

The Japanese Way of Parenting

Copyright © 2026 by Lisa Katayama. This edition published by arrangement with Workman Publishing, an imprint of Hachette Book

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: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: graficadesign.ro

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Katayama, Lisa

Parenting în stil japonez: ce m-a învățat Japonia despre creșterea copiilor calmi, afectuoși și pricepuți / Lisa Katayama; trad. din lb. engleză de Ana Gorceag. - București: For You, 2026

ISBN 978-606-639-843-5

I. Gorceag, Ana (trad.)

159.9

Lisa Katayama

Parenting în stil japonez



Ce m-a învățat Japonia
despre creșterea copiilor calmi,
afectuoși și pricepuți

Traducere din limba engleză
de Ana Gorceag

Știi că lectura de plăcere este cel mai important factor care prezice fericirea și succesul viitor al copilului?

Mai mult decât circumstanțele familiale, nivelul de educație al părinților sau veniturile, lectura influențează performanța școlară viitoare a copilului, starea de bine emoțională, abilitățile de comunicare, siguranța financiară, ambiția și fericirea lui.

Studiile arată că numărul copiilor care citesc de plăcere în SUA este în scădere rapidă:

- În 2012, 53% dintre copiii de 9 ani citeau aproape în fiecare zi. Doar 10 ani mai târziu, în 2022, procentul a scăzut la 39%.
- În 2012, 27% dintre copiii de 13 ani citeau zilnic pentru plăcere. Până în 2023, acest procent a ajuns la doar 14%.

Sugestii:

- Citește-le zilnic copiilor din viața ta.
- Prezintă lectura ca pe o activitate distractivă.
- Redu timpul petrecut în fața ecranului.
- Înființează un club de lectură în familie, la școală sau în comunitate.
- Vizitează regulat librăriile și bibliotecile.
- Ascultă cărți audio.
- Citește cartea înainte de a vedea filmul.
- Încurajează-ți copilul să-i citească (cu voce tare) unui animal de companie sau unei jucării de pluș.
- Oferă cărți cadou.
- Donează cărți familiilor și comunităților aflate în nevoie.

Cuprins

Capitolul 1 / Bun găsit, viață de părinte!
Adio, timp pentru mine! / 7

Capitolul 2 / E nevoie de un sat... / 27

Capitolul 3 / Mini-Japonia în marea Americă / 45

Capitolul 4 / Proiectarea vieții unui copil în stil japonez / 71

Capitolul 5 / O zi din viața unei *hoikuen* japoneze / 91

Capitolul 6 / Îngrijirea și hrănirea unui copil inspirate
de cultura japoneză / 129

Capitolul 7 / Oricum, cine vrea să fie mamă japoneză? / 145

Capitolul 8 / Creșterea copiilor în stil japonez în America / 169

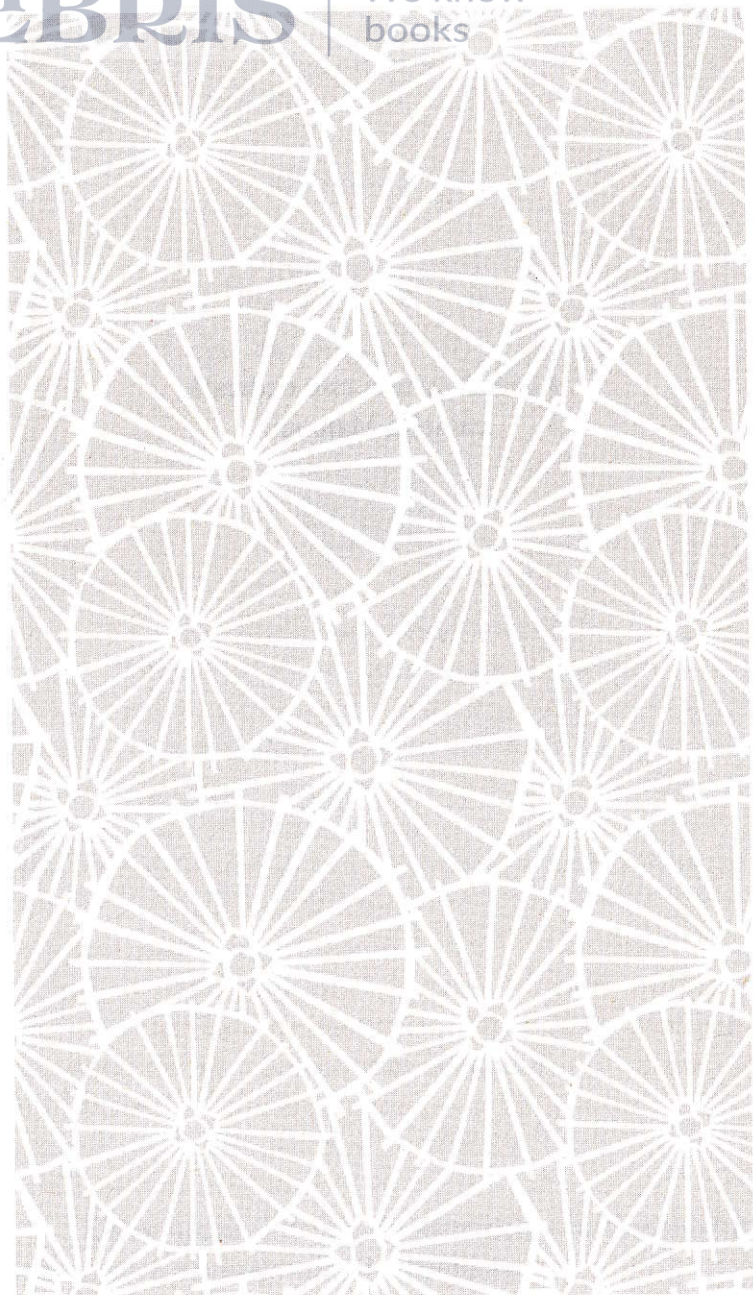
Materiale bonus!

