Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CAIETUL PĂRINTELUI

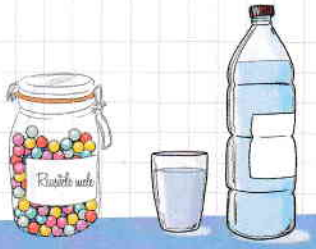
AUTONOMIA

CHRISTINE KLEIN

ILUSTRAȚII
SOPHIE RUFFIEUX (INTERIOR)
ISABELLE MAROGER (COPERTĂ)

LITERA
București
2020

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți



Introducere 3
Test: cât de bine cunosc gradul de autonomie al copilului meu 4
Capitolul 1 Ce este autonomia? 6
Capitolul 2 Rolul părinților 19
Cum înlesnim procesul de învățare? 44
Capitolul 4 Autonomia de zi cu zi 69
Concluzie 88
Notițe personale 89
Bibliografie 95

CUPRINS

Libris.ro
Resurse pentru oameni și cărți

Capitolul 1

Ce este autonomia?

Autonomia este o preocupare importantă a tuturor părinților și privește o mulțime de aspecte: abilitățile fizice, igiena corporală, sănătatea, siguranța, conduita socială, învățătura la școală, îngrijirea casei, gestionarea emoțiilor... Copiii au multe de învățat și va mai dura ani de zile până să se poată descurca singuri.

Dar ce este autonomia? În ce fel e legată de responsabilitate? De ascultare? De independență? De satisfacerea nevoilor? De libertate? Nu e deloc simplu de înțeles. Pe de altă parte, dacă înțelegi ce este autonomia, vei putea să faci un pas în spate, să-ți observi copilul și să-l ghidezi într-un mod mai constructiv. Pe scurt, să muncești cu adevărat în echipă cu el și poate să înțelegi mai bine conflictele cotidiene.

Vei fi cu siguranță surprins(ă) să afli cât de capabili sunt copiii să învețe o mulțime de lucruri.

Ce înseamnă „autonomie"?

Etimologic, cuvântul are la bază două elemente de compunere grecești: *auto*, „sine", și *nomos*, „lege, reguli". Autonomia este, așadar, capacitatea de a acționa de unul singur, după propriile reguli.

La o privire mai atentă, definiția aceasta literală seamănă bine cu comportamentul obișnuit al copiilor, nu? Nu spunem oare adesea despre ei că fac numai de capul lor? Mânați de nevoi și dorințe, acționează ca să și le satisfacă, deși o fac cu propriile mijloace și după propria viziune asupra lucrurilor – diferită, bineînțeles, de a noastră.

Lungul drum către libertate

De la naștere, bebelușul știe instinctiv să plângă ca să ceară să-i fie îndeplinite nevoile (curățenia, foamea, contactul, somnul). Fără acest comportament instinctiv, el nu poate supraviețui. Mai târziu, copilașul de 2 ani mârâie ca să-și arate nemulțumirea când îi refuzăm ceva ce-l interesează. Și mai târziu, copilul de 9 ani va insista să meargă singur la școală dimineața.

Libris.ro

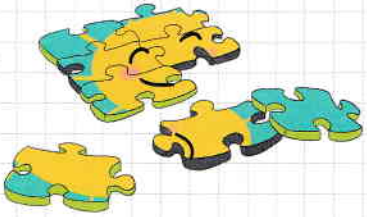
Crescând, copilul are o nevoie reală de a deține din ce în ce mai mult controlul asupra vieții sale, ca un impuls care îl împinge să acționeze pe cont propriu. Este întotdeauna înclinat spre mai multă autonomie, libertate și independență. Părinții sunt nevoiți să treacă treptat de la un control aproape total la o libertate tot mai mare, garantându-i în același timp securitatea, sănătatea și transmiterea valorilor familiei.

Date fiind numeroasele lucruri pe care copilul trebuie să le învețe, e limpede că va avea nevoie de timp și de energie zilnică pentru a deveni responsabil și independent.

Autonomie și independență

3 obiective-cheie

Pentru cei mai mulți dintre noi, a ne ajuta copilul să fie autonom înseamnă a reuși trei lucruri importante:



1. ca ei să știe să se descurce singuri (cel puțin în anumite privințe, în funcție de vârstă);
2. să găsească modalități de a-și satisface nevoile;
3. să ia decizii și să și le asume.

Și toate astea ținând cont de anturaj și de mediul în care evoluează. Uf! Sarcină grea!

