:
The Hidden Culture of Aggression in Girls*



Prefață

„Cum a fost azi la școală?” – așa începe de multe ori reîntâlnirea dintre părinte și copil după o zi de școală. Aceste cuvinte conțin o lume a dorințelor părintelui de a ști ce face copilul său și ce învață într-o zi la școală. De cele mai multe ori, răspunsul este: „Bine”. Părintele vrea să știe mai multe: dacă a învățat ceva nou, dacă a făcut impresie bună profesorilor, dacă și-a prezentat cu încredere tema făcută cu o seară înainte împreună cu părintele, dacă a evitat conflictele... pe scurt, părintele vrea să se asigure că totul e în ordine cu viața copilului său, că acest copil va avea o viață lină, liniștită, fără frustrări, și că va intra ușor la orice universitate pe care și-o dorește... Copilul simte, pe undeva, această dorință care însoțește întrebarea părintelui și, de cele mai multe ori, simte o oarecare presiune de a avea o viață în ordine, răspunzând... „Bine”.

Educație fără constrângeri este o carte minunată, adresată părinților care se simt presați și se îngrijorează pentru viitorul academic al copiilor lor. Ideea pe care dr. Michael Thompson o redă cu simplitate pe tot parcursul cărții, este aceea că în orice moment al zilei, copilul face maximul de bine pe care îl poate face el în acea clipă. O idee pe care, dacă noi, părinții, am purta-o în gând, ne-ar ajuta să le cerem mai puțin copiilor noștri în ceea ce privește rezultatele școlare și, implicit, să avem o relație mai apropiată cu ei.

În consultațiile pe care le am cu părinții de copii școlari, am văzut cum relația părinte-copil se transformă dintr-una de conectare în una tensionată, de supraveghere a temelor. Puținele ore petrecute împreună sunt dedicate verificării lecțiilor, ceea ce reduce substanțial timpul de relaxare și joc de care copilul are nevoie pentru a se simți viu și explorator. Și am văzut la toți acești părinți teama aceasta care ne este specifică și nouă, românilor, datorită trecutului istoric dificil pe care l-am trăit: aceea că dacă nu avem performanțe școlare excepționale, nu putem avea un viitor bun.

Michael Thompson le amintește părinților că, pentru majoritatea copiilor, școala este în principal locul în care ei își revăd prietenii și în care își construiesc relațiile sociale. Un loc în care ei simt toate emoțiile umane: iubirea, tristețea, gelozia, bucuria, frica, un loc unde ei se descoperă pe laturi noi ale ființei umane: sexualitatea, competitivitatea, prietenia, îndrăgostirea. Pentru extrem de puțini copii școala reprezintă locul în care își clădesc viitorul profesional. Pentru a scrie cartea, Michael a însoțit nouă copii (inclusiv pe fiica sa) în călătoria lor pe drumul școlii și până la maturitate, evidențiind luptele interioare pe care le-au dus, fricile și anxietățile unora dintre copii cauzate de relația cu școala. Școala este o instituție cu un număr mare de copii, unde există foarte puțină atenție individuală, iar acei copii care au ritmuri de învățare diferite duc o lupta mai grea. Michael Thompson recomandă școlilor cu care lucrează o pauză mentală de școală, în timpul căreia copiii să se detensioneze și să se mai elibereze de presiunile școlii.

Unul dintre mesajele importante pe care le redă cartea *Educație fără constrângeri* este că părinții par să fi uitat că și ei

