

The Danish Way Every Day

Copyright © Jessica Joelle Alexander 2025

First published in Great Britain by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group Ltd.

Copyright © 2026 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Tehnoredactare: graficadesign.ro

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALEXANDER, JESSICA JOELLE

Parenting în stil danez : metode, rutine și jocuri pentru hygge în fa-

milia ta / Jessica Joelle Alexander și Camilla Semlov Andersson; trad. din

lb. engleză de Ana-Maria Datcu. - București: For You, 2026

ISBN 978-606-639-830-5

I. Semlov Andersson, Camilla

159.9

Jessica Joelle Alexander
Camilla Semlov Andersson

Parenting în stil danez



Metode, rutine și jocuri pentru *hygge*
în familia ta

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea *Parenting în stil danez* 5

Introducere 9

Partea I / ACTIVITĂȚILE ZILNICE

Capitolul 1	Treburile casnice	27
Capitolul 2	Cumpărăturile	49
Capitolul 3	Gătitul	65
Capitolul 4	Mâncatul	88

Partea a II-a / RUTINELE

Capitolul 5	Dimineața	117
Capitolul 6	După-amiaza	138
Capitolul 7	Seara	160
Capitolul 8	Ora de culcare	179

Partea a III-a / DISTRAȚIA

Capitolul 9	Natura	205
Capitolul 10	Timpul petrecut în fața ecranului	229
Capitolul 11	Jocul în interior	253
Capitolul 12	Zile speciale și ritualuri	278
Capitolul 13	Patiseria	300
Capitolul 14	Ce facem de aici înainte?	317

Anexe 323

Referințe 333

Mulțumiri 341

Despre autoare 343

Partea I

ACTIVITĂȚILE ZILNICE



Ca părinți, credem adesea că a petrece timp de calitate împreună cu copiii noștri înseamnă a face călătorii scumpe sau a merge în excursii speciale, dar acest lucru este foarte departe de adevăr. În Danemarca, majoritatea părinților depun eforturi mari ca să transforme activitățile zilnice în oportunități de a se conecta, de a colabora și de a crea *hygge*, în loc să le vadă ca pe niște obstacole. Nu este vorba despre ce trebuie să fac *eu*, ci mai degrabă despre ce să facem *împreună*. Este vorba despre a privi familia ca pe o echipă, una în care fiecare are un rol de jucat. Danezii sunt foarte conștienți că, de la vârste fragede, copiilor le place să fie alături de mamă și de tată – ajutând, imitând și jucându-se – și, cu cât îi includem mai devreme, cu atât mai bine.

Gătitul, cumpărăturile, mesele și treburile casnice făcute împreună nu numai că îmbunătățesc legăturile familiale, dar le oferă copiilor șansa de a simți că și ei contribuie

la viața familiei. Părinții danezi consideră acest lucru foarte semnificativ pentru copii. El cultivă sentimentul profund de respect de sine, întrucât copiii se simt cu adevărat apreciați și necesari. Într-un studiu Harvard Grant, unul dintre cele mai îndelungate studii longitudinale din istorie (acoperind o perioadă de peste 75 de ani, din 1930 până în prezent), cercetătorii au descoperit două lucruri necesare oamenilor pentru succes.⁴ Primul este iubirea, iar al doilea este etica muncii. Conform experiențelor a 724 de persoane cu realizări deosebite care au făcut parte din studiu, acestea au fost de acord că mentalitatea de „implicare” și efectuarea sarcinilor casnice în copilărie au reprezentat cheia succesului. A învăța să lucrezi bine ca parte a unei echipe este benefic pentru întreaga viață: acasă, la școală, la locul de muncă și în dragoste.

Copiii care sunt luați în serios în activitățile zilnice beneficiază de numeroase avantaje. Acest tip de implicare reduce semnificativ depresia, anxietatea și alte boli mintale. Îmbunătățește vocabularul și abilitățile de rezolvare a problemelor. Copiii au rezultate mai bune la școală și prezintă mai puține probleme de comportament. Timpul petrecut împreună oferă o cale de eliberare a emoțiilor reprimite pe care copiii nu le pot exprima altfel și îi ajută să le gestioneze.

