



# **PSIHOLOGIE PRACTICĂ**

COLECȚIE COORDONATĂ DE

**Vasile Dem. Zamfirescu**



**TREI**

# Rețete de jocuri

De ce și cum să te joci cu copilul tău

**Lawrence J. Cohen**

Traducere din engleză de Anacaona Mîndrilă-Sonetto

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**

Magdalena Mărculescu

**DESIGN:**

Faber Studio (Magda Radu)

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

**REDACTOR:**

Raluca Hurdac

**DTP:**

Eugenia Ursu

**CORECTURĂ:**

Cătălina Ioancea  
Elena Bițu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

Cohen, Lawrence J.

*Rețete de jocuri : de ce și cum să te joci cu copilul tău /*

Lawrence J. Cohen ; trad.: Anacaona Mindriliă-Sonetto. - București : Editura Trei, 2012

ISBN 978-973-707-650-2

I. Mindriliă-Sonetto, Anacaona (trad.)

159.922.7

371.382

Titlul original: PLAYFUL PARENTING

Autor: Lawrence J. Cohen, Ph.D.

Copyright © 2001 by Lawrence J. Cohen, Ph.D.

Această traducere s-a publicat prin acord cu Ballantine Books,  
un imprint al The Random House Publishing Group, o divizie a Random House, Inc.

**Copyright © Editura Trei, 2012  
pentru prezenta ediție**

C.P. 27-0490, București

**Tel./Fax:** +4 021 300 60 90

**e-mail:** comenzi@edituratrei.ro

**www.edituratrei.ro**

**ISBN 978-973-707-650-2**

# Cuprins

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Mulțumiri</i>                                                                  | 9  |
| <i>Prefață</i>                                                                    | 11 |
| <b>Capitolul 1. Valoarea jocului în conduita părintelui</b>                       | 13 |
| De ce se joacă copiii?                                                            | 16 |
| Cultivarea apropierii în locul izolării                                           | 21 |
| Cultivarea încrederii în sine în locul neputinței                                 | 24 |
| Cultivarea vindecării afective în locul suferinței afective                       | 27 |
| Deprinderea parentajului prin joc                                                 | 32 |
| <b>Capitolul 2. Alăturați-vă copiilor în lumea lor</b>                            | 35 |
| Reintrarea într-o lume pe care am cunoscut-o cândva                               | 36 |
| O mână de ajutor                                                                  | 38 |
| Când copiii le este greu să stabilească legături cu cei de-o seamă sau cu adulții | 40 |
| Când copiii par incapabili să se joace liber și spontan                           | 41 |
| Când apar schimbări în viața copiilor                                             | 42 |
| Când copiii sunt în pericol                                                       | 42 |
| De ce e important să ne așezăm pe podea                                           | 44 |
| De ce le e greu adulților să se joace                                             | 47 |
| Rolul de tată                                                                     | 50 |
| O observație specială despre cei care nu sunt părinți                             | 54 |
| Acordajul cu copilul vostru                                                       | 56 |
| <b>Capitolul 3. Crearea unei legături</b>                                         | 63 |
| Stabilirea, întreruperea și restabilirea legăturii                                | 64 |
| Umplerea paharului: atașamentul și impulsul de restabilire a legăturii            | 66 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Spre legătură, prin joc                                                          | 71  |
| Sfârșitul privirilor lungi și extatice                                           | 73  |
| Conexiunile se găsesc pretutindeni: pistolul cu dragoste                         | 75  |
| Descuierea turnului izolării                                                     | 78  |
| Cine te ține în brațe? Trecerea de la conexiunea superficială la cea profundă    | 82  |
| <b>Capitolul 4. Să încurajăm încrederea în sine a copilului</b>                  | 86  |
| Puterea și neputința                                                             | 88  |
| Experimentele cu puterea: jocul cu Cap-de-caca                                   | 92  |
| Pregătirea copilului pentru lume                                                 | 94  |
| Amuțirea vocii critice                                                           | 101 |
| Redobândirea încrederii pierdute în sine                                         | 103 |
| <b>Capitolul 5. Mersul pe firul răssetelor</b>                                   | 107 |
| Răsete împărtășite                                                               | 111 |
| Descuierea turnului neputinței                                                   | 113 |
| Înseninarea scenei                                                               | 116 |
| Împăcarea și „prostul satului”                                                   | 117 |
| Pierdeți-vă demnitatea ca să vă găsiți copilul                                   | 119 |
| De la râs la plâns: când joaca plăcută duce la sentimente neplăcute              | 122 |
| <b>Capitolul 6. Învățați să vă hărjoniți</b>                                     | 128 |
| Regulile luptelor după Larry                                                     | 129 |
| Începuturile luptelor în joacă                                                   | 138 |
| Agresivitatea                                                                    | 142 |
| Beneficiile jocului fizic activ                                                  | 146 |
| <b>Capitolul 7. Suspendarea realității: inversarea rolurilor</b>                 | 151 |
| Inversarea rolurilor                                                             | 152 |
| De la tragedie la comedie                                                        | 153 |
| Vindecarea temerilor prin povești                                                | 156 |
| Asumarea rolului de actor și de regizor, când este necesar                       | 160 |
| Jocul imaginativ                                                                 | 165 |
| Găsirea unui scenariu original                                                   | 169 |
| <b>Capitolul 8. Întăriți puterea fetelor și stabiliți conexiunea cu băieții</b>  | 175 |
| De ce mă joc cu păpuși Barbie (și cu soldați de jucărie), deși nu-mi place deloc | 181 |
| Stabilirea conexiunii cu băieții și cu fetele                                    | 185 |
| Băieții, fetele și neputința                                                     | 190 |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Băieții și sentimentele                                                        | 192 |
| Băieții și fetele, la joacă împreună                                           | 195 |
| <b>Capitolul 9. Lăsați-vă călăuziți de copil</b>                               | 199 |
| Spuneți pur și simplu „Da”                                                     | 202 |
| Faceți orice vrea copilul să facă                                              | 207 |
| Fiți în siguranță (dar nu vă faceți prea multe griji)                          | 209 |
| Alocați Timp de Joacă                                                          | 211 |
| Acordați-vă timp pentru a vă reveni                                            | 218 |
| Lăsați-i pe copii să conducă jocul                                             | 220 |
| <b>Capitolul 10. Preluați conducerea (la nevoie)</b>                           | 222 |
| Dați un imbold ușor                                                            | 223 |
| Insistați să stabiliți o conexiune                                             | 225 |
| Oferiți provocări                                                              | 231 |
| Introduceți în joc teme importante                                             | 233 |
| Faceți ca totul să fie distractiv                                              | 237 |
| Deschiderea drumului                                                           | 238 |
| <b>Capitolul 11. Învățați să iubiți jocurile pe care le detestați</b>          | 245 |
| Dependența („Nu pot!”) și independența („Prefer să mă descurc singur!”)        | 246 |
| Agresivitatea                                                                  | 254 |
| Sentimentele sexuale și exprimarea lor                                         | 260 |
| Cereți comportamentul pe care-l detestați                                      | 264 |
| <b>Capitolul 12. Acceptați sentimentele puternice (ale lor și ale voastre)</b> | 268 |
| Conținerea sentimentelor, comparativ cu descărcarea lor                        | 270 |
| Alocarea pauzelor pentru sentimente                                            | 272 |
| Sentimentele ne-simțite ale adulților                                          | 274 |
| Gestionarea crizelor de nervi și a frustrărilor                                | 277 |
| Gestionarea exprimării furiei                                                  | 283 |
| Gestionarea fricii și a anxietății                                             | 285 |
| Gestionarea lacrimilor copiilor                                                | 288 |
| Înfrânarea văicărelilor                                                        | 291 |
| Experiența „plânsului zdravăn”                                                 | 293 |
| Încurajarea alfabetizării emoționale prin joc                                  | 294 |
| <b>Capitolul 13. Să regândim disciplinarea</b>                                 | 298 |
| Calmați-vă!                                                                    | 299 |



