

Resp **Jessica Joelle Alexander** este o autoare și editorialistă americană și activează în domeniul cercetării culturale. Are o diplomă în psihologie și experiență în predarea comunicării și a abilităților de scriere în Scandinavia și în Europa Centrală. E căsătorită cu un danez și a fost mereu pasionată de diferențele culturale. Pentru mai multe informații, vizitați www.jessicajoellealexander.com.

METODA DANEZĂ de educare A COPILULUI

Cum își educă **cei mai fericiți** oameni
din lume copiii la școală și în familie

Jessica Joelle Alexander

Traducere din limba italiană de
Marina Loghin

LITERA

București
2020

Copyright © 2018 Newtron Compton Editori s.r.l./

Ediție publicată prin înțelegere cu proprietarii,

cu ajutorul Mala Testa Literary Agency, Milano

Credit foto coperta interioară 3 © Daiva Gailiūtė



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Metoda daneză de educare a copiilor

Cum își educă cei mai fericiți oameni din lume

copiii la școală și în familie

Jessica Joelle Alexander

Copyright © 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Sabrina Florescu, Mihnea Gafița

Corector: Olimpia Băloi

Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALEXANDER, JESSICA JOELLE

Metoda daneză de educare a copiilor: cum își educă
cei mai fericiți oameni din lume copiii la școală și în
familie / Jessica Joelle Alexander; trad. din lb. italiană
de Marina Loghin. – București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-4933-1

I. Loghin, Marina (trad.)

37

CUPRINS

<i>Introducere</i>	
<i>Povestea mea</i>	9
CAPITOLUL 1. <i>Trust</i> (Încredere)	23
CAPITOLUL 2. <i>Empathy</i> (Empatie)	53
CAPITOLUL 3. <i>Authenticity</i> (Sinceritate: sex)	83
CAPITOLUL 4. <i>Authenticity</i> (Sinceritate: moarte)	123
CAPITOLUL 5. <i>Courage</i> (Curajul de a greși)	139
CAPITOLUL 6. <i>Courage</i> (Curajul de a opri agresivitatea)	157
CAPITOLUL 7. <i>Hygge</i> (Arta de a ne simți bine împreună)	187
<i>Mulțumiri</i>	211
<i>Note</i>	213

CAPITOLUL 1

Trust
(Încredere)

*Încrederea în sine este
primul secret al succesului.*

Ralph Waldo Emerson

Mă uitam, cu câteva zile în urmă, la fiul meu, care se cățara într-un copac deosebit de înalt. El era foarte fericit să-mi arate noutatea, în timp ce eu muream de dorința de a-i spune să coboare, să fie atent sau că era mai bine să nu se urce deloc. Aș fi vrut să-l țin de mână ori să-i aștern dedesubt o saltea. Eram îngrozită la gândul c-ar fi putut cădea, dar mi-am mușcat limba, conștientă fiind că, dacă l-aș fi oprit, aș fi „trădat” metoda daneză. La un moment dat, chiar am închis ochii și mi-am ținut respirația. El a ajuns până în vârf și, pe urmă, a coborât liniștit. Radia tot și era mândru de el. Și eu eram mândră de el și de mine însămi, pentru că-l lăsasem să-și facă numărul. Iată, asta ar putea fi o analogie bună de luat ca exemplu, pentru tot restul vieții lui.

Încrederea este un lucru important, deoarece stă la baza oricărei relații bune, și unul dintre primele spații în care se dezvoltă este chiar în noi. O putem clădi în multe feluri și, dacă ne uităm bine, vom realiza că e strâns legată de nivelul de fericire pe care-l avem față de noi înșine, în relațiile noastre și ca țară, în general.

Danemarca nu este numai una dintre cele mai fericite țări din lume, ci și un stat unde oamenii sunt mai încrezători. Iar asta, pentru că încrederea este parte integrantă din educație, atât în familie, cât și la școală.

Dacă învățăm să le dăm copiilor noștri încredere, furnizându-le instrumentele potrivite și libertatea de a le folosi, îi ajutam să pună bazele stimei de sine și capacității de recuperare, ingredient fundamental – aceasta din urmă – pentru succes și fericire.

Grija exagerată conduce la năruirea încrederii

Ați sesizat vreodată de câte ori auzim pe cineva, în jurul nostru, că spune „nu”? Sau ce cantitate de avertismente, reguli și recomandări primesc toți copiii, de toate vârstele, ca să fie atenți sau pentru că nu fac un lucru sau altul?

