

LBRIS

We know
books

**Peg Dawson
Richard Guare
Colin Guare**

CUM SĂ CREȘTI UN COPIL
INTELIGENT
și de **SUCCES**



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Cum să crești un copil inteligent și de succes

Tehnici de dezvoltare a atenției, concentrării și autocontrolului

Peg Dawson, Richard Guare, Colin Guare

Copyright © 2025 Grup Media Litera

pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză de

Gabriela Trășculescu

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Andreea Florescu, Ana Ion

Corector: Lidia Dumitru

Copertă: Andreea Apostol

Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DAWSON, PEG

Cum să crești un copil inteligent și de succes /

Peg Dawson, Richard Guare, Colin Guare,

trad. Gabriela Trășculescu. -

București: Litera, 2025

ISBN 978-630-355-465-5

159.9

Cuprins

Introducere 7

PARTEA I

Ce îl face pe copilul tău să fie inteligent, dar împrăștiat?

1. Cum a ajuns un copil atât de inteligent să fie
atât de împrăștiat? 19
2. Identificarea punctelor slabe și a punctelor forte
ale copilului tău 50
3. Cât de mult îi influențează pe copiii propriile noastre
puncte forte și slabe în materie de funcții executive 78

PARTEA II

Clădirea unei temelii care să poată fi de ajutor

4. Nouă principii pentru îmbunătățirea funcțiilor
executive ale copilului tău 103
5. Modificarea mediului: A de la *Antecedent* 123
6. Predarea funcțiilor executive în mod direct:
B de la *Behavior / Comportament* 159
7. Oferă-i copilului motivația pentru a deprinde
și pentru a-și folosi funcțiile executive 192

PARTEA III

Reunirea tuturor elementelor

8. Organizarea pe primul loc 217
9. Planuri gata făcute pentru a-ți învăța copilul
să ducă la bun sfârșit activitățile de zi cu zi 235

10. Consolidarea inhibării răspunsului	293
11. Îmbunătățirea memoriei de lucru	308
12. Îmbunătățirea controlului emoțiilor	325
13. Încurajarea flexibilității	343
14. Consolidarea puterii de concentrare	359
15. Predarea abilității de inițiere a unei acțiuni	374
16. Promovare, planificare și stabilirea priorităților	389
17. Cultivarea abilității de organizare	402
18. Dezvoltarea abilității de gestionare a timpului	416
19. Creșterea perseverenței în atingerea unui obiectiv	431
20. Cultivarea metacogniției	447
21. Atunci când ceea ce faci nu e suficient	463
22. O scurtă privire asupra tehnologiei	476
23. Rolul școlii în dezvoltarea funcțiilor executive	487
 Reflecții finale	 531
 Resurse	 533
Despre autori	542

Introducere

Când am scris prima ediție a cărții *Cum să crești un copil inteligent și de succes*, am avut câteva rețineri. Nu legat de subiect – funcțiile executive* –, nici de publicul-țintă vizat de noi – părinții. Scrisesem deja o carte pentru profesioniști în domeniu care fusese bine primită, deci eram convingși că a-i ajuta pe oameni să înțeleagă ce rol important joacă aceste abilități în dezvoltare merita efortul. Eram, de asemenea, siguri că puteam explica toate acestea unui public neavizat folosind un limbaj și concepte ușor de înțeles – dat fiind că ținuserăm, pentru o vreme, astfel de prezentări în fața părinților, și de fiecare dată ele s-au bucurat de succes. Și mai știam și că le puteam pune la dispoziție părinților strategii de intervenție care să-i ajute pe copiii lor să-și consolideze funcțiile executive. La urma urmei, am ajutat mulți părinți de-a lungul practicii noastre clinice, aplicând strategiile pe copiii veniți pentru a fi ajutați, iar multe dintre instrumente le-am folosit chiar pe copiii noștri.

Ceea ce nu știam sigur era dacă un părinte, după simpla citire a acestei cărți, va putea pune în practică sugestiile noastre scrise în așa fel încât beneficiile pentru copii, dar și pentru părinți să fie observabile. Știam și noi că secțiunile de dezvoltare personală din librării erau pline de cărți, oferind sfaturi pentru orice ți-ar putea trece prin minte. Ne întrebam însă dacă nu

* Funcțiile executive ale creierului: concentrarea și controlul, înțelegerea perspectivei celorlalți, comunicarea, capacitatea de a face conexiuni, gândirea critică, capacitatea de a da curs provocărilor, motivația intrinsecă de a învăța (n. red.)