Independența este... absența dependenței

Nou-născutul depinde total de adulți ca să supraviețuiască și totuși este deja irezistibil mânat de curiozitatea de a descoperi lumea, de a-și descoperi corpul și de a avea tot felul de experiențe (ba chiar mai mult, vezi pp. 14–18).

Ca atare, una dintre misiunile părinților este să-și îndrume copilul pe măsură ce el se desprinde de ei și devine independent, în funcție de stadiul lui de dezvoltare și de capacitățile sale fizice și emoționale. Conflictele de putere sunt inevitabile: pe de o parte, avem nevoia copilului de independență, pe de alta, nevoia părintelui de a-l controla, căci el trebuie să asigure siguranța copilului și transmiterea valorilor pe care le prețuiește.

„La rădăcina oricărui conflict de putere se află aspirația naturală a copilului către autonomie și libertate sporite."

Jan Faull, *C'est moi qui décide*

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

O misiune complicată

În esență, fiecare copil este altfel decât ceilalți și se dezvoltă în ritmul său propriu. Unii sunt foarte agili fizic, altora le vine mai ușor să se exprime sau să deseneze. Copiii nu pot progresa în toate privințele în același timp. Pe tot parcursul cărții vom vedea că este absolut necesar să respectăm ritmul în care fiecare din ei dobândește și integrează competențe noi.

Pentru părinți, asta înseamnă un efort major de adaptare (deci un mare stres). Va trebui să înveți să reacționezi în mod corect la manifestările de independență ale copilului, când simți că îți scapă de sub control. Atitudinea parentală joacă un rol important în dezvoltarea autonomiei copilului (vezi p. 69).

Între ascultare și responsabilitate

Foarte adesea confundăm autonomia, ascultarea și responsabilitatea. Copilul preferă să se joace în loc să se spele pe dinți, acționează după propriile reguli, dacă ne referim la definiția autonomiei dată la începutul capitolului, în timp ce noi vrem ca el să urmeze regulile noastre, ale bunului simț și ale societății. Dacă spălatul dinților este un gest de toaletă indispensabil și preventiv, viitorul (sau o carie) rămâne ceva foarte abstract pentru un copil de 5 ani.

Toți părinții sunt siliți să repete de o sută de ori același sfat și se simt exasperați când văd că fiul sau fiica lor nu ascultă din prima și nu-și asumă responsabilitățile care-i revin. Și totuși, a asculta și a-și asuma o responsabilitate sunt lucruri diferite, atât practic, cât și în intenție, chiar dacă rezultatul lor pare să fie același.

Ați spus responsabilitate?

Când suntem responsabili, răspundem de acțiunile noastre. Asta înseamnă mai întâi că le evaluăm urmările, apoi că ni le asumăm – ceea ce poate fi dificil pentru copii, care nu au întotdeauna capacitatea de a vedea lucrurile pe termen lung. Și totuși, copilul poate învăța ceva numai trăind consecințele faptelor sale.

Dacă, de fiecare dată când fiica ta de 8 ani merge la piscină și își uită slipul acasă, tu te grăbești să i-l aduci, cum crezi că va învăța să-și amintească să-l ia de una singură? Dacă, dimpotrivă, nu poate să desfășoare această activitate extrem de plăcută pentru ea din cauză că a fost uitucă, sunt șanse mult mai mari să se învețe minte. Desigur, această viziune asupra lucrurilor nu se aplică la ceea ce ține de siguranța copilului.

Și atunci... cum e cu ascultarea?

Când ascultăm de cineva, ne supunem voinței lui. Cum ar putea copiii să învețe să gândească singuri, să facă alegeri și să și le asume, pe scurt, să devină autonomi, dacă n-ar fi în stare decât să asculte?

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

În loc să intrăm cu copilul într-un raport de forță ca să-l facem să ne asculte, e mai bine să-l îndrumăm, să-l influențăm pozitiv (vezi p. 64) și să creăm un mediu care să-i ușureze învățarea, adică dobândirea de noi deprinderi.

Autonomia și nevoile fundamentale

A deveni autonom înseamnă deci a învăța. Iar pentru a învăța în condiții bune, este obligatoriu ca nevoile de bază ale copilului să fie îndeplinite. Un copil care nu se simte în siguranță, căruia îi e foame, sete sau somn va avea dificultăți de învățare. Dar nu numai atât.

Să umplem rezervorul cu dragoste!