|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Stabiliți o conexiune                                                      | 300 |
| Alegeți o „întâlnire pe canapea” în locul luării unei pauze                | 301 |
| Jucați-vă!                                                                 | 306 |
| Insuflați-i copilului o judecată sănătoasă                                 | 309 |
| Priviți dincolo de suprafață, la sentimentele și nevoile copilului         | 312 |
| Preveniți în loc să pedepsiți                                              | 314 |
| Cunoașteți-vă copilul                                                      | 316 |
| Stabiliți limite clare                                                     | 318 |
| Un erou neașteptat                                                         | 322 |
| <b>Capitolul 14. Rezolvați rivalitatea între frați prin joc</b>            | 324 |
| Jocul cu mai mult de un copil                                              | 325 |
| Rivalitatea între frați există la toți copiii (chiar dacă nu au frați)     | 330 |
| Frații și reumplerea paharului gol                                         | 333 |
| Puterea ascunsă a fraților mai mici și alte mistere ale dinamicii familiei | 344 |
| Parentajul prin joc în cazul fraților                                      | 346 |
| <b>Capitolul 15. Încărcați-vă propriile baterii</b>                        | 350 |
| E rândul nostru                                                            | 351 |
| Umplerea propriului pahar                                                  | 352 |
| Ajutorul oferit altor părinți                                              | 356 |
| Când adulții sunt încuiați în turnul izolării și al neputinței             | 360 |
| Cum devenim tovarăși de joacă excelenți                                    | 365 |
| Construirea unei comunități a parentajului prin joc                        | 371 |
| <i>Note</i>                                                                | 375 |

# Mulțumiri

La fel ca majoritatea psihologilor — și majoritatea părinților —, am învățat cele mai multe lucruri pe care le știu despre copii așezându-mă pe podea și jucându-mă cu ei. Aduc cele mai calde mulțumiri tuturor acelor copii, precum și părinților lor, mai ales lui Eileen Ryan și familiei ei. Numele voastre au fost schimbate în această carte, dar sper că am redat fidel tot ce m-ați învățat. Le mulțumesc și profesorilor mei, îndeosebi lui Holly Jorgenson și Patty Wipfler.

