

LIBRIS | We know books
REBECCA ROLLAND

ARTA DE A LE VORBI COPILOR

Modurile eficiente de a hrăni bunătatea,
creativitatea și încrederea copiilor

Traducere de
RALUCA CONȚIU



CUPRINS

INTRODUCERE. De ce contează conversațiile.....	9
CAPITOLUL 1. Ce sunt conversațiile profunde și ce pierdem dacă nu le avem.....	29
CAPITOLUL 2. Conversații pentru învățare: trezirea curiozității copilului pe termen lung.....	73
CAPITOLUL 3. Conversații pentru empatie: ajutați-vă copilul să-i înțeleagă pe ceilalți.....	123
CAPITOLUL 4. Conversații pentru încredere și independență: încurajarea copilului să îmbrățișeze provocările.....	172
CAPITOLUL 5. Conversații pentru clădirea relațiilor: cultivarea abilităților sociale ale copiilor.....	218
CAPITOLUL 6. Conversații pentru – și prin – joacă: sprijiniți bucuria și creativitatea copilului.....	269
CAPITOLUL 7. Conversații pentru deschidere: creșterea unui cetățean al lumii.....	313
CAPITOLUL 8. Conversații pentru temperament: scoateți la lumină ce este mai bun în copil.....	360
CONCLUZIE. Valoarea pe termen lung a conversațiilor profunde.....	407
<i>Mulțumiri</i>	418
<i>Anexă</i>	424
<i>Note</i>	440

CAPITOLUL 1

**Ce sunt conversațiile profunde
și ce pierdem dacă nu le avem**

O conversație adevărată conține întotdeauna o invitație

DAVID WHYTE, POET¹

Este o marți ploioasă de noiembrie și este ziua în care se fac fotografii la școală. Familia Edwards, o familie din clasa de mijloc, care locuiește într-un orașel din nord-estul Statelor Unite, se pregătește de mers la serviciu și la școală. Alarmerle telefoanelor îi trezesc pe cei doi băieți adolescenți. „Deja?” mormăie cel mic, Todd. A stat treaz până târziu, îngrijorat din cauza unui test la matematică. La micul dejun, el și fratele său, Charles, intră pe conturile lor de social media ca să dea „like” la victoria echipei lor de baseball. „Măcar e ceva”, spune Charles. Todd este de acord, apoi înghite în sec, amintindu-și de tema rămasă nefăcută.

În timpul drumului spre școală, ambii adolescenți stau cocârjați pe bancheta din spate, pe jumătate adormiți. În timpul zilei, părinții lucrează: Jan, mama băieților, este administratoarea unui spital, iar Bill, soțul ei, este specialist în

marketing. La școală, băieții se grăbesc de la ora de științe la cea de studii sociale, în ambele clase fiind pregătiri pentru teste. Între ore, le scriu prietenilor lor și se uită la filme, dar nu se întâlnesc de fapt cu nimeni.

La cină, familia discută despre faptul că Charles urmează să-și trimită cererile de înscriere la facultate. „Nu-mi vine să cred că mai e doar o lună“, spune Jan, răsfoind pliantele. Nu după mult timp, băieții se scuză și se ridică de la masă.

Aceasta este o zi tipică pentru o familie care crește doi copii înscriși la școli publice. Nu au vorbit prea mult, dar nici nu s-au certat. Conversațiile au avut loc în doze mici. Chiar și timpul petrecut pe rețelele sociale a implicat o programare personalizată, la cerere. Fiecare copil s-a uitat singur pe pagina sa. Nu și-au împărtășit experiențele și nu a fost nevoie să facă compromisuri.

În multe privințe, se poate considera că familia este norocoasă: toți sunt sănătoși, Bill și Jan au slujbe bine plătite, iar băieții iau note destul de bune. Cu toate acestea, Jan, după cum mi-a mărturisit într-o seară, simțea că ceva nu este în ordine. Erau ocupați, dar nu păreau conectați, nici măcar prezenți unii în viețile celorlalți. Cu siguranță că ea nu simțea prea multă bucurie. Cu toate acestea, încerca să se convingă că situația e una normală. La urma urmei, creștea băieții adolescenți, și se știe că aceștia nu sunt foarte vorbăreți.