Împrumutând o imagine creată de Isabelle Filliozat, putem spune că orice copil (și orice adult) posedă un „rezervor cu dragoste" care se poate goli pe parcursul zilei în confruntarea cu dificultățile cotidiene și se poate reumple prin intermediul contactului verbal și psihologic, al mângâierilor și al altor forme de interacțiune de calitate. Părintele joacă aici rolul de platformă „portavion" – prin disponibilitatea sa, prin atenția binevoitoare de care dă dovadă, prin tandrețea sa. Copilul poate să „aterizeze" și să-și umple rezervorul ca să poată decola din nou, reîncărcat, în misiunea lui de descoperire a lumii.

De ce să dezvoltăm autonomia copilului?

Este important să-l îndrumăm către autonomie pentru că această trăsătură este fundamentală în structura adultului serios și multivalent în care copilul se poate transforma cu timpul și care e capabil să-și asume urmările propriilor alegeri și acțiuni.

3 motive de a încuraja autonomia copilului:

1. **Respectul de sine, care alimentează o imagine pozitivă asupra sinelui.**
   Atunci când reușește să facă ceva de unul singur, copilul e mândru. Începe să-i placă să-și dea silința, ca să simtă satisfacția reușitei, și asta îi sporește motivația.
2. **Încrederea în sine, care îi întărește capacitatea de a încerca lucruri noi.**
   Când perseverența și motivația dau roade, copilul își poate asuma riscuri noi în demersul lui de descoperire a lumii.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

3. **Dezvoltarea personală, care îi crește capacitatea de a-și dezvolta competențele și de a face alegeri mai conștiente.**

Atunci când îndrăznește să încerce lucruri noi și reușește să le facă, prin perseverență și prin sprijinul primit, copilul capătă sentimentul propriei valori, al propriei importanțe. Tot mai încrezător în sine, conștient de potențialul său, va continua să îndrăznească, fără ca posibilitatea eșecului și a nevoii de a o lua de la capăt să-l sperie. Își va cultiva astfel o anumită atitudine față de lume care îi va fi extrem de utilă când se va confrunta cu provocările vieții adulte.

Doi mari specialiști în serviciul autonomiei copilului

Acum un secol, bebelușul nu era încă privit în deplinătatea sa ca ființă, ci era considerat mai mult sau mai puțin un simplu tub digestiv, dovadă și termenul de „sugar". Medicii se întrebau chiar dacă vede și aude. În perioada postbelică, copiii au devenit tot mai valoroși, fiindcă mortalitatea infantilă trebuia redusă pentru a repopula țările devastate de război. Viziunea asupra copilului a început să se schimbe, iar bebelușii au început să fie observați cu atenție.

René Spitz (1887–1974), psihiatru și psihanalist maghiar, a înțeles în 1946 că bebelușul nu are nevoie doar de hrană fizică, ci și afectivă. De pildă, anumiți copii din orfelinate, deși hrăniți, se sting din viață din lipsa contactului și a căldurii omenești (situație pe care Spitz a denumit-o „hospitalism" și care astăzi este subsumată termenului de „tulburare reactivă de atașament").

Françoise Dolto (1908–1988), celebru pediatru și psihanalist francez, a considerat copilul o persoană completă, un individ separat, și nu doar o ființă în devenire cum era privit până atunci. Dacă acceptăm acest postulat, atunci ceea ce exprimă copilul merită să fie înțeles. Limbajul lui este luat în seamă ca o formă de definire a realității. Copiii sunt în sfârșit ascultați.

Pe terenul fertil al acestei epoci care se interesa de copil și de dezvoltarea lui, două voci majore vor afirma capacitatea remarcabilă a acestuia de a învăța, de a se dezvolta și a deveni autonom: Maria Montessori și John Bowlby.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Maria Montessori: „Ajută-mă să fac singur!"

La începutul secolului XX, Maria Montessori (1870–1952) a devenit, la douăzeci și șase de ani, una dintre primele femei medic din Italia. Într-un cartier sărac din Roma, tânăra doctoriță a deschis o casă pentru copii de 3–6 ani, care a fost pentru ea un adevărat laborator de observare și cercetare pedagogică. Experiența aceasta a fost una dintre sursele faimoasei „pedagogii Montessori".

Un cadru relațional ocrotitor și creativ

Convinsă atât de importanța educației ca „arma cea mai bună pentru pace", cât și de potențialul uriaș al copilului mic, Maria Montessori a conceput o metodă educativă respectuoasă și eficace. În centrul eforturilor ei s-au aflat toleranța, respectul și demnitatea ființei umane. Considera că, dacă au parte de aceste lucruri zi de zi în sistemul de învățământ, copiii și le vor însuși în mod natural și le vor practica la vârsta adultă, într-o lume a păcii.

