

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BRYSON, TINA PAYNE

Puterea jocului / dr. Tina Payne Bryson, Georgie Wisen-Vincent. -

București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-456-8

I. Wisen-Vincent, Georgie

613.95

Traducător: **Ioana Medeș**

Redactor: **Roxana Samoilescu**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

THE WAY OF PLAY

Copyright © 2025 by Tina Payne Bryson, Inc.,

and Georgeanne Wisen

This edition published by arrangement with Rodale Books,

an imprint of Random House, a division of Penguin

Random House LLC

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Dr. Tina Payne Bryson

și Georgie Wisen-Vincent

Puterea jocului

7 strategii simple pentru a dezvolta
inteligența emoțională a copilului tău

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

Prefață.....	11
Introducere: Parentingul prin abordarea Puterea jocului	21
Strategia #1: Gândește cu voce tare.....	33
Strategia #2: Fii o oglindă.....	56
Strategia #3: Dă viață emoțiilor.....	87
Strategia #4: Reglează intensitatea - mai tare sau mai încet.....	117
Strategia #5: Acordă sprijin și creează provocări.....	158
Strategia #6: Narează și integrează	195
Strategia #7: Stabilește parametri pentru timpul de joacă	219
Concluzie: Fii jucăuș dincolo de camera de joacă.....	255
Mulțumiri.....	273
Anexa 1: Aspecte practice pentru crearea unui spațiu de joacă pentru copilul tău - și pentru tine	280
Anexa 2: Proiectarea unei lumi bazate pe joacă pentru copiii noștri - și pentru noi înșine.....	289

Fișă pentru frigider: Strategiile	
Puterea jocului revizuite	295
Despre autoare.....	302

PREFAȚĂ

Știm la ce te gândești: *O carte despre joacă? Serios? Copiii fac asta în mod natural, iar eu, ca părinte, am treburi mai importante de care să mă ocup, cum ar fi să-i fac pe copii să nu se mai certe, să mănânce câte o legumă din când în când, să lase deoparte dispozitivele și să le facă baie păpușilor în altă parte decât în vasul de toaletă.*

Te înțelegem.

Dar mulți părinți – chiar și cei mai conștienți și implicați – nu înțeleg puterea jocului.

Anii de cercetare și experiență clinică cu copiii, împreună cu știința în plină dezvoltare a jocului, ne-au arătat că ceea ce adulții ar putea considera prostesc sau lipsit de importanță este, de fapt, limbajul secret al copiilor. Odată ce înveți acest limbaj, poți debloca cele mai bune aspecte ale copilului tău, ajutându-l să se dezvolte sănătos, să dobândească abilități și încredere, să relaționeze mai bine cu ceilalți, să ia decizii mai bune și să se bucure pe măsură ce devine pe deplin el însuși.

Vestea bună este că nu trebuie să fii un profesionist specializat în terapia prin joc pentru a înțelege și a sprijini jocul copilului tău. Nu este nevoie de jucării scumpe, nici de mult timp. De fapt, singurul lucru necesar este să participi: petrecând doar câteva minute de joacă împreună cu copilul tău, poți amplifica semnificativ beneficiile de dezvoltare, relaționale și

neurologice oferite de activitățile pe care acesta deja le consideră plăcute și lipsite de efort.

Stai, adică trebuie să mă implic efectiv în jocul lui?

Da. Participarea ta la jocul copilului tău este cea care face diferența. Probabil ai auzit experți vorbind despre importanța jocului pentru copii, ba poate chiar ai citit și cărți pe acest subiect. Dar această abordare participativă a părinților este diferită și are puterea de a aduce beneficii uriașe în creșterea și dezvoltarea copilului tău, precum și în relația pe care o ai cu el. Noi o numim Puterea jocului. În această carte îți vom arăta nu numai *de ce* este atât de eficientă, ci și *cum* să o aplici concret prin șapte strategii simple.

Să le detaliem, începând cu trei idei importante despre joacă:

Punctul #1: Joaca face parte din natura copiilor.

