

TREI

De ce nu se joacă nimeni cu mine?

Ajută-ți copilul să-și facă prieteni

CAROLINE MAGUIRE

ÎN COLABORARE CU TERESA BARKER

Traducere din limba engleză de Corina Mihaela Tudose

Copiilor mei, Lucy și Finn, și soțului meu, Craig,
care mă sprijină și cred în mine.

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
--------------------	----

Partea I. Care-i povestea?

1. Care-i povestea?	31
2. Funcțiile executive: Creierul este căpitan de vas pentru navigarea socială	55
3. Parentaj după manual: Sunteți un coach înnăscut	80
4. Cele 6 condiții necesare obținerii succesului în plan social	92

Partea a II-a. Planul Joacă-te mai bine!

Manualul părintelui-coach: ghiduri pentru coaching, chestionare și instrumente de lucru

5. Cele opt principii ale coachingului eficace în domeniul abilităților sociale	101
6. Chestionarul stilului de procesare în evaluarea copiilor: Puncte forte, interese și stiluri de procesare/gândire	116

- | | | |
|-----|---|-----|
| 7. | Chestionarul funcțiilor executive pentru copii:
Evaluarea abilităților sociale ce țin de
funcționarea executivă | 131 |
| 8. | Seturile de lecții CFE pe scurt: Calea spre
mai bine și cum vei ști? | 146 |
| 9. | Cum prezentați copilului <i>Planul Joacă-te
mai bine!</i> Ghidul interactiv de conversație | 165 |
| 10. | Avantajul terenului propriu: Coachingul la
domiciliu și exersarea dobândirii abilităților
de bază | 184 |

**Partea a III-a. Joacă-te mai bine! —
seturi de lecții pentru îmbunătățirea abilităților
sociale bazate pe funcția executivă**

- | | | |
|-----|--|-----|
| 11. | Setul de bază — Punctul de plecare pentru
fiecare! | 193 |
| 12. | Eu sunt flexibil: Flexibilitate/Adaptabilitate | 229 |
| 13. | În căutare de indicii și comori: „Citirea“
camerei | 249 |
| 14. | Cui te adresezi? Adaptarea strategiilor de
comunicare la nevoile celor din jur | 275 |
| 15. | Construiește de aici: Comunicarea și relațiile
de prietenie | 296 |
| 16. | Prietenia este un drum cu două sensuri:
Cât de repede îl parcurgi? Cooperare,
participare și rezolvare de probleme | 318 |

17.	Cum înveți să te pui în locul altcuiva: Preluarea unui punct de vedere diferit	345
18.	O dată a fost suficient: Capacitatea de autoreglare	361
19.	Nu-i lăsa să te vadă cum transpiri: Capacitatea de reglare emoțională	377

**Partea a IV-a. Planul Joacă-te mai bine!
Întâlnirile de joacă și alte ocazii apărute
la orizont**

20.	Planificarea întâlnirilor de joacă: Cum le puteți stabili și planifica eficient	401
21.	Întâlnirile de joacă: Făcând coaching de pe tușă	414
22.	Cum a mers? Ședința de analiză de după repriza de joacă	427
23.	Rezolvarea problemelor: Cum puteți profita de obstacole, piedici și rezistențe	443
24.	Vă descurcați de minune!	453
	<i>Mulțumiri</i>	460
	<i>Anexe</i>	466
	<i>Bibliografie</i>	472

Introducere

Nu voi uita niciodată momentul în care primul copil mi-a adresat întrebarea care dă titlul acestei cărți. Îmi trăiam visul: aveam o carieră înfloritoare de consilier vocațional și de dezvoltare a abilităților sociale pentru copii. Aveam tot programul ocupat și o listă de așteptare. Lucram împreună cu câțiva dintre cei mai respectați lideri din domeniu la un centru de renume mondial specializat în ADHD. Susțineam ateliere dedicate părinților și specialiștilor în care prezentam tehnici pentru concentrarea atenției, dezvoltarea unor abilități mai eficiente de învățare și creșterea capacității de autoreglare a celor mici. Era incitant să știi că implicarea mea avea efecte pozitive importante în viețile a sute de familii. Copii care în trecut erau copleșiți de dificultăți la teme de casă și aveau probleme de comportament înregistrau progrese remarcabile.

Apoi, într-o zi, o întrebare simplă, venită din partea unui băiețel de opt ani, a scos la iveală o suferință secretă care îi bântuia pe acești copii, indiferent de cât de mult se îmbunătățeau notele lor.