Realitatea este că suntem mai fericiți când considerăm munca o alegere liberă, nu o sarcină forțată. În acest fel, sarcinile zilnice devin mai distractive și mai semnificative. Jucăm în aceeași echipă cu scopul comun de a

⁴ Murphy Jr, Bill, „Kids who do chores are more successful adults”, [www.inc.com](https://www.inc.com/bill-murphy-jr/kids-who-do-chores-are-more-successful-adults-according-to-science.html), 29 martie 2017 (<https://www.inc.com/bill-murphy-jr/kids-who-do-chores-are-more-successful-adults-according-to-science.html>).

avea grijă unul de celălalt cu respect. Acest lucru este mult mai motivant pentru toți. Prin alinierea mentalității la scenariul nostru parental ecologic – cum vrem să *fim* cu copiii noștri, nu ce trebuie să *facem* –, avansăm spre mai multă bucurie și stare de bine pentru întreaga familie.

Treburile casnice

Capcana parentală „Transformarea casei în hotel“

Am început oarecum târziu să îmi implic copiii în treburile casnice și am regretat foarte mult acest lucru. Când eram mică, aveam o aversiune foarte mare față de treburile casnice; ca urmare, am ajuns să creez un mediu de hotel în care făceam totul pentru copiii mei, privându-i de lecții importante despre cum să aibă grijă de ei și să contribuie la viața familiei.

De-a lungul timpului, am început să-mi pun la îndoială opiniile despre treburile casnice și motivul pentru care le privesc într-un mod negativ. În Danemarca, se consideră despre copii că doresc în mod natural să contribuie la viața familiei și că îi privăm de ceva dacă nu îi implicăm. De la vârste foarte fragede, copiii danezi sunt implicați în toate aspectele muncii și ale jocului. Fiecare școală are o bucătărie complet funcțională și ateliere de tâmplărie unde copiii fac „treburi casnice“ (*dukse*) împreună, iar

educația nu se referă doar la aspectele școlare, ci și la a învăța cum să fii membru activ al societății. Acest lucru este perceput ca distractiv pentru copii. Potrivit Centrului pentru Educație Parentală, copiii care îndeplinesc regulat treburi casnice sunt mai capabili să facă față frustrării și satisfacției amânate, au încredere în sine mai mare și sunt mai responsabili decât cei care nu le efectuează.⁵

Așadar, cum ar fi să-mi schimb abordarea pentru a fi mai asemănătoare cu cea a Stilului Danez? Cum ar fi să văd treburile casnice ca pe ceva jucăuș și o oportunitate de a fi împreună? Și cum ar fi să îi tratez pe copii ca pe niște membri valoroși și respectați ai echipei?

Eu și soțul meu am discutat mult despre cum să efectuăm unele schimbări deliberate acasă. Ne mutam într-o casă nouă și ne schimbam locul de muncă, așa că a fost ocazia perfectă de a marca trecerea la un nou sistem. Am discutat cu copiii noștri și le-am exprimat nevoia de a ne ajuta reciproc ca familie. Lucruri precum gătitul, cumpărăturile, spălatul rufelor și curățenia săptămânală trebuiau să devină mai mult un efort comun.

Cred că a fost oarecum ciudat pentru copii la început, dar știu că au apreciat sentimentul că sunt luați mai mult în serios. Am făcut înțelegeri și am notat cum să contribuie fiecare. Am lucrat foarte mult cu mine ca să nu mai aștept ca treburile să fie efectuate *imediat*, exact așa cum vreau eu, și m-am disciplinat să vorbesc mai respectuos, să fiu mai puțin autoritară și mai puțin exigentă. A trebuit să dau dovadă de răbdare. Adesea, i-am ajutat atunci când voiam ca

⁵ Centrul pentru Educație Parentală, „Part I: Benefits of Chores“, [www.centerforparentingeducation.org](https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/responsibility-and-chores/part-i-benefits-of-chores/) (<https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/responsibility-and-chores/part-i-benefits-of-chores/>).

un anumit lucru să fie făcut, ceva nou pentru mine. Uneori, a trebuit să le reamintesc copiilor de înțelegerile noastre, dar lucrurile au început să se schimbe cu adevărat în mod semnificativ. Am fost atât de șocată, încât abia îmi venea să cred. Am început să primesc înapoi tratamentul respectuos pe care îl acordasem.

