

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață</i> (Christiane Laberge)	11
Pubertatea, o perioadă a marilor schimbări	13
Copilul meu este dependent de tehnologie? (Dependența de calculator, de jocurile video și de telefonul celular)	27
Copiii noștri preadolescenți și școala	57
Copilul meu este nepolitic și nu dă dovadă de respect	87
Minciuna	101
Stresul și anxietatea de performanță la copiii noștri	115
Hipersexualizarea	137
Preadolescenții și banii de buzunar	149
Intimidarea copiilor noștri	161
Copilul meu îmi sfidează autoritatea! Disciplina	181
Deficitul de atenție și hiperactivitatea în perioada preadolescenței	201
Se poate descurca singur acasă?	221
Importanța prietenilor	231
Trecerea în ciclul gimnazial	245
<i>Bibliografie</i>	259

Colecția *Psihologia copilului & Parenting* este coordonată
de Georgeta Pânișoară.

Suzanne Vallières, *Les Psy-Trucs pour les préados de 9 à 12 ans*

Published originally under the title: *Les Psy-Trucs pour les préados de 9 à 12 ans*
© 2011, Les Éditions de L'Homme, division of Groupe Sogides inc.,
department of Quebecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada)

© 2012 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Foto copertă: © Yuri Arcurs/Shutterstock.com

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,
sector 4, 040031, O.P. 53, C.P. 15-728

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României :

VALLIÈRES, SUZANNE

Trucuri psihologice pentru părinți: cum să ne educăm copilul (9-12 ani)/
Suzanne Vallières; trad. de Andra Hâncu și Gabriel Cheșcu. – Iași: Polirom,
2012

Bibliogr.

ISBN 978-973-46-2632-8

I. Hâncu, Andra (trad.)

II. Cheșcu, Gabriel (trad.)

159.922.7

37.018.262

Printed in ROMANIA

Suzanne Vallières

**TRUCURI PSIHOLOGICE
PENTRU PĂRINȚI
Cum să ne educăm copilul
(9-12 ani)**

Traducere de Andra Hâncu și Gabriel Cheșcu

POLIROM
2012

De ce este stresat copilul meu?

Cuvîntul *stres* are originea în latinescul *stringere* („a strînge”), care ne trimite la noțiunea de tensiune sau presiune.

Stresul – reacție fiziologică și psihologică a unei persoane, provocată de situațiile sau constrîngerile care îi sînt impuse.

Este important de menționat că stresul nu este nociv în sine. El poate fi chiar dinamizant și ne poate ajuta să facem față provocărilor. Se vorbește despre un „stres pozitiv” atunci cînd acesta ne stimulează și ne activează simțurile, ajutîndu-ne să facem față unor situații ori să ne autodepășim. Acest stres ne permite să ne atingem *obiectivele*, să avansăm, să evoluăm, să progresăm. Ne ajută să ne adaptăm la schimbări sau la exigențe pe care nu le putem evita.

Totuși, stresul devine negativ în momentul în care se transformă în disperare. „Stresul negativ” este cel care ne obligă să utilizăm toate energiile sau rezervele noastre pentru a înfrunta probleme ori situații simple cu care ne confruntăm *zilnic*, situații care nu sînt ieșite din comun, ci sînt de rutină și recurente în viața de toate zilele.

Chiar dacă se pare că există predispoziții genetice la stres, orice copil poate fi victima acestuia la un moment dat. Ca adulți, avem uneori tendința să supraevaluăm capacitatea de adaptare a copiilor noștri și să minimalizăm ori

să banalizăm anumite situații sau evenimente care le pot provoca o stare de tensiune.

În funcție de cauzele sale, stresul poate fi clasificat în două mari categorii:

1. *Stresul reacțional*. Este vorba despre un stres în general *temporar*, o *reacție* la un eveniment ce are loc într-un anumit moment; de exemplu, schimbarea locuinței, a școlii, nașterea unui frățior sau a unei surioare, spitalizarea sau decesul unei persoane apropiate, separarea sau divorțul părinților, începutul unei noi vieți într-o familie reconstituită și/sau intrarea în familie a unui nou partener de viață al părintelui.
2. *Stresul cronic*. Este vorba despre un stres provocat de un eveniment perturbator și *repetitiv* sau despre o presiune *prelungită* asupra copilului; de exemplu, certurile nesfârșite din casă, supunerea copilului la rele tratamente, presiunea școlară sau un program supraîncărcat. Dacă persistă, această formă de stres poate antrena tulburări mai serioase la copil. Anxietatea de performanță intră în această categorie.

Copiii pot fi stresați din plin ca urmare a activităților școlare sau din cauza exigențelor părinților. Iată câteva exemple.

Programul supraîncărcat (surmenajul)

Le impunem uneori copiilor noștri un ritm de viață excesiv și un program supraîncărcat, ceea ce ne determină să-i urmărim îndeaproape, să-i impulsivăm neîncetat și să le

dăm tot timpul ordine: „Grăbește-te, pierzi autobuzul”, „Mănâncă mai repede, vei întârzia”. Stresul dimineții, mijloacele de transport, școala, activitățile extrașcolare, masa de seară, temele, lecțiile. Nu au prea mult răgaz! De asemenea, avem tendința să-i supraîncărcăm pe copiii noștri cu activități seara și la sfârșitul săptămânii: sporturi de echipă, cursuri de natație, lecții de muzică etc.