Înainte să poată vorbi, copilul își trăiește gândurile și emoțiile prin joacă, iar abordarea Puterea jocului înseamnă să fii alături de copilul tău în acest prim limbaj, abordând încercările și realizările lui cu bucurie, creativitate și conexiune. Este ceea ce copiii fac cel mai bine și ceea ce își doresc cel mai mult. De obicei, joaca lor preferată este cea în care părinții li se alătură.

Punctul #2: Joaca dezvoltă abilități esențiale și reduce comportamentele nedorite.

Este bine că le place să se joace, pentru că, experimentând și îndeplinind sarcini prin joc, copiii dezvoltă încredere, reziliență, autocunoaștere și alte abilități importante pentru viață. Cu ajutorul adulților din viața lor, aceste abilități reduc comportamentele care îi înnebunesc pe părinți – disputele, lipsa de respect, crize de furie etc. – deoarece noile abilități duc la un mai bun autocontrol, empatie și alte atribute

necesare pentru interacțiuni reușite cu lumea din jur. Ori de câte ori ai nevoie să obții cooperarea copilului sau să gestionezi momente de disciplină – indiferent că încerci să-l determini să se încalțe sau să lase dispozitivele – joaca poate face o diferență uriașă.

Punctul #3: Joaca le oferă copiilor modalități adecvate de a-și exprima și procesa emoțiile.

Joaca sprijină copilul nu numai să-și dezvolte noi abilități de viață, ci și să se comporte mai bine. Atunci când primește atenție din partea celor care îl îngrijesc, când se simte văzut și înțeles, copilul își poate elibera emoțiile în alte moduri decât prin explozii de furie. Cu alte cuvinte, în loc să erupă, emoțiile sunt procesate și eliberate prin joc. Timp de decenii, terapeuții specializați în joc au învățat să observe detaliile din jocul copiilor care comunică ceea ce simt și chiar când se confruntă cu dificultăți. Și tu poți învăța să faci același lucru, ajutându-ți copilul să-și gestioneze emoțiile dificile de care poate că nici nu este conștient. Chiar și la vârste mai mari, joaca poate reprezenta o cale importantă de comunicare pentru copii, oferind părinților o modalitate de a se conecta cu ei atunci când alte modalități de comunicare eșuează. În momentele dificile, joaca poate deveni un instrument terapeutic, ajutând copilul să proceseze experiențele trăite și chiar să se vindece prin intermediul jocului.

Puse împreună, aceste trei puncte aduc vești bune: dacă te joci cu copilul tău – fie și pentru doar câteva minute pe zi – el va fi mai fericit; jocul contribuie la o dezvoltare armonioasă ca viitor adult de succes și îți ușurează rolul de părinte, ajutându-l pe copil să-și gestioneze mai bine emoțiile și corpul.

Să fim sinceri: cei mai mulți dintre părinți suferă destul de nepricepuți când vine vorba să se joace cu copilul și, uneori, nici măcar nu le place cu adevărat! Înțelegem asta. Desigur,

putem aprecia anumite aspecte ale jocului, dar majoritatea dintre noi – practic toți – avem momente în care ne simțim descurajați la gândul de a ne pune în patru labe și de a imita sunete de mașini sau de a sta pe un scăunel pentru o petrecere cu ceai. Suntem nesiguri cu privire la cum ar trebui să ne jucăm (Promitem: nu ești singurul!). Sau nu suntem buni la a da cu piciorul în minge sau la a ne juca de-a veterinarul. Ceea ce fac copiii noștri ni se poate părea străin. Nu suntem siguri când se va termina sau cine va strânge totul. Și în timp ce vor să ne jucăm, sunt adesea nemulțumiți de *cum* ne jucăm – „Nu faci bine!” – așa că poate fi neplăcut atât pentru adult, cât și pentru copil.

Mai mult, întrucât modul în care copiii noștri se joacă poate părea greu de înțeles, tindem să preluăm prea mult controlul, încercând să ghidăm activitățile într-un mod care are sens pentru *noi*. Însă, procedând astfel, riscăm să întrerupem procesul natural prin care joaca generează beneficii atât de valoroase. Joaca ghidată de părinți își are locul ei, dar adevărata magie apare atunci când lăsăm copilul să conducă.