Jonah era un băiat simpatic, dar mânios, care avea dificultăți la școală și crize de furie atunci când făcea teme. Când am început să vorbim despre situația lui complicată de la școală l-am întrebat: „Dacă ai putea schimba ceva, despre ce ar fi vorba?” Mă gândeam că-mi va spune ceva despre învățătorul lui sau despre bătălia de acasă, din fiecare seară, din jurul fișelor de lectură. În schimb, după o pauză lungă, temătoare, a răspuns: „De ce nu se joacă nimeni cu mine?”

De ce nu se joacă nimeni cu mine?

Deznădejdea din spatele acestei simple întrebări m-a zguduit din rădăcini.

Aspectele care îi îngrijorau cel mai tare pe părinții lui Jonah — situația școlară, temele, motivele pentru care fusese adus pentru prima oară în cabinetul meu — nu îl preocupau pe băiat câtuși de puțin. Mai grav, ele puneau în umbră problema mai adâncă cu care se lupta copilul în fiecare zi. Jonah dorea să știe de ce era lăsat pe dinafară. De ce alți copii îl ignorau sau erau răi cu el. Își dorea să nu mai lupte atât de mult cu colegii de clasă. Era un copil disperat de singur. Voia să știe cum își putea face prieteni și dacă eu îl puteam învăța așa ceva.

Jonah nu era un băiețel zâmbăreț, dar chipul i s-a luminat când i-am spus că exista posibilitatea să-și facă mai mulți prieteni dacă învăța să-și schimbe abordarea. Ce zâmbet! În acel moment am întrezărit pentru prima dată o nevoie despre care aveam să înțeleg mai târziu că este invalidantă pentru milioane de copii dacă rămâne neîmplinită, indiferent dacă aceștia au primit sau nu un diagnostic. Și am descoperit un mod în care să-i ajut. Îmi găsisem chemarea. Mi-am propus să fac tot ce pot ca niciun copil să nu mai fie lăsat să se confrunte singur cu acea întrebare. Și niciun părinte să nu se mai chinuie să-și dea seama pe cont propriu cum poate să fie de ajutor. Astfel s-a născut *Planul Joacă-te mai bine!* și acum, această carte.

Îmi doresc să pot spune că Jonah este singurul care mi-a adresat această întrebare zdrobitoare, dar cu timpul mulți, mult mai mulți copii au căutat aceleași răspunsuri într-o formă sau alta. Unii m-au întrebat de ce sunt invizibili pentru cei din jur. Alții au vrut să știe de ce oamenii îi cred ciudați sau enervanți sau autoritari. Unii nu înțelegeau de ce erau singurii copii din clasă care nu erau invitați la ziua de naștere a colegilor lor. Alții mi-au spus povești despre cum nimeni din echipa de baschet nu le pasa mingea sau despre cum erau ignorați în mod obișnuit în pauză. Sunt copii care spuneau pur și simplu că nu aveau niciun prieten.

Nimeni cu care să se joace. Nimeni cu care să împartă un zâmbet sau un secret. Și părinții acestor copiii oglindeau aceeași frustrare, durere, tristețe și confuzie, câteodată disperare.

Dacă citiți această carte, poate ați auzit ceva asemănător din partea copilului dumneavoastră sau poate că ați fost martorii unor situații de acest tip. În acest moment, s-ar putea să jucați rolul celui mai bun prieten al celui mic sau pe cel de confident pentru că nu are pe nimeni cu care să-și petreacă timpul. Dar indiferent cât de mult vă iubiți copilul, știți că nu ar trebui să stea în fiecare sâmbătă seara de acum înainte în compania dumneavoastră. Evident, vedeți defectele sau slăbiciunile celui mic, dar în același timp îi cunoașteți și punctele tari, pe care le iubiți și pe care doriți ca toată lumea să le știe. Numai că nu acesta este copilul pe care îl văd cei din jur.

Poate că micuțul care abia a terminat grădinița vorbește tare și nu poate sta potolit la școală și alți copii din clasă sunt deranjați de cât de zgomotos și intruziv este. Poate că elevul de clasa a IV-a nu își poate privi colegii în ochi. Sau poate că juniorul de opt ani se tăvălește pe podea de fiecare dată când îi spuneți că joaca s-a terminat și crizele de isterie îi descurajează pe ceilalți părinți să-l mai invite cu o ocazie viitoare. Sau micuțul în vârstă de zece ani spune lucruri supărătoare altor copii și ei nu vor să îl mai includă în jocul lor.

