

TREI

Cum să-ți ajuți
copilul la teme cu
calm și fără stres

NOËL JANIS-NORTON

Traducere din engleză de Iulia Dodu

*Această carte le este dedicată tuturor părinților
care doresc să își ajute copiii să își atingă potențialul școlar
maxim și să aibă mai mult succes.*

Cuprins

<i>Avertisment</i>		9
<i>Mulțumiri</i>		11
<i>Cuvânt-înainte</i>		13
Secțiunea 1. Parteneri în educație: părinți, elevi și profesori		17
Capitolul 1	Cum se desfășoară temele la voi acasă?	19
Capitolul 2	Ce este „succesul școlar“ și de ce contează atât de mult?	23
Capitolul 3	De ce școlile nu sunt suficiente pentru a ajuta toți elevii să își atingă potențialul maxim	29
Capitolul 4	De ce este nevoie ca părinții să se ocupe de educația copiilor lor, ce înseamnă acest lucru cu adevărat și la ce poate duce	33
Secțiunea 2 Reguli și rutine legate de efectuarea temelor cu calm și fără stres		43
Capitolul 5	Reguli și rutine esențiale legate de efectuarea temelor cu calm și fără stres	45
Capitolul 6	Stabilirea și întărirea noilor reguli și rutine legate de efectuarea temelor	61
Capitolul 7	Probleme tipice în efectuarea temelor și soluții pentru acestea	93
Capitolul 8	Calculatoare, meditatori și caiete de exerciții: ajutoare sau impedimente?	109
Capitolul 9	Îmbunătățirea stilului de viață al celui mic poate perfecționa obișnuințele legate de efectuarea temelor	119

Secțiunea 3	Să învățăm cum să învățăm	127
Capitolul 10	Încurajarea autonomiei	129
Capitolul 11	Îmbunătățirea memoriei și culturii generale	139
Capitolul 12	Îmbunătățirea deprinderilor de recapitulare	161
Capitolul 13	Îmbunătățirea deprinderilor de gândire	169
Secțiunea 4	Cititul și scrisul: baza succesului școlar	181
Capitolul 14	Îmbunătățirea deprinderii de a asculta	183
Capitolul 15	Îmbunătățirea deprinderii de a citi: acuratețe și fluentă	189
Capitolul 16	Îmbunătățirea deprinderii de a citi: înțelegerea celor citite	205
Capitolul 17	Îmbunătățirea deprinderilor de scriere: fraze, paragrafe, povești și eseuri	213
Capitolul 18	Îmbunătățirea ortografiei și punctuației	227
Capitolul 19	Îmbunătățirea scrisului de mână	249
Capitolul 20	Îmbunătățirea deprinderilor de recitare atentă și corectare	265
<i>Concluzie</i>		279
<i>Anexă</i>	Cea mai utilă listă de cuvinte	283

Avertisment

Unele familii se confruntă cu probleme extreme sau atipice. Strategiile explicate în această carte vor fi de ajutor, însă este posibil să nu fie suficiente pentru a aborda corespunzător toate problemele complexe. Această carte a fost scrisă doar în scopuri de autoperfecționare. Nu este menită să înlocuiască diagnosticul, sfaturile sau tratamentul medicale, psihiatrice sau psihologice, și nici metodele didactice consacrate sau consultațiile unui profesionist calificat.

Mulțumiri

Numeroși oameni înțelepți și numeroase organizații inovatoare mi-au influențat și îmbogățit experiența cu familiile și școlile. Pe lângă toți colegii mei din trecut și din prezent de la Centrul „Mai Calm, Mai Ușor, Mai Fericit“, țin să le mulțumesc următorilor:

Alfred Adler	Jill Janis
Analiza comportamentală aplicată	Susan Jeffers
Dorothy Baruch	Landmark Education
Tony Buzan	Metoda didactică Lindamood-Bell
Julia Cameron	Philip McGraw
Dale Carnegie	Maria Montessori
Deepak Chopra	Comunitatea „Psychology of Vision“
Dalai Lama	Jane Ross și Lee Janis
Edward de Bono	Barbara Sher
Rudolph Dreikurs	Sally Smith
Carol Dweck	Programul Son-rise
Adele Faber și Elaine Mazlish	Benjamin Spock
Selma Fraiberg	Programele în doisprezece pași
Howard Gardiner	Marianne Williamson
Haim Ginott	Michelle Garcia Winner
Torey Hayden	Rosalind Wiseman
John Holt	

O profundă recunoștință față de dragii mei prieteni — știți voi cine sunteți — pentru dragostea, încurajările și încrederea pe care mi le-ați acordat.

Mulțumiri speciale tuturor părinților care au adoptat mottoul „Mai calm, mai ușor, mai fericit“, ale căror sinceritate, entuziasm în fața noilor idei și determinare de a crea familii mai calme și mai fericite continuă să mă inspire și să îmi dea speranță cu privire la ceea ce va urma.