30 de modalități simple de a introduce principiile japoneze
de creștere a copiilor în familia ta / 182

Cum să pregătești o geantă grozavă de mamă / 196

Cum să pregătești o cutie bento foarte simplă,
kawaii și potrivită pentru copii mici / 199

Mulțumiri / 201
Despre autoare / 205



BUN GĂSIT, VIAȚĂ DE PĂRINTE! ADIO, TIMP PENTRU MINE!

Una dintre cele mai dure realități ale faptului de a deveni părinte a fost dispariția aproape completă a timpului liber pentru mine. S-au dus vremurile în care singurul lucru pe agenda mea de duminică era o oră de yoga la lumina lumânărilor.

În noua mea realitate de mamă care lucrează cu normă întreagă și are 2 copii mici, sunt norocoasă dacă apuc să beau o gură din cafeaua matinală pe care soțul meu ne-o pregătește cu sârguință în fiecare dimineață, înainte să se răcească. Mă trezesc cu un bebeluș care plânge și adorm în timp ce copilul meu mai mare care se opune la orice negociază să ținem luminile aprinse câteva minute în plus ca să mai citim o carte sau să mâncăm împreună brânză feliată. Simt că spatele meu are nevoie să fie întins cu un sucitor întrucât mă aplec de vreo sută de ori pe zi ca să culeg resturi de mâncare, creioane colorate răătăcite și șosete mici întoarse pe dos. Indiferent câte lucruri strâng, câteva minute mai târziu se găsesc mai multe pe podea.

Discuțiile mature cu soțul meu au cam încetat; de fiecare dată când încercăm să purtăm una, suntem repede întrerupți de vorbăria entuziastă a copiilor despre curcubeie și unicorni sau de strigătele urgente de ajutor venite din camera lor.

În acele rare momente în care îmi trag sufletul, ajung să mă gândesc oricum la copii. Derulez pozele cu ei pe telefon. Caut activități distractive pe care să le facem împreună: cursuri de olărit, spectacole de teatru pentru copii mici, un parc nou de explorat.

Mă gândesc la interacțiunile pe care le-am avut cu ei în acea zi și mă întreb: „Mă comport așa cum îmi doresc pentru ei? Cum să fiu un părinte, un îndrumător și un prieten mai bun în fața în care se află acum? Cum să aduc mai multă energie calmă și controlată în momentele dificile? Cum să-mi cresc copiii astfel încât să fie fericiți, în siguranță și să aibă succes în ceea ce fac și în modul în care aleg să trăiască?”

Am două fiice, N și M. Diferența de vârstă dintre ele este de aproape 3 ani. Până acum, par să se placă foarte mult una pe cealaltă și ne simțim bine construind o relație strânsă ca familie.

Eu și soțul meu provenim din medii culturale foarte diferite, iar copiii noștri sunt de origine mixtă; în America ar fi considerați de culoare și asiatici. Viața într-o familie multiculturală nu este ceva nou pentru mine. M-am născut și am crescut având tată japonez și mamă chineză și mi-am petrecut anii de formare într-o comunitate internațională mică din Tokyo, unde majoritatea prietenilor mei, la fel ca mine, vorbeau acasă un amestec de limbi diferite. În copilărie, îmi petreceam vacanțele în Hawaii cu sora

mamei mele, dansatoare de hula cu spirit liber, și soțul ei, yoghin de origine evreiască.

