

*Cum să crești
un copil fericit*

Alexia Barrable lucrează de mulți ani ca învățătoare și e pasionată de transpunerea în practică a celor mai noi cercetări din domeniul educației, atât la școală, cât și acasă. Inspirată de continua dezvoltare a psihologiei pozitive, i-a cerut ajutorul prietenei ei Jenny Barnett, neurocercetător, pentru a scrie această carte.

Alexia a predat la școli din Grecia și din Marea Britanie. De asemenea, a ținut un curs în cadrul Masteratului în Educație de la Universitatea din Dundee, Scoția.

Jenny Barnett este neurocercetător și are ca domeniu de interes aplicarea practică a științelor cognitive. A studiat la universitățile Oxford, Cambridge și Harvard și este cercetător onorific asociat la catedra de psihiatrie de la Cambridge. A publicat, singură sau în colaborare, peste cincizeci de lucrări științifice care investighează sănătatea mintală și cauzele bolilor mintale.

ALEXIA BARRABLE
DR JENNY BARNETT

*Cum să crești
un copil fericit*

ZECE PRACTICI VERIFICATE

Cuvânt înainte de
ALICE CALLAHAN

Traducere din engleză de
VERONICA SIDON



*Pentru cei trei bărbați din viața mea:
Duncan, Joe și Oliver.
Sunteți lumina mea.*

A.B.

*Pentru toți prietenii mei minunați,
care nu numai că fac o treabă extraordinară
crescând copii fericiți, creativi,
buni, atenți la ceilalți, veseli,
dar mă lasă să-i și împrumut din când în când.*

J.B.

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Cuvânt înainte</i>	13
<i>Introducere. „Dacă vesel se trăiește“</i>	17
Cum să folosești această carte	17
Ideea	18
De ce fericirea?	20
O temă cuprinzătoare	21
O scurtă, dar importantă observație despre modele.	22
ZÂMBETE	25
Ideea	25
Cercetarea	25
Practica	29
La școală	29
<i>Poți face pe cineva să zâmbească cu un simplu „mulțumesc“</i> 30	
<i>O glumă pe zi</i> 31 <i>Exersarea zâmbetelor</i> 31 <i>Parteneri de zâmbet</i> 33	
Acasă	34
<i>Începe-ți ziua cu un zâmbet</i> 34 <i>Înconjurați de zâmbete</i> 34	
<i>Ritualul gândurilor fericite</i> 35 <i>Folosește tehnologia</i> 36	
RECUNOȘȚINȚA	38
Ideea	38
Cercetarea	39

8 Cum să crești un copil fericit

Practica	42
La școală	42
<i>Ce este recunoștința? 42 Copăcelul recunoștinței 43</i>	
<i>Primul pas spre recunoștință este să-ți dai seama că tot ce ai este un dar 44</i>	
Acasă	46
<i>Recunoștința pentru ceea ce ai de mâncare 46 Recunoștința pentru curățenie 47 Bradul de Crăciun ca simbol al recunoștinței 48 Folosește tehnologia 49</i>	
CÂNTECE	50
Idea	50
Cercetarea	50
Practica	52
La școală	52
<i>Cântă cu noi, fii fericit! 53 Tranziții prin cântec 54 Alege melodia 55</i>	
Acasă	56
<i>Un cântecel pentru orice ocazie 56 Îmbrăcatul 57 Călătoriile cu mașina 58 Folosește tehnologia 59</i>	
GĂSIREA UNUI ROST	60
Idea	60
Cercetarea	61
Practica	63
La școală	63
<i>Responsabilități 64 Propriul nostru animal de companie? 65 Ajutându-i pe alții 68 Acte caritabile 69</i>	
Acasă	70
<i>O ocupație pentru toată lumea 70 Grija față de ceilalți 71 Toată lumea în bucătărie 73 Un cerc virtuos 73</i>	
ATINGEREA MAGICĂ	76
Idea	76
Cercetarea	77
Practica	80

La școală	80
<i>Strângeri de mână</i> 81 <i>Un întreg repertoriu de comunicare nonverbală</i> 82 <i>Atingerile și joaca</i> 84	
Acasă	85
<i>Cu bebelușul la purtător</i> 86 <i>Masajul bebelușului și al copilului mic</i> 87 <i>Ritualuri de atingere</i> 88 <i>Asemenea puilor de leu</i> 90	
GĂSIREA STĂRII DE FLUX	92
Ideea	92
Cercetarea	93
Practica	95
La școală	95
<i>Fluxul în activitatea școlară</i> 96 <i>Fluxul în timpul jocului</i> 98	
Acasă	100
<i>Modelele</i> 101 <i>Starea de flux social</i> 101 <i>Evită programul supraîncărcat</i> 102 <i>Folosește tehnologia</i> 104	
ALEGERI FERICITE	105
Ideea	105
Cercetarea	106
Practica	109
La școală	109
<i>Trecerea de la recompense materiale la încurajarea autonomiei</i> 109 <i>Un mic impuls pentru alegeri fericite</i> 110 <i>Cea mai bună alegere prin limitarea opțiunilor</i> 112 <i>Disponibilitatea unei alegeri implicite</i> 112	
Acasă	112
<i>Scufundați în jucării</i> 112 <i>Reducerea periodică a volumului de jucării</i> 114 <i>O aniversare fără jucării</i> 116 <i>Mai bine experiențe decât obiecte</i> 117	
IEȘIRI ÎN AER LIBER	118
Ideea	118
Cercetarea	119
Practica	122

