

NICULESCU



Valérie Roumanoff

La școală, ca peștele în apă!

Învață cu plăcere!



VALÉRIE ROUMANOFF

LA ȘCOALĂ, CA PEȘTELE ÎN APĂ!

Învață cu plăcere!

Traducere: Ștefania Iordan



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROUMANOFF, VALÉRIE

La școală, ca peștele în apă! : învață cu plăcere! / Valérie Roumanoff ; trad.: Ștefania Jordan. -
București : Editura Niculescu, 2021
Conține bibliografie
ISBN 978-606-38-0564-6

I. Jordan, Ștefania (trad.)

37

© 2019, Éditions First, an imprint of Edi8, Paris
Published in the French language originally under the title: *À l'école comme un poisson dans l'eau.*
Favoriser l'épanouissement de votre enfant à l'école

© Editura NICULESCU, 2021
Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea
Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină
Adaptare copertă: Carmen Lucaci
Ilustrații copertă și interior: Méliandre Luthringer



ISBN 978-606-38-0564-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Prefață 7

**I. Creează-i copilului tău o imagine pozitivă
despre școală 11**

- 1. Scapă de prejudecăți 15
- 2. Copilul tău nu este un „tu în miniatură” 23
- 3. Domolește fricile 29

II. Scapă de ideile greșite despre rezultatele școlare 55

- 1. Notele mari garantează cu adevărat un viitor bun? 59
- 2. Notele obținute reflectă valoarea copilului tău? 73
- 3. Notele proaste se datorează doar lipsei de efort? 87

III. Ajută-ți copilul să învețe 107

- 1. Capacitățile extraordinare ale copiilor noștri
în fața diagnosticelor de tip „dis-” 109
- 2. Pentru o concentrare mai bună, asociază plăcerea
cu învățarea 121
- 3. Instrumente pentru a învăța și a memora cu ușurință.... 129

IV. (Re)dă-i copilului încrederea în sine	139
1. Cele patru etape ale învățării	143
2. Valorifică reușitele	147
3. Cuvinte care ajută	151
4. Învăță-l beneficiile greșelilor	159
Concluzie.....	165
Mulțumiri	167
Bibliografie	169

Prefață

Copiii nu sunt persoanele de mâine, ci persoanele de azi.

Janusz Korczak

În cabinetul meu de hipnoterapie vin mulți copii pentru care școala este sau a devenit o povară: au probleme cu învățatoarea sau profesoara, studiul le dă bătăi de cap, sunt hărțuiți în curtea școlii, temele le provoacă anxietate... Lista este lungă, iar ei au cel mai adesea o mină tristă. Școala a fost însă creată – apropo, nu de Carol cel Mare (în Franța)!¹ – ca să-i garanteze fiecărui elev dreptul de a obține „o bază comună de cunoștințe, competențe și cultură”, care să-i permită să reușească „în viață, ca individ și viitor cetățean”, conform afirmațiilor aparținând Ministerului Educației Naționale din Franța, de exemplu. Proiectul este destul de ispititor. Se oferă (gratuit!) nu numai îngrijire pe timpul zilei pentru copiii noștri (un lucru foarte practic, trebuie să recunoaștem), ci și posibilitatea ca ei să învețe să citească, să scrie, să numere, precum și multe alte lucruri, fără ca noi, părinții, să trebuiască să ne facem griji pentru asta. Cum se face deci că

¹ Învățământul (în Franța) a existat cu mult înainte de Carol cel Mare, dar, în forma pe care o cunoaștem astăzi, a fost creat pornind de la legile adoptate la inițiativa lui Jules Ferry între 1881 și 1889, prin care i s-a conferit caracterul gratuit, obligatoriu și laic. (*n. a.*)

această inițiativă extraordinar de frumoasă s-a transformat într-un instrument de tortură pentru unii sau într-o obligație dureroasă pentru alții, iar dimineața auzim atât de des replici precum: „Mami, mă doare stomacul!” și seara, „Dacă nu-ți faci temele, nu primești desert!”

După cum cred că v-ați dat seama, este nevoie să reaşezăm lucrurile la locul lor, să le permitem copiilor noștri să aprecieze școala la justa ei valoare și să profite de tot ceea ce are aceasta de oferit, fără a sacrifica pe altarul gloriei și al rezultatelor școlare inocența și bucuria (de a trăi) atât de specifice copilăriei. Căci școala ocupă un loc important în viața unui copil și, prin extensiune, în viața întregii sale familii. În funcție de ea se organizează programul zilnic, se planifică vacanțele, la școală se creează relații, se formează procesele de învățare și, în general, aceasta ocupă o mare parte din timpul copilului. Fiecare părinte se simte obligat să respecte cerințele școlii în ceea ce privește orarul, comportamentul, rezultatele, lucrul acasă. Cum se poate transforma această obligație în plăcere? Cum poate fiecare părinte să-și ajute cel mai bine copilul să progreseze în acest mediu atât de specific?