Au urmat apoi telefoanele. Întâi cel de la consilierul școlar, care a spus că Charles e depresiv și că vrea să-i spună lui Jan, dar nu știe cum. Câteva zile mai târziu a sunat antrenorul de fotbal al lui Todd, spunând că acesta are un comportament neplăcut față de colegii săi. Confruntat cu această

afirmație, Todd își ceruse scuze, spunând că e stresat din cauza școlii și că tocmai s-a despărțit de prietena lui.

Jan a fost uluită. N-ar fi trebuit ca Charles să vină la ea, dacă se simțea depresiv? N-ar fi văzut ea semnele agresivității lui Todd? Nici măcar *nu știuse* că Todd are o prietenă. Când a auzit știrile, Bill a fost la fel de uluit.

– Credeam că totul merge bine, mi-a spus Jan curând după aceea. Dar se pare că nu era așa.

Reflectând, ea și-a dat seama că rareori își făcuse timp să discute despre speranțe și planuri sau să reflecteze la ceea ce-i îngrijorează sau îi entuziasmează pe băieți. Adesea nu discutau cu adevărat în timpul zilei. Chiar dacă erau conectați constant cu alte persoane online, treceau adesea unii pe lângă alții în timpul zilei, trăind vieți separate. Funcționau, dar nu într-un mod înfloritor, iar legătura dintre ei se destrăma tot mai mult.

Aduc în discuție povestea lui Jan nu pentru că este una neobișnuită ori extremă. Povestea ei este similară multor altora pe care le-am auzit de-a lungul anilor, cu mici diferențe. Credem că ne descurcăm – că depășim obstacolele minore și majore de pe drum – și nu ne facem timp pentru a observa sau a explora crăpăturile care apar. Dacă viețile noastre par să aibă un ritm, nu avem tendința de a căuta dialoguri cu privire la zonele-problemă. Același lucru este valabil pentru aspectele pozitive. Tindem să scoatem în evidență succesul extern – trofeele, premiile sau notele bune –, dar nu scoatem în evidență momentele în care copilul a învățat ceva nou, a rezolvat în mod creativ o problemă, a empatizat într-un mod surprinzător sau a încheiat o ceartă într-un mod politic.

Drept rezultat, deși sunt înconjurați de flecăreală, copiii nu petrec la fel de mult timp comunicând în moduri semnificative. Nu sunt mereu sprijiniți să-și exprime gândurile sau sentimentele profunde și nici nu-și fac timp să le asculte pe ale noastre. Cu toate conexiunile lor digitale, sunt tot mai izolați, mai fragili, mai suferinzi de perfecționism, adesea anxioși, temători ori depresivi. De fapt, stresul și îngrijorarea cu privire la performanțe au căpătat dimensiuni epidemice, lucru pe care l-am văzut atât în cercetările și în munca mea, cât și în discuțiile cu colegii mei părinți². Conform datelor de la National Institute of Mental Health, aproape o treime dintre adolescenți ajung să sufere de o tulburare de anxietate³. Ca studenți, mulți sunt perfecționiști într-un fel toxic și dăunător sănătății lor mintale⁴.

În fața discuțiilor care subliniază performanțele mai presus de orice altceva, mulți copii ajung să fie foarte critici față de propria lor persoană. Auzind adesea despre succesele altora – dar nu și despre cum au ajuns acolo –, tind să simtă că soarta le e potrivnică. Atunci când se gândesc la învățare ca la un joc de tipul „cine găsește cel mai repede răspunsurile corecte“, sunt mai puțin creativi, empatici și deschiși decât ar putea fi. Când lucrurile se întâmplă ușor, pot părea că se descurcă foarte bine, dar se blochează atunci când întâlnesc dificultăți. Cei care au internalizat mesajul că „folosirea cuvintelor sofisticate te face să pari mai deștept“ au un vocabular dezvoltat, dar abilități slabe de a exprima sau înțelege sentimente, ceea ce-i deconectează de familiile și de prietenii lor. Alții se tem să nu-și dezamăgească părinții și spun că nu au pe nimeni care să-i înțeleagă, inclusiv atunci când părinții

sunt disperați să se conecteze cu ei. Foarte mulți dintre părinții cu care am stat de vorbă își doresc să se simtă apropiați de copiii lor – dar această apropiere poate părea dificil de atins, cu presiunea de a ajuta la teme sau cu ideea de a face ca „timpul de calitate“ să conteze⁵.