Este dureros să vezi cum propriul copil se luptă cu singurătatea. Probabil că ați încercat să vorbiți cu el în legătură cu comportamentele sale și l-ați implorat să se străduiască mai mult și să se poarte mai frumos în public. Poate ați încercat un alt parc sau un alt club pentru copii în speranța că va găsi pe cineva nou cu care să stabilească o legătură, dar rezultatele cu care v-ați obișnuit deja sunt dezamăgitoare. Poate ați încercat să vorbiți cu profesorii și cu alți părinți despre cum copilul dumneavoastră a fost exclus sau poate agresat de ceilalți. Dar, dacă citiți această carte, sunt șanse ca eforturile menționate să nu fi condus la schimbări durabile. Din păcate, problema nu se va rezolva de la sine. Copilul

dumneavoastră vrea să se înțeleagă cu ceilalți, să se integreze și să-și facă prieteni, dar nu știe cum.

Specialiștii în domeniul dezvoltării copiilor îi includ pe cei care au greutăți în înțelegerea normelor sociale și gestionarea propriului comportament în categoria persoanelor cu *deficiență* sau lipsă de abilități sociale. Acest lucru înseamnă de fapt că radarul social al celor mici și sistemul lor de răspuns relațional nu sunt atât de robuste pe cât ar trebui. Astfel, copiilor le este greu să perceapă corect indiciile sociale și să înțeleagă regulile nespuse ale relațiilor sau ale jocului, sau să-și adapteze comportamentele ca răspuns la reacțiile altor copii sau la schimbările apărute pe parcurs. Fără aceste abilități vitale procesului de socializare, în activitățile de joacă cei mici vor avea aceleași performanțe ca și copiii care nu știu să înoate, dar cărora li se spune că trebuie să traverseze apa unui lac. Dacă ar putea, ar face-o. Dar dacă nu știu cum, presiunea suplimentară nu face decât să genereze și mai mult stres, iar acesta activează o secvență automată de răspuns la supraviețuire de tipul luptă-fugi-sau-îngheață — în locul comportamentelor utile într-un grup de joacă. Ca noi toți, copiii dumneavoastră trebuie să știe să facă față presiunii și prezenței celor din jur pentru a se putea descurca în lume.

Această carte, și însăși metoda *Joacă-te mai bine!*, are la bază un volum din ce în ce mai mare de literatură științifică referitoare la o gamă completă de intervenții clinice și de consiliere pentru copiii cu funcții executive deficitare. Din acest motiv, *Planul Joacă-te mai bine!* poate fi potrivit pentru abordarea unui spectru larg de probleme și diagnostice puse copiilor, inclusiv tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD), tulburarea de deficit de atenție (ADD), dizabilitățile de învățare nonverbală, dislexie, dificultăți de învățare și autism. Dar, fără doar și poate, *Planul Joacă-te mai bine!* este gândit și poate fi folosit de *orice* copil care are probleme în aria de socializare. Indiferent dacă cel mic este timid, s-a mutat într-o altă comunitate sau a schimbat școala, este anxios sau descurajat de felul în care funcționează lucrurile,

programul de consiliere *Joacă-te mai bine!* și activitățile incluse îl vor ajuta să deprindă modalități noi de conectare cu ceilalți și de stabilire a legăturilor de prietenie.

AM FOST „ACEL COPIL” – SINGUR, EXCLUS ȘI AGRESAT DE CEI DIN JUR

Din experiența propriei mele copilării cunosc îndeaproape aceste probleme. Când eram în clasa a V-a, mergeam la o școală particulară. Eram puțini, majoritatea colegilor mei fiind băieți sportivi. În afară de mine, mai aveam doar două colege. Aceste fete erau rele — foarte rele — și, din păcate, de multe ori eram ținta cruzimii lor. Mă păcăleau și mă umileau tot timpul. Dramele de la masa de prânz erau la ordinea zilei. Îmi spuneau cu glas mioros: „Caroline, vino și stai cu noi”. Așa că mă îndreptam spre ele în culmea fericirii. Dar imediat ce-mi deschideam pachetul de prânz și-mi scoteam mâncarea, ele se ridicau și plecau. În timpul orelor de lectură, îmi cereau să citesc cu voce tare și apoi îmi imitau stângăciile. Într-o zi m-au ademenit în baie de la subsolul școlii și m-au încuiat înăuntru. Pentru că ușile de lemn ale clădirii vechi construite în anii 1940 erau prea grele și asigurau izolarea fonică a stabilimentului, nimeni nu putea să mă audă țipând și să îmi asculte pledoaria înlăcrimată pentru ajutor. Am rămas încuiată în baie mai mult de treizeci de minute, până când învățătoarea și-a dat seama că lipseam.