Ni se întâmplă atât de des, ca părinți ori pedagogi, să spunem „nu”, încât uneori nici măcar nu mai știm de ce spunem și nici nu ne mai dăm seama de câte ori spunem. „Nu face asta”, „Potolește-te”, „Fii atent”, „Te rog...”; mulți cred că sunt părinți răi dacă nu se preocupă să-și pună copiii în gardă față de orice pericol. Unii părinți sau pedagogi fac asta din obișnuință, poate pentru că procedat cineva și cu ei la fel, când erau mici, alții – pentru că au crezut că reprezintă o demonstrație de afecțiune și alții – pentru că sunt condiționați din exterior. În fine, unii fac asta pentru că sunt cultural obișnuiți să folosească termenul „nu”. Dar această modalitate de control și de protecție exagerată nu le oferă copiilor spațiul necesar să exploreze lumea, să se măsoare cu aceasta, să fie îndrăzneți și, astfel, să învețe care sunt consecințele naturale ale oricărei acțiuni. A-i corecta și a-i pune în gardă în mod constant nu contribuie nicicum la crearea unei relații bazate pe încredere între părinte și copilul său și nici – lucru chiar mai important – la dobândirea încrederii în sine de către copil.

Și, fără doar și poate, nu susține geniul creativ, după cum am văzut în experimentul de la NASA. Vă amintiți de acel procent de 98%? Vă amintiți cum, crescând, copiii s-au îndepărtat de geniul lor creativ? Creierul copiilor noștri generează permanent noi posibilități, folosind imaginația, în timp ce noi stimulam în ei gândirea convergentă, care ține loc de frână și produce acea formă de judecată de genul „nu va funcționa niciodată”, „este o idee proastă” sau „este o nebunie”.

„Când spui permanent nu, produci în copil teamă, iar el, prin natura lui, nu e temător”, susține Helle Nebelong, arhitectă daneză specializată în proiectarea zonelor de joacă. „Din contră, copilul este în mod firesc curios și are o mentalitate deschisă spre tot ce-l înconjoară.”

Propoziții ca „Fii atent”, „Să nu te lovești”, „Ai grijă, te rog” sunt recomandări pe care le pronunțăm din obișnuință, dar ele pot tulbura dezvoltarea stimei de sine, fiindcă mesajul care ajunge la ei este: „Nu cred că vei reuși”. Cu alte cuvinte, aceste propoziții golesc de semnificație experiența copilului și-i mută atenția spre așteptările părinților sau ale cadrelor didactice.

Încredere, stimă de sine, siguranță de sine

Danezii cultivă mai ales încrederea în sine. Această încredere constituie baza pe care, ulterior, sunt așezate stima de sine și integritatea. Este ceva ce putem îmbunătăți toți, la orice vârstă. Există o expresie specială în limba daneză: *at hvile i sig selv*, care înseamnă „să te simți bine cu tine”. Este o caracteristică foarte importantă, pe care, cu siguranță, a întâlnit-o oricine a cunoscut un danez.

În esență, e vorba să fii mulțumit de ceea ce ești și ce faci. Adică să nu cauți confirmări la alții, afișându-te. Este un

sentiment care încurajează stima de sine, nu siguranța în tine însuși. Se găsește la loc de cinste atât în casele, cât și în școlile daneze. Mulți oameni nu-și dau seama de cum și de ce stima de sine și siguranța de sine sunt diferite, totuși. În Danemarca, această diferență este considerată fundamentală.

De exemplu, se întâmplă adesea ca, în prima zi de școală, directorii să le țină un discurs părinților, ilustrându-le diferența dintre aceste două concepte. Vor să fie siguri că ei înțeleg că respectul de sine este mult mai important, decât siguranța de sine, fiindcă este direct legat de *trivsel*, de starea de bine a copiilor.

Cultura americană se bazează mult pe siguranța de sine. Ne place să vorbim despre ce facem, despre lucrurile pe care știm să le facem bine (noi sau copiii noștri), despre gratificațiile pe care le primim sau despre succesele noastre financiare. Avem case pline de diplome înrămate, de trofee, medalii, cocarde și orice fel de premiu ca mărturie a ceea ce am realizat. Este o setare culturală prestabilită. Am crescut cu ea. Suntem învățați să credem că este cu atât mai bine, cu cât suntem în stare să facem mai multe lucruri bine (sau să fim cei mai buni).