Vă propun o călătorie în care să luăm ca punct de plecare propriile temeri, pentru a acosta pe o insulă a încrederii (în sine și în celălalt), făcând o escală care să ne permită să lăsăm în plan secundar rezultatele școlare și să folosim plăcerea (combustibilul oricărui proces de învățare) pentru a naviga. În această aventură, veți fi asemenea exploratorului care înaintează cu scopul de a croi un drum sigur pentru ai săi (în acest caz, copiii voștri). Familia este un sistem de sine stătător, iar de îndată ce unul dintre elemente se schimbă, progresează, învață, celelalte elemente sunt obligate să se miște la rândul lor, instaurând astfel un nou echilibru.

Cartea de față își propune să-i faciliteze drumul copilului vostru prin anii de școală, dar principalul destinatar sunteți chiar voi, părinții. În primul rând, pentru că voi o citiți, dar și pentru că sunteți parte integrantă din universul copilului, în care fiecare jucați un rol important. Nu sunteți responsabili pentru dificultățile pe care le întâmpină (dacă există), dar vă puteți implica în dezvoltarea lui pozitivă. Așadar, să renunțăm la orice sentiment de vinovăție și să ne îndreptăm atenția mai degrabă, cu seninătate, asupra obiectivului pe care ni l-am propus: o educație senină și liniștită care să-l facă pe copil să se simtă la școală la fel de confortabil precum peștele în apă.

Prima parte a acestei cărți vă va ajuta să percepeți școala într-un mod pozitiv și să-i transmiteți această viziune și copilului. Aici veți găsi, de asemenea, soluții concrete care să-l liniștească în diferitele etape ale școlarizării sale, de la grădiniță până la sfârșitul gimnaziului, și să-l facă să devină autonom în continuarea studiilor.

În a doua parte, veți putea analiza diferite modalități prin care să puteți scăpa de presiunea rezultatelor școlare, concentrându-vă asupra valorilor personale, pentru a avea o viață de familie mai împlinită și mai liniștită. (Poate că o notă de 6 sau 7 nu este chiar sfârșitul lumii, nu-i așa?)

În a treia parte, veți descoperi cum se descurcă copilul vostru din punct de vedere al învățării, pentru a vă adapta metoda de lucru la abilitățile lui proprii și pentru a reduce timpul dedicat temelor, învățându-l zilnic să devină mai eficient. (Pentru că mai avem și alte lucruri de făcut seara acasă, nu-i așa?)

Iar a patra și ultima parte vă va oferi indicii sau soluții pentru a spori încrederea copiilor voștri în propriile abilități. Vă rog să rețineți: la sfârșitul lecturii, s-ar putea să vă doriți să vă întoarceți la școală. Punem pariu?

Copilul tău nu este un „tu în miniatură”

Puternicul efect al etichetelor

Este normal, ca părinte, să încerci să te regăsești în copilul tău. De altfel, unul dintre primele lucruri pe care le auzim toți când se naște un copil este: „Oh, are ochii tăi!” „Seamănă leit cu mami!” „Are gura tatălui lui!”

Cu toate acestea, este important să reții că nu există două persoane la fel. Fiecare amprentă digitală este unică în lume – iar acest lucru a fost adevărat încă de la începutul umanității. Nu există două experiențe identice. Ceea ce am trăit, ceea ce știm să facem sau nu, nu prevestește neapărat ce vor trăi sau vor face copiii noștri. Căutând cu orice preț asemănări, ne forțăm copilul să adopte comportamente care poate nu i se potrivesc. Dacă la prima notă proastă exclamăm „Ești zero barat la matematică, la fel ca tatăl tău!”, nu facem altceva decât să-i lipim o etichetă în frunte, indicându-i drumul pentru tot restul vieții. Copilul este deosebit de credul și are tendința enervantă de a lua cuvintele părinților săi drept adevăruri universale (cu excepția cazului

în care îi spui să meargă la culcare, corect?). De asemenea, el vrea cu toată ființa sa (contrar aparențelor) să-ți facă pe plac și va face tot ce îi stă în putință pentru a-și ajusta comportamentul la eticheta pe care i-ai aplicat-o. Dacă el crede că „este zero barat la matematică”, această afirmație va deveni noua sa identitate și pentru el a crește va însemna „a face să se amplifice” această tră-sătură.