Cum ajunge un copil atât de inteligent să fie atât de împrăștiat?

- Mami, am voie să mă uit la emisiunea mea preferată?
- Hmm, da, dar nu mai mult de 10 minute. Trebuie să trecem pe la magazin înainte să-l luăm pe fratele tău.
- OK!... Mami, îmi dai tableta?
- Dar nu știi unde ți-e tableta, scumpa mea.
- Ooo... Unde mi-e tableta?
- Habar n-am, Clem. Pe canapea? Sau sub canapea? Uite, am ceva de terminat până plecăm. Te rog să te încălți. Ai terminat celelalte treburi? Clem? *Alooo!*

* * *

- Nu era nici pe, nici în, *nici* sub canapea, mami.
- Ai terminat *celelalte* treburi? De exemplu, să umpli castroanele cu apă?
- Poftim? Ăăă, da, da... Mami, crezi că Booster a luat...
- Ei bine, înseamnă că e pe altundeva. Nu, Clem, Booster n-are degete, e câine. Nu urmărește *Rocketeer*. Nu te pot ajuta momentan, trebuie să plecăm în... – apasă cu degetul pe ecranul telefonului – șapte minute. Te iubesc foarte tare. Mai caută.

*Am verificat canapeaua, dar oare m-am uitat cu atenție?
Am mai găsit înainte lucruri după ce m-am uitat a doua oară*

în același loc. Nu, clar nu, iar cu tableta n-am voie în dormitor, așa că n-are cum să fie acolo. O fi pe vasul de toaletă, în geanta mamei, sub vreo carte de pe măsuța din hol, pe raftul de la bufetul din bucătărie, unde o pun de obicei ca să-mi pot desface punga de snacksuri, să fi alunecat între cizmele din dulap în timp ce mă încălțam, sub hanoracul pe care mi l-am lăsat pe unul dintre scaunele de la masa din sufragerie, în locul acela mic, fix de lângă ușă, vizavi de castroanele câinelui, unde o lăsam înainte să ies din casă...? Castroanele cu apă! Am fugit înapoi în bucătărie, am căutat sub chiuvetă (de ce nu?), am umplut cana, am dus cana înapoi, am umplut castroanele. Am verificat patul câinelui, încă o dată canapeau... Unde. Este.

– Clem! E timpul să plecăm!

– Mami, m-am uitat peste tot; tableta a dispărut! Ce mai contează! Ai spus că mă pot uita la emisiunea mea 10 minute. Așa ai zis, că am voie!

– Ei bine, îmi pare foarte, foarte rău, dar trebuie să plecăm. Unde-ți sunt șosetele, Clem? Te-am întrebat dacă ți-ai terminat treaba și ai răspuns că da, nu-i așa? Am făcut o listă azi-dimineață, pe care scria să-ți duci hainele curate în cameră și să le pui la locul lor și știu că ai și șosete în coșul acela. Haide, fugi și ia-le, nu-mi pasă dacă sunt desperecheate – nu-mi pasă nici măcar dacă una este mănușă, în loc de șosetă – doar grăbește-te!

După cum s-a dovedit, tableta era în coșul de rufe și, spre disperarea mamei, pernele de pe canapea zăceau pe podea, ușile dulapurilor erau deschise la întâmplare, o dâră de apă se întindea de la chiuveta din bucătărie până la vasul câinelui, iar hainele curate nu erau încă puse la locul lor.

Am fi surprinși dacă ar exista părinți care să nu se fi confruntat deloc cu experiențe precum cea descrisă mai sus. Copiii sunt o sursă nesfârșită de dragoste, bucurie, alinare, mândrie, umor și fascinație pentru părinții lor. A avea grijă de ei, a-i ghida și a-i vedea crescând și învățând, toate acestea ne dau o mare satisfacție. Și ne oferă chiar posibilitatea de a arunca o privire în trecut și de a vedea zi de zi multitudinea de experiențe, încercări și erori, dar și micile porții de învățare care ne transformă treptat din sugari în adulți.