A fost o victorie uriașă pentru mine ca părinte și m-am simțit incredibil de mândră. Cu siguranță, a durat ceva timp, dar a funcționat. Dacă aș fi adoptat această abordare când erau mai mici, ar fi fost mult mai ușor, dar niciodată nu e prea târziu să te schimbi.

Sfaturi PARENT

Play/Joacă

Încă de la începutul școlii, ni se spune că munca este ceva ce *trebuie* să facem, în timp ce joaca este ceva ce *vrem* să facem. Munca este grea; joaca este distractivă. Dar în Danemarca munca și joaca nu sunt opuse. Când privim „munca” drept joacă sau ceva distractiv, aceasta ne scoate la iveală cele mai bune calități și ne face să ne simțim bine. Începe cu copiii cât mai devreme posibil, implicându-i în treburile casnice sau folosind jocul paralel. Aceasta înseamnă să-i încurajezi să măture simbolic firimiturile cu o periuță mică sau să „organizeze” recipientele din bucătărie.

Danezii transmit mesajul că treburile casnice sunt ceva ce facem împreună ca familie. Nu este ora de joacă, dar poate fi jucăuș, ceea ce o face mai plăcută. Pune muzică, dansați și transformă sarcinile în jocuri. Cine poate să curețe toate petele de pe fereastră?

Cine poate să găsească șosetele pierdute? Este mult mai ușor să-i implici pe copii când sunt mici și mai înclinați să fie interesați decât atunci când devin mai puțin interesați ca adolescenți. Interesul lor depinde în mare măsură de atitudinea ta. Dacă o faci jucăușă, experiența va fi mai distractivă. Dacă pare o corvoadă, așa va fi. Prin definiție, joaca este ceva la care ești întotdeauna liber să renunți.⁶ Dacă nu poți să renunți și nu ai de ales, nu mai este joacă. Nu uita că nimic nu-ți taie cheful de muncă mai mult decât lipsa libertății de a alege sau faptul că ai de-a face cu un șef care se amestecă în toate detaliile.

Authenticity/Autenticitate

E în regulă să nu fie perfect! Apreciază efortul depus și munca realizată. Axează-te pe ceea ce face copilul bine, în loc să-i subliniezi greșelile. Gândește-te la cum te simți când cineva îți cere ajutorul, apoi îți critică eforturile și face totul din nou „cum trebuie” după ce ai terminat. Mesajele subtile transmise prin refacerea muncii erodează încrederea, aspect valabil pentru toate treburile casnice. Laudă-ți copiii pentru munca depusă și pentru disponibilitatea lor generală, în loc să le critici eforturile. Așa învață, ceea ce face parte din proces. Ne dorim ca ei să se simtă cu adevărat necesari, prețuiți și apreciați și îi ajutăm să învețe când efectuăm sarcini împreună. Ajută-i să împăturească rufele sau să dea cu aspiratorul. Folosește „noi” și „hai să” în loc de „tu”, astfel încât să se simtă ca o experiență comună. Dacă se simt apreciați, vor fi

mai motivați din proprie inițiativă să ajute decât dacă se confruntă cu amenințări externe sau li se oferă mită. Sentimentul de a fi prețuit le va dezvolta simțul real al responsabilității personale.

De asemenea, noi, ca părinți, nu suntem întotdeauna cei mai ordonați și cei mai curați și este în regulă să fim sinceri în privința asta: „Știu că și eu pot fi dezordonat. De aceea încerc să-mi amintesc să curăț imediat, ca să nu se adune mai mult.” Sinceritatea și vulnerabilitatea sunt mult mai bune decât ipocrizia. Toți ne străduim cât putem de bine, iar efectuarea treburilor casnice este doar unul dintre lucrurile pe care le facem ca familie.