De aceea, sunt periculoase etichetele. Un copil „irascibil” va deveni tot mai irascibil, întrucât consideră că asta i se cere. Formularea de tipul „Ești așa și pe dincolo.” îi indică o cale pe care să o urmeze, un aspect pe care să-l dezvolte și axa pe care trebuie să o intensifice. Cu cât focalizarea este mai intensă și mai repetitivă, cu atât efectul este mai impresionant. Să adaugi un cuvânt pozitiv după „Ești...” nu este neapărat o idee mai bună, deoarece, din nou, îi limitezi alegerile. Îl obligi să urmeze un model, îl abați de la adevărata sa natură, pe care îi vor trebui apoi ani întregi să încerce să o (re)descopere: „Oare cine sunt eu în realitate?” este cu siguranță o întrebare pe care și tu ți-ai pus-o deja (da, spune-mi că ai făcut asta!). Este dificil să faci față tuturor presiunilor impuse de societate, de școală sau de educația primită. E important să reușești să distingi între comportamentul copilului tău și identitatea lui. Comportamentul său nu-i determină identitatea – nu mai mult decât abilitățile sale, de altfel – și toate enunțurile care încep cu „Ești...” i-o modifică. Poți „să faci” figuri fără „să fii” un figurant, poți „să ai” note proaste fără „să fii” un elev prost. Identitatea copilului tău este mult mai complexă decât suma tuturor comportamentelor sale. Același lucru este valabil și pentru tine! Iată de ce este întotdeauna foarte simplist sau chiar limitativ să definești pe cineva – sau să te autodefinești – printr-un adjectiv: „Este timid, la fel ca mama lui.” Indiferent dacă această asemănare între el și tine

este pozitivă sau negativă, efectul este același: reduce opțiunile copilului tău și îl împiedică să fie pur și simplu el însuși. Dacă ai fost un elev bun și insiști pe această asemănare, el poate simți presiunea de a învăța „la fel de bine ca mama”.

Nu este oare mai interesant să-i permiți unei ființe complet originale și diferite de tine să se dezvolte decât să-ți dorești să creezi o copie palidă a tatălui sau a mamei lui ori o combinație între amândoi (deși sunt sigură că sunteți ființe excepționale, nu este nicio îndoială, desigur!)? O identitate proprie, specifică, este bogăția unei persoane și, dacă o lipsești de această libertate, este ca și cum i-ai fura o parte din suflet. (Bine, exagerez puțin, dar cred că ai înțeles ideea generală. Ai înțeles-o, nu-i așa?)

Puterea nebănuită a negației

Dacă ai suferit cu adevărat la școală, poate vrei să-ți protejezi copilul de o astfel de experiență. Din păcate, nu numai că frica nu-l ține pe cel mic departe de pericole, ci, de cele mai multe ori, ea însăși atrage pericolul. „Am fost hărțuit în clasa a cincea, a fost oribil și nu vreau să pătească și fiul meu așa ceva, așa că îl avertizez, ca să știe ce-l așteaptă.”, a spus o mamă. Vorbindu-i în acest fel, fără să-și dea seama, ea îi sugerează să treacă prin același fel de experiență. Pentru a înțelege cum se transmit aceste informații fără să fim conștienți de ele, trebuie să știm că, în general, creierul nu înțelege negația. Dacă scriu: „Nu te gândi la o maimuță verde.”, pentru a înțelege această propoziție va trebui să-ți conturezi în minte imaginea unei maimuțe verzi pe care apoi o vei șterge, o vei tăia sau o vei recolora. Creierul uman funcționează cu imagini și nu este posibil să concepem o „non-imagine”. De aceea, atunci când îi spunem unui copil

„Nu alerga!”, acesta imediat o ia la fugă. Pentru a înțelege ceea ce îi spunem, creierul său creează o imagine despre sine alergând și, când o ia la goană către trecerea de pietoni (păi da, altfel nu este amuzant!), el nu face de fapt altceva decât să ne asculte indicațiile. Probabil că ai observat efectul unor indicații sau cerințe de genul: „Nu te mai agita!”, „Nu face gălăgie!”, „Nu te apropia de cuptor!”, „Nu te mai bate cu sora ta!”. Ei bine, de acum nu vei mai fi surprins sau chiar supărat, ci vei putea să folosești acest mecanism în moduri mai subtile, spunându-i, de exemplu: „Nu-ți face ordine în cameră!”, „Nu pune masa!”, „Nu-ți face temele!”, „Nu te grăbi să te îmbraci!” etc.