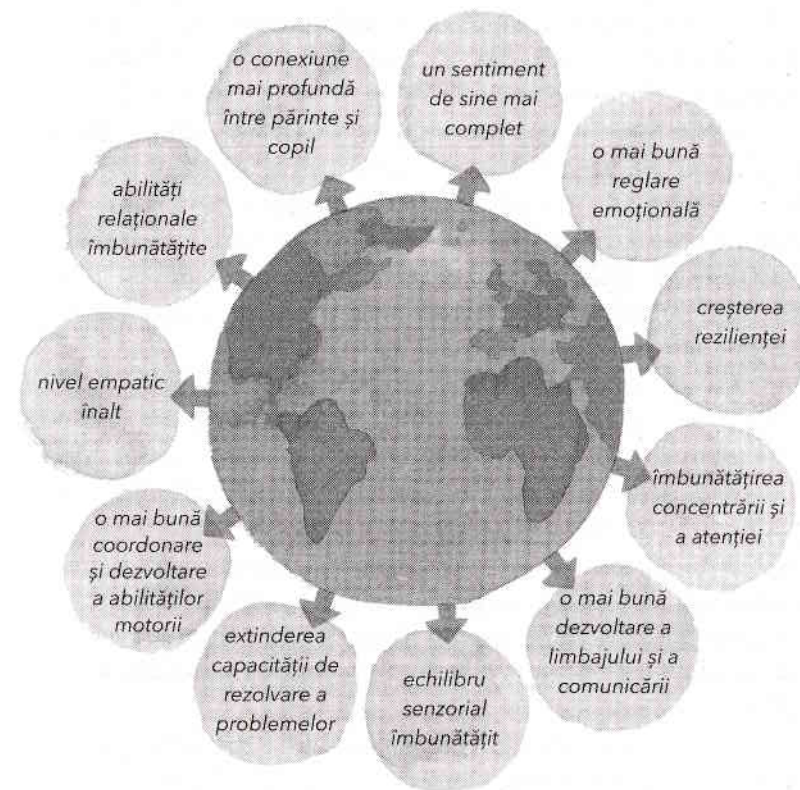
Abordarea Puterea jocului te va ajuta să creezi această magie. Îți vom arăta că există pași simpli pe care îi poți urma pentru a te juca alături de copilul tău, astfel încât întreaga familie să se bucure de beneficiile acestui proces și să transforme momentele de joacă într-o experiență plăcută. Nu exagerăm când spunem că tu și copilul tău nu veți mai fi la fel. Și nici relația voastră.

Te întrebi dacă această carte este pentru tine?

Dacă ești un părinte perfect, care nu greșește niciodată și adoră să se joace încontinuu cu copilul său, atunci această carte nu este pentru tine. De fapt, nici măcar nu ești – pentru că un părinte perfect nu există.

JOCUL OFERĂ O MULTITUDINE DE BENEFICII.

Puterea jocului



În schimb, ne adresăm părinților și îngrijitorilor care sunt la fel ca noi: imperfecți, ocupați, bine intenționați, dar care continuă să greșească. Oameni care trăiesc adesea un paradox: pe de o parte, simt că nu au niciodată timp pentru ei înșiși, iar

pe de altă parte, se îngrijorează că nu îi acordă copilului *suficient* timp și atenție.

Această carte ți se adresează dacă îți faci griji cu privire la dezvoltarea copilului tău – sau dacă ai încredere în evoluția lui, dar vrei să o optimizezi. Ți se adresează dacă te îngrijorează anumite comportamente sau dezechilibre emoționale care încep să apară – sau dacă pur și simplu vrei să îl ajuți să-și dezvolte inteligența emoțională și capacitatea de a lua decizii. Și, cu siguranță, ți se adresează dacă îți dorești o relație mai apropiată cu copilul tău – o relație mai relaxată și plină de bucurie, în locul uneia tensionate.