au trecut prin experiențele plăcute și mai puțin plăcute ale școlii, motiv pentru care nu reușesc să empatizeze cu copiii lor. Atât părinților, cât și profesorilor li se pare că școlarii dramatizează sau mint în legătura cu experiențele lor. Thompson ne îndeamnă să învățăm să ne ascultăm copiii și să le dăm cât mai puține sfaturi. Cartea aceasta mi-a oferit mie, ca părinte, instrumentul ascultării copilului meu, chiar dacă de cele mai multe ori nu îmi place ce aud povestindu-mi-se. Într-o zi, am primit un telefon de la directoarea școlii băiatului meu Yuri, cum că acesta a lovit un alt copil. Primul impuls când l-am luat pe Yuri de la școală a fost acela de a-i ține o morală sănătoasă despre faptul că nu e bine să ne lovim și că un copil are și alte opțiuni în afară de bătaie. Însă mi-am amintit de *Educație fără constrângeri* și mi-am propus să îl ascult și să îi fiu alături, chiar dacă făcuse o trăsnaie. A început prin a-mi spune că acel băiețel merita să o încaseze, urmând o serie de epitete pe care nu le voi enumera aici. Am observat cum, în acel moment, în mine se activau o mie de frici în același timp: dacă Yuri nu are empatie; dacă e un copil care va da de necaz mereu din cauza temperamentului său; dacă părinții colegilor lui vor zice despre mine că sunt un expert în parentaj ipocrit, fiindcă, ia uite, copilul ei lovește fără milă?

Răspunsul meu către Yuri nu a fost însă cel dictat de frici – care ar fi arătat așa:

„Dar nu e frumos să lovești! Tu trebuie să înțelegi copiii mai mici, că așa te-am învățat! Uite, acum o să am și eu probleme din cauza ta! Și uite câte fac eu pentru tine, iar tu așa mă răsplătești?” – răspuns pe care, dacă l-aș fi rostit, nu aș mai fi ajuns să mă conectez cu băiețelul meu atât de profund și să ajung la suferința și la nedreptatea lui – ci răspunsul pe

care mi l-am construit datorită întâlnirii cu Michael Thompson și cu această carte:

„Mama, da' tare te-a enervat! Nimic din lumea asta nu te-ar fi putut opri să nu îi tragi și tu una înapoi!”

„Da, e un imbecil! Și dacă mâine mai face la fel, o să îi trag iarăși una!”

„Dar ce s-a întâmplat, pui frumos?”

Și a început povestea... pe care am ascultat-o, încercând să îmi amintesc ce spunea Michael Thompson: că acești copii nu vor ajunge în spatele gratiilor doar pentru că fac trăsnași la școală. Ascultând povestea până la capăt, Yuri m-a făcut să înțeleg că și profesorii au prejudecăți pe care, după o discuție bună împreună, și le pot schimba. Că tuturor copiilor li se întâmplă nedreptăți, care pentru ei sunt greu de depășit de unii singuri, fără ascultarea plină de căldură și lipsită de judecată și sfaturi a părintelui sau a profesorului. Și că, după un dialog cald părinte-copil, acesta nu mai are nicio nevoie de sfaturi, fiindcă se conectează la sine și la valorile moștenite din familie. Astfel, un mesaj pe care îl redă cartea *Educație fără constrângeri* este că, încercând să vindecăm un pic teama noastră, a părinților, de eșecul academic al copiilor, putem înlătura cea mai importantă barieră din călătoria lor psihologică pe drumul școlii: aceea de a se simți neînțeleși și neimportanți!

În final, Dr. Thompson le reamintește părinților că, de cele mai multe ori, copiii nu se judecă unul pe celălalt după rezultatele școlare, ei își analizează propria dezvoltare în alți termeni, mereu în căutarea a trei lucruri: conectarea, recunoașterea – sentimentul de a fi văzuți și valorizați – și puterea. Iar dr. Thom-

pson povestește cum copiii găsesc aceste trei lucruri nu în sfera notelor, a concursurilor și a temelor, ci mai ales în viața lor emoțională și în relațiile sociale pe care le trăiesc din plin la școală.

Vă invit, dragi părinți minunați și buni, să citiți *Educație fără constrângeri* cu multă deschidere și emoție, amintindu-vă de propria voastră călătorie în școală: de trăiri, de acele întâmplări care v-au marcat și v-au schimbat – și care, sunt aproape sigură că nu erau legate de note! Alături de *Crescându-l pe Cain* și *Prieteni buni, dușmani aprigi*, cartea *Educație fără constrângeri* completează seria cărților lui Michael Thompson apărute în colecția „Parentaj” de la Editura Herald, cărți care promovează o creștere a copiilor plină de compasiune și conectare.

