

Frédérique Corre Montagu
Specialist în parenting

Cum să ai un copil autonom

CUM SĂ-L FACI
RESPONSABIL ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI



Traducere din limba franceză
de Gregoria Petrea

CUPRINS

INTRODUCERE 4

PARTEA I Rădăcini și aripi 10

PARTEA A II-A Cele 10 sfaturi-cheie 16

SFATUL NR. **1** : CONSOLIDEAZĂ-ȚI STIMA DE SINE 18

SFATUL NR. **2** : CONSOLIDEAZĂ-ȚI ÎNCREDEREA ÎN SINE 25

SFATUL NR. **3** : ÎNCREDINȚEAZĂ-ȚI RESPONSABILITĂȚI CÂT MAI DEVREME POSIBIL 31

SFATUL NR. **4** : UȘUREAZĂ-ȚI SARCINILE 36

SFATUL NR. **5** : STABILEȘTE O METODOLOGIE SIMPLĂ ȘI DETALIATĂ 42

SFATUL NR. **6** : FII MENTOR, NU ȘEF 48

SFATUL NR. **7** : REDU NIVELUL DE EXIGENȚĂ 53

SFATUL NR. **8** : ACCEPTĂ EMOȚIILE COPILULUI TĂU... ȘI PE ALE TALE 59

SFATUL NR. **9** : CREȘTE TREPTAT NIVELUL DE DIFICULTATE 64

SFATUL NR. **10** : ÎNCREDERE, CONSECVENȚĂ, PERSEVERENȚĂ 72

CONCLUZIE 76

RESURSE UTILE 78

INTRODUCERE

Una dintre numeroasele misiuni ale părinților este să dezvolte autonomia copilului și să-l ajute să devină un adult independent și împlinit, capabil să facă propriile alegeri și să își asume responsabilitatea pentru ele, integrându-se în același timp cu succes în societate.

Pentru a face acest lucru, copilul trebuie să dobândească mai multe tipuri de abilități:

- **abilități practice:** să știe să spele haine, să gătească, să facă cumpărături, să gestioneze banii etc.;
- **abilități cognitive:** să învețe să adune și să analizeze informații pentru a lua decizii;
- **abilități emoționale:** să învețe să-și gestioneze emoțiile, în special tristețea, frustrarea și furia;
- **abilități comportamentale:** să învețe să lucreze, să studieze etc.;
- **abilități relaționale:** să se simtă în largul său cu ceilalți, să știe să lucreze în echipă, să comunice bine.

Autonomia nu se dobândește de la sine, chiar dacă adesea copilul este foarte exigent, și asta de la o vârstă foarte fragedă. Este un dar de la părinți.

ȘTIAI CĂ...?

✓ Dezvoltarea autonomiei unui copil înseamnă, de asemenea, să îi acorzi încredere, să îl încurajezi, să îl apreciezi și să îi arăți că poate fi mândru de ceea ce a realizat. Și nu este niciodată prea târziu să faci acest lucru!

➔ Ce este autonomia?

Pentru a-ți putea sprijini cel mai bine copilul, trebuie să înțelegi ce înseamnă cuvântul „autonomie”. Pe scurt, autonomia, pentru un copil, înseamnă să crească și să dobândească suficientă încredere pentru a se descurca singur, pentru a avea un sentiment de autoeficacitate¹ și pentru a avea putere asupra vieții sale. În practică, acest lucru înseamnă:

- să știe cum să aibă grijă de el;
- să știe cum să aibă grijă de mediul său înconjurător;
- să nu se pună în pericol;
- să știe cum să repare greșelile;
- să se descurce singur cu tot felul de sarcini, în special cu teme;
- să aibă grijă de ceilalți;
- să-și gestioneze emoțiile;
- să-și susțină propriile idei.