Un mediu potrivit pentru învățare

Pe lângă cadrul relațional, Maria Montessori credea în importanța mediului fizic în care evoluează copilul, pe care și-l dorea mai favorabil învățării. A creat în acest scop materiale specifice, adaptate fiecărei etape de vârstă.

Potențialul copilului

Observațiile asupra copiilor din *Casa dei bambini* i-au dezvăluit forțele active și potențialul latent în fiecare copil.

- **marea putere de concentrare**

Se manifestă, desigur, în anumite condiții: copilul trebuie să fie liber să aleagă ce face, liber să atingă, să mânuiască, să repete, să-și petreacă timpul așa cum dorește.

- **mintea absorbantă**

Copilul absoarbe o cantitate impresionantă de informații în primii ani de viață. Asimilându-le, se construiește pe baza lor pe sine însuși. De aici și importanța mediului care-i este furnizat.

- **perioadele senzitive**

Sunt perioade prin care trec toți copiii. În decursul lor, aceștia sunt profund absorbiți de anumite activități, care contribuie masiv la dezvoltarea lor în momentul respectiv. Așa e, de pildă, perioada sensibilă a ordinii, de la 0 la 6 ani, când un mediu constant și repetitiv ajută copilul să înțeleagă lumea și modul ei de funcționare.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Ajută-mă să fac singur!

Unul dintre laitmotivele pedagogiei Montessori este „Ajută-mă să fac singur!" Ca atare, autonomia, extrem de importantă, este văzută ca o nevoie a copilului. Bebelușul complet dependent de părinți este considerat o ființă născută de fapt ca să-și câștige tot mai multă independență, împinsă de un impuls nativ să descopere mediul din jur și să-și lărgească aria de activitate. O ființă prin excelență curioasă și capabilă.

Pentru Maria Montessori, noțiunea de autonomie este dublă: există autonomie funcțională și autonomie emoțională.

Autonomia funcțională

Se referă la gesturile cotidiene: toaleta, îmbrăcatul etc. Copilul trebuie să ajungă să nu mai depindă de adult și, pe măsură ce știe mai multe, să se adapteze mai bine la mediu. Metoda Montessori presupune o ordine precisă în care i se pot transmite cunoștințele noi.

1. Îi arătăm.
2. Îl lăsăm să facă singur, fără să intervenim.
3. Acceptăm că rezultatul nu este ideal.

Se insistă asupra importanței procesului și a faptului că adultul trebuie să lase copilului timp, atât pentru a exersa (prin încercări și erori), cât și pentru a îndeplini sarcina propriu-zisă. Se afirmă chiar că „orice ajutor inutil este o piedică în calea dezvoltării".

Autonomia emoțională

Este unul din fundamentele respectului de sine. Copilul se simte la locul lui, demn și respectat, e capabil să-și câștige autonomia funcțională și multe alte deprinderi. Autonomia emoțională depinde deci foarte mult de mediu și de adulții care îl înconjoară.

A învăța înseamnă a merge spre nou, spre necunoscut...

... adică a-ți asuma niște riscuri. Iar ca să ți le poți asuma, ai nevoie de o anumită securitate interioară, care depinde direct de calitatea relației pe care copilul o are cu părinții.

Libris.ro

John Bowlby: „Să te atașezi ca să te detașezi"

Psihanalistul englez John Bowlby (1907–1990) a fost primul care a folosit termenul de „atașament", de la care își va numi și celebra teorie.

Nevoia vitală de atașament

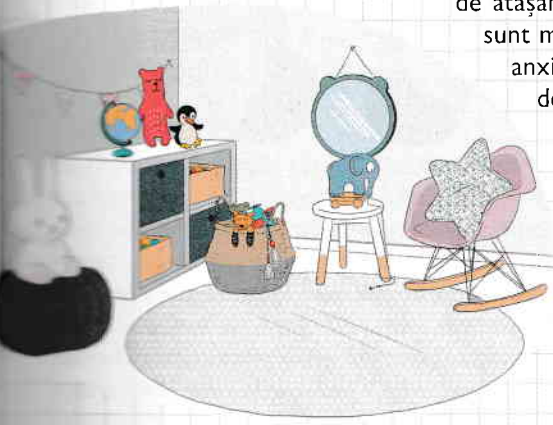
În opinia lui, bebelușul are o nevoie vitală de atașament. Natura i-a pus la dispoziție comportamente înnăscute atât pentru a consolida acest atașament (faptul că surâde, că gângurește, că se agață), cât și pentru a face apel la așa-numita „figură principală de atașament" (plânsetul, țipetele). De relația cu ea depinde supraviețuirea lui, deci asemenea comportamente sunt fundamentale.