A fost un privilegiu să mă implic în diferite proiecte editoriale, educative și de consultanță cu doi înzestrați psihologi pediatri, Sam Roth și Michael Thompson. Ceea ce am învățat ascultându-i și discutând cu ei despre copii și copilărie mi-a modelat gândirea mai mult decât aș putea exprima într-o notă de subsol.

Vreau să-i mulțumesc Annei Strainchamps pentru că mi-a spus: „Ar trebui să scrii o carte“; agentului meu literar, Josh Horwitz, pentru că mi-a spus: „Poți să vinzi această carte“ și pentru că mi-a arătat cum; și redactorilor mei, Elizabeth Zack, Ginny Faber și Joanne Wyckoff, pentru că au transformat proiectul în realitate. N-aș fi avut niciodată curajul de a scrie o carte dacă n-ar fi existat cursurile și seminarele de compoziție literară ale lui Kathryn Deputat și n-aș fi putut scrie cartea de față fără sprijinul afectiv și



intelectual al Comunității de consiliere și reevaluare. Îi mulțumesc, de asemenea, lui Kate Bowditch pentru lectura atentă a primelor variante ale manuscrisului.

Recunoștința mea profundă se îndreaptă spre părinții mei și surorile mele, pentru sprijinul iubitor, de care m-am bucurat toată viața, și spre soția mea, Anne Fabiny, care m-a încurajat la fiecare pas. Această carte îi este dedicată fetei noastre, Emma, care mi-a dat voie, îndatoritoare, să-mi rup din timpul alocat jocului cu ea, ca să scriu despre joc.

# Prefață

Când am început să lucrez ca terapeut, clienții mei erau în majoritate adulți. Petreceam ore în șir discutând despre copilăria lor și vedeam cât de important e pentru un copil să aibă o legătură bună cu un părinte sau cu un alt adult. Firește, când am devenit la rândul meu părinte, eram hotărât să creez și să întrețin o puternică legătură afectivă cu fetița mea. Am ajuns în scurt timp să-mi dau seama cât de dificil poate fi acest lucru. Atașamentul dintre bebeluș și părinte e practic instinctiv, dar când copilul devine mai activ și mai capabil de exprimare verbală, situația se complică.

Indiferent dacă aveam o zi bună sau proastă, dacă aveam sau nu dispoziția necesară, fetița mea, Emma, voia să se joace. Voia să interacționeze cu mine când eu n-aveam chef să interacționez cu nimeni; voia să-i acord toată atenția când aveam alte lucruri de făcut; voia să fiu „de gardă” chiar dacă ea se juca singură. Intensitatea emoțiilor mixte pe care mi le trezea acest lucru m-a surprins. Mă trezeam, mai des decât îmi place să recunosc, dorind să fac orice altceva în loc să mă așez pe podea și să satisfac nevoia aparent insațiabilă de atenție și de joacă a Emmei. Sau mă așezam pe podea și adormeam pe dată — și nu doar fiindcă eram un părinte obosit. În definitiv, îi oferisem deja foarte mult, iar acum, ea voia să se joace!

Cu timpul, practica mea la cabinet a început să se reorienteze spre terapia prin joc adresată copiilor și spre sprijinul oferit părinților lor. Deși terapia cu adulți tinde să-i prezinte pe părinți în

rolul personajelor negative, am început să înțeleg ce mare forță pozitivă pot fi ei în viața copiilor. Și îmi părea că aptitudinea cea mai importantă pe care o pot dobândi părinții este jocul. Din fericire, spre deosebire de numeroasele modificări ale personalității pe care ne-am dori să le facem, aptitudinile de joacă mai bune se deprind destul de ușor.

Știm cu toții că ar trebui să închidem televizorul și să petrecem mai mult timp împreună. Dar dincolo de asta...? *Rețete de jocuri* e un ghid care arată cum să vă amuzați mai mult cu cei mici și foarte mici, în timp ce au noi realizări, se vindecă după o suferință sau pur și simplu debordează de exuberanță copilărească. Prin punerea în practică a acestor rețete de jocuri — alăturându-vă copiilor în lumea lor, concentrându-vă asupra apropierii și încrederii în sine, chicotind și făcând războaie, inversând rolurile și lăsându-vă copilul să vă conducă — veți afla cum să-l ajutați să-și depășească blocajele afective și cum să-și gestioneze stările afective puternice (și voi pe ale voastre). Veți afla, de asemenea, cum să abordați în mod eficient rivalitatea dintre frați și alte probleme complicate și cum să vă regândiți ideile despre disciplină și pedeapsă.