Fără îndoială, noi numim această perioadă „anii prețioși“. Dar noi, la fel ca mama lui Clem din povestea de mai sus, nu i-am numi niciodată „ușori“. O dimineață în care totul pare să meargă prost, în care copilul nostru pare să fie mereu în locul nepotrivit, la momentul nepotrivit, făcând lucrul nepotrivit. Povestea lui Clem din acea dimineață nu este una ieșită din comun. Dar ce putem spune despre ziua de ieri, sau de mâine, sau despre după-amiaza din acea zi? Toți copiii sunt împrăștiați, se abat de la subiect, pierd vremea și intră în criză timp, dar unii, mai mult decât alții, și există copii în cazul cărora diminețile precum cea din poveste sunt „normale“. Acelor părinți care au din când în când povești precum cea a lui Clem și a mamei sale, le recomandăm această carte ca o modalitate de a explora și de a înțelege mai bine funcțiile executive și importanța lor în viața noastră și a copiilor noștri.

Pentru părinții care spun „Trăiește o astfel de poveste tot timpul“ sau „Această poveste se repetă aproape zilnic“ sau „Asta se întâmplă atât de des, încât a devenit o adevărată sursă de stres, nu numai pentru mine, ci și pentru copil“, suntem aici pentru a vă asigura că experiența voastră este reală, că starea de bine a copilului vostru și relația voastră cu el sunt în

mod clar foarte importante pentru voi și că toate conceptele și instrumentele prezentate în carte vă vor fi de folos. Vorbim aici despre lucruri general valabile. Cât de des se întâmplă ele, acest lucru variază. Ești un părinte dedicat, care se ocupă de educarea unui copil inteligent, înzestrat cu tone de abilități. Dacă te vei concentra să lucrezi la funcțiile executive, s-ar putea să te confrunți mai rar cu dimineți precum cea descrisă mai sus și să-i oferi copilului tău o șansă în plus de a-și folosi potențialul în avantajul lui.

Ce sunt funcțiile executive?

Funcțiile executive sunt acele procese cognitive care ne permit să fim atenți la evenimentele din mediul înconjurător, să planificăm și să inițiem acțiuni, să ne controlăm emoțiile și să ne gestionăm timpul. Acestea au fost comparate cu dirijorul unei orchestre, cu un controlor de trafic aerian sau cu un manager de proiect. Pe scurt, acele abilități care ne permit să ne reglăm comportamentul, să ne dirijăm acțiunile și să ne atingem obiectivele. În etapa de dezvoltare, acestea îi ajută pe copii să devină adulți independenți și autosuficienți.

Cum arată funcțiile executive? Să dăm un exemplu simplu, cum ar fi doi copii de 8 ani care se uită la un program TV preferat și decid să ia o gustare. Ambii sunt descriși ca fiind „copii cuminți” de către părinții lor.

Copilul A

- * Alege popcorn și suc de mere.
- * Așteaptă o reclamă, merge în bucătărie, descoperă că nu există popcorn.

- * Trece în revistă celelalte gustări și alege rapid o pungă de biscuiți sărați.
- * Scoate sucul, își toarnă un pahar, pune sucul la loc.
- * Răstoarnă niște biscuiți într-un castron, așază punga cu biscuiți la loc și se întoarce la televizor.
- * Termină de urmărit emisiunea și își duce castronul și paharul la chiuvetă.
- * Iese la joacă.

Copilul B

- * Alege popcorn și suc de mere.
- * Nu vrea să piardă nimic din emisiune; o roagă pe mama lui să-i aducă o gustare, dar ea este ocupată.
- * Stă în mijlocul sufrageriei așteptând să înceapă o reclamă, se duce în bucătărie și descoperă că nu există popcorn.
- * Se plânge în gura mare că fratele i-a mâncat tot popcornul.
- * Scotocoște prin gustări, dar nu se poate decide ce să ia; în cele din urmă alege punga cu biscuiți sărați.
- * Grăbit, scoate sucul, varsă o parte pe teșghea în timp ce-și toarnă în pahar, lasă sucul afară.
- * Ia cu el în cameră punga cu biscuiți.
- * Termină de văzut emisiunea, lasă paharul și punga acolo și iese la joacă.
- * Mama face o inspecție prin bucătărie și sufragerie și îl cheamă pe copil înapoi în casă, cerându-i să lase curat în urma lui.
- * Copilul se plânge că mama i-a consumat timpul de joacă.