Reframing/Recadrare

Învață să privești treburile casnice ca pe ceva ce *alegi* să faci, nu ca pe ceva ce *trebuie* să faci. A le vedea ca pe o alegere (și ceva de care te bucuri) îmbunătățește modul în care le percepi, ceea ce cultiva dorința naturală a copilului de a contribui. Indiferent dacă sarcina este să ajute la punerea vaselor în mașina de spălat vase, să spălați rufele împreună sau să faci ordine, aceasta poate fi privită ca o extensie a jocului copilului, dar schimbarea de perspectivă trebuie să vină de la tine. La toate vârstele, efectuarea treburilor casnice este o modalitate foarte plăcută de a petrece timp împreună. Copiilor mai mici le place să fie alături de noi, iar pentru cei mai mari aceasta este o ocazie minunată pentru discuții pe care altfel nu le avem. Precum șofatul, spălatul vaselor sau curățenia oferă o modalitate de a ne concentra pe o sarcină care nu presupune contact vizual, ceea ce reprezintă catalizatorul unor conversații minunate.

⁶ Gray, Peter, „#24: When Work Is Play“, www.petergray.substack.com, 3 decembrie 2023 (<https://petergray.substack.com/p/24-when-work-is-play>).

Dezordinea este foarte iritantă și, uneori, ca părinți, ne vom numi probabil instantaneu copiii „leneși”, „răsfățați” sau „dezordonati”. A-i jigni pe copii nu îi va motiva. Dacă începem cu atitudinea de iritare și așteptări, foarte des încurajăm exact comportamentul pe care nu îl dorim, calea sigură spre lupta pentru putere. Cu cât suntem mai capabili să vedem laturile pozitive ale copiilor și să îi înțelegem (în funcție de vârsta lor, de dezvoltarea creierului și de ceea ce ne așteptăm de la ei), cu atât vom acționa cu mai mult respect.

Recadrează-ți atitudinea și folosește umorul ori de câte ori este posibil: „Ceea ce crești în camera ta este un proiect științific? Putem să curățăm sau ai nevoie de el pentru școală?” O altă modalitate de recadrare în stil danez este externalizarea unei etichete negative. Așadar, în loc să spui „Ești atât de leneș și dezordonat”, spune: „Toți putem fi loviți de accese de «lene» și «momente de dezordine», inclusiv adulții.” Astfel, îi arăți copilului că acestea nu sunt trăsături fixe și că nu ne definesc ca oameni.

Empathy/Empatie

Pe vremuri, se considera despre copii că nu sunt empatici, dar acest lucru pur și simplu nu este adevărat. Studiile arată că și copiii mici ajută în mod natural atunci când văd că un adult are nevoie de ajutor.⁷ Copiii de 18 luni vor încerca aproape întotdeauna să-l ajute pe un adult care se chinuie cu o sarcină. Dacă adultul încearcă să ia ceva, copilul mic va încerca să i-l dea, iar dacă îl vede scăpând ceva,

⁷ Meltzoff, A.N., „Understanding the Intentions of Others: Re-Enactment of Intended Acts by 18-Month-Old Children”, *Dev Psychol.*, 31(5), pp. 838–850, septembrie 1995.

îl va ridica. Iată de ce implicarea copiilor mici în sarcinile zilnice îi pregătește să devină ajutoare naturale pe tot parcursul vieții. Când cresc, probabil nu vor mai simți nevoia să ajute uneori, iar acest lucru este normal. Gândește-te la modul în care își petrec timpul: stau întinși pe canapea, își fac temele sau exersează la un instrument? Curățenia nu trebuie să fie un test pentru a vedea dacă sar la comanda ta.

Fii flexibil dacă nu îți place modul în care își petrec timpul și cum iau lucrurile de-a gata. De asemenea, este în regulă să aibă preferințe. Preferă sarcini în aer liber (să ducă gunoiul) sau în interior (să curețe bucătăria ori să hrănească animalele de companie)? Toți avem lucruri pe care trebuie să le efectuăm ca familie, dar nu toți trebuie să facă totul.