Otilia Mantelers

Expert în parentaj

Pentru fratele meu, Peter B. Thompson, Ph.D.
– *MGT*

Pentru Steve, Aaron, Rachel, and Rebecca
– *THB*



Introducere

Într-o după-amiază de vineri l-am luat pe fiul meu, Will, de la noua lui școală. Era spre sfârșitul lui septembrie și el tocmai începuse clasa a șaptea. În primele trei săptămâni fusese destul de mulțumit. Îi plăceau noii lui prieteni și avea câțiva profesori de treabă; era un tip fericit. Toate acestea s-au schimbat la sfârșitul săptămânii a patra. Când s-a urcat în mașină în ziua aceea părea epuizat și descurajat. Și-a aruncat cărțile pe banchetă și a spus: „Îmi urăsc viața”.

„E greu cu școala?” l-am întrebat.

„Da”, răspunse el.

Încercând să fac pe deșteptul și poate să-i smulg un zâmbet, am aruncat remarca: „Așadar s-a terminat luna de miere?”

„La ce te așteptai, tată?” mi-a întors-o el. „E școală”.

Cartea de față, intitulată *Educație fără constrângeri*, a fost scrisă pentru *părintele frământat*, așa cum e orice părinte iubitor, indiferent ce fel de elev este copilul lui. Toți copiii se luptă cu presiunile inerente învățării, creșterii și dezvoltării. Nu există excepții. Ei se luptă în viață și în școală. Copiii cu dizabilități intelectuale se luptă zilnic cu lecții și metode de învățământ pentru care creierul lor nu este adaptat. Pentru ei, școala este prea

mult în fiecare zi. Copiii eminenti suferă de plictiseală și singurătate, de sentimentul neînțelegerii și pentru că sunt etichetați ca „tocolari”. Pentru ei, școala nu este de ajuns. Copilul „mediu”, căruia s-ar putea crede că experiența școlară îi este exact pe măsură, se luptă totuși să acumuleze noul material, stând liniștit o zi lungă de cursuri, cu profesori buni și răi, fiind mai mult sau mai puțin popular printre colegii săi. Așa cum obișnuia să spună marea comediană Gilda Radner în programul *Saturday Night Live*, „Întotdeauna este câte ceva!”

Ca părinți, toți ne confruntăm uneori cu sentimente de neputință, frustrare sau mânie legate de viața școlară a copiilor noștri. Orice părinte iubitor dorește reușita școlară a copiilor săi. Vrem ca ei să învețe bine, să studieze din greu, să ia note bune, să aibă prieteni buni și să străbată drumul de la grădiniță la liceu cu cât mai multe succese și cât mai puține necazuri posibile. Și copiii vor același lucru. Iar când eforturile sau rezultatele lor nu sunt pe măsura așteptărilor sau doar amenință să nu fie, părinți și copii deopotrivă se frământă.

Înainte de orice, nu putem suporta să-i vedem pe copiii noștri că suferă. Dacă ne stă în putere să-i ferim de dezamăgiri, nefericire sau de necazurile prin care am trecut noi înșine în copilărie ori le-am văzut în jurul nostru, suntem gata s-o facem.

Mulți părinți încearcă. Unii se plâng de cele mai mărunte neajunsuri ale școlii sau ale profesorilor copiilor lor, încearcă regulat să-și mute copiii nemulțumiți în alte clase, îi protejează la tot pasul și îi ajută excesiv la teme. Ei încearcă să le ușureze pe cât posibil copilăria și să-i cruțe de dificultățile de care au avut ei înșiși parte sau de orice alte tipuri noi de dificultăți cu care s-ar putea confrunta copiii lor. Unii dintre noi acceptăm că

toate acestea sunt parte a vieții sau, în orice caz, a creșterii, dar, la fel ca și ceilalți, nu putem accepta sentimentul de neputință pe care-l încercăm când ne vedem copiii încasând lecții dure și suferind cucuiele și vânățăile care le însoțesc.