Am cea mai mare apreciere pentru copiii mei, Jessica, Jordan și Chloe, pentru dragostea și susținerea lor necondiționate, și pentru nepoții mei, Shaun, Anna, Cameron, Alexander, Zoey și Sophia, pentru faptul că îmi reamintesc mereu cât potențial se află în spiritul uman.

Cuvânt-înainte

Când Noël Janis-Norton m-a întrebat dacă doresc să scriu acest Cuvânt-înainte, nu eram sigură că ar fi o idee bună. „Urăsc teme!”, am spus hotărât.

Însă ca fană declarată celeilalte cărți a autoarei *Calmer, Easier, Happier Parenting (Cum să-ți crești și să-ți educi copilul cu calm și fără stres)*, mă interesa ce avea de spus. Putea oare să convingă o persoană care urăște nespuse teme, așa ca mine, că există o cale mai calmă și lipsită de stres prin care să facă față acestor neplăceri? Cât timp așteptam manuscrisul, am recapitulat motivele atitudinii mele negative și am găsit trei mere ale discordiei.

În primul rând, acum treizeci și ceva de ani, în calitate de învățătoare, descoperisem că născocirea unor cerințe potrivite și evaluarea efortului depus de aproximativ treizeci de copii necesitau mult timp și multă concentrare. În plus, unii elevi făcuseră un obicei din a-mi preda teme schematice, făcute de mântuială, cu mult sub potențialul lor, în timp ce alții aduceau lucrări impecabile, în mod cert creații ale unor minți mult mai antrenate decât ale lor. Mi se părea că în ambele cazuri teme erau o pierdere de timp nu numai pentru ei, ci și pentru mine.

Apoi, când am plecat din învățământ și am avut și eu un copil, au apărut alte motive de indignare. Pentru o mamă ocupată, care muncea și care în fiecare seară se străduia să pună mâncare caldă pe masă, teme erau doar o responsabilitate în plus pe care o înghesuiam undeva în decursul zilei — un motiv impus din exterior

pentru a-mi cicăli fiica și un alt obstacol în calea timpului liber și așa limitat al familiei.

Nu în ultimul rând, în calitate de autoare de cărți legate de dezvoltarea copilului în lumea modernă, am devenit din ce în ce mai îngrijorată de faptul că neliniștile adulților au ajuns să afecteze copiii de la o vârstă din ce în ce mai fragedă. Temele sunt în mod clar necesare odată ce elevii ajung în gimnaziu, însă prea mult accent pe acestea înainte ca ei să facă 10–11 ani poate fi contraproductiv. Temele răpesc din timpul alocat altor activități esențiale pentru dezvoltare, cum ar fi joaca (joaca adevărată, nu statul cu ochii în ecranul televizorului sau al calculatorului), deprinderile unor comportamente esențiale în cadrul familiei și socializarea cu prietenii.

A fost interesant să citesc cartea lui Noël, în timp ce aceste amintiri și neliniști îmi răsunau în minte, apoi să mă surprind dând din cap aprobator la recomandările și strategiile pe care le prezintă. Cu limpezimea de minte care o caracterizează, a identificat perseverența ca fiind una dintre deprinderile comportamentale esențiale la dezvoltarea căreia părinții pot ajuta. Toți copiii trebuie să învețe — pe cât de calm și de ușor posibil — că unele lucruri pur și simplu trebuie făcute și, cu cât le facem mai devreme, cu atât devenim mai fericiți.

Se întâmplă des ca părinții, aflați sub presiunea numeroaselor probleme care le ocupă timpul, să uite că asemenea habitudini mentale necesită o grijă atentă. Probabil că acesta este motivul pentru care acum mulți ani unii dintre elevii mei își scriau temele într-un mod care lăsa de dorit, în timp ce alții stăteau și se uitau cum părinții făceau treaba în locul lor. Îmi închipui că, ajunși la vârsta adolescenței, le-au lipsit deprinderile de administrare a timpului și de autodisciplină mentală necesare pentru a profita din plin de oportunitățile educaționale care le-au fost oferite.

Pe de altă parte, elevii care au învățat să-și scrie singuri temele (și privind în trecut, trebuie să recunosc că aceștia alcătuiau majoritatea) au adoptat habitudini mentale și de comportament care cu

siguranță le-au fost de mare folos în experiența școlară și, firește, pe parcursul întregii vieți. Dacă mă gândesc mai bine, nici nu a trebuit s-o bat prea mult la cap pe fiica mea — după cum se exprimă în mod inspirat fata mea, într-un final a învățat să trateze temele ca pe niște fenomene inevitabile în viață (precum vremea) și pur și simplu s-a apucat de treabă, lăsându-și totodată suficient timp pentru a se juca împreună cu prietenii și pentru a lua parte la viața de familie. Probabil că eu și soțul meu am avut, într-adevăr, un rol în formarea talentelor ei de autoreglare, însă, în trecut, atunci când părinții nu obișnuiau să participe activ la creșterea și educarea copiilor lor, strategiile pe care le foloseam nu dădeau roade aproape niciodată. Dacă am fi avut atunci cartea lui Noël, sunt sigură că ne-ar fi fost mult, mult mai ușor.