Figura aceasta este de cele mai multe ori mama, cu toate că poate fi și altcineva, care îndeplinește următoarele criterii: este o persoană implicată emoțional care vine în apropierea lui, are grijă de el, atât emoțional, cât și psihic, și constituie o prezență importantă și regulată. Dacă spunem „figură principală", se presupune că există și altele, secundare: așa sunt tatăl, bona... Observă că nu vorbim aici de dragoste sau de intensitatea ei, ci de legătura de atașament necesară supraviețuirii.

Experiența precoce a atașamentului

De precocitatea relației cu această figură de atașament și mai ales de calitatea răspunsurilor pe care ea i le oferă atunci când copilul are nevoie depinde felul cum el va asimila în viitor moduri de relaționare mai mult sau mai puțin stabile.

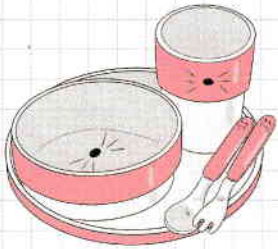
Dacă atașamentul este de bună calitate, copilul își va găsi refugiu, când este neliniștit, lângă acest adult de care se simte aproape și va protesta dacă este separat fără să i se dea de ales.



S-a constatat că, în general, copiii care au o bună relație de atașament cu adultul și, deci, se simt în siguranță sunt mai îndemnați să exploreze lumea decât copiii anxioși. Cei dintâi îndrăznesc să se aventureze și devin astfel mai autonomi. Să nu ne temem deci că-i „stricăm" pe copii dându-le dovezi de afecțiune drept răspuns la nevoile lor. Cu cât răspunsul părintelui este de mai bună calitate încă din pruncie, cu atât copilul își va forma un sentiment interior mai trainic al propriei valori, adică o stimă de sine solidă și o încredere în celălalt pe care le va avea toată viața la dispoziție în situațiile problematice. Asta îl va ajuta să meargă înainte, să persevereze și să-și asume riscuri.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Autonomie de la vârste mici?



Încă de la naștere, copilul se poate dovedi capabil în multe privințe și poate să se orienteze singur către o autonomie sporită. Iată câteva exemple care s-ar putea să ți se pară surprinzătoare. Ele se referă la dezvoltarea motricității, a comunicării, a alimentației și chiar la eliminarea scutecelor.

Motricitatea liberă

Teoria motricității libere a fost pusă în practică în urma observațiilor pediatrului maghiar Emmi Pikler (1902–1984), contemporană cu Maria Montessori, la orfelinatul Loczy pentru sugari, unde Pikler era directoare.

Ce este motricitatea liberă?

Teoria motricității libere afirmă că toți nou-născuții pot să-și dezvolte competențele înnăscute fără ajutor sau intervenții din exterior. Ea privilegiază activitatea spontană – cu condiția totuși ca aceasta să poată fi desfășurată sub supravegherea binevoitoare și protectoare a unui adult care are grijă de copil. Adultul are rolul de a oferi un cadru potrivit și ocrotitor, de a încuraja, a susține și a ghida copilul. În primele luni, atenția lui trebuie să se concentreze asupra calității legăturii cu nou-născutul, pentru a-i da un sentiment de securitate afectivă. Odată această bază formată, Emmi Pikler a observat că progresul motor al copiilor are loc în mod firesc și într-o ordine precisă.
De pildă, ca să revină pe burtă când este întins pe spate, nou-născutul se întoarce pe o parte și apoi se răsucește complet.

Deci, cum se face?

Copilul este luat din șezlong și pus pe jos pe un covoraș tare, dar confortabil, ca să fie complet liber în mișcări. Intervențiile adultului trebuie reduse la minimum, pentru ca acesta să nu fie tentat să-i impună copilului mișcări pentru care acesta nu e încă pregătit, de pildă, să-l așeze în capul oaselor, sprijinit de perne, dacă nu se ține încă singur în fund, sau în picioare, înainte ca el singur să fi încercat să se ridice. Adesea nouă ni se pare că aceste posturi impuse îl „pregătesc" pe copil pentru ceea ce urmează să învețe, dar el va ajunge oricum la ele pe cont propriu și în mod cert cu mai multă încredere în sine.