În munca mea, am văzut cât de însetați sunt copiii după șansa de a-și putea procesa gândurile și emoțiile prin intermediul dialogului și de a se conecta cu alții în feluri care să le permită să se simtă cu adevărat văzuți și auziți. Am văzut cât de mult suferă când le lipsesc aceste ocazii. Când ne aud bătându-i la cap sau împingându-i într-o direcția sau alta, dându-le ordine și instrucțiuni, copiii tind să nu ne mai caute la fel de mult compania. Renunțăm astfel la șansa de a studia anumite întrebări în profunzime – de a explora ce-i interesează pe copiii noștri și pe noi – și de a ne bucura de timpul pe care-l avem pentru a discuta.

Dacă nu sunteți atenți, ați putea să nu observați lipsa conversațiilor mai profunde. Dar s-ar putea să vedeți efectele ei. Conform unui studiu efectuat pe un eșantion de peste 14.000 de studenți pe o perioadă de peste 30 de ani, studenții de azi sunt mai puțin empatici și mai puțin orientați spre comunitate decât cei din generațiile anterioare, cel mai mare declin în acest sens apărând după anul 2000^{6,7}. Mulți copii, chiar și dintre cei mici, se tem să-și asume riscurile intelectuale care duc la dezvoltarea gândirii creative. De-a lungul anilor, am văzut copii care au dificultăți în timpul sesiunilor de brainstorming sau de colaborare, deoarece sunt prea preocupați s-o ia înainte; alții, care au dificultăți în a înțelege cum se simt prietenii lor; sau alții care nu-și asumă riscuri, deoarece sunt îngroziți de eventualele greșeli. „Nu pot. Nu vreau să greșesc“ – am auzit aceste răspunsuri de la copii atunci când

le-am cerut să ghicească sau să estimeze ceva. Mulți dintre acești copii aveau, de asemenea, dificultăți în a învăța de la alții. Când văd învățarea ca pe o cursă pentru găsirea răspunsurilor corecte, discuțiile lor se transformă în întrebări despre cine este mai bun. Au tendința de a se concentra pe cât de bine se descurcă în comparație cu cei din jurul lor. Dacă nu reușesc din prima, adesea ezită să persevereze, să reflecteze asupra a ceea ce s-a întâmplat sau să încerce din nou.

În parte, aceasta este vina lumii în care cresc. Trăim într-o societate care pune pe primul loc flecăreala în detrimentul substanței, actualizările rapide în loc de nuanțe și performanțele văzute prin ochelari de cal. Pentru a-i ajuta pe copii să reușească, suntem încurajați să ne concentrăm asupra a ceea ce strălucește de ne „ia ochii“, să le dezvoltăm abilitățile prin ultimul program de „dezvoltare cognitivă“, în tabere de informatică sau prin intermediul meditațiilor. Apelând la aceste metode, nu acordăm suficientă atenție discuțiilor zilnice, care se strecoară prin viețile noastre și ale copiilor noștri. Astfel de conversații ne-ar putea ajuta să ne conectăm, dar nu le folosim întotdeauna în acest scop. În schimb, folosim adesea discuțiile pentru a rezolva chestiuni practice. Însă acest lucru ne lasă într-un deșert lingvistic, în care avem mai multe cuvinte ca oricând, dar mai puține care să ne apropie, să ne încânte sau să ne satisfacă.