Indiferent de ipostaza în care te afli în calitate de persoană care are grijă de un copil, cele șapte strategii ale abordării Puterea jocului prezentate în paginile următoare sunt concepute pentru a se potrivi exact *nevoilor tale*. Te vor ajuta să construiești o relație mai puternică și mai profundă cu copilul tău, îmbunătățind în același timp dezvoltarea și exprimarea sa emoțională și comportamentală.

Cu alte cuvinte, pornim de la ideea că părinții nu sunt perfecți, iar parentingul este dificil. Și că unul dintre cele mai bune moduri prin care poți face lucrurile mai ușoare atât pentru tine, cât și pentru copilul tău, este să vă jucați împreună câteva minute în fiecare zi.

Asta înseamnă că nu-ți vei mai pierde cumpătul sau nu vei mai spune lucruri pe care le vei regreta? Bineînțeles că nu. Însă abordarea Puterea jocului îți oferă strategii prin care să te conectezi cu copilul tău chiar și atunci când nu ești un părinte perfect.

Și, apropo, chiar dacă folosim adesea cuvântul „părinte” pe parcursul acestei cărți, vrem să știi că ideile prezentate aici se adresează oricărui adult care are grijă de copii sau lucrează cu ei: profesori, terapeuți, bunici, rude, personal medical, antrenori, coordonatori de tabere sau oricine altcineva care contribuie la sprijinirea și dezvoltarea unui copil. Deși această abordare este gândită în special pentru copiii cu vârste între 0 și 10 ani, ea

este valoroasă pentru adulții – *orice adult* – care joacă un rol esențial în viața copiilor mici, a școlărilor și preadolescenților.

Mai mult decât atât, abordarea Puterea jocului este la fel de eficientă pentru copiii neurodivergenți și pentru cei neurotipici. Îi ajută pe părinți să înțeleagă cine este cu adevărat copilul lor – ce temperament are, cum funcționează creierul lui și care îi sunt interesele și talentele unice. Ceea ce vei învăța în paginile următoare este deosebit de valoros pentru copiii neurodivergenți – cei care se confruntă cu anxietate sau senzația de copleșire, inclusiv copiii cu dificultăți de procesare senzorială sau de atenție, copiii din spectrul autist, cei foarte sensibili, supradoțați sau cu dublă excepționalitate (2E – *twice exceptional*) și alții asemenea lor.

Același lucru este valabil și în ceea ce privește vârsta copiilor. Deși în această carte ne vom concentra în principal pe părinții de bebeluși, copii mici, preșcolari și școlari (de la naștere până la zece ani), în realitate, orice copil – inclusiv adolescenții și chiar tinerii adulți – poate beneficia de părinți care îi oferă atenție, îi înțeleg lumea interioară, se bucură sincer de prezența lui și i se alătură în mod constant într-un spirit ludic.

Iată ce urmează

În capitolul următor, îți vom face cunoștință cu principiile care stau la baza abordării Puterea jocului. Apoi, fiecare capitol din carte se va concentra pe câte o strategie specifică acestei abordări, fiecare dintre ele construindu-se pe fundamentele celor anterioare. Scopul nostru este să prezentăm informațiile cât mai clar și mai simplu. Vom explica pe scurt teoria și cercetările care susțin fiecare strategie, apoi vom trece rapid la partea practică, descompunând-o în pași simpli și oferindu-ți o mulțime de exemple și ilustrații care să te ajute să înțelegi totul cu ușurință. Pentru fiecare strategie, vom evidenția un mesaj principal pe care copilul tău îl va putea interioriza, alături de o

abilitate esențială (sau un set de abilități) pe care strategia o va cultiva în el.

De exemplu, în curând îți vom prezenta strategia *Gândește cu voce tare*, în care ne vom concentra pe ideea că joaca le permite părinților să le arate copiilor cum să-și înțeleagă lumea interioară – gândurile, intențiile și emoțiile. Copiii ai căror părinți aplică această strategie în timp ce se joacă împreună vor primi mesajul: „Cineva mă înțelege și eu pot să mă înțeleg pe mine însumi.” Iar acești copii vor începe imediat să facă pași spre dezvoltarea abilității de a-și înțelege și exprima trăirile interioare. (Vom detalia acest proces în capitolul dedicat.)