Dar, ca un copil să devină autonom, trebuie, de asemenea, să învețe să își gestioneze propriile probleme, adică să

¹ Termen introdus de psihologul Albert Bandura pentru a defini „credința individului în capacitatea sa de a face ceea ce este necesar pentru a-și atinge scopurile” (*n. red.*).

gândească și să ia decizii pentru el însuși și să își asume responsabilitatea pentru ele, fără să fie constrâns de deciziile altora. Toate acestea se dobândesc încetul cu încetul, prin interacțiunea cu oamenii din jurul lui.

Autonomia este, așadar, o noțiune complexă care se referă la o mare varietate de subiecte, de unde și amploarea și dificultatea misiunii! Este o muncă de lungă durată, care necesită din partea părinților timp, energie, o mare capacitate de observație, de ascultare și de adaptare, dar și mult calm și răbdare! Însă acest lucru este realizabil, an după an, în special datorită cooperării copilului, care dorește foarte mult să progreseze, deoarece, așa cum explică Maria Montessori, celebra pedagogă italiană, creatoarea metodei de învățare cu același nume: „Experimentarea autonomiei nu este doar un joc. Este o sarcină pe care copilul trebuie să o îndeplinească pentru a se maturiza”.

O nevoie foarte timpurie la copii

„Vreau eu să fac!”, „Nu, eu!”. Foarte repede, copilul vrea să facă totul de unul singur: să-și taie carnea, să-și întindă untul pe pâine, să se pieptene, să se spele singur, să se îmbrace fără ajutor, să apese pe butonul liftului, să deschidă o ușă încuiată etc. Acest lucru arată nevoia lui de autonomie, care este demonstrată de toate achizițiile și progresele pe care le-a făcut deja: să stea în picioare, să-și folosească mâinile, să învețe să mănânce singur, să meargă, să facă curat etc.

Pe măsură ce crește, copilul are nevoie din ce în ce mai mult să își controleze viața și, prin urmare, să fie mai liber în alegerile sale, cu toate „daunele” colaterale pe care le implică acest lucru. Acest lucru necesită o supraveghere constantă,

pentru a-l împiedica să se sperie, să fie rănit sau descurajat, permițându-i în același timp să facă greșeli.

ȘTIAI CĂ...?

✓ Perioada de „nu”, în care copilul se opune pentru prima dată părinților săi, arată nevoia și dorința sa de autonomie, de a se descurca singur. Prin urmare, este momentul ideal pentru a începe să-i oferi mici provocări și să-i lași puțină libertate.

● *O nevoie care uneori contravine firii părinților...*

Toți părinții sunt diferiți, iar unii au o atitudine care nu favorizează dezvoltarea copilului lor din cauza istoriei personale, a valorilor lor, a tradițiilor și a stilului lor de viață. Printre acestea se numără:

- părinții „elicopter”, care își supraveghează în permanență copilul și nu-i lasă deloc spațiu de manevră sau libertate;
- părinții îngrijorați, care își supraprotejează copilul, de teamă că i se va întâmpla ceva;
- părinții stricți, care au standarde foarte înalte și nu tolerează eșecurile;
- părinții grăbiți, care fac totul foarte repede și vor să impună ritmul lor copilului, chiar dacă asta înseamnă să facă lucrurile în locul lui ca să câștige timp sau să-l pună în dificultate pentru că nu este gata;

- părinții care „cataloghează” și își izolează copilul într-o bulă și nu-i dau posibilitatea să iasă din ea: „E neîndemânatic”, „E lent”, „E cu capul în nori”, „Nu se pricepe la matematică” etc.;
- părinții care se tem să nu fie părinți răi și nu au încredere în ei înșiși. Au în permanență dubii, se îndreaptă în prea multe direcții și îi transmit copilului mesaje contradictorii. Sau cad în capcana comparației, care aduce doar stres și dezamăgiri.