Cu toții vrem să ne simțim competenți ca părinți, iar aceasta înseamnă că, atunci când lucrurile nu merg bine, avem tendința să sărim să le îndreptăm. Cheltuim mult timp și energie făcând pe controlorii de calitate, atenți la micile imperfecțiuni și defecțiuni pe care le putem repara în speranța că astfel ne vom face copiii mai fericiți, mai deștepți, mai puternici, mai competitivi.

Dar oricât ne-am strădui, chiar dacă vom ameliora lucrurile, copiii noștri tot se vor lupta și uneori vor suferi sub presiunile școlii și ale vieții. Aceasta îi face pe mulți părinți să se simtă absolut mizerabil și neajutorați. Propria nemulțumire ne poate umple conversația și orienta comportamentul în funcție de cum „se descurcă la școală” copiii noștri.

Speranța mea este ca această carte să introducă un nou tip de conversație despre copii și școală. Am scris *Educație fără constrângeri* ca să le aduc aminte părinților și profesorilor cum le apare copiilor viața la școală. În experiența mea de psiholog și consultant școlar, constat cât de mulți părinți și profesori au uitat ce impresie îi produce școala unui copil și de ce copiii se luptă deopotrivă cu propria dezvoltare și cu mediul școlar. Vreau ca părinții să-și aducă aminte cum își trăiesc copiii viața la școală, cum încearcă ei să facă față nesfârșitelor presiuni ale mediului școlar și infinitelor pretenții ale școlii, cum le suportă și câtă flexibilitate și înțelepciune au și sunt dispuși să ne împărtășească – dacă vrem să-i ascultăm.

Cândva am fost cu toții copii la școală și am înțeles perfect presiunile făcute asupra noastră de școală, de către colegi și părinți. Dar am uitat, fiindcă, pe măsură ce am înaintat în vârstă, acele experiențe au rămas tot mai departe în trecut. Uităm, fiindcă sperăm să-i scutim pe copiii noștri de experiențe dure-roase și ne vine greu să recunoaștem cât de mult au ei de luptat ca să crească. Și mai uităm, fiindcă, atunci când copiii ne contestă sau ne frustrează – ca părinți sau ca educatori –, vrem să ignorăm complexitatea luptei lor ca să ne-o putem simplifica pe a noastră. Ca să scriu cartea aceasta, a trebuit să mă întorc la școală. Am urmărit îndeaproape copii din diverse clase, dintr-o varietate de școli. Am învățat de la ei cum își rezolvă problemele școlare – probleme pe care nu le-ar menționa niciodată unui părinte ocupat sau chiar unuia iscoditor – și cum își apreciază ei propria dezvoltare. Urmărindu-i cum intră în încurcături și găsesc căi de ieșire, i-am văzut cum, odată ajunși jos, își regăsesc iar și iar vioiciunea.

Speranța mea este că *Educație fără constrângeri* vă va readuce amintirile din școală și vă va oferi perspective noi și o cunoaștere mai intimă a experiențelor psihologice și de dezvoltare școlară ale copilului dumneavoastră, facilitându-vă descoperirea propriei capacități și competențe de a reacționa în moduri afectuoase și eficiente.

Dacă dai crezare vorbelor copiilor

Știu că rostul școlii este învățătura și dezvoltarea personalității, dar adulții fie cred că nu te străduiești destul, fie nu le pasă.

– Elevă în clasa a șasea

Scrișul de cărți este fără sfârșit, iar învățătura multă este osteneală pentru trup.

– Biblia ebraică, Ecclesiastul 12:12

Întrebarea „Cum a fost la școală?” este probabil cea mai des pusă în America și la care se răspunde cel mai rar. Este întrebarea pe care toți părinții se simt obligați s-o pună zilnic, cândva între 3 după amiază și ora de culcare.