Cea de-a doua strategie, *Fii o oglindă*, extinde concep-tul din capitolul precedent și se concentrează pe conștientiza-rea emoțională și empatie. Îți vom arăta cum să folosești joaca pentru a-ți ajuta copilul să-și înțeleagă mai profund viața emoți-onală și ce înseamnă acest lucru pentru interacțiunile empatice cu ceilalți. Conștientizarea de sine și empatia sunt rezultatele directe ale acestei strategii. Mesajul pe care copilul îl va primi este: „Cineva este atent la mine. Și eu pot fi atent la ceilalți.”

A treia strategie, *Dă viață emoțiilor*, preia ideile din primele două capitole și le dezvoltă într-un mod foarte practic, punând accent pe pașii prin care copiii pot trece de la simpla conștientizare a propriei lumi interioare la înțelegerea, ges-tionarea și exprimarea emoțiilor. Acestea sunt rezultatele pe care le urmărește strategia, iar mesajul transmis copiilor este: „Cineva mă ajută să recunosc și să înțeleg ce simt cu adevărat.”

A patra strategie, *Reglează intensitatea*, se concentrează pe înțelegerea preferințelor senzoriale ale copilului și pe reacția adaptată la momentele dificile, în funcție de ceea ce are nevoie copilul în acel moment. Abilitatea principală pe care o dezvoltă această strategie este aceea de a reduce intensitatea atunci când copilul devine copleșit sau, dimpotrivă, de a crește nivelul de energie atunci când copilul se retrage sau se închide într-un mod care nu îl ajută. Mesajul pe care îl primește copilul este: „Cineva este aici pentru mine atunci când nu mă pot controla și nu știu ce să fac.”

Urmează apoi a cincea strategie, *Acordă sprijin și creează provocări*, în care îți arătăm cum să introduci provocări sigure și distractive în joaca alături de copilul tău. Astfel, îl vei ajuta să-și dezvolte concentrarea și reziliența, antrenând atât abilită-țile interioare, cât și cele exterioare – lucruri care îi vor întări echilibrul mental și vor deveni o resursă valoroasă pentru toată viața. Mesajul transmis aici este: „Cineva va fi alături de mine când lucrurile devin dificile, iar eu pot face mai mult decât cred.”

A șasea strategie, *Narează și integrează*, se concentrează pe o activitate cu un impact puternic – povestirea – care poate schimba o stare de spirit, o interacțiune, o așteptare sau chiar o situație care pare fără ieșire. Vom explora modul în care nara-țiunea, în joacă, îi poate ajuta pe copii să învețe să rezolve pro-bleme, să gestioneze conflicte și să facă față emoțiilor dificile. Mesajul pe care îl vor primi este: „Pot folosi poveștile pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă în jurul meu și pot alege ce e mai bine pentru mine și cum să preiau controlul într-o situație.”

A șaptea strategie, *Stabilește parametri pentru timpul de joacă*, răspunde la o întrebare pe care o primim adesea de la părinți: *Ce fac atunci când joaca scapă de sub control?* Vom discuta cum poți stabili limite clare, cu blândețe și respect, pentru a comunica așteptările tale într-un mod ferm, dar cald. Astfel, copilul tău va avea ocazia să învețe flexibilitatea și să dezvolte abilități de adaptare, învățând să respecte regulile și să ia decizii pozitive. Mesajul pe care îl primește este: „Cineva mă va proteja și mă va învăța să mă protejez singur.”

Ultima strategie din abordarea Puterea jocului presupune să aduci spiritul ludic *Dincolo de camera de joacă*. Ideea este să iei conceptele și principiile din toate strategiile prezentate ante-rior și să le folosești și în contexte care nu au legătură directă cu timpul de joacă. Vom vorbi despre numeroase moduri în care poți folosi jocul chiar și atunci când nu te joci propriu-zis: pentru a schimba o stare de spirit, pentru a obține cooperarea, pentru a aduce un strop de veselie într-un moment plictisitor și multe altele. Când aduci joaca și buna dispoziție într-o situație