În studiile mele cu privire la conversații, am auzit un mesaj rostit sus și tare: noi și copiii noștri avem nevoie disperată de o resetare, de o desprindere din această cursă de șoareci în care a fost transformată copilăria. Copiii nu au nevoie de încurajări pentru a face mai mult, mai repede. În schimb, trebuie să facem un pas în spate și să acordăm atenție conversațiilor pe care le purtăm. Trebuie să devenim mai conștienți

Puterea timpului și a spațiului pe care le acorzi pentru discuții

Când am cunoscut-o pe Jenny, lucram într-un liceu pen-
 tru copii cu tulburări de citire și de limbaj. Jenny era în clasa
 a noua și suferea de anxietate severă. Adesea se simțea atât de
 anxioasă în clasă, încât ieșea de la ore. Profesorii ei intrau în
 panică. Cineva trebuia s-o caute prin școală. Copiii și profe-
 sorii se simțeau tulburați, iar Jenny pierdea șansa de a învăța.
 Încă și mai mari erau temerile pentru siguranța ei, de vreme
 ce nimeni nu știa unde se duce. Dar cu una dintre profesoare,
 Pamela – o femeie cu voce blândă, care ținea ore de yoga –,
 Jenny stătea în clasă, ba chiar rămânea uneori și după ore.
 Când am întrebat-o pe Pamela cum de se întâmplă așa, ea s-a
 mulțumit să zâmbească. „Îi ofer timp și spațiu“, a spus ea,
 „pentru a discuta sau pentru a tăcea. Cum dorește“.

S-a dovedit că majoritatea celorlalți profesori deveniseră
 frustrați și-i țineau lui Jenny predici, ceea ce o făcea să se
 simtă și mai anxioasă. Dar Pamela a început să se comporte
 diferit cu ea. În fiecare zi, aștepta ca Jenny să vorbească.
 După ce Jenny a descris – cu multe pauze – cum se simte,
 Pamela a ajutat-o să exploreze cum și de ce se simte astfel.
 Indiferent dacă Jenny se simțea entuziasmată sau tristă,
 Pamela o asculta la fel. În momentele de anxietate, Pamela o
 sfătuia să respire adânc, apoi să folosească tehnici pentru a
 evita pe cât posibil starea de panică. Drept rezultat, Jenny a
 început să-și controleze anxietatea. A început, de asemenea,

să își asume felul în care se simte. Prin intermediul discuțiilor lor, ea început să se înțeleagă pe sine mai bine, recunoscând care strategii o ajută să se calmeze și reușind să-și evalueze nevoile din fiecare moment.

Pe atunci, mi se părea doar că Pamela e tăcută, blândă și înțelegătoare. Așa și era. Dar nu era așa întotdeauna. Într-o zi am auzit-o spunându-le glume câtorva elevi. Cu un alt elev – un băiat care se plângea zilnic de temele primite – părea să fie surprinzător de strictă.

Privind în urmă, îmi dau seama că avea cu adevărat un dar. Știa să se schimbe și să-și modifice discursul în funcție de nevoile pe care le mărturisea fiecare elev în parte. În loc să fie doar blândă sau strictă, era *receptivă*. Aceasta era puterea ei: abilitatea de a-și adapta tonul și discursul în funcție de ceea ce observa la fiecare elev. Învățase arta de a avea conversații profunde, care începeau prin a oferi timpul și spațiul necesar și prin a fi sensibilă la indicațiile subtile ale fiecărui elev. A observat ce spune Jenny și *felul* în care o spune. Și făcea același lucru și în cazul celorlalți copii.

La fel de important, observa felul în care se simte *ea însăși* în cadrul fiecărei interacțiuni. Fiind o introvertită înnăscută, i-a venit mai ușor să discute cu Jenny decât să gestioneze copiii care se comportau nepotrivit. Dar personalitatea ei avea multe aspecte, pe care își îngăduia să și le exprime. Uneori profita de partea ei amuzantă sau mai „vocală”. Reflecta asupra conversațiilor care o făceau să se simtă plină de energie sau frustrată, apoi le căuta cu precădere pe primele. În timp ce le arăta empatie elevilor ei, față de ea manifesta compasiune. Inevitabil, făcea greșeli sau spunea ceva ce nu ar fi trebuit să spună. La fel li se întâmpla și elevilor ei. Dar scopul ei era conectarea, nu perfecțiunea – și la asta ajutau discuțiile ei.