În sfârșit, ca să fim un izvor de speranță și entuziasm pentru copii, trebuie să găsim modalități de a ne reîmprospăta resursele. *Rețete de jocuri* oferă sfaturi practice pentru a deveni cei mai buni și mai jucăuși părinți posibil. Părinții pot învăța să găsească un echilibru între misiunea serioasă a legăturii pline de suflet și caraghioslâcul jocului. *Rețete de jocuri* poate ajuta la rezolvarea unei game de dificultăți familiale, dar se adresează și familiilor în care totul merge bine. Îi ajută pe toți copiii să se amuze mai mult și e excelentă pentru adulți. În definitiv, și noi avem nevoie să ne jucăm.

# Capitolul 1

## Valoarea jocului în conduita părintelui

Jocul este esența vieții.<sup>1</sup>

Gândiți-vă la privirea iubitoare a unui prunc, la îmbrățișarea expansivă a unui copil de doi-trei ani, la apropierea prilejuită de povestea spusă înainte de culcare sau de o plimbare mână-n mână făcută în tăcere. Aceste momente de conexiune sufletească cu copiii noștri se numără printre marile recompense pentru munca grea a părintelui. Și totuși, această conexiune ne ocolește de multe ori. Ne trezim înțepeniți pe poziții de combatanți, în loc să fim umăr la umăr într-un parteneriat. Restul ne e cunoscut tuturor: sugarul imposibil de alinat, copilul de doi-trei ani cuprins de crize de nervi, școlarul de clasa a treia supărat din cauza orei de culcare, puștiul de doisprezece ani care stă bosumflat în camera lui.

Exuberanța firească a copiilor și tendința lor de a explora lasă deseori locul atitudinii pe care eu o numesc „ripostă vehementă” sau ascunderii în spatele unui joc electronic ori al unei uși încuiate. În același timp, iubirea noastră părintească profundă e înlocuită de indignare și iritare, ba chiar de furie. Cicălim sau pedepsim ori spunem: „Foarte bine, stai în camera ta”, strigăm când ajungem la capătul răbdărilor sau pur și simplu din obișnuință — toate

astea fiindcă ne simțim neputincioși, respinși și ținuți la distanță. Vrem să restabilim conexiunea tot atât de mult pe cât vor copiii noștri, însă nu știm cum. Continuăm să-i iubim, dar nu prea ne mai aducem aminte privirile acelea ale bebelușului care ne topeau sau, dacă ni le aducem aminte, sunt o imagine dulce-amăruie, ca și cum apropierea de atunci ar fi pierdută pentru totdeauna.

Jocul — împreună cu parentajul prin joc — poate fi puntea îndelung căutată peste care ne putem întoarce la acea legătură afectivă profundă între părinte și copil. Jocul, cu exuberanța lui și comuniunea plină de încântare pe care o prilejuiește, poate să reducă stresul parentajului. Parentajul prin joc este o modalitate de a pătrunde în lumea copilului, în condițiile impuse de acesta, pentru a cultiva apropierea, încrederea și conexiunea. Când totul e bine în lumea copiilor, jocul este un teritoriu vast, în care ei sunt voioși, activi, cooperanți și creativi. Jocul este totodată mijlocul prin care copiii iau lumea în stăpânire, explorând-o, găsind înțelesul tuturor experiențelor noi și refăcându-se după supărările inerente ale vieții. Însă pentru noi, adulții, jocul nu e întotdeauna ușor, fiindcă am uitat foarte multe. Ba mai mult chiar, copiii și adulții par deseori să locuiască în lumi radical diferite, chiar dacă se află în aceeași casă. Activitățile preferate ale celuiilalt ne par plictisitoare sau ciudate: cum poate să-și petreacă toată după-amiaza îmbrăcându-și păpușile? Cum pot să stea toată seara vorbind și atât?

Parentajul și joaca pot să pară contradictorii, dar uneori avem nevoie doar de un mic imbold ca să ne găsim unul pe altul și să ne simțim bine împreună. Odată eram la un concert în aer liber și dansam într-o parte cu fiica mea de nouă ani, când o mamă cu băiatul ei au venit în zona unde se dansa. Ea a schițat câțiva pași de dans, dar el a rămas locului, cu brațele încrucișate, prea timid ca să danseze acum, că ajunsese acolo. Băiatul avea șase-șapte ani. Mama lui, începând să se enerveze, l-a apostrofat: „M-ai târâit aici și acum nu vrei să dansezi?” El și-a strâns și mai tare brațele la piept și s-a înfipt la propriu pe picioare. Reflectând că e lesne de

anticipat ce va urma, am spus: „O, nu, dansează într-un stil nou“, am încrucișat brațele la piept exact ca băiatul și i-am zâmbit larg. El mi-a răspuns la zâmbet și și-a mutat mâinile în altă poziție, pe care am copiat-o. Mama lui a prins ideea din zbor și a început să-l imite la rândul ei. Am izbucnit toți în râs. Băiatul a început să-și miște umerii în ritmul muzicii, iar mama lui a exclamat: „Dansezi!“ Atunci copilul a început să danseze de-a binelea, distrându-se de minune. Ne-am distrat cu toții (inclusiv fiică-mea, care a așteptat răbdătoare câtă vreme am făcut „chestia cu parentajul prin joc“, după care mi-a cerut iarăși întreaga atenție). Stropul de atitudine jucăușă a schimbat deznodământul situației.