Totuși, în ciuda faptului că am dat din cap aprobator și am fost de acord cu cele prezentate în carte, după zece ani de cercetare în copilăria modernă încă sunt convinsă că, la vârste foarte fragede, copiii nu au nevoie de „teme” propriu-zise. În primii șase ani de viață — cât încă își dezvoltă baza afectivă, socială, fizică și cognitivă care susține operațiunile școlare formale — copiii învață cel mai bine prin joc. Jocul activ în aer liber îi ajută să aibă o coordonare și un control corporal mai bune; jocul creativ acasă alimentează imaginația și abilitățile de rezolvare a problemelor; poveștile, cântecele și rimele îi ajută să își dezvolte simțul limbii, iar jocurile și cântecele cu numere le pregătesc mințile pentru matematică. Jocul, după cum ne spun experții în dezvoltarea copilului, e tot un fel de „muncă”, iar părinții care adoptă o atitudine relaxată și jucăușă în primii ani de viață ai copilului îi ajută pe cei mici să construiască baze solide pentru munca intelectuală din viitor.

În ultimii aproximativ treizeci de ani, viața s-a desfășurat într-un ritm extrem de rapid. Din această cauză, în mod tragic, a devenit din ce în ce mai greu pentru părinți — și copii — să se relaxeze și să petreacă timp cu familia. O familie înconjurată de un val constant de divertisment și comunicare virtuală tinde să devină fragmentată, din cauză că părinții și copiii își pierd din ce

în ce mai mult contactul unii cu ceilalți. Astfel, căminul lor nu mai funcționează după valorile colective ale propriei familii, ci după cele impuse de mass-media și forțele pieței, care generează această „saturație vizuală“.

De aceea admir atât de mult sfaturile din *Cum să-ți crești și să-ți educi copilul cu calm și fără stres*. Le arată părinților moderni cum să abordeze creșterea copiilor cu căldură, dar în același timp cu fermitate și *autoritate*. Astfel, familiile se bucură de timpul petrecut împreună în loc să îl irosească prin neînțelegeri, resentimente și izolarea provocată de statul cu ochii în ecran. Copiii se pot simți confortabil cu regulile și obiceiurile unei vieți de familie tihnite, apreciați pentru propria lor contribuție la responsabilitățile și sarcinile casnice și iubiți de părinții care în mod clar se bucură de compania lor.

Cum să-ți ajuți copilul la teme cu calm și fără stres m-a făcut să o admir mult pe Noël pentru faptul că ne sfătuiește să aplicăm aceste tehnici ca să transformăm temele în niște fapte de viață gestionabile și într-o modalitate de a-i ajuta pe copii să își sporească autodisciplina, bizuirea pe propriile puteri și încrederea în sine.

De fapt, dacă aș fi avut un exemplar al acestei cărți acum treizeci de ani, cel mai probabil nu aș fi petrecut atât de mult timp urând temele. Le-aș fi înțeles scopul și aș fi învățat să le duc la bun sfârșit.

Sue Plamer*,

noiembrie 2012

* Expertă în predarea scrierii și citirii, autoarea cărților *Toxic Childhood* și *Detoxing Childhood*.

Secțiunea 1

Parteneri în educație: părinți, elevi și profesori

Capitolul 1

Cum se desfășoară temele la voi acasă?

Din moment ce sunteți interesați de această carte, am o bănuială că la voi acasă temele nu sunt o plăcere — pentru voi sau pentru copilul vostru. Iată unele dintre plângerile pe care le aud cel mai des din partea părinților atunci când vine vorba despre teme:

Trebuie să stau lângă el tot timpul. Altfel, începe să se uite pe geam.

Spune că tema este prea grea, dar abia și-a aruncat ochii peste ea.

Încercarea de a face față temelor a trei copii mă scoate din minți.

Toți au nevoie de mine în același timp.

Îmi spune mereu că nu are teme de făcut, dar acest lucru nu poate fi adevărat.

Problemele legate de teme duc la conflicte în multe familii: părinții cicălesc copiii sau adolescenții, aceștia îi ignoră sau le răspund nerrespectuos, părinții se plâng și le aruncă reproșuri, apoi copiii se plâng și le reproșează la rândul lor.

