

**EDITORI:**  
Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**  
Magdalena Mărculescu

**DESIGN:**  
Faber Studio (Magda Radu)

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**  
Cristian Claudiu Coban

**REDACTOR:**  
Raluca Hurduc

**DTP:**  
Eugenia Ursu

**CORECTURĂ:**  
Cătălina Ioancea  
Elena Bîțu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
Cohen, Lawrence J.

*Rețete de jocuri : de ce și cum să te joci cu copilul tău /*  
Lawrence J. Cohen ; trad.: Anacaona Mindrilă-Sonetto. - București : Editura Trei, 2012

ISBN 978-973-707-650-2

I. Mindrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)

159.922.7  
371.382

**Titlu original: PLAYFUL PARENTING**  
**Autor: Lawrence J. Cohen, Ph.D.**

Copyright © 2001 by Lawrence J. Cohen, Ph.D.

Această traducere s-a publicat prin acord cu Ballantine Books,  
un imprint al The Random House Publishing Group, o divizie a Random House, Inc.

Copyright © Editura Trei, 2012  
pentru prezența ediție

C.P. 27-0490, București  
Tel./Fax: +4 021 300 60 90  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-650-2



# Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață</i>	11
<b>Capitolul 1. Valoarea jocului în conduită părintelui</b>	13
De ce se joacă copiii?	16
Cultivarea apropiерii în locul izolării	21
Cultivarea încrederii în sine în locul neputinței	24
Cultivarea vindecării afective în locul suferinței afective	27
Deprinderea parentajului prin joc	32
<b>Capitolul 2. Alăturați-vă copiilor în lumea lor</b>	35
Reintrarea într-o lume pe care am cunoscut-o cândva	36
O mână de ajutor	38
Când copiii le este greu să stabilească legături cu cei de-o seamă sau cu adulții	40
Când copiii par incapabili să se joace liber și spontan	41
Când apar schimbări în viața copiilor	42
Când copiii sunt în pericol	42
De ce e important să ne așezăm pe podea	44
De ce le e greu adulților să se joace	47
Rolul de tată	50
O observație specială despre cei care nu sunt părinți	54
Acordajul cu copilul vostru	56
<b>Capitolul 3. Crearea unei legături</b>	63
Stabilirea, întreruperea și restabilirea legăturii	64
Umplerea paharului: atașamentul și impulsul de restabilire a legăturii	66

Spre legătură, prin joc	71	Băieți și sentimentele	192
Stărșitul privirilor lungi și extatice	73	Băieți și fetele, la joacă împreună	195
Conexiunile se găsesc pretutindeni: pistolul cu dragoste	75	<b>Capitolul 9. Lăsați-vă călăuziți de copil</b>	199
Descuierarea turnului izolării	78	Spuneți pur și simplu „Da”	202
Cine te ține în brațe? Trecerea de la conexiunea superficială la cea profundă	82	Faceți orice vrea copilul să facă	207
<b>Capitolul 4. Să încurajăm încrederea în sine a copilului</b>	86	Fii în siguranță (dar nu vă faceți prea multe griji)	209
Puterea și nepuțința	88	Alocați Timp de Joacă	211
Experimentele cu puterea: jocul cu Cap-de-caca	92	Acordați-vă timp pentru a vă reveni	218
Pregătirea copilului pentru lume	94	Lăsați-i pe copii să conducă jocul	220
Amuțirea vocii critice	101	<b>Capitolul 10. Preluati conducerea (la nevoie)</b>	222
Redobândirea încrederii pierdute în sine	103	Dați un imbold ușor	223
<b>Capitolul 5. Mersul pe firul răsetelor</b>	107	Insistați să stabiliți o conexiune	225
Răsete împărtășite	111	Oferiți provocări	231
Descuierarea turnului nepuținței	113	Introduceți în joc teme importante	233
Înserinarea scenei	116	Faceți ca totul să fie distractiv	237
Împăcarea și „prostul satului”	117	Deschiderea drumului	238
Pierdeți-vă demnitatea ca să vă găsiți copilul	119	<b>Capitolul 11. Învățați să iubiti jocurile pe care le detestați</b>	245
De la râs la plâns: când joaca plăcută duce la sentimente neplăcute	122	Dependența („Nu pot!”) și independența („Prefer să mă descurc singur!”)	246
<b>Capitolul 6. Învățați să vă hârjoniți</b>	128	Agresivitatea	254
Regulile luptelor după Larry	129	Sentimentele sexuale și exprimarea lor	260
Începuturile luptelor în joacă	138	Cereți comportamentul pe care-l detestați	264
Agresivitatea	142	<b>Capitolul 12. Acceptați sentimentele puternice (ale lor și ale voastre)</b>	268
Beneficiile jocului fizic activ	146	Conținerea sentimentelor, comparativ cu descărcarea lor	270
<b>Capitolul 7. Suspendarea realității: inversarea rolurilor</b>	151	Alocarea pauzelor pentru sentimente	272
Inversarea rolurilor	152	Sentimentele ne-simțite ale adulților	274
De la tragedie la comedie	153	Gestionarea crizelor de nervi și a frustrărilor	277
Vindecarea temerilor prin povești	156	Gestionarea exprimărilor furiei	283
Asumarea rolului de actor și de regizor, când este necesar	160	Gestionarea fricii și a anxietății	285
Jocul imaginativ	165	Gestionarea lacrimilor copiilor	288
Găsirea unui scenariu original	169	Înfrânarea văcărelilor	291
<b>Capitolul 8. Întăriți puterea fetelor și stabiliți conexiunea cu băieți</b>	175	Experiența „plânsului zdravăn”	293
De ce mă joc cu păpuși Barbie (și cu soldați de jucărie), deși nu-mi place deloc	181	Încurajarea alfabetizării emoționale prin joc	294
Stabilirea conexiunii cu băieți și cu fetele	185	<b>Capitolul 13. Să regândim disciplinarea</b>	298
Băieți, fetele și nepuțința	190	Calmați-vă!	299