„Cum a fost la școală?” Indiferent cu câtă blândețe întrebi sau cu câtă iscusință o formulezi, 99% dintre copii nu-ți dau informația la care râvnești. „Bine”, răspund ei, sau „În regulă”. Cei mai mici ți-ar putea da unele amănunte; un copil vorbește, un jurnalist înnăscut, îți va relata poate pe larg noutățile. Dar astfel de copii sunt rari. Majoritatea copiilor nu dau genul de

informații despre școală pe care părinții vor să le audă. În afară de aceasta, ei știu că, dacă fac efortul corespunzător, a doua zi vei întreba din nou. Nu vei fi niciodată satisfăcut. Așa se întâmplă cu noi toți, părinții, și, pe măsură ce copiii noștri cresc, se poate ca ei să protesteze la întrebarea „Cum a fost ...”. „Mamă”, declară ei printre dinții strânși, „a fost bine”. Prin care ei vor să spună: „Nu mă bâzâi!”

Și, cu toate acestea, nu ne putem abține. Am fost foarte apropiați de copiii noștri când erau mici. Am urmărit tot ce făceau ei; le-am consemnat zilnic progresele în dezvoltare. I-am sunat pe prietenii noștri apropiați când copilul nostru de unsprezece luni a părut gata să facă primii pași. „Umblă prin cameră ținându-se de scaune și de masă”. Nimic nu scăpa atenției noastre vigilente și râvnei festive.

După care ei s-au dus la școală și noi ne-am trezit deodată lipsiți de informații. Nu vedem ce fac și ce se petrece în jurul lor sau ce li se întâmplă. Suntem separați de o bună parte din viața copiilor noștri. Vrem firimituri, note, bârfe despre personalitatea învățătorului – orice. Am întrebat odată un public de părinți ce și-ar dori dacă l-ar avea pe „profesorul viselor lor”.

O mamă a spus: „Aș vrea ca profesorul fiului meu să mă sune zilnic și să-mi spună ce-a făcut la școală”.

„În ce clasă este fiul dumneavoastră?” am întrebat.

„În clasa a zecea”, a răspuns mama cu dezinvoltură, în timp ce toată adunarea a izbucnit în râs.

Dar ce sperăm de fapt să aflăm cu întrebarea aceea pe care o punem tot mereu? Îmi imaginez un părinte întrebându-și copilul „Cum a fost la școală?”, la care copilul ar răspunde cam așa:

„Mamă, mi-ar plăcea să-ți spun, chiar aș vrea, dar totul e prea complicat de pus în cuvinte. Nu știu de unde să încep. Adevărul este că tu nu mă întrebi, de fapt, despre școală, mă întrebi cum decurge viața mea, iar eu nu am nicio perspectivă în privința aceasta. Încerc să devin o persoană și uneori școala pare să fie de un oarecare ajutor în acest sens, pe când alteori se opune cu vehemență. Și apoi, de ce e nevoie să-ți spun eu cum e cu școala? Nu ai mers și tu la școală? Nu știi cum e acolo? De ce mă întrebi mereu?”

Bineînțeles că ați mers și voi la școală, dar ce are asta de-a face cu educația copilului vostru? Scopul acestei cărți este să vă introducă în mentalitatea copiilor și să vă îmbogățească amintirile din școală, într-o încercare de a vă repune în contact cu realitatea concretă a ce înseamnă să fii copil la școală. Sper să vă pot ajuta să apreciați extraordinara călătorie psihologică pe care o reprezintă educația instituțională a fiecărui copil. Dar să începem chiar cu voi.

V-ați gândit de curând la anii de școală, ați re trăit cu toată intensitatea senzațiile de atunci? Cum v-ați simțit stând ore în șir pe scaunele acelea tari de lemn sau plastic ori aliniați pentru a merge la ora de muzică sau de educație fizică? Dar să luați prânzul într-o cantină aglomerată și gălăgioasă? Vă aduceți aminte cum e când te lupti să înțelegi o noțiune? Sau cum te simți când capeți o notă proastă? Sau nu ați primit niciodată un 4 sau un 5, poate nici chiar un 8. V-ați temut vreodată de această posibilitate? În clasa a cincea, ați venit vreodată acasă cu un sentiment de angoasă până v-ați terminat de făcut temele? V-ați simțit vreodată rău la gândul de a merge la școală sau la sfârșitul unei zile de școală?