Radarul meu social era extrem de sensibil și, pentru că rămâneam constant în zona de alertă maximă, sufeream de anxietate socială. Eram mai conectată cu adulții care îmi spuneau afectuos că am „suflet de om bătrân”, dar pur și simplu nu știam cum să vorbesc cu alți copii. Nu înțelegeam motivele colegelor mele și cădeam în capcanele lor de fiecare dată. În timpul aceluși an, anxietatea mea a devenit debilitantă. Îmi era teamă să mă duc la baie

și încercam să evit momentul până ajungeam acasă. Ori de câte ori era posibil, nu mai citeam și nu vorbeam cu voce tare în clasă. Ca majoritatea fetelor de vârsta mea, am devenit conștientă de imaginea propriului corp, dar evitam sporturile și alte activități de socializare activă, ceea ce m-a făcut să mă îngraș și să devin și mai conștientă de sine și mai nefericită. Notele mele și stima de sine s-au prăbușit și am devenit singură și de neconsolat în izolarea mea.

Mama era atentă la ce se întâmpla cu mine, dar nu știa cum să mă ajute. Faptul că vorbea cu profesorii și cu autoritățile de la școală nu a îmbunătățit situația. Mult mai târziu am fost diagnosticată cu ADHD și dislexie, dar când eu eram în clasa a V-a, problemele mele nu aveau un nume. La vremea aceea părinții și profesorii nu auziseră despre dizabilități legate de învățare, ADD/ADHD sau neajunsuri în materie de abilități sociale.

Copil fiind, dificultățile de relaționare cu ceilalți și problemele de învățare făceau ca experiența mea școlară de fiecare zi să fie o provocare în sine. Îmi amintesc că îmi spuneam în mintea mea că „probabil sunt proastă, dacă nu-mi dau seama cum să rezolv ceva“. Dacă nu ar fi fost încurajările permanente venite din partea mamei mele, probabil că aș fi renunțat complet. Până la urmă, familia mea s-a mutat și, la noua școală pe care am frecventat-o, una dintre profesoare a sesizat dificultățile pe care le aveam și a putut să mă învețe moduri noi în care să-mi gestionez dizabilitățile și să mă pot conecta la grupul de colegi. Printre altele, m-a învățat să fiu atentă la ce discutau ceilalți copii și să mă gândesc la ce aș fi putut avea în comun cu ei, cum să mă calmez și câteodată să nu vorbesc, și cum să fiu mai încrezătoare. Cu ajutorul ei am înțeles că lumea nu avea să vină spre mine și tot ea a fost cea care mi-a arătat cum să intru în lumea copiilor. Încet, mi-am făcut prieteni și mi-am recâștigat încrederea. Poate cea mai importantă lecție pe care am învățat-o este că nu eram neajutorată și mă puteam sprijini pe mine — trebuia numai să învăț cum și aveam nevoie de cineva care să-mi arate.

Această carte vă învață cum să oferiți aceleași lecții copilului din viața voastră.

IMPORTANȚA ȘI PARADOXUL ACTIVITĂȚILOR LUDICE

Aptitudinile sociale deficitare sunt determinate de o gamă largă de factori. Cel mai des întâlnit — și subiect al acestei cărți — apare când partea creierului care facilitează conexiunile complexe ale comportamentului social, rețeaua responsabilă cu *funcțiile executive*, este dezvoltată inegal. În această categorie intră atenția, memoria, organizarea, planificarea și alte abilități cognitive și de gândire critică, autoreglarea, metacogniția (imaginea de ansamblu, vederea în perspectivă) și abilitatea de a ne modifica comportamentele ca răspuns la reacțiile celorlalți, cu scopul atingerii unui obiectiv.