Copiii au nevoie de timp liber pentru a se relaxa după școală și cu siguranță nu au nevoie de weekenduri la fel de încărcate ca zilele de școală din timpul săptămânii! Dacă copilul dumneavoastră începe să se plîngă, spunându-vă că este obosit sau copleșit de prea multe activități, este preferabil să discutați cu el despre asta și să vedeți dacă nu este posibil ca ritmul să fie mai puțin alert.

Disciplina prea rigidă sau prea multe responsabilități

„Să nu faci așa sau așa!”, „Nu uita să faci asta și asta!”, „Ar trebui să mă ajuți, în loc să te joci ori să te uiți la televizor!”, „Ai grijă de sora ta cît timp sînt la cumpărături”. Deși este important să-i responsabilizăm pe copiii noștri, nu trebuie ca sarcinile pe care li le încredințăm să apese prea greu pe umerii lor și nici ca interacțiunile pe care le avem cu ei să se limiteze la disciplină sau la repetarea regulilor, pentru că acest lucru sporește presiunea zilnică și accentuează stresul negativ.

Așteptări ridicate

Ne dorim tot ce este mai bun pentru copiii noștri. Pentru binele lor, avem uneori tendința să cerem cât mai mult de la ei și să ne alimentăm niște așteptări foarte ridicate. Părinții care s-au realizat pe plan profesional au în general așteptări mari în privința copiilor lor, chiar dacă aceștia din urmă nu au aceeași motivație sau aceleași scopuri în viață. Ei au tendința să-i impulsioneze pe copiii lor să exceleze și chiar să se autodepășească în toate privințele, fiind tentați să-i implice într-un număr mare de activități, în numele dezvoltării lor personale. Aceste situații pot să devină o sursă de stres și de frustrare pentru tineri, mai ales dacă nu împărtășesc aceleași interese sau aceleași aspirații ca părinții lor.

Viața școlară

Școala ocupă un loc important în viața copiilor noștri și presupune anumite situații la care trebuie să se adapteze de la o zi la alta: activitățile de orice fel, compararea cu ceilalți, prietenii, respingerea, schimbarea profesorilor etc. Unele dintre aceste elemente pot provoca stres sau anxietate.

Reușita școlară

Iată o sursă importantă și frecventă de stres și anxietate pentru copii, care se pare că este tot mai frecventă în viața școlară, chiar și în ciclul primar! Sîntem atenți la reușita școlară a copiilor noștri și avem uneori tendința să exagerăm

puțin în privința așteptărilor, cerându-le să fie întotdeauna mai performanți, de unde rezultă apariția stresului privind performanța școlară. Această anxietate de performanță nu trebuie ignorată. Vom vedea în continuare mai detaliat care sînt cauzele și consecințele sale.

Ce este anxietatea de performanță?

Anxietatea de performanță înseamnă teama de eșec. Ea se caracterizează mai ales printr-o frică intensă de evaluări sau de orice altă situație în care copilul s-ar putea simți evaluat și chiar judecat. Este simptomatică pentru societatea noastră, în care performanța și reușita individuală sînt extrem de valorizate.

Pe cine poate afecta?

În general, anxietatea de performanță prinde rădăcini încă din copilăria mică și durează în perioada anilor de școală. Este o problemă pe care tînărul o poate dezvolta singur sau „cu ajutorul” părinților (prea exigenți), chiar dacă rolul acestora este indirect.

De exemplu, un copil care a primit întotdeauna elogii din partea părinților săi sau a familiei și care a fost întotdeauna perceput de ei ca fiind „cel mai bun” va avea în mod natural tendința să-și dorească să păstreze această imagine, fiind supus unei presiuni suplimentare. De altfel, va avea mult mai multe dificultăți decît ceilalți copii în acceptarea unei situații de lipsă a performanței sau de eșec.

Alți copii resimt anxietate deoarece sînt supuși unei presiuni puternice din partea părinților lor, ale căror exigențe și așteptări sînt prea ridicate. Aceștia din urmă le cer întotdeauna mai mult și sînt tot timpul nemulțumiți de performanțele copiilor, contribuind astfel la nefericirea lor.

În fine, copiii care întîmpină dificultăți școlare, în ciuda eforturilor pe care le depun, *se tem* deseori de reacțiile părinților, de rezultatele negative sau chiar de repetarea clasei, fapt pentru care încep să se simtă anxioși. Mulți dintre ei dezvoltă un sentiment de incompetență și se simt incapabili de reușită.

Așadar stresul legat de performanță poate fi întîlnit la:

- tinerii obișnuiți cu performanța, care tolerează mai puțin eșecul;
- tinerii stresați de ideea că nu se vor ridica la înălțimea așteptărilor;
- tinerii care întîmpină dificultăți școlare și se tem de consecințe.

Un cerc vicios

Stresul legat de performanță presupune deseori un cerc vicios.

Cu cît copilul este mai stresat, cu atît are rezultate mai slabe; cu cît are rezultate mai slabe, cu atît este mai stresat.