Repetăm încontinuu cât este de important să-i ajutăm pe copii să se stimeze și să fie siguri pe ei, dar, dacă am realiza cât de diferite sunt, de fapt, aceste două lucruri, am ajunge, într-adevăr, la o substanțială schimbare de paradigmă. Iar acest lucru, desigur, privește stilul nostru de a fi pedagogi și părinți, dar și felul de a fi, în sine. Dacă învățăm să *hvile i sig selv*, „să stăm bine cu noi înșine”, în loc să ne străduim să le arătăm altora cât valorăm (arătându-ne *cool*, firește, după canoanele stabilite de societate), putem începe să construim o nouă cale spre o stare de bine autentică. Într-un anume sens, aceasta este esența fericirii. În Danemarca, se lucrează la asta de foarte multă vreme.

Jesper Juul, unul dintre cei mai mari experți danezi în parentalitate și educație, a descris foarte bine diferența dintre stima de sine și siguranța de sine:

Stima de sine este cunoașterea și experiența a ceea ce suntem. Putem vedea stima de sine ca pe un pilastru, un centru, un nucleu. Persoanele care posedă o stimă de sine sănătoasă și bine dezvoltată trăiesc în largul lor. Mă simt bine, pentru că exist. În schimb, cine se prețuiește puțin se simte mereu nesigur, autocritic și vinovat.

Pe de altă parte, siguranța de sine măsoară ce suntem în stare, ce știm să facem, la ce suntem buni. Se bazează pe rezultatele pe care le obținem. Este mai mult o calitate exterioară, care se manifestă prin abilitățile, prin diplomele, prin premiile noastre.

Jesper Juul adaugă: „Atunci când un copil se bucură de un respect de sine sănătos, siguranța de sine nu este aproape niciodată o problemă; dimpotrivă, dacă un copil apare foarte sigur pe sine, asta nu înseamnă că se și respectă. Omul cel mai sigur pe el însuși poate avea un respect de sine foarte scăzut.”

Pentru mulți, a deține o listă lungă de competențe și rezultate bune este ca și cum ar fi înveșmântați într-o armură strălucitoare la război. Dar cât de des aceea armură protejează în realitate o stimă de sine slabă și prost îngrijită?

Suntem ferm convinși că a încuraja un copil să exceleze într-un domeniu anume și a-l lăuda când reușește (dacă ia note bune, dacă trece un examen sau câștigă un premiu) este util pentru a-i hrăni stima de sine. Cu toate acestea, realitatea este alta și, din contră, uneori stima lui de sine se poate chiar nărui, deoarece i se poate transmite că dragostea și performanța sunt direct proporționale. Acel copil poate simți că nu

e „destul de bun” și că merită dragoste doar când excelează, câștigă ori se poartă cum doresc ceilalți. Atunci când creștem fără să ne simțim apreciați pentru ceea ce suntem (nu doar pentru ce facem), bazele stimei noastre de sine vor fi foarte fragile, pe parcursul întregii vieți.

Deci, Danemarca ține la loc de cinste legătura dintre respectul de sine și starea de bine personală, dar asta nu înseamnă că subiectul în chestiune este menit să nu răzbească în ceea ce va întreprinde. Din contră, înseamnă doar că, orice ar face, dacă va merge pe Lună sau pe o plajă, se va simți bine cu sine. Și, oare, nu aceasta e cheia fericirii?

A-i învăța să aibă încredere este un joc de copii

În Danemarca, părinții și profesorii știu foarte bine să le ofere copiilor multe ocazii să greșescă și să învețe singuri să găsească soluții alternative. În loc să le impună reguli și forme de supraveghere, încearcă să le dea copiilor multe responsabilități, iar ei le respectă încă de foarte mici, atât acasă, cât și la școală. Mai puține reguli și mai mult bun-simț. De exemplu, jocul în aer liber reprezintă o excelentă ocazie, care le favorizează copiilor dezvoltarea încrederii și este util și la încurajarea unor alte calități.

Jocul în aer liber este prevăzut în toate școlile. Prin lege, au dreptul la 60 de minute pe zi de recreere, dar, în realitate, beneficiază de mult mai mult. Se consideră de importanță crucială petrecerea timpului în aer liber de către copii, ca să-și oxigeneze creierul și să-și folosească imaginația și corpul – toate, elemente care înlesnesc procesul de învățare. Și este incredibil, dacă ne gândim la faptul că, dimpotrivă, la noi, tendința este să fie redus timpul dedicat recreerii.

În Danemarca, jocul în aer liber nu e numai „distracție”. Este considerat o ocazie importantă, prin care copiii nu numai își cultivă abilitățile empatice, de negociere, de creativitate, de autocontrol și de reziliență, ci învață și să aibă încredere în ei înșiși. Există școli dedicate integral jocului în aer liber, pe care copiii le pot frecventa după orele de școală normale. Se numesc „școli de timp liber” (*skolefritidsordning*) sau, pentru copiii mai mari, „cluburi” (*klubben*).