M-am simțit întotdeauna oarecum ca o intrusă crescând în Tokyo, cu aerul meu de străină și grupul meu de prieteni multietnic, dar nu în sens negativ; simt că am beneficiat de multe dintre avantajele copilăriei japoneze fără a fi legată de regulile și așteptările rigide ale societății. Nu am mai locuit în țara mea natală de la vârsta de 18 ani, dar am păstrat legătura de-a lungul anilor prin vizite frecvente acasă pentru a-mi vedea familia și prietenii.

Am amânat mult timp momentul de a deveni mamă. După vârsta de 20 și 30 de ani, în timp ce unele dintre prietenele mele cele mai apropiate se ocupau de copii mici și jonglau în același timp cu primul loc de muncă sau își finalizau doctoratul, am avut marele noroc de a fi responsabilă în mare parte doar pentru mine.

După facultate, am lucrat ca jurnalistă independentă în San Francisco, apoi am ocupat o serie de posturi de conducere și consultanță în unele dintre cele mai inovatoare spații din lume, de la celebrul MIT Media Lab din Cambridge la centre de cercetare din Nairobi și Ciudad de Mexico și până la sediile unor companii globale emblematice precum Nike, Starbucks și Google. În timpul liber (nici măcar nu mai știu ce înseamnă asta), am făcut voluntariat la un azil pentru bolnavi de SIDA, am petrecut timp la sala locală de escaladă și am explorat evenimente distractive și neconvenționale din zona Golfului San Francisco, precum Bay to Breakers și Burning Man. Aproape de vârsta de 40 de ani, l-am cunoscut pe soțul meu și la scurt timp după aceea am devenit mamă.

În acei ultimi ani prețioși înainte de a avea copii, locuiam în cartierul la modă Dogpatch din San Francisco

împreună cu cei doi câini ai mei, Ruby și Malcolm. În majoritatea zilelor, mă trezeam liniștită, singură, mergeam somnoroasă la cafeneaua Philz Coffee din cartier unde mi se prepara manual cafeaua, apoi stăteam la taclale cu vecinii înainte de a pedala de-a lungul malului până la biroul meu de designer. Acolo, luam un mic dejun adevărat, un smoothie cu granola și fructe preparat cu un mic blender comun, înainte ca ziua mea să înceapă oficial.

Când ajungeam acasă, beam ceai și mâncam înghețată înainte de culcare, singură pe canapea. Am avut marele privilegiu de a mă bucura de momente de plictiseală pură, ceva ce știu acum că nu voi mai avea cel puțin încă un deceniu, până când copiii mei vor fi adolescenți și nu vor mai dori să-și petreacă timpul cu mine.

Când am rămas însărcinată cu N, multe dintre prietenele mele cele mai apropiate au invocat experiența mea extraordinară ca „mamă de câini” drept punct de referință pentru felul în care voi fi ca mamă de copii.

– Știu că maternitatea îți va veni natural, mi-a spus Lara, prietena mea din copilărie. Ai fost cea mai bună mămică pentru puii tăi blănoși.

Una dintre cele mai bune prietene ale mele, Lindsay, a scris „Maternitatea: până acum, totul e bine!” cu litere mari în albumul meu de petrecere de bun venit pentru bebeluș, lângă fotografii ale celor doi câini care arătau extrem de mulțumiți și satisfăcuți.

Se pare că a fi mama umană a lui N și M nu seamănă deloc cu a fi mamă de câini. Ruby nu mai este printre noi, ci doar Malcolm, iar el este de departe cel mai ușor de crescut copil din casa noastră. Nu mă grăbește să-mi beau cafeaua de dimineață. Nu-mi poruncește să traversez

casa de un milion de ori ca să-i aduc diverse lucruri. Nu mă obligă să-i vorbesc pe un ton lent și constant, în timp ce ignoră tot ce spun, testându-mi limitele răbdării. Nu are crize de nervi și nu țipă la intervale aleatorii. Îngrijirea lui nu costă mii de dolari pe lună. Nu-mi ocupă toate weekendurile cu activități extracurriculare pentru câini și nu împrăstie unt de shea și urme de marker pe canapeaua din sufragerie.

Evident, faptul de a avea copii înseamnă adoptarea unui stil de viață complet nou.

Dar nu este doar atât.

Faptul că am copii m-a făcut să îmi asum o identitate complet nouă.