Acestea sunt abilitățile de bază de care fiecare copil are nevoie pentru o bună funcționare socială. Pe scurt, dacă funcțiile executive ale unui copil sunt afectate, atunci el va întâmpina dificultăți în procesele de înțelegere și gestionare a interacțiunilor sociale. Aceste probleme se referă la:

- focusul atenției copiilor în mediul social,
- ceea ce observă cei mici în legătură cu nevoile prietenilor lor și reacțiile acestora,
- modalitatea de răspuns la dezamăgire sau gestionarea altor emoții,
- modul în care se gândesc la prietenie,
- modul de reacție la situații sociale noi sau aflate în schimbare.

Jocul este primul și cel mai natural mediu destinat învățării. Comportamentul social, prin definiție, se învață cel mai bine în compania celorlalți, atunci când copiii se pot manifesta în contextul unor activități sociale și al unor relații spontane, când învață cum acțiunile lor îi afectează pe ceilalți, când preiau punctul de

vedere/perspectiva altui copil și învață cum să se înțeleagă cu cei din jur. Copiii obișnuiau să aibă mai multe ocazii pentru deprinderea naturală a acestor lecții în cadrul activităților nestructurate de joacă de modă veche, prin încercare și eroare. În ultimul timp, dispariția jocului spontan le-a răpit tuturor copiilor timpul necesar pentru „practica” de care au nevoie pentru a învăța să se înțeleagă și să își facă prieteni. Dar impactul a fost important în mod special pentru micuții cu dificultăți în aria funcțiilor executive, aceștia având probleme de adaptare și de identificare a unor modalități potrivite pentru socializare. Într-o lume în care au exclusivitate întâlnirile de joacă programate, copiii considerați ciudați din punct de vedere social sau cei dificili sunt lăsați pe dinafară și rămân și mai în urmă față de grupul lor de vârstă. Pe măsură ce decalajele cresc, acești copii devin de multe ori izolați social. Este un paradox care nu face decât să accentueze provocările cu care se confruntă cei mici și familiile lor — copiii cu cea mai mare nevoie de interacțiune prin joc au cele mai puține ocazii de acest fel.

Mulți copii cu deficiențe în aria abilităților sociale sunt extrem de inteligenți sau talentați în domenii cum sunt sportul, matematica sau muzica. Pur și simplu competența socială nu se numără printre ariile lor forte. Din păcate, prețul plătit în copilărie este foarte ridicat, el crește în perioada adolescenței și, mai departe, la vârsta adultă, pe măsură ce abilitățile personale devin esențiale în relațiile interumane și la locul de muncă.

Vestea bună este că abilitățile sociale se pot îmbunătăți la fel ca alte tipuri de competențe. Cercetătorii au descoperit că atunci când copiii cu probleme de relaționare se implică frecvent în activități menite să dezvolte abilități, ei pot învăța cum să interacționeze eficient cu ceilalți participanți la mediul social. Și aceasta înseamnă că, indiferent cât de disperată poate părea situația, provocările legate de capacitățile de relaționare ale copilului dumneavoastră nu sunt de nedepășit. Cu ajutor din partea unui adult, cei mici pot deveni conștienți în sfera socială, își pot îmbunătăți funcțiile executive și pot învăța cum să stabilească

și să păstreze relații de prietenie. Aceasta este esența procesului de consiliere pentru dobândirea abilităților sociale și, din acest motiv, el devine extrem de important atât pentru dumneavoastră, cât și pentru cei mici.

CE ESTE ACTIVITATEA DE CONSILIERE ȘI DE CE DĂ REZULTATE

Consilierea este un proces menit să îmbunătățească abilitățile copiilor dumneavoastră. Ea implică acțiuni specifice de predare, ghidare, demonstrații și repetiții. Nu intră în categoria parentajului de tip elicopter și nu se referă la micromanagementul comportamentului și relațiilor celor mici. Nu presupune protejarea copiilor în fața loviturilor și vânătăilor normale care reprezintă o parte sănătoasă a procesului de maturizare și creștere și de asumare a responsabilității pentru propria persoană. Din contră: procesul de consiliere și de coaching îi ajută pe copii să obțină abilitățile de bază de care au nevoie pentru a face față oricăror dificultăți cu care s-ar întâlni, învățând în mod evident cum să vadă cu claritate provocările, cum să stabilească o strategie și niște obiective, cum să-și revină după un eșec și cum să rezolve problemele în așa fel încât să se poată susține pe propriile picioare data viitoare.