În Danemarca, există multe școli în aer liber și grădinițe în pădure, unde copiii se pot juca la aer curat, de dimineața până seara. Chiar dacă e frig și plouă, ei se cațără în copaci fără plase de protecție și se bălăcesc în noroi, pe lângă cursuri de apă. Câteodată, se dau de-a berbeleacul din vârful unor dealuri abrupte, umede și presărate cu copaci sau cioplesc bețișoare cu niște cuțite adevărate, la numai trei-patru ani.

Conform unui studiu publicat în *Evolutionary Psychology*, jocurile periculoase, adică acelea în timpul cărora copiii riscă efectiv să se lovească, sunt importante. Cercetătorii sugerează că, de exemplu, teama pe care o au copiii, când se cațără undeva foarte sus ori când învață să folosească un cuțit, îi încurajează să-și mărească starea de alertă și de atenție și-i învață cum să înfrunte eventuale situații riscante. Jocurile periculoase favorizează capacitatea de recuperare și, cu timpul, să știi că poți gestiona situații riscante ajută și efectul antifobie, în final reducând nivelul general de anxietate.

Dacă vi se pare o ipoteză stresantă, aflați că pedagogii danezi nu se îngrijorează absolut deloc. Sunt convinși că, educându-i pe copii să se descurce singuri, după ce le-au explicat care sunt pericolele și la ce e nevoie să fie atenți, este fundamental să le insuflă acel sentiment de încredere, care, după cum am văzut, este extrem de important.

Clenciul e să stai cu un pas în urma lor, lăsându-i să-și descopere limitele și să și le respecte. Este o alegere doar aparent riscantă, dar care comportă un potențial mare, deoarece copiii sunt buni la respectat reguli și au bun-simț, dacă li se dă posibilitatea să înțeleagă motivele, dacă li se acordă încredere.

Grădinițele amenajate în pădure sunt foarte des întâlnite în Danemarca. Nu sunt considerate câtuși de puțin terenuri de antrenament extrem, cum le-ar putea defini cineva la noi, în America. Din contră, pentru un danez, ar fi cu adevărat ciudată obișnuința noastră de a sta năconțenit pe capul copiilor, de a fi exagerat de protectori.

În mod natural, copiii sunt exploratori. Așa încât, să-i corectăm încontinuu, să-i protejăm și să luăm asupra noastră responsabilitățile lor sau să-i apărăm de pericole permanente, în loc să le explicăm care sunt acestea și cum să fie singuri atenți, în loc să le insuflăm încredere și să-i ajutăm să câștige siguranță, sunt comportamente ce riscă să aibă efect contrar.

Pentru părinți, a învăța să stea la un pas în urma copiilor și să-i lase să se confrunte autonom cu unele experiențe este un punct crucial. Să crești înseamnă și genunchi zdreliți, și să cazi și să te ridici din nou în picioare. Aceasta este reziliența. După cum am văzut, reziliența, capacitatea de recuperare, este un factor de bază în căutarea fericirii.

Într-un documentar despre grădinițele daneze din pădure, se poate vedea un ziarist care-l întreabă temător pe un educator dacă nu este pericolos pentru copii să alerge cu bețele acelea lungi în mâini.

Din contră, îi răspunde profesorul, pe un ton foarte liniștit: „Uneori se lovesc, da, însă este un mod de a învăța. Mi s-a întâmplat doar o singură dată, în 17 ani, să fie nevoie să duc un copil la spital. Așa încât nu, nu sunt îngrijorat.“ Ziaristul

a trecut nervos la întrebarea următoare: „Și ce s-a întâmplat, cu acea ocazie?“ – „Un părinte îi trecuse cu mașina peste picior.“

În 17 ani lungi la grădinița amenajată în pădure, în care copiii sunt lăsați liberi să învețe singuri regulile și limitele, incidentul cel mai grav a fost provocat de un adult.

Se spune că adevărul doare, și chiar așa e. Dacă am reuși să stăm la un pas în urma copiilor, să avem încredere că micuții noștri contează pe propriile abilități, am fi uluiți să descoperim de ce sunt în stare.