● ... sau idealurilor lor pentru copil

Cu scopul lăudabil de a-și ajuta copilul să aibă cât mai mult succes în viață, părinții îl înscriu adesea de timpuriu la o multitudine de activități, pentru a-l ajuta să își descopere și să își perfecționeze talentele, să își dezvolte încrederea și să își crească stima de sine. În același timp, ei sunt foarte atenți la ceea ce învață copiii lor la școală, chiar dacă asta înseamnă să repete sau să completeze munca profesorului pentru a-i ajuta să exceleze și să fie în fruntea clasei, cu scopul lăudabil de a-i pregăti pentru o lume din ce în ce mai competitivă. Din păcate, acest lucru se face în detrimentul unei alte condiții esențiale pentru viitoarea sa viață de adult: autonomia.

Iată ce explică Sandra Gaviria, profesor de sociologie la Universitatea Le Havre, într-un articol publicat în revista ELLE² : „În Franța [...], copiii nu sunt învățați să trăiască singuri. Astăzi, familiile se concentrează asupra succesului academic. Acestea creează copiilor condițiile necesare să studieze și, prin urmare, îi lipsesc de lecții practice”. În același articol, scriitoarea americană Julie Lythcott-Haims „denunță

² L'adulting, la nouvelle école de la vie, în „Elle”, 3 februarie 2020 (n. aut.).

greșelile parentingului care se concentrează pe prosperitate și pe ce e mai bun pentru copii în detrimentul unor abilități mai puțin «academice». Tendința este atât de puternică în Statele Unite, încât au apărut așa-numitele cursuri de „maturizare”, un fel de cursuri moderne de economie casnică, unde tinerii adulți învață elementele de bază ale independenței. Așa că trebuie să găsim o cale de mijloc.

ȘTIAI CĂ...?

✓ Copiii cred tot ceea ce este exprimat în cuvinte, gesturi și atitudini. Nu este vorba, contrar a ceea ce s-ar putea crede, de naivitate, ci de o spontaneitate, de o deschidere care încurajează învățarea. Cu toate acestea, unele dintre aceste cuvinte, gesturi și atitudini pot fi foarte dăunătoare pentru copil și îi pot afecta grav stima de sine și încrederea în el, cei doi piloni pe care se bazează autonomia. Chiar dacă, desigur, reacționăm involuntar, trebuie să devenim conștienți de ele pentru a le depista, a le opri și a le înlocui cu gesturi, cuvinte și atitudini pozitive.

Acum, că bazele au fost puse, să vedem cum putem să-i oferim copilului nostru toate șansele de a-și lua zborul.



PARTEA I

Rădăcini și aripi

OFERĂ-I
UN MEDIU LINIȘTITOR

SPRIJINĂ COPILUL
CARE VREA SĂ
SE DESCURCE SINGUR

ÎNDRUMĂ-ȚI COPILUL
SPRE AUTONOMIE

ÎNCURAJEAZĂ-L
PENTRU A-L MOTIVA
MAI BINE

NU-I IMPUNE
VISURILE TALE



Există o expresie foarte frumoasă: „a educa un copil înseamnă a-i da rădăcini și aripi”. În acest caz, rădăcinile sunt:

- **securitatea afectivă**, bazată pe sentimentul de apartenență și pe stima de sine, ambele depinzând de calitatea legăturii care se creează, zi de zi, între părinți și copil, în spiritul respectului și al încrederii;
- **mediul** oferit copilului pentru a crește: un cadru cât mai stabil, calm și liniștit, cu rutine și limite clare, justificat și nenegociabil, astfel încât copilul să nu aibă iluzia omnipotenței.

În ceea ce privește aripile, acestea reprezintă încrederea în sine alimentată de dobândirea de abilități, cu încurajarea și ajutorul părinților.

➔ Un ajutor măsurat inteligent

La începutul vieții lui, copilul nu se poate întreține singur, nu poate crește, nu se poate dezvolta – pur și simplu nu poate trăi fără ajutorul părinților săi. Apoi, pe măsură ce crește și învață să-și folosească mâinile și picioarele, este din ce în ce mai capabil să aibă grijă de el însuși. Acest lucru se întâmplă treptat – uneori spontan, alteori cu ajutor. Fiecare traiectorie este diferită și trebuie să te adaptezi, oferindu-i ajutorul potrivit la momentul potrivit, ceea ce necesită multă observație și ascultare.