Când învață să joace fotbal copiii au de câștigat din lucrul cu un antrenor care le explică regulile jocului, le arată și le modelează abilitățile necesare, repetă cu ei, îi observă în timpul interacțiunilor de pe teren și le oferă feedback constructiv și încurajări după meciuri și confruntări de forțe. Dacă un antrenor de fotbal i-ar spune pur și simplu unui copil „Du-te și marchează“, fără să-i arate cum să facă, nu am avea pretenția ca cel mic să joace bine. Copilul trebuie să-și folosească resursele pe terenul de joc, să greșească de câteva ori și să se lovească, dar antrenamentul, dobândirea abilităților îl pregătesc să cunoască regulile, să-și perfecționeze tehnica și să devină cea mai bună variantă a lui pentru joc.

Copiii cu deficiențe în aria socializării au nevoie de sprijin pentru învățarea abilităților de bază care le facilitează participarea socială — pentru a nu greși în mod constant și pentru a nu fi lăsați pe margine an după an. Dacă nu știu în permanență ce au de făcut și sunt stângaci, cei mici vor fi învinși pe terenul interacțiunilor sociale. Când spui unui copil „să se poarte frumos“ sau să „se înțeleagă“ cu ceilalți la o întâlnire de joacă este ca și când, la un meci de fotbal, un jucător intră pe teren fără să fi făcut niciun antrenament. Abilitățile sunt cheia soluționării problemei, iar antrenamentul, consilierea și practica dezvoltă aceste abilități.

În calitate de coach al copilului dumneavoastră, veți învăța să adresați întrebări, să ascultați și să învățați din experiența celui mic. O să vă sprijiniți copiii să înțeleagă regulile nespuse ale comportamentelor sociale, să fie atenți la indiciile venite din partea altor oameni și să-și adapteze acțiunile în funcție de nevoi. O să aplaudați succesele mărunte pentru că ele reprezintă pași intermediari spre câștiguri mai importante. O să lucrați împreună cu copiii dumneavoastră pentru a vă stabili un plan de joc, „manualul“ pe care îl veți folosi și scopul pe care îl urmăriți: cei mici vor reuși să-și facă prieteni cu mai multă ușurință și „se vor adapta și înțelege“ cu ceilalți.

Iată și ce *nu* veți face în calitate de coach al copiilor dumneavoastră. Nu veți presupune că știți de ce copilul se comportă într-un anumit fel. Nu veți critica, cicăli sau rușina copilul și nu îi veți impune propriile obiective, în schimb veți deveni partenerul lui și îl veți ajuta să-și stabilească singur un scop. Nu veți pune presiune pe propriul copil și nu veți grăbi procesul de învățare. Cel mai important, nu veți uita să arătați că aveți încredere în capacitatea celui mic de a învăța și de a crește.

Spun deseori că activitatea de coaching a propriului copil este de fapt o formă de parentaj după manual. În cele mai multe cazuri, dificultățile celor mici în sfera socială nu sunt cauzate de faptul că părintele este absent. Similar majorității părinților,

probabil că ați petrecut ani întregi sfătuindu-vă, instruindu-vă, corectându-vă sau măgulindu-vă copilul pentru ca acesta să fie mai motivat să se înțeleagă cu cei din grup, dar nicio strategie nu pare să funcționeze pe termen lung. Toate acestea se vor schimba pe măsură ce veți începe să folosiți tehnici de coaching cu eficiență dovedită, simplu de implementat, care fac din dumneavoastră un ascultător mai eficient, un partener și un sprijin pentru propriul copil în încercarea lui de a rezolva probleme.

Ca și noi de altfel, copiii împărtășesc mai mult atunci când se simt auziți și înțeleși. Pot lăsa garda jos, se implică mai activ în procesul de consiliere, sunt mai motivați în dezvoltarea propriilor abilități de socializare și investesc în propriul succes. Conversațiile bilaterale pe care veți învăța să le aveți cu copilul dumneavoastră îl vor ajuta să reflecteze asupra propriului comportament, asupra impactului pe care acesta îl are asupra celorlalți și a felului în care este tratat. Împreună veți identifica mesajul transmis implicit de comportamentele celor mici și dacă acesta ajută sau împiedică modul în care oamenii îl percep și îi răspund. Împreună veți folosi pași și strategii pentru rezolvarea problemelor. Copilul va putea exersa cunoștințele și deprinderile acumulate și le va testa în timpul întâlnirilor de joacă. Experiențele pozitive noi duc la creșterea încrederii în sine și în cele din urmă îi dau posibilitatea celui mic să conștientizeze, să aibă motivația, încrederea și abilitățile de a fi mai activ și de a se simți mai liniștit în plan social.