Din nu știu ce motiv, cam pe vremea când am devenit părinte, am simțit nevoia să mă apropii mai mult de rădăcinile mele japoneze. Nu știu exact ce a declanșat această schimbare. Poate este un efect secundar al faptului că mă apropii de vârsta mijlocie. Poate că pandemia globală și tensiunile politice din anii 2020 își pun amprenta asupra mea, declanșând o nevoie inconștientă de a mă apropia de rădăcinile mele. Poate fi totodată faptul că mariajul meu mixt face ca anumite diferențe culturale să pară mai pronunțate.

Soțul meu este de origine vest-africană și, deși culturile noastre au unele similitudini – cum ar fi apropierea de ocean, credința în spiritele strămoșilor și dragostea noastră pentru curry și tocănițe –, ele se află totodată la capete opuse ale spectrului la unele niveluri fundamentale. În Africa de Vest, unde s-a născut soțul meu, oamenilor le place să aibă dezbateri aprinse, dar japonezii aproape niciodată nu se ceartă deschis între ei, chiar dacă nu sunt de acord în gând. Avem și simțul timpului complet inversat.

În Japonia, întâlnirile încep imediat ce secundarul ceasului ajunge la ora stabilită; de unde vine soțul meu, întâlnirea începe doar când ajung toți, ceea ce se poate întâmpla ore mai târziu sau chiar a doua zi. Când spun 2 minute, mă refer efectiv la 120 de secunde; când soțul meu spune 2 minute, poate să însemne orice, de la 5 minute la o oră. Există avantaje în a avea un partener cu o mentalitate diametral opusă în aproape toate privințele, dar acest lucru dă naștere și sentimentului profund de dor de casă.

Dar cred că motivul principal pentru care am început brusc să mă simt ca o japoneză este faptul că acum am obligația de a crește oameni responsabili și respectabili, care într-o zi vor naviga singuri prin Univers. Și cred că, din tot ce am cunoscut până acum, cultura japoneză este una dintre cele mai bune din lume pentru dezvoltarea acelei responsabilități și a acelui respect.

Aici, în zona Golfului San Francisco, nu este deloc neobișnuit să întâlnești familii cu origini culturale diverse. Există numeroase modalități diferite de creștere a copiilor: blândă, conștientă, liberă, centrată pe copil, excesiv de protectoare, plină de respect, îndrumătoare (nu voi intra în detalii despre ele, dar, dacă ești părinte, probabil că ai cercetat cel puțin câteva dintre acestea).

Eu și soțul meu am ales să ne creștem ficele într-un mediu de inspirație japoneză în SUA. N și M merg la o grădiniță imersivă în limba japoneză. Vorbesc japoneză cu profesorii și prietenii de acolo. Petrec mult timp cu familia în Japonia în timpul vacanței de vară. Își scot pantofii când intră în orice spațiu interior și adoră să mănânce orez și natto (boabe de soia fermentate și lipicioase, un gust dobândit pentru majoritatea celor care nu sunt nativi).

Lista noastră de melodii de pe Spotify conține multe dintre cântecele tipice pentru copii, precum „Twinkle, Twinkle, Little Star” și coloanele sonore ale filmelor *Frozen* și *Moana*, dar ele preferă să le asculte în japoneză. Jucăriile lor de pluș poartă numele și înfățișarea unor personaje emblematice precum Pikachu, Anpanman și Hello Kitty.

În timp ce îi privesc pe acești doi micuți oameni care au ieșit din corpul meu învățând despre lumea din jurul lor, simt nevoia să îi cresc și să le ofer tot ce au nevoie, la fel cum societatea din jurul meu m-a crescut și mi-a oferit tot ce aveam nevoie, cu mulți ani în urmă, de cealaltă parte a planetei. Lucruri precum:

- **Respectul și venerația pentru oamenii și lucrurile din comunitate.** Societatea japoneză are rădăcini în conceptul de *omotenashi*, grija profundă față de ceilalți. Dacă toți se tratează reciproc cu grijă și considerație deosebite, armonia se răspândește în societate.
- **Rutine și ritualuri menite să hrănească trupul, mintea și spiritul.** Japonezii spun *itadakimasu* („Poftă bună”) înainte de masă și *gochisousama* („Mulțumesc pentru ospăț”) după ce termină. Își scot pantofii înainte de a intra în orice spațiu interior. Fac baie în fiecare seară. Rămân conectați la natură și sărbătoresc împreună schimbarea culorilor frunzelor și prima înflorire a cireșului.
- **Un stil de viață calm, curat, simplu și bine gândit.** O viață bine organizată reprezintă atât o plăcere estetică, cât și o necesitate funcțională. Ne menținem spațiile curate și lucrurile organizate pentru liniștea sufletească atât a noastră, cât și a celor din jur.