ȘTIAI CĂ...?

✓ După ce i-a observat cu atenție pe copii timp de multe ore, Maria Montessori a pregătit activități care să-i ajute în dezvoltarea lor. Una dintre constatările sale a fost că, dacă se află într-un mediu special adaptat, copiii sunt mai concentrați și au un autocontrol mai bun. Ea crede că oamenii acționează din proprie inițiativă pentru a învăța, deoarece sunt motivați de o curiozitate naturală și de dragostea pentru cunoaștere. Potrivit Mariei Montessori, e mai important să le cultivăm copiilor dorința de a învăța decât să le furnizăm fapte prestabilite³.

Dacă ar exista o regulă de aur care să fie respectată, aceasta ar corespunde dorinței inconștiente a copilului, care, potrivit Mariei Montessori, ar putea fi rezumată în cinci cuvinte: „Ajută-mă să fac singur”. În termeni practici, acest lucru înseamnă dozarea ajutorului, pentru a oferi copilului din ce

³<https://decouvrir-montessori.com/quest-ce-que-la-pedagogie-montessori/> (n. aut.).

în ce mai multă libertate și pentru a încuraja învățarea, fără a pune presiune pe el sau a ridica ștacheta prea sus. Înseamnă, de asemenea, să fii binevoitor și răbdător, în conformitate cu principiile educației pozitive.

➔ **Motivează și încurajează pentru o educație mai bună**

Principiul de bază al educației pozitive este simplu. Acesta constă în evidențierea a ceea ce a realizat copilul și în oferirea de îndrumări și sfaturi pentru a-l ajuta să se îmbunătățească. Nu îl critica, muștra sau pedepsi pentru ce nu a făcut, a făcut prost sau a uitat să facă. În mod concret, în loc să spui: „Nu cred așa ceva! Iar ai uitat să clătești chiuveta. Ce-i așa de greu?”, ar trebui să spui: „E minunat că te-ai spălat singur pe dinți. Acum trebuie să clătești chiuveta, ca să fie curată pentru următoarea persoană care vine să se spele”.

Toate acestea necesită:

- să fii atent ce îi spui copilului;
- să-i dai exemplu prin modul cum îți gestionezi tu emoțiile;
- să-l încurajezi și să-l prețuiești cât mai convingător;
- să-i permiți să își asume riscuri; cu alte cuvinte: nu-l supraproteja;
- să-l lauzi la momentul potrivit, având un motiv întemeiat și explicându-i motivul;
- să fii răbdător.

● *Un proiect pe termen lung*

Nu este ușor să faci un copil să devină autonom, deoarece, după cum probabil ți-ai dat seama deja, drumul este plin de fundături, ocolișuri și capcane care îi vor încetini sau chiar opri progresul. Așa că o luăm pas cu pas, uneori înainte, alteori în lateral, alteori înapoi. Cel mai important este să-ți menții obiectivele și să nu te descurajezi. Este nevoie de multă răbdare, energie, consecvență și perseverență, dar trebuie să fii încrezător că merită, pentru că învățarea autonomiei este un cerc virtuos care, în cele din urmă, va aduce beneficii tuturor.

● *Un proiect avantajos pentru toată lumea*

În afară de faptul că este îmbucurător să îți vezi copilul crescând și devenind independent, asta te face să îți dorești să împărtășești tot mai multe lucruri cu el. Astfel, se construiește o relație de încredere care va dura mult dincolo de copilărie și îl va ajuta să devină un adult împlinit și responsabil, capabil să facă alegeri, să ia decizii și să-și asume responsabilitatea pentru ele. Cu alte cuvinte, să fie bine pregătit pentru a reuși în viață este cea mai mare dorință a oricărui părinte.

Iar pentru a-ți consolida motivația, spune-ți că, în timp ce aștepti independența totală, tot efortul și timpul pe care le dedici copilului tău vor da roade într-o zi, iar acest lucru te va scuti treptat de povara treburilor zilnice. Și acea zi va veni mai repede decât crezi!