„DACĂ AR PUTEA, AR FACE-O”: CINCI CUVINTE CARE VOR SCHIMBA FELUL ÎN CARE VĂ ÎNȚELEGEȚI COPILUL

O clientă pe care am întâlnit-o acum multă vreme mi-a spus că unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-a învățat de la mine, în calitate de coach al fiicei sale pe care o ajutam să

depășească dificultăți timpurii de învățare și comportament, era faptul că „dacă ar putea, copiii ar face“ ce li se cere.

În mai mult de cincisprezece ani de practică în domeniul coachingului de familie, această idee aparent simplă — *dacă ar putea, ar face-o* — a oferit soluții unora dintre cele mai dificile probleme cu care se confruntă copiii. Această distincție simplă vă poate ajuta să schimbați modul în care vă înțelegeți propriul copil, perspectiva pe care s-ar putea s-o aveți de ani de zile și va permite accesarea unui cadru de joacă și de dezvoltare fundamental diferit pentru cel mic.

Unul dintre adevărurile de bază ale psihologiei moderne și ale cercetărilor în domeniul psihologiei dezvoltării ne spune că, în general, copiii nu intenționează să se implice în comportamente de autosabotare, nu vor să rateze să fie copii și nici să-și dezamăgească părinții. Cei mici vor să reușească, „să crească“ și să devină ființe umane pricepute. Pentru a face acest lucru ei trebuie să învețe să se folosească de configurația neuronală unică pe care o au — să-și dea seama ce-i trage înapoi și cum să acționeze pentru a corecta aceste neajunsuri.

Ideea că un copil „ar face, dacă ar putea“ este importantă: când punem problema așa, în mod automat se modifică perspectiva legată de situație, de comportamentul copilului și de potențialul lui de schimbare și creștere pozitivă. De îndată ce începe dezvoltarea abilităților legate de funcțiile executive necesare interacțiunii sociale eficiente, fiecare succes incremental îi va motiva pe cei mici să continue și se vor observa rezultate pe care gândirea deziderativă nu le-ar fi imaginat vreodată.

Evident, credințele de tipul *dacă ar putea, ar face-o* cer oferirea unui important vot de încredere. Când copilul pare că este indiferent la sentimentele celorlalți sau la modul în care acțiunile lui determină felul în care este tratat, ar putea părea logic ca părintele să țină predici mai lungi și mai intense, până când lecția este până la urmă învățată. Dar aici se aplică înțelepciunea populară. Dacă definiția nebuniei este să faci același lucru iar și iar,

așteptându-te să obții rezultate diferite și predicile și disciplinarea copilului nu au dus la modificarea comportamentului de până acum, de ce ar fi înțelept ca un adult să adopte aceleași strategii viitoare și să-și imagineze că rezultatul va fi diferit?

În multe privințe, această schimbare puternică de filosofie este mai simplă decât vă puteți imagina. Vă cunoașteți copilul mai bine decât oricine altcineva și știți că el nu poate fi redus la comportamentele care-l trag înapoi din punct de vedere social. Marele adevăr este că fiecare este eficient în ceva. Este un loc foarte important din care să începi și care îl pregătește pe copil pentru schimbare.

DE CE *PLANUL JOACĂ-TE MAI BINE!* ȘI DE CE ACUM?

Cu câțiva ani în urmă, părinții și colegii au început să mă îndemne să împărtășesc metoda *Joacă-te mai bine!* pe o scară mai largă. Știind că și copiii, și părinții sunt prinși în vieți trăite pe fugă, mi-am propus să prezint *Planul Joacă-te mai bine!* într-o carte ușor de citit, distractivă atunci când este folosită împreună cu cei mici.

Lecțiile, materialele și activitățile incluse în plan provin direct din practica mea, sunt adaptate pentru a putea profita de momentele zilnice care pot fi folosite pentru practică și discuții în relația dintre părinții-coach și copiii lor. Activitățile sunt gândite special să fie amuzante și să aducă beneficii, am inclus chiar și stimulente care să influențeze motivația. Inconveniențele și greșelile pot fi notate cu conștiinciozitate, pot fi discutate în momente special alese pentru analiza de după întâlnirile de joacă și pot fi transformate în prilejuri de învățare, cu atenție asupra lucrurilor care au funcționat și a celor care pot fi îmbunătățite cu următoarea ocazie.