Amintiți-vă că dorința de a se juca este înăscută la copil, vine din el. Indiferent de circumstanțe, până și pe teritoriile devastate de război, copiii vor mereu să se joace. Jocul este total independent de exterior, de sistemul de premii, de note, de trofee și de recunoașteri. În timpul jocului, faptul că sunt pe placul adulților n-are nici o relevanță. Prin intermediul jocului, copiii învață să se cunoască, să înțeleagă anumite mecanisme ale lumii din jurul lor și să relaționeze cu ceilalți. Este modalitatea lor de a se relaxa după o zi obositoare, de a se ușura de povară. Însă, de fiecare dată, sunt nevoiți să renegocieze regulile cu cei de vârsta lor, ca să poată continua jocul, trebuie să reușească să se armonizeze cu starea de spirit a celuilalt. Iată semnificația intimă a empatiei. Prin marea dorință de a continua jocul, copiii noștri învață autocontrolul, un alt factor extrem de important în căutarea fericirii.

În concluzie, copiii au nevoie, într-adevăr, să se descarce împreună, fără interferența și grija protectoare a părinților, fiindcă astfel simt că au mai mult control asupra vieților lor. Au nevoie de mai mult timp de recreație la școală, de ocazii în care să-și poată folosi imaginația sau chiar să se plictisească și să-și descopere propria creativitate și propriile limite. Cu alte cuvinte: mai puține zile marcate de obligații presante,

mai puține teme și mai multă implicare în decizii de luat, în obiective de acordat și în procese de învățare. Numai așa își vor putea clădi un *locus of control* interior, mai degrabă decât exterior, care le va reduce nivelul anxietății și, pe termen lung, le va îmbunătăți starea de bine.

Ai încredere în tine.

Locus interior versus locus exterior

Expresia *locus of control* derivă din termenul latin *locus*, care înseamnă „loc”. Deci, *locus of control* este, literalmente, locul de unde, după părerea noastră, ne sunt controlate viețile. Cine posedă un *locus of control* interior crede că are atât control asupra vieții sale, cât și capacitatea de a schimba lucrurile. În schimb, persoanele cu *locus of control* exterior nu cred că au cine știe ce capacitate de control asupra vieții lor și tind să dea vina pe orice factor exterior, pentru ceea ce li se întâmplă. Centrul lor de control se află în afara propriei raze de acțiune, și ei cred că nu pot interveni.

Studiile au demonstrat că acei copii, adolescenți și adulți al căror *locus of control* este poziționat clar în exterior (și care-i face neputincioși în a controla evenimentele) sunt predispuși mai mult la anxietate și la depresie. Fiind convinși că au un control minim, sau chiar inexistent, asupra vieții lor, aceștia sunt temători, și frustrarea generată de această senzație îi poate conduce la depresie. Din contră, oamenii al căror *locus of control* este poziționat net interior se dovedesc mai rezistenți, capabili de recuperare. Au încredere în capacitățile lor de a schimba lucrurile.

În ultimii 30 de ani, s-au făcut nenumărate cercetări pe subiectul rezilienței. Angela Duckworth este una dintre cele mai de avangardă voci în acest domeniu, și celebra sa lucrare despre *grit* (hotărâre, elan) a demonstrat că, atunci

când este vorba de succes, reziliența se află printre factorii determinanți, mult mai importantă decât talentul sau coeficientul de inteligență.

După un studiu longitudinal, care a durat 32 de ani și a urmărit un grup de 698 de persoane dinainte de a se naște până după vârsta de 30 de ani, psiholoaga Emmy Werner, specializată în dezvoltarea omului, a publicat rezultate care au sugerat o interesantă legătură între reziliență și un *locus of control* interior. Două treimi dintre copii aparțineau unor familii fericite și stabile, în timp ce o treime dintre ei veneau din familii „la risc”.

După cum era de așteptat, copiii „la risc” au dezvoltat probleme serioase de comportament, de învățare și mentale. Totuși, o treime au devenit adulți competenți, siguri pe ei și chibzuiți. Au avut succese școlare, sociale și domestice și s-au dovedit capabili să scoată profit din orice ocazie. Erau mai rezistenți la șoc. De ce?

Exercitarea controlului asupra vieții proprii, a capacității de recuperare și a stării de bine

Unul dintre factorii discriminanți, pe care i-a sesizat Werner la copiii rezilienți, era convingerea că sunt stăpâni pe viața și pe destinul lor. Credeau că ei, nu circumstanțele exterioare, determinau rezultatul a ceea ce făceau. Aveau un *locus of control* interior atât de puternic, încât se detașau cu nici mai mult, nici mai puțin de două puncte față de media de calcul stabilită. Este posibil ca, simțindu-te stăpân pe propria viață, să contribui la propria fericire?