10	Cum să crești un copil fericit	
	La școală	122
	<i>Idealul: școli în pădure</i> 122 <i>Realitatea: introducerea</i>	
	<i>minipauzei</i> 123 <i>Organizarea cursurilor în aer liber</i> 125	
	<i>Natura urbană</i> 126 <i>Să aducem natura înăuntru</i> 127	
	<i>Drumul spre fericire trece prin grădină</i> 128	
	Acasă	129
	<i>Începe din vreme</i> 129 <i>Dă evenimentului importanța cu-</i>	
	<i>venită – trece-l în calendar</i> 129 <i>Echipamentul potrivit</i> 131	
	<i>Atitudinea potrivită</i> 132 <i>Folosește tehnologia</i> 133	
	MINDFULNESS	134
	Ideea	134
	Cercetarea	135
	Practica	136
	La școală	136
	<i>Fii atent la ce-ți spun simțurile</i> 138 <i>Înapoi la elementele</i>	
	<i>de bază</i> 140 <i>Ca norii pe cer</i> 143	
	Acasă	144
	<i>Cursul de yoga</i> 144 <i>Mindfulness în natură</i> 145 <i>Tehnica</i>	
	<i>mea de mindfulness: coloratul</i> 146 <i>Folosește tehnologia</i> 148	
	RECICLAREA FERICIRII	149
	Ideea	149
	Cercetarea	150
	Practica	152
	La școală	152
	<i>Ritualul strigării catalogului</i> 153 <i>Privind înainte</i> 153	
	<i>Privind înapoi</i> 154	
	Acasă	154
	<i>Organizează zile speciale</i> 155 <i>Cumpără un calendar și</i>	
	<i>începe numărătoarea inversă</i> 155 <i>Retrăiește și recrează</i>	
	<i>amintiri fericite</i> 156 <i>Folosește tehnologia</i> 157	
	Concluzii	159
	Bibliografie	161

Cuvânt înainte

de dr Alice Callahan,
autoarea volumului *The Science of Mom*

Săptămâna trecută am ieșit într-o după-amiază la o plimbare cu fetița mea de 5 ani, Cee. A învățat de curând să meargă pe două roți și nu pierde nici o ocazie să se dea cu bicicleta. Sunt încântată că pot să alerg pe lângă ea și să fac puțină mișcare în timp ce iau și o gură de aer. Tocmai se încheiase perioada aglomerată de sărbători, cu vizite la rude și călătorii, și ne prindea bine să petrecem puțin timp împreună. M-am gândit că exact de asta aveam nevoie.

Doar că ora aceea cu ea a fost de fapt cam lamentabilă. Pe Cee părea să o deranjeze totul: ba strada avea prea multe denivelări, ba era prea frig, ba trebuia să respecte regulile mele de siguranță, ba mergeam prea încet, ba, după doar câteva minute, mergeam prea repede. Am încercat să-mi păstrez buna dispoziție, dar mi-am dat seama că nu puteam să-i schimb starea de spirit. Parcă se hotărâse ca în după-amiaza aceea să fie nefericită.

În aceeași seară, după ce i-am dus la culcare pe Cee și pe fratele ei mai mic, am început să citesc *Growing Up Happy*. Pe prima pagină, am citit despre ce le-a inspirat pe Alexia Barrable și Jenny Barnett să scrie această carte: faptul că, până la urmă, ceea ce noi, părinții, vrem cel mai mult pentru copiii noștri este să fie fericiți. Da! Aceste cuvinte mi s-au părut așa de adevărate, mai ales după experiența pe care o avusesem cu Cee mai devreme. Ceea ce îmi doream cel mai

mult pentru Cee era să se simtă fericită în fiecare zi. În timpul plimbării cu bicicleta, speram să se bucure de forța pe care o simțea în picioare în loc să se plângă de oboseală, să vadă frumusețea acelei după-amiezi argintii în loc să se lamenteze că e prea frig, și să fie recunoscătoare că suntem împreună în loc să se plângă de regulile mele.