În acest exemplu, doi copii cu aceeași intenție produc rezultate foarte diferite, atât pentru ei înșiși, cât și pentru părinții lor. Astfel, ei ne oferă o fereastră către funcțiile lor executive diferite.

În calitate de părinți, avem un obiectiv central în ceea ce privește pe copiii noștri: să crească și să devină membri independenți și de încredere ai unei comunități, cu relații interpersonale și o viață profesională satisfăcătoare. Funcțiile executive sunt fundamentale pentru atingerea acestui obiectiv, deoarece stau la baza deciziilor și comportamentelor copiilor noștri.

Modelul nostru

La mijlocul și până spre sfârșitul anilor '80, clinicienii și cercetătorii au recunoscut că lobii frontali ai creierului, mai ales cortexul prefrontal, erau *în mod special* susceptibili de a fi afectați în urma leziunilor cerebrale traumatice. Ele au cauzat, printre altele, deficiențe în ceea ce privește puterea de concentrare, inhibarea răspunsului, memoria de lucru, controlul emoțional și conștiința de sine. Acest grup de abilități a devenit cunoscut sub denumirea de „funcții executive“ deoarece joacă un rol major în capacitatea unei persoane de a-și manifesta sau de a-și gestiona cum se cuvine comportamentul. Activitatea noastră în domeniul funcțiilor executive a început în acea perioadă. Am lucrat cu numeroși copii și adulți care au suferit traume cerebrale și, ca parte a aceluși proces, am observat cu ce dificultăți cognitive și comportamentale se confruntă. Am constatat probleme mai puțin grave, dar asemănătoare, la copiii cu deficit de atenție. Această legătură a marcat începutul investigației noastre în ceea ce privește dezvoltarea funcțiilor executive pe un eșantion foarte larg de copii și adulți și am înțeles că acestea sunt abilități esențiale pentru noi toți. Deși există și alte sisteme ale funcțiilor executive (secțiunea Resurse include referințe cu

privire la aceste sisteme), modelul nostru a fost creat cu un scop: acela de a-i ajuta pe părinți și pe profesori să găsească strategii care încurajează dezvoltarea funcțiilor executive.

Modelul nostru se bazează pe două premise:

1. Majoritatea indivizilor au un ansamblu de puncte forte și puncte slabe ale funcțiilor executive.

De fapt, am descoperit că există profiluri comune în ceea ce privește punctele forte și punctele slabe. Scopul nostru este găsirea unui model care să le permită oamenilor să identifice acele tipare, astfel încât copiii lor să fie încurajați să-și folosească punctele forte și să lucreze pentru a dezvolta sau depăși punctele slabe, ajungând în final să-și îmbunătățească profilul. Am aflat, de asemenea, că este util pentru părinți să-și identifice propriile puncte forte și vulnerabilități; părinții care au dobândit o înțelegere profundă a profilului lor de abilități sunt mai empatici și le oferă mai mult sprijin practic copiilor lor.

2. Identificarea punctelor slabe ne permite să stabilim și să implementăm intervențiile necesare pentru îndreptarea acestora.

Am dorit să avem capacitatea de a-i ajuta pe copii să-și construiască abilitățile de care au nevoie, sau să manipuleze mediul astfel încât să diminueze cât mai mult sau chiar să prevină problemele asociate acestor puncte slabe. Cu cât abilitățile sunt mai distincte, cu atât este mai ușor de dezvoltat definiții operaționale pentru ele. Când abilitățile pot fi operaționalizate, e mai simplu să creezi intervenții care să îmbunătățească acele operații. Să luăm, de exemplu, termenul „împrăștiat“. Ar suna grozav pentru un titlu de carte, deoarece atunci când l-ai citi, ca părinte, ți-ai da seama imediat că i se potrivește copilului tău. Dar „împrăștiat“ poate însemna și „uituc“ sau „dezorganizat“, „lipsit de perseverență“, „neatent“.