Așadar, mama care îi spune fiului ei „Ai grijă să nu fii hărțuit!” îi oferă creierului copilului posibilitatea de a forma tot felul de imagini cu privire la hărțuire, care generează sentimente de frică și de vulnerabilitate și pe care potențialii agresori, aflați în căutarea unei noi victime, le pot detecta imediat. Iar mama va putea apoi să exclame, cu sinceritate: „Am știut eu! Ne asemanăm atât de mult!”

Cum să reperi ireparabilul

Unii părinți pot vedea o posibilitate de a se răzbuna prin copiii lor sau de a-și răscumpăra trecutul (anii de școală). Foști elevi răi sau copii indisciplinați, ei vor să se revanșeze prin comportamentul exemplar al odraslelor lor. Presiunea de pe umerii (fragili) ai acestor copii poate fi prea greu de dus. Cei mici nu sunt o prelungire a părinților lor, ci ființe de sine stătătoare, care au dreptul la propriul destin. Cel mai bun mod de a-i elibera de această „datorie de a te repara pe tine” este tot „să te reperi pe tine însuși (ca părinte)”, iar acesta este obiectivul exercițiului

pe care ți-l propun în continuare. Pentru că, indiferent de trecutul fiecăruia dintre noi, este posibil să ne eliberăm de el sau, cel puțin, să-i diminuăm impactul sau importanța (acum, la maturitate). Da, este posibil! Milton Erickson, unul dintre cei mai mari psihiatri ai secolului XX și părintele hipnozei moderne, spunea: „Nu este niciodată prea târziu să ai o copilărie fericită.” Atunci, de ce să nu o ai imediat?

Întâlnirea cu „sinele tău mai tânăr”

Pentru a fi perfect împăcat cu ideea de a-ți lăsa copilul la școală în prima zi, cât și în fiecare din dimineațele următoare, poate fi util să faci un exercițiu care să reconforteze acea parte din tine ce a rămas blocată în trecut, mai precis la școală.

Punctele de suspensie prezente în acest exercițiu au rolul de a-i lăsa timp creierului să implementeze noile credințe care îți vor permite să te eliberezi de trecut.

Așază-te într-un loc confortabil, unde ești sigur că nu vei fi deranjat timp de câteva minute. Închide ochii, după ce ai citit instrucțiunile exercițiului (nu ar fi foarte practic să-i închizi înaintea să le citești) și conectează-te la resursele tale în sens larg: la inteligența ta, la cunoștințele tale, la felul tău de a fi ca persoană și la aptitudinile pe care le deții. La orice te face să te simți bine astăzi în viața ta. Apoi, după câteva clipe, lasă să apară pe ecranul tău mental imaginea eului tău „mai tânăr”, cel din perioada școlii, atunci când a suferit.

Privește această imagine ca și cum ar fi o fotografie și transfer-o în alb-negru. Apoi, așază această fotografie a eului tău

„mai tânăr” lângă eul tău „de astăzi”, cu toate cunoștințele și abilitățile lui. Transformă această fotografie într-un film în care „eul tău de azi” îl ajută, îl protejează și îl susține pe „eul tău mai tânăr”, oferindu-i ce are nevoie. Permite-i „eului tău de astăzi” să facă tot ce este de făcut pentru „eul tău de ieri”, până când acesta din urmă primește ceea ce îi este necesar pentru a se simți liniștit, valorizat, auzit și înțeles. După ce a primit toate aceste lucruri, proces care poate dura între câteva secunde și câteva minute, acordă-i timpul necesar pentru ca lucrurile să se desfășoare natural.

Între aceste două părți din tine poate lua naștere un dialog, în care fiecare parte este ascultată și înțeleasă complet și deplin. Odată ce „eul tău de ieri” s-a liniștit complet, cele două părți ale tale vor fuziona și se vor contopi într-un fel de reconciliere interioară, care te va regenera. Această alianță interioară îți va permite să simți o nouă forță, să-ți redescoperi vigoarea, de parcă acum ai fi conectat cu natura ta profundă și minunată de intensă, într-o armonizare pașnică, ce te ajută să te regăsești pe deplin, ca și cum un sentiment de pace s-ar genera natural din interiorul tău. Profită de un astfel de moment pentru a lăsa efectele acestui proces să se integreze în toate părțile corpului și în toate colțurile minții tale. Împăcându-te cu tine în acest fel, ai creat în interior o senzație deosebit de liniștitoare.

Deschide încet ochii, întinde-ți corpul și bucură-te de ziua aceasta și de următoarele!