Așa cum știi toți părinții, copiii noștri nu vor fi fericiți fără întreruperi, iar dacă ne propunem să-i facem permanent fericiți ne vom alege cu frustrări. Fiecare dintre noi simte în unele zile că nimic nu merge bine. În seara aceea am lăsat-o pe Cee cu toanele ei, dar, de îndată ce a adormit, am început să mă gândesc cum am putea să fim mai fericiți ca familie. *Growing Up Happy* a venit exact la momentul potrivit.

Ceea ce ne învață cartea de față este că fericirea nu ni se întâmplă pur și simplu. Nu este ceva ce așteptăm să vină, ca norocul sau vremea bună. Este ceva ce putem crea pentru noi înșine și pentru copiii noștri. Dar mai ales îi putem învăța – în special prin exemplul personal – cum să-și creeze *propria* fericire, un set de practici ale fericirii care le vor fi de folos pe tot parcursul vieții.

La prima vedere ar putea părea puțin superficial că tot ce ne dorim pentru copiii noștri e fericirea. S-ar putea crea imaginea unui copil care primește orice jucărie dorește, căruia i se fac toate poftele și care are o viață plină de distracție. Cu toate acestea, știm din propria noastră experiență de viață că a avea mai mult nu ne face neapărat mai fericiți, iar distracția are legătură mai mult cu atitudinea noastră decât cu o experiență anume.

Așa cum învățăm și din *Growing Up Happy*, se pare că aceleași lucruri care îi fac pe oameni mai fericiți îi fac și mai buni cetățeni ai acestei lumi, iar asta nu e nici pe departe o dorință superficială legată de copiii noștri. Să-ți arăți recunoștința, să găsești o activitate cu rost, să-i ajuți pe alții, să fii atent la cei din jurul tău – toate acestea sunt exemple de practici care aduc fericirea unui individ, dar care se răsfrâng

și asupra lumii înconjurătoare, făcând-o mai bună. Cu timpul, ele pot deveni obiceiuri de viață, *un fel de a fi* care îi va ajuta pe copiii noștri să reziste greutăților și dezamăgirilor și să ducă într-adevăr o viață fericită, chiar și atunci când nu mai trăiesc sub același acoperiș cu noi.

Autoarele acestui volum le-au făcut părinților și profesorilor un serviciu imens, alegând dintre studiile științifice despre fericire strategiile bazate pe dovezi, care să-i ajute s-o sporească.

Susținută de știință și testată în clasă și acasă de către una dintre autoare, această carte este o adevărată comoară de idei care pot fi puse în practică pentru a descoperi ce funcționează cel mai bine pentru copiii tăi.

Atunci când ai grijă de copii, petreci o mare parte din timp cu activități care pot părea de rutină. Cu aceleași cicluri de schimbat scutece, de îmbrăcat, gătit și făcut curățenie, joacă și baie, trezit și culcat. Câtă fericire poți să le oferi pe parcursul acestei rutine?

Această carte m-a inspirat să încep prin a mă concentra asupra câtorva momente scurte, dar semnificative din timpul zilei. Mi-am propus să începem fiecare zi cu un salut fericit, așa încât atunci când mă trezesc copiii dimineața (întotdeauna prea devreme!) îmi amintesc să-i iau în brațe, să-i sărut și să le spun câteva cuvinte dulci. Întreaga noastră familie se bucură de o pauză înainte de cină pentru a reflecta asupra lucrurilor pentru care suntem recunoscători. Și, la sfârșitul zilei, când o duc la culcare pe Cee, includ în rutina noastră o poveste despre ce ne-a plăcut cel mai mult în ziua respectivă – o modalitate de a „recicla“ fericirea și de a merge la culcare cu un gând frumos.

Mai sunt aici o mulțime de alte idei pe care le voi pune în practică cu copiii mei. Cartea ne învață că micile gesturi și obiceiuri contribuie mult la o zi fericită – și la o copilărie fericită.

Introducere

„Dacă vesel se trăiește“

Fericirea este sensul și scopul vieții, ținta și finalul existenței umane. – Aristotel

Fericirea depinde de noi înșine. – Aristotel

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Această carte nu e un manual de parenting. Nu te va învăța cum să fii un părinte fără cusur sau să crești copii perfecți, dar îți va da câteva idei despre cum să faci zilele petrecute cu copiii mai plăcute, cum să le dai un sens și, în cele din urmă, cum să le faci mai fericite. Reprezintă o privire de ansamblu asupra a ceea ce-i face pe copii fericiți și o explorare a celor mai bune modalități de a pune în practică teoria. Povestește, de asemenea, cum am lucrat timp de mai mulți ani pentru a forma deprinderea de a fi fericit la școală și acasă. Din proprie experiență pot spune că există un singur efect secundar al utilizării acestor practici: beneficiile pentru întreaga familie. Fericirea este contagioasă!