Acest episod mărunț demonstrează că parentajul prin joc poate fi folosit oriunde și oricând, nu doar în perioadele alocate special pentru joacă. Parentajul prin joc începe cu jocul, dar include multe altele — de la alinarea unui bebeluș care plânge până la cutureieratul unui mall, de la bătăile cu perne până la scoaterea roților ajutătoare de la bicicletă, de la negocierea regulilor până la confruntarea cu urmările în plan afectiv ale unei accidentări pe terenul de joacă, de la pregătirea pentru școală până la ascultarea temerilor și visurilor copilului înainte de culcare. Din păcate, aceste interacțiuni simple par uneori intangibile sau pline de complicații și de resentimente.

Adevărul e că în viața noastră, a adulților, nu există prea mult loc pentru amuzament și jocuri. Zilele noastre sunt pline de stres, obligații și muncă. Ne simțim înțepeniți și obosiți și ne plictisim repede când încercăm să ne așezăm pe podea ca să ne jucăm cu copiii — mai ales dacă asta urmează după o zi stresantă de serviciu sau de treburi gospodărești. Poate că inițial suntem dispuși să facem ce vor ei — ca mama de la concertul în aer liber —, dar apoi ne enervăm dacă ei nu se joacă așa cum ne așteptăm sau dacă ne cer prea mult.

Alții dintre noi ar putea să nu fie în stare să-și lase deoparte spiritul competitiv sau nevoia de a deține controlul. Ne plictisim, devenim iritabili și frustrați; nu știm să pierdem; ne preocupă să ne

învățăm copilul să arunce mingea corect, când el vrea doar să dăm pase. Ne plângem de durata scurtă a atenției *copiilor*, dar *noi* cât putem să ne jucăm cu bile, cu păpuși Barbie, Monopoly sau jocuri imaginative înainte de a ne plictisi și de a fi distrași sau de a ne învinge senzația că munca sau pregătirea cinei e mai importantă?

În grupa pregătitoare de la grădiniță, fiica mea a inventat un joc excelent care m-a ajutat să folosesc joaca în loc să strig la ea să se pregătească mai repede de plecare. Într-o dimineață, a coborât la parter, s-a ascuns după ușă și mi-a șoptit: „Prefă-te că n-am coborât și că vom întârzia și ești foarte supărat“. Așa că am strigat spre etajul casei: „Întârziem și sunt *foarte* supărat!“, am început să gesticulez furios și să bat din picior. În acest timp, ea stătea după ușă și chicotea cu mâna la gură. Am continuat: „Ai face bine să cobori, că dacă nu, plec fără tine. Merg *singur* la grădinița Big Oak!“ Ea a început să râdă tare, dar m-am prefăcut că n-o aud. Lăsând-o să iasă pe furiș înaintea mea, m-am făcut că plec din casă fără ea, cu mult tam-tam și, pasămite, fără să-i observ prezența. Ea a urcat în mașină, iar eu m-am prefăcut că vorbesc singur cu voce tare: „Sunt foarte supărat! Educatoarele vor întreba: «Unde-i Emma?»“, iar eu voi spune: «Nu era gata, așa că am plecat fără ea»“. Fiică-mea chicotea de zor și făcea eforturi să nu lase să se vadă că e lângă mine. Făcea din pregătirea pentru grădiniță un lucru amuzant pentru *mine*! Supărarea prefăcută m-a ajutat să nu fiu supărat cu adevărat, iar jocul în locul strigătelor a ajutat-o pe ea să se pregătească mai repede!

## DE CE SE JOACĂ COPIII?

Unii copii sunt conducători, alții sunt subordonați; unii preferă să se joace de-a parada modei, pe când alții sunt atrași de jocurile cu mingea. Dar instinctul de a se juca există la toți copiii, înmugurind imediat după naștere și înflorind pe deplin la doi-trei ani.

Jocul e posibil oriunde și oricând — e un univers paralel al fanteziei și imaginației, în care copiii pătrund după voie. Pentru adulți, jocul reprezintă o activitate de timp liber, dar pentru copii, seamănă mai degrabă cu un serviciu. Spre deosebire de mulți dintre noi, adulții, ei își iubesc de regulă serviciul și rareori își doresc o zi liberă. Jocul constituie totodată principala modalitate a copiilor de a comunica, de a experimenta și de a învăța.