Așa cum mi-am dat seama mai târziu, Pamela nu era unică. De-a lungul anilor, întâlnindu-mă cu părinți, profesori și îngrijitori cu backgrounduri total diferite, m-am simțit încurajată să văd că mulți dintre ei au abilități similare. „Ori de câte ori stau de vorbă cu ea, copiii râd mereu“, am auzit povestindu-se despre o mamă care organiza săptămânal acasă la ea întâlniri de joacă. Sau despre un director de școală: „Toți copiii merg la el să vorbească – mai ales atunci când sunt supărați“. Sau mă gândesc la dentista lui Sophie, ea însăși mamă de copii mici, la care am mers când Sophie avea șase ani. Îi spuseseam că, cel mai probabil, era nevoie să-i scoatem un dinte de lapte. Când am intrat în cabinet, Sophie aproape că urla. Dentista s-a prezentat, calmă, și a întrebat-o pe Sophie despre desenele ei animate preferate. După câteva minute în care au discutat despre *Patrula Cățelușilor* și *Shimmer and Shine*, Sophie s-a relaxat treptat – mai ales când dentista i-a spus că și fetiței ei îi plac aceleași desene animate. Când Sophie a întrebat-o despre instrumente, dentista i-a răspuns cu atenție, părând să simtă natura analitică a lui Sophie și interesul ei pentru felul în care funcționau lucrurile.

După câteva minute, conversația a revenit la subiectul principal, iar Sophie a mers să facă o radiografie. Dar când a revenit, avea fălcile încleștate.

– Nu vreau să-mi scoți dintele, a spus ea cu hotărâre. Nu te las.

– Nu te voi forța, a răspuns dentista.

Iar eu am oftat, temându-mă că trebuie să revenim. Scoțând radiografia lui Sophie, i-a arătat un punct:

LIBRIS
– Uite. Sub dintele acela ai o infecție. Vezi? Acum s-ar putea să nu simți, dar dacă aștepti, infecția s-ar putea înrăutăți.

– Văd, a spus Sophie aplecându-se, cu ochii mari.

– Îți dau de ales, a spus dentista, luând radiografia. Îl putem scoate acum, să scăpăm de o grijă, sau putem aștepta, să vedem. Dacă aștepti, s-ar putea să doară mai tare.

Sophie a oftat și a stat tăcută, pe gânduri. Apoi o sclipire i-a apărut în ochi.

– Bine, în regulă. A deschis gura larg. Să-i dăm drumul.

Fără s-o forțeze sau s-o încurajeze excesiv, dentista și-a dat seama ce are nevoie Sophie să audă în acel moment. Mereu pragmatică, Sophie avusese nevoie de povestea adevărată, pe care dentista i-a spus-o – însoțită de radiografie. Acest lucru i-a satisfăcut lui Sophie nevoia de informații, într-un mod concret, făcând-o să înțeleagă că nu încercăm să o rănim. Sophie își dorise să aibă de ales și să simtă că, măcar parțial, situația este sub controlul ei. Oferindu-i opțiuni, dentista i-a permis acest sentiment al controlului, sugerând, în același timp, că abordarea „hai să așteptăm și să vedem“ nu e cea mai potrivită.

La momentul acela, abordarea dentistei mi s-a părut puțin extremă. La urma urmei, era o problemă de sănătate și siguranță. N-ar fi fost mai bine să-i spună pur și simplu lui Sophie că „dintele trebuie scos“ și să facă față supărării inevitabile? N-ar fi trebuit s-o facem să asculte? Însă după aceea am reflectat. Dacă ar fi forțat-o, n-ar fi fost bine pentru ea. S-ar fi simțit lipsită de putere și probabil i-ar fi sporit stresul. Și cum ar fi rămas cu următoarea vizită la dentist? N-ar fi avut niciun motiv să mai aibă încredere în noi, dacă i-am fi spus că nu e mare lucru. Mai mult, dacă abordarea forțată ar fi devenit un tipar, acest lucru ar fi putut eroda relația noastră pe termen