No ultimatums / Fără ultimatumuri

Aftaler, acordurile, sunt puternice și utilizate pe scară largă în Danemarca în evitarea luptelor de putere. Aceste acorduri sunt o parte esențială a sarcinilor deoarece asigură că toți înțeleg ce trebuie făcut, care sunt așteptările și cine este responsabil pentru ce. De exemplu, acordurile tale privind sarcinile pot fi: „În familia noastră, ne ajutăm reciproc. Așa funcționează familia noastră. Facem sarcinile împreună.”

Implică-ți copiii în ajutorul oferit. Spune: „Am nevoie de ajutor să pun masa și să aspir astăzi. Sunteți de acord să le faceți?” Cu cât copiii sunt mai implicați în acest mod de a înțelege și participa la acorduri de la vârsta fragedă, cu atât mai puțin va trebui să folosești ultimatumuri. În schimb, comunică respectuos: „Am convenit că îți vei curăța camera astăzi. Când crezi că poți să o faci? După

emisiunea asta? Bine.” Aceste acorduri pot fi efectuate zilnic sau săptămânal, la micul dejun sau la întâlniri speciale de familie. Pot fi înțelegeri verbale sau o listă scrisă lipită pe frigider care detaliază cine va face anumite lucruri; abordări diferite vor funcționa pentru familii diferite. Cel mai important este să-i implici și incluzi pe copii în aceste acorduri și preferințele lor să fie recunoscute. Sentimentul de a fi apreciați și de a avea un cuvânt de spus le dezvoltă stima de sine și simțul responsabilității personale. Acesta este un factor de motivare interior, nu exterior, precum obținerea unei recompense pentru ajutor sau pedepsirea în cazul în care nu o fac.

Togetherness and hygge / Împreună și hygge

Treburile casnice în sine sunt un moment foarte plăcut de a sta împreună dacă înveți să le vezi în acest fel; include și sentimentul de apartenență la grup în recompensele tale. Unii danezi acordă recompense fizice, precum autocolante, pentru îndeplinirea treburilor casnice. Dar, în locul recompensei legate de ceva material, poate fi vorba mai mult despre a lucra pentru a fi împreună în *hygge*: a merge la grădina zoologică, a face o plimbare în pădure sau a pregăti cina lor preferată. Este un echilibru delicat; nu este de dorit ca „recompensele” să devină ceva *așteptat* în schimbul îndeplinirii sarcinilor.

Adoptarea minimalismului este o altă modalitate de a te concentra asupra a ceea ce contează cu adevărat, fiind o abordare foarte populară în Danemarca. Mai puțină dezordine, mai mult *hygge*. Fă curățenie des scăpând de lucrurile de care nu ai nevoie și de jucăriile pe care copiii nu le folosesc. Acest fapt

are o serie de beneficii mentale și ajută la limpezirea minții și la stimularea creativității.

Lasă-i pe copii să aibă spațiul lor în sufragerie (*hygge krog*, „colțul *hygge*”) care să fie respectat, astfel încât să se simtă parte din spațiul familiei și să știe exact unde să își pună lucrurile.

Treburile casnice împreună cu copiii mici (0–3 ani)

Inițiază-i de mici: imitație și incluziune

Danezii știu că este foarte ușor să îi faci pe copiii mici să participe, așa că îndeplinirea sarcinilor împreună începe cât mai curând posibil. Majoritatea părinților descoperă că, odată ce încep curățenia, copiii mici sunt atrași în mod natural să fie alături de ei, iar atunci devine mai ușor să le sugerezi ceva la care pot să ajute și să-i înveți abilități noi. A fi incluși în procesul de curățenie este foarte distractiv pentru copiii mici. Face parte din joaca lor. De exemplu, ei pot:

- să folosească buretele sau cârpa lor, astfel încât să te imite în timp ce faci curățenie;
- să spele geamurile care se află la înălțimea lor cu o soluție naturală și o racletă mică;
- să folosească o mătură și o perie foarte mici ca să ajungă în colțuri în timp ce noi măturăm podeaua;
- să aranjeze lucrurile în coșurile pe care le ții pentru ei;
- să-ți dea unele obiecte în timp ce lucrezi (solicitarea acestor obiecte contribuie totodată la dezvoltarea vocabularului);