Când copilul nu vrea sau nu poate să se joace, înțelegem imediat că are o suferință afectivă însemnată, la fel ca adultul care nu poate să muncească sau refuză să vorbească. Deseori, copiii grav abuzați și neglijăți trebuie să fie învățați să se joace, înainte de a putea beneficia de pe urma terapiei prin joc. De ce ne pare atât de abominabilă ideea folosirii copiilor ca mână de lucru? Fiindcă ea înseamnă că acești copii cresc fără a-și trăi copilăria, fără să se joace. E și mai rău când munca lor e exploatată pentru ca adulții să aibă mai mult timp liber, după cum ilustrează această poezie din secolul al XIX-lea semnată de Sarah Norcliffe Cleghorn:

*Golful e atât de aproape de fabrică*

Golful e atât de aproape de fabrică,  
Încât aproape-n fiecare zi  
Copiii ce trudesesc se pot uita pe geam  
Să-i vadă pe oamenii mari jucându-se.

Mulți experți descriu jocul ca pe un tărâm — un tărâm al magiei și imaginației, în care copilul poate fi întru totul el însuși. Psihologul Virginia Axline scria despre copiii preșcolari: „Ei pot să-și construiască un munte, să urce până-n vârful lui fără niciun pericol și să strige, ca să-i audă întreaga lume: «Pot să-mi construiesc un munte și pot să-l dăruiesc. Aici sunt mare!»”<sup>2</sup> Am avut ocazia să-mi aduc aminte de caracterul elementar al jocului la aniversarea de trei ani a fetiței mele. Organizasem tot felul de jocuri pentru copii, în parcul aflat peste drum de casa noastră și, desigur,

fiind psiholog, le-am explicat copiilor toate aceste jocuri complicate; ei însă stăteau și se uitau la mine de parc-aș fi căzut din lună. Nu prea știam ce să fac. Copiii erau prea plini de energie ca să se întoarcă în casă, dar jocurile mele nu-i atrăgeau. A intervenit soția mea, spunând: „Să vă văd pe toți alergând până-n capătul celălalt al parcului și înapoi!“ Au traversat parcul în fugă, bucuroși, țipând și râzând, apoi s-au întors și s-au trântit pe jos, chicotind și gâfâind de zor. S-au uitat la mine, iar un băiețel m-a întrebat: „Ne-a plăcut, putem să mai mergem o dată?“ Am prins ideea.

Totuși, nu mă satur să vorbesc despre latura serioasă a jocului. Jocul e distractiv, dar e totodată plin de sens și complex. Cu cât animalul e mai inteligent, cu atât se joacă mai mult. Spre deosebire de melci sau de copaci, orice ființă umană învață lucruri noi despre lume și despre sine, prin descoperire și practică. O parte din învățare se produce automat, în virtutea faptului de a fi viu, dar o mare parte se produce prin joc. Copilăria la oameni a devenit tot mai lungă, ceea ce înseamnă tot mai mult timp disponibil pentru joacă. Jocul e important nu numai fiindcă ocupă atât de mult din viața copiilor, ci și întrucât chiar și cele mai banale jocuri au nenumărate niveluri de semnificație.

Să luăm un joc aparent simplu, cum ar fi pasele cu mingea — copilul și părintele își aruncă unul altuia mingea de baseball. Ca atunci când studiem apa dintr-un iaz la microscop, observarea atentă a unui joc de pase arată că se întâmplă chiar sub nasul nostru foarte multe lucruri. Copilul își dezvoltă coordonarea mână-ochi și abilitățile motorii grosiere; cei doi se bucură de timpul special pe care-l petrec împreună; copilul exersează o deprindere nouă până ajunge s-o stăpânească perfect, după care o etalează cu bucurie; ritmul mingii care zboară de la unul la altul e o punte ce restabilește o legătură profundă între adult și copil, iar comentariile precum „Bună încercare!“ și „Ai prins-o bine!“ îi consolidează copilului încrederea în sine și în părinte.

Dar acest joc simplu poate să conțină, de asemenea, curenți afectivi subterani puternici. Un tată care venea la mine la terapie

a descris o partidă de pase în timpul căreia băiatul lui îi arunca mingea de fiecare dată cu o forță teribilă. Puterea cu care arunca băiatul mingea îi arăta cât de furios și frustrat era acesta. Am înțeles împreună că poate fiul lui îl întreba de fapt: „Poți să prinzi ce-ți arunc? Ceea ce simt e prea mult pentru tine? Sunt în siguranță în fața impulsurilor mele, a furiei mele?” Alt băiat iubea jocul de pase, dar de fiecare dată când nu reușea să prindă mingea începea să plângă, făcea crize de nervi și-i reproșa tatălui: „Ți-am spus s-o arunci mai jos, nu mă ascuți niciodată!” În acest caz, copilul părea să folosească jocul ca modalitate de a-și descărca o mare cantitate de suferință, fără nicio legătură cu baseballul.

Nu toate partidele de pase și momentele de joacă cu un copil conțin aceste niveluri de semnificație, dar jocul are întotdeauna semnificații mai profunde decât credem de obicei. În primul rând, jocul e un mod de a încerca rolurile și aptitudinile adulților — exact ce fac puii de leu când se luptă între ei. Puii de om fac tăraboii și se joacă de-a casa. Pe măsură ce descoperă lumea și ce sunt ei în stare să facă în lume, copiii își dezvoltă încrederea în forțele proprii și abilitățile.