Nu este nevoie ca temele să fie iadul pe pământ. Nici măcar nu trebuie să ducă la ciondăneli. Nici copilul vostru, nici voi nu trebuie să percepeți temele ca pe o corvoadă sau o restricție. Acestea nu trebuie să fie o pacoste care să vă ocupe serile și weekendurile și care să mănânce ore în șir din timpul vostru. Temele pot deveni o plăcere atât pentru voi, cât și pentru cel mic!

În orice caz, este improbabil ca această situație încântătoare să se realizeze vreodată dacă ne lăsăm copiii să își administreze singuri timpul și lucrul și să se automotiveze de unii singuri. Există mai multe șanse ca temele să fie agreabile și productive dacă părinții sunt dispuși să supravegheze procesul de lucru decât dacă lasă această responsabilitate în seama copiilor, care prin definiție sunt imaturi.

Gândul de a prelua controlul vi se poate părea foarte descurajator, chiar imposibil, în special dacă, pe moment, vă confrunțați cu împotrivirea, refuzul sau lipsa de respect a copilului. Însă, de fapt, preluarea controlului poate fi o experiență agreabilă, antrenantă și relaxantă. Este mult mai plăcut să dețineți controlul și să vedeți că acasă lucrurile merg (în cea mai mare parte a timpului) așa cum vă doriți decât să vă simțiți frustrați, poate chiar sperați, atunci când viața de familie nu funcționează după principiile voastre.

Atunci când temele devin plăcute și productive (da, este posibil!), toți membrii familiei se pot relaxa. Copiii au parte de mai mult timp de recreere, fără a se simți vinovați. Părinții au satisfacția de a-și vedea copiii dezvoltând obiceiuri importante, care le vor fi de folos pentru tot restul vieții.

Problemele cu temele rareori apar izolat. De exemplu, mulți copii amână începerea temelor până foarte aproape de ora de culcare, pentru că în prima parte a serii stau cu ochii lipiți de ecran. Este foarte posibil ca un copil sau un adolescent obosit să nu dea randament maxim la teme. Minte sa este leneșă, așa că procesul de gândire durează mai mult. Poate ajunge să stea treaz cu mult peste ora de culcare pentru a termina temele. Apoi, dimineața, deloc surprinzător, îi va fi greu să se ridice din pat. Iar când într-un final va reuși să facă acest lucru, este posibil să fie morocănos și ușor de distras.

Obiceiurile legate de efectuarea temelor sunt în mod fundamental corelate cu aceste puncte critice: ora de culcare, timpul petrecut în fața ecranului, trezitul de dimineață, activitățile extracurriculare și socializarea cu prietenii. Așadar, dacă vrem să îmbunătățim

obiceiurile copilului nostru în ceea ce privește efectuarea temelor, nu este suficient să ne gândim doar la ce se întâmplă în timpul scrierii acestora. Trebuie mai degrabă să ne tratăm familia ca pe un mic ecosistem și să avem grijă cum funcționează pe tot parcursul zilei în loc să ne concentrăm doar pe simptomele disputelor legate de teme.

În cadrul acestei cărți vă voi cere să faceți unele lucruri în mod diferit, să vă disciplinați pentru a stabili din ce în ce mai multe obiceiuri plăcute și productive legate de teme și să renunțați la acțiunile ce conduc la opusul acestora. Aici mă voi concentra exclusiv pe efectuarea temelor. În volumul-pereche al acestei cărți, *Cum să-ți crești și să-ți educi copilul cu calm și fără stres*, am adunat un set complex de strategii prin care părinții îi pot ajuta pe copii să devină din ce în ce mai cooperanți, încrezători, motivați, atenți, bizuindu-se din ce în ce mai mult pe propriile puteri. Cartea de față rezumă aceste strategii și vă arată cum ele pot fi aplicate în mod particular în cazul temelor.

Una dintre caracteristicile sistemelor este că produc de fiecare dată un rezultat previzibil. Acest sistem de „Teme Ușoare și Fără Stres“ duce atât la dezvoltarea unor obiceiuri plăcute și productive legate de efectuarea temelor, cât și la sporirea încrederii de sine a copilului și la adoptarea unei atitudini mai relaxate de către părinți. Această carte vă va învăța cum să lucrați cu încredere cu copilul vostru, cum să rămâneți calmi și să dețineți controlul, chiar și atunci când nu vă simțiți foarte încrezători în propriile forțe. De asemenea, vă va arăta cum să împărțiți în segmente mai mici temele și deprinderile pe care copilul vostru trebuie să le stăpânească pentru a-și atinge potențialul maxim atunci când vine vorba de teme. Acest lucru este important pentru că vrem să ne obișnuim copiii să învețe ceea ce trebuie, în loc să treacă pur și simplu prin informație, în timp ce jumătate din mintea lor este în altă parte. Cartea de față poate chiar să vă învețe să vă distrați făcând acest lucru.

Cea mai lungă călătorie începe cu un singur pas... cu încă unul... și încă unul.