Trusa de instrumente *Joacă-te mai bine!* propune activități în care este nevoie de implicare parentală activă — chestionare, foi

de lucru și lecții — pe care împreună cu copilul dumneavoastră le veți folosi pentru dezvoltarea unor noi abilități.

Folosind conversațiile cu rol de coaching și practica de acasă sau din deplasare, metoda *Joacă-te mai bine!* dezvoltă abilitățile legate de funcțiile executive pe care copilul trebuie să le utilizeze pentru observarea indiciilor provenite din mediul social, anticiparea impactului comportamentelor într-o anumită situație, pentru autoreglare și gestionarea emoțiilor și a răspunsurilor în împrejurări sociale și pentru conectarea cu ceilalți copii pentru a se împrieteni, a se juca fericiți și a se simți încrezători din punct de vedere social.

Am văzut foarte mulți copii care au trecut de la sentimente de izolare, de nefericire și de la starea de a nu fi înțeleși la încredere în capacitatea proprie de conectare cu grupul de aceeași vârstă și la învățarea unui mod adaptativ de gestionare a situațiilor sociale care la un moment dat i-au copleșit. Văd părinți care trec de la frustrare sau îngrijorare legată de propriul copil la un optimism la care nu au visat niciodată. Toate acestea *sunt* posibile pentru că lucrați împreună cu copilul pe măsură ce acesta deprinde noi abilități și exersează rezolvarea de probleme într-un mod propriu prin intermediul unor provocări noi. O să învățați foarte multe despre copilul dumneavoastră și despre propria persoană. Efectele conversațiilor din timpul ședințelor de coaching reverberază în multe moduri frumoase și neașteptate în relațiile dumneavoastră și în viața de familie.

DA – PUTEȚI REUȘI!

Chiar dacă rolul acesta de părinte-coach pare complicat sau dificil, vreau să vă asigur că *puteți reuși!* Părinții îmi spun că simplul fapt că au un plan face ca înțelegerea propriului copil să fie mai ușoară, ajutându-i, totodată, să discute cu el și să-i ofere

sprijin pentru identificarea strategiilor sociale eficiente. Și, să fim cinstiți, deja ați făcut eforturi uriașe pentru îmbunătățirea situației sociale a copilului dumneavoastră.

În calitate de părinte, aveți de fapt un avantaj imens în fața oricui și-ar asuma rolul de consilier (coach) din exterior. *Sunteți prezent și vă pasă*. Sunteți mereu în prima linie alături de copilul dumneavoastră. Acele „momente de învățare“ de fiecare zi fac ca *Planul Joacă-te mai bine!* să aibă atât de mult succes.

Mă gândesc la o mamă care mi-a spus că punctul de cotitură pentru fiul ei în vârstă de șase ani a venit după câteva săptămâni de la aplicarea planului, într-o zi în care cel mic s-a întors către ea și i-a spus pentru prima dată „am nevoie să ascult mai mult“. Sau la puștiul din clasa a V-a care a conștientizat că „trebuie să vorbesc cu alți oameni — și ei nu vor veni pur și simplu spre mine“. În ambele exemple, aceștia erau pași în direcția conștientizării sociale pe care copiii amintiți nu îi mai inițiaseră și nu-i mai făcuseră niciodată. Nu e ca și când nu li s-ar fi spus niciodată aceste lucruri. Problema era că nu ajunseseră pe cont propriu la aceste conștientizări. Odată cu conștientizările au venit și alegerile asumate de a acționa puțin diferit — poate au exersat ascultarea atunci când cineva vorbea sau au încercat să salute în loc să aștepte mereu ca ceilalți să înceapă o conversație. Fiecare alegere pe care au făcut-o cu aceste gânduri în minte a deschis oportunități noi, conversații de coaching cu părinții și experiențe noi ale succesului în interacțiuni sociale simple cu alți copii.

Fiecare copil este diferit și durata programului va fi adaptată nevoilor individuale. Am gândit acest plan pentru a putea fi ajustat în funcție de ritmul copilului, oricare ar fi acesta. În procesul de coaching unele abilități noi se pot dezvolta mai repede decât altele. Totuși, în general, la o lună după începerea planului, majoritatea copiilor fac progrese notabile în ceea ce privește conștientizarea socială.