Jocul reprezintă totodată o modalitate de apropiere și, mai important chiar, o cale de a restabili legătura după o pierdere a apropierii. Cimпанzeilor le place să se gâdile reciproc în palmă, mai ales după ce s-au certat. Așadar, al doilea scop al jocului slujește nevoii noastre incredibilă — aproape insașiabile — de atașament, afecțiune și apropiere.

Al treilea scop al jocului la copii — și poate că acesta e unic pentru oameni — este acela de refacere după suferința afectivă. Gândiți-vă la copiii care au avut o zi proastă la școală. Vin acasă și vă arată pe o cale sau alta că îi doare ceva. Vorbesc despre cele întâmplate sau sunt țăfnoși și nesuferiți, se încuie în camera lor sau insistă să primească un plus de atenție, dar de cele mai multe ori folosesc în mod spontan jocul ca să se simtă mai bine. Poate că se joacă de-a școala, numai că de data asta ei sunt profesorul. Poate joacă un joc video și nimicesc o vreme inamici extraterestri. Sau

poate că-i dau telefon unui prieten și discută incidentul, lucru pe care-l fac deseori copiii mai mari și adulții, în loc să se joace. Prin jocul de rol sau prin relatarea întâmplării, scena poate fi re-creată, numai că de astă-dată copilul deține controlul. Retrăirea incidentului în această manieră permite vindecarea afectivă. Evadarea într-o carte sau o partidă de tenis în forță pot fi și ele utile după o zi proastă.

O fetiță pe care o cunosc și care avea dificultăți mari la citire apela de fiecare dată, când se întorcea de la școală, la un lucru la care era foarte pricepută — desenul —, iar înainte de cină le arăta părinților ce a desenat. Astfel, într-o clipă minunată, restabilirea legătura cu ei, își recăpăta simțul competenței și scăpa de frustrarea și umilința născute din sentimentul de eșec de la școală.

Înainte de a vorbi mai detaliat despre aceste semnificații profunde ale jocului aș vrea să repet că jocul e *distractiv*. Teoretic, timpul petrecut cu copiii e vesel. Educatoarea fiicei mele mi-a spus că preșcolarii râd în medie de trei sute de ori pe zi. Ce s-ar întâmpla dacă am face-o și noi? Haideți să ne amuzăm mai mult: să cântăm cântece caraghioase, să cădem teatral, să exagerăm, să ne batem cu perne, să spunem glume! Dacă sunteți frustrați pentru că trebuie să-i amintiți copilului vostru pentru a douăsprezecea oară să-și împacheteze mâncarea pentru școală sau să ducă gunoiul, data viitoare încercați să cântați solicitarea cu o voce ca de operă, în loc de a folosi tonul de cicăleală obișnuit. Veți reuși cel puțin să-i atrageți atenția.

După cum vom vedea însă, parentajul prin joc înseamnă mai mult decât simpla joacă. Putem interacționa în mod jucăuș sau la un nivel afectiv profund, indiferent ce facem: realizând treburi gospodărești, practicând sporturi, făcând teme acasă, stând pur și simplu împreună, uitându-ne la televizor, ținându-ne copiii în brațe și chiar impunând disciplină.

## CULTIVAREA APROPIERII ÎN LOCUL IZOLĂRII

Încă de la primele priviri pline de iubire, bebelușii și părinții încep să folosească jocul ca pe o cale de a stabili legătura dintre ei. Orice joc pe care oamenii îl joacă cu plăcere îi poate apropia mai mult, dar unele jocuri chiar *vizează* legătura interumană. Jocurile precum cucu-bau, de-a „v-ați ascunselea” și prinselea sunt construite în jurul ideii de apropiere și distanță. Am discutat în cabinet cu doi părinți al căror băiețel inventase un joc minunat, de stabilire a legăturii. Le cerea părinților să se așeze pe canapea, după care venea în fugă și se arunca între ei. Părinții se întreceau apoi cine pune mâna pe el primul și, de regulă, totul se transforma într-un joc de-a „trasul funiei”, cu funie umană și cu multe chicoteli. Jocul e unul dintre cele mai bune mijloace de construire a apropierii, inventate vreodată. Cred că din acest motiv, copiii de vârstă școlară cărora li se cere să definească jocul se concentrează asupra elementului de legătură interumană al jocului: jocul este ceea ce faci cu prietenii tăi.<sup>3</sup>

Când avea cinci ani și iubea jocul imaginativ, fetița mea îmi spunea uneori, dacă începeam să mă enervez pe ea: „Hai să ne prefacem că tu ești tata, eu sunt fetița și tu ești supărat pe mine”. Îmi spunea în sinea mea că nu va fi deloc greu să mă prefac, dar în scurt timp ajungeam să râdem în loc să ne certăm. Mi-am zis că e foarte isteată să transforme disonanța în conexiune prin intermediul jocului; mai târziu am citit despre modul în care folosesc cimpanzeii jocul imaginativ și am fost și mai impresionat.<sup>4</sup>

Cimpanzeii se ceartă des între ei, mai ales masculii adulți, dar sunt și experți în reconciliere. Le plac foarte mult împăcărilor. Câteodată, când doi cimpanzei au dificultăți cu împăcarea după o confruntare, unul dintre ei se prefacă că a găsit ceva interesant în iarbă. Trâmbițează și strigă și toți ceilalți cimpanzei vin să vadă ce a găsit. Cum, de fapt, în iarbă nu e nimic, pleacă toți pe rând —

mai puțin celălalt implicat în confruntare. Cei doi foști rivali continuă să țopăie entuziasmați de acel ceva imaginar din iarbă. Apoi, într-un final, se potolesc și încep să se purice reciproc — la cimpanzei, semnul prieteniei restabilite.