Nu e o carte de citit din scoarță în scoarță. Ea este destinată părinților ocupați care au copii mici și nu-și permit luxul unei lecturi neîntrerupte. Deci citește-o când și cum poți, deschide la un anumit capitol și sari peste următorul dacă dorești: nu există un mod anume și nici o ordine specială în care să o citești. Mai citește puțin, încearcă diverse lucruri și vezi cum funcționează diverse practici în cazul tău și al familiei tale.

Fiecare capitol este împărțit în subcapitole. Mai întâi vom face o scurtă introducere despre fiecare idee și vom vedea cum

susține cercetarea științifică ideea respectivă. Apoi urmează două subcapitole care descriu modul în care am pus ideile în practică: în viața mea de dascăl și apoi acasă, cu copiii mei. De asemenea, am inclus fragmente inspirate de mame mai experimentate decât mine: adesea, cea mai prețioasă resursă pentru soluțiile practice din viața mea sunt mamele mai pricepute decât mine în jocul de-a părinții, care au trăit înaintea mea diverse experiențe. La sfârșitul majorității capitolelor am sugerat câteva modalități prin care poți folosi tehnologia pentru a pune în aplicare aceste sfaturi în viața de zi cu zi. Dacă ai copii mai mari, poate că această secțiune te va ajuta să le câștigi mai ușor interesul.



IDEEA

Ideea acestei cărți mi-a venit înainte de nașterea primului nostru copil. Pentru că anticiparea maternității mă copleșea, mă încânta și mă speria în egală măsură, m-am întrebat ce-mi doream pentru viitorii mei copii. Ce aspirații legate de ei aveam? Ca dascăl cu experiență, îi auzisem deseori pe părinți vorbind despre ceea ce-și doreau pentru copiii lor. Mi se părea că oamenii au deseori pentru copiii lor aspirații foarte diferite și, în același timp, incredibil de asemănătoare. Dacă am încerca să le rezumăm, să le surprindem adevărata esență, lucrurile pe care și le doresc oamenii pentru propriii copii pot fi rezumate într-un singur cuvânt: fericire. Așa că și eu am ajuns la aceeași concluzie, că cel mai de preț dar pe care mi-l doresc pentru copiii mei este să fie fericiți. Nu să se distreze pur și simplu, deși poate fi și acesta un obiectiv în care merită să investești, ci să fie fericiți într-un sens mai profund, mai semnificativ, complet.

În același timp, știința fericirii și a stării de bine, numită deseori „psihologie pozitivă“, capătă din ce în ce mai mult

teren. În frunte cu Martin Seligman, există acum sute de oameni de știință care fac cercetări în domeniul odinioară destul de vag al fericirii. Ei au învățat și încă învață multe lucruri interesante despre fericire, dintre care unele confirmă ceea ce bunul-simț sau înțelepciunea populară ne spun deja, adăugând totuși și unele concluzii destul de surprinzătoare și contraintuitive.

Întotdeauna am crezut în practicile bazate pe elemente concrete, mai ales în domeniul educației. La momentul respectiv eram educatoare cu normă întreagă și am simțit că era o adevărată șansă să pot prelua o parte din aceste descoperiri și să le aplic în clasă, împreună cu experiența mea de predare de zece ani, la grupele de copii de vârstă mică. Mai târziu, odată ce am devenit mamă cu normă întreagă, m-am întors la literatura despre fericire și am încercat să o pun în practică acasă, cu copiii mei: Joe, băiatul cel mare, și Oliver, cel care s-a născut la începutul acestui proiect. Soțul meu, Duncan, a fost foarte înțelegător și ni s-a alăturat.

Pentru a pune ordine în tot acest material de cercetare care sporea văzând cu ochii, i-am cerut ajutorul prietenei mele Jenny, psiholog și neurocercetător, care împărtășește pasiunea mea pentru aplicarea științei în viața de zi cu zi. Împreună am citit și am vorbit despre nenumărate studii legate de starea de bine și de fericire. Treptat, am conceput o listă de practici cotidiene, care păreau să contribuie la starea de bine, la buna dispoziție zilnică și la o viață mai împlinită. Cu cât înaintam, cu atât a devenit mai evident că nu există un mare secret al fericirii, cu excepția faptului că ea vine în multe moduri diferite, în momente diferite: o înghețată pe plajă, mirosul de iarbă proaspăt tăiată, o plimbare cu câinii, organizarea unei petreceri-surpriză. Cei mai fericiți oameni păreau să fie cei care au înțeles cum să adune aceste scurte momente și să facă din ele principala coordonată a