Dacă cimpanzeii și copiii de cinci ani fac apel la joc pentru a restabili legătura dintre ei, cred că putem cădea de acord că ideea e elementară. Însă uneori, copiii nu stabilesc sau restabilesc legături cu atâta ușurință. Se simt atât de izolați, încât se retrag într-un colț sau înaintează agresiv, balansându-și brațele. Ar putea să fie enervanți, supărători sau agasanți de-a dreptul în încercările lor disperate de a ne transmite că au nevoie de mai multă apropiere. Aceste situații ne cer să instituim mai mult timp de joacă, nu să împărțim pedepse sau să-l lăsăm singur-cuc pe copilul însingurat.

Când se simt izolați, copiii pot să pară retrași și deprimați sau pot părea hiperactivi, incapabili să fie atenți, să stea locului sau să se potolească. În ambele cazuri, copilul *nu* e prietenul lumii întregi, cum e cazul copiilor capabili să restabilească legătura cu adultul.

- Un copil însingurat spune: „Mă plictisesc“.
- Un copil de doisprezece ani suspină: „Nimănui nu-i place de mine“.
- Un părinte spune: „Nu știu la ce se gândește fetița mea de trei ani; uneori pare foarte tristă, dar nu-mi spune care-i ne-cazul“.
- Încerci să-ți determini fiica să-i dea telefon unei prietene, iar ea țipă: „Nu pot s-o sun! Dacă nu-i acasă?“
- Un copil de opt ani stă întotdeauna la marginea terenului de joacă, chiar și după ce ajunge să-i cunoască bine pe ceilalți copii. Spune: „Nu-mi place să joc fotbal“.

Cea mai frecventă reacție a părinților la izolarea copiilor este enervarea sau îngrijorarea. Ne concentrăm asupra comportamentului supărător fără să vedem durerea pe care o ascunde sau vedem

durerea foarte clar și ne simțim incapabili s-o alinăm. Acestea sunt momente dificile pentru orice părinte. În aceste cazuri avem nevoie de cheia cu care să descuiem ușa fortăreței izolării și să-l ajutăm pe copil să iasă din nou pe câmpiile jocului. Parentajul prin joc ne oferă această cheie.

În timp ce scriam acest capitol, o mamă cu care lucrasem m-a sunat ca să-mi spună cum a folosit principiile parentajului prin joc pentru a restabili legătura cu băiatul ei. De la întoarcerea părinților dintr-o vacanță de weekend în care plecaseră fără el, David, de trei ani, nu era deloc în apele lui.

„David e din cale-afară de lipicios și de plângăreț, mi-a spus mama. De fiecare dată când încerc să ies din casă sau chiar din cameră, se agață de mine ca de colacul de salvare. Ieri aveam programată partida săptămânală de tenis cu o prietenă. E singurul fel de mișcare pe care-l fac și cel mai valoros interval de timp pe care mi-l aloc doar mie, în toată săptămâna. Imediat ce m-a văzut mergând spre ușă cu racheta de tenis, David mi-a cuprins piciorul cu brațele și a început să plângă, cerându-mi să nu plec. Am încercat să-i explic că e vorba despre «timpul de joacă al mamei», dar el s-a agățat și mai tare. Mi-am dat seama că situația va degenera într-o luptă majoră pentru dominație și nu m-a lăsat inima să-l dezlipesc de mine și să i-l dau bonei.

Apoi mi-am amintit ce discutasem cu dumneavoastră. În loc să mă desprind de David, l-am ridicat și l-am dus pe canapea, apoi i-am spus pe un ton bucurat: «Bine, n-o să joc tenis. Rămân aici, cu tine și trag un pui de somn. Sunt așa de obosită! Ce pernă comodă!» Am căscat, m-am culcat cu capul pe el și m-am prefăcut că sforăi tare. El a început să râdă și mi-a pus mâna la gură, ca să-mi domolească sforăiturile. M-am prefăcut că mă trezesc și mă uit în jur, spunând: «Unde-i David? Perna asta are cocoloși și se și foiește!» Apoi m-am prefăcut că adorm la loc, folosindu-l drept pernă și sforăind din nou.

După alte câteva minute de chicoteli, David m-a împins de pe el și mi-a spus: «Du-te, du-te, întârzie la joacă!» Ne-am dăruit unul