Stabilități o conexiune	300
Alegeți o „întrunire pe canapea” în locul luării unei pauze	301
Jucăți-vă!	306
Insuflați-i copilului o judecată sănătoasă	309
Priviți dincolo de suprafață, la sentimentele și nevoile copilului	312
Preveniți în loc să pedepsiți	314
Cunoașteți-vă copilul	316
Stabilități limite clare	318
Un erou neașteptat	322
<b>Capitolul 14. Rezolvăți rivalitatea între frați prin joc</b>	<b>324</b>
Jocul cu mai mult de un copil	325
Rivalitatea între frați există la toți copiii (chiar dacă nu au frați)	330
Frații și reumplerea paharului gol	333
Puterea ascunsă a fraților mai mici și alte mistere ale dinamicii familiei	344
Parentajul prin joc în cazul fraților	346
<b>Capitolul 15. Încărcați-vă propriile baterii</b>	<b>350</b>
E rândul nostru	351
Umplerea propriului pahar	352
Ajutorul oferit altor părinți	356
Când adulții sunt încuiați în turnul izolării și al nepuținței	360
Cum devinem tovarăși de joacă excepțieni	365
Construirea unei comunități a parentajului prin joc	371
<i>Note</i>	375

# Multumiri

La fel ca majoritatea psihologilor — și majoritatea părinților —, am învățat cele mai multe lucruri pe care le știu despre copii așezându-mă pe podea și jucându-mă cu ei. Aduc cele mai calde mulțumiri tuturor acestor copii, precum și părinților lor, mai ales lui Eileen Ryan și familiei ei. Numele voastre au fost schimbată în această carte, dar sper că am redat fidel tot ce m-ați învățat. Le mulțumesc și profesorilor mei, îndeosebi lui Holly Jorgenson și Patty Wipfler.

A fost un privilegiu să mă implic în diferite proiecte editoriale, educative și de consultanță cu doi înzestrați psihologi pediatri, Sam Roth și Michael Thompson. Ceea ce am învățat ascultându-și și discutând cu ei despre copii și copilărie mi-a modelat gândirea mai mult decât aş putea exprima într-o notă de subsol.

Vreau să-i mulțumesc Annei Strainchamps pentru că mi-a spus: „Ar trebui să scrii o carte“; agentului meu literar, Josh Horwitz, pentru că mi-a spus: „Poți să vinzi această carte“ și pentru că mi-a arătat cum; și redactorilor mei, Elizabeth Zack, Ginny Faber și Joanne Wyckoff, pentru că au transformat proiectul în realitate. N-aș fi avut niciodată curajul de a scrie o carte dacă n-ar fi existat cursurile și seminarele de compozиție literară ale lui Kathryn Deputat și n-aș fi putut scrie cartea de față fără sprijinul afectiv și

intelectual al Comunității de consiliere și reevaluare. Îi mulțumesc, de asemenea, lui Kate Bowditch pentru lectura atentă a primelor variante ale manuscrisului.

Recunoștința mea profundă se îndreaptă spre părinții mei și surorile mele, pentru sprijinul iubitor, de care m-am bucurat totă viața, și spre soția mea, Anne Fabiny, care m-a încurajat la fiecare pas. Această carte îi este dedicată fetiței noastre, Emma, care mi-a dat voie, îndatoritoare, să-mi rup din timpul alocat jocului cu ea, ca să scriu despre joc.

## Prefață

Când am început să lucrez ca terapeut, clienții mei erau în majoritate adulți. Petreceam ore în sir discutând despre copilaria lor și vedeam cât de important e pentru un copil să aibă o legătură bună cu un părinte sau cu un alt adult. Firește, când am devenit la rândul meu părinte, eram hotărât să creez și să întrețin o puternică legătură afectivă cu fetița mea. Am ajuns în scurt timp să-mi dau seama cât de dificil poate fi acest lucru. Atașamentul dintre bebeluș și părinte e practic instinctiv, dar când copilul devine mai activ și mai capabil de exprimare verbală, situația se complică.

Indiferent dacă aveam o zi bună sau proastă, dacă aveam sau nu dispoziția necesară, fetița mea, Emma, voia să se joace. Voia să interacționeze cu mine când eu n-aveam chef să interacționez cu nimici; voia să-i acord toată atenția când aveam alte lucruri de făcut; voia să fiu „de gardă“ chiar dacă ea se juca singură. Intensitatea emoțiilor mixte pe care mi le trezea acest lucru m-a surprins. Mă trezeam, mai des decât îmi place să recunosc, dorind să fac orice altceva în loc să mă aşez pe podea și să satisfac nevoia aparent insătiabilă de atenție și de joacă a Emmei. Sau mă aşezam pe podea și adormeam pe dată — și nu doar fiindcă eram un părinte obosit. În definitiv, îi oferisem deja foarte mult, iar acum, ea voia să se joace!

Cu timpul, practica mea la cabinet a început să se reorientizeze spre terapia prin joc adresată copiilor și spre sprijinul oferit părinților lor. Deși terapia cu adulții tinde să-i prezinte pe părinți în

rolul personajelor negative, am început să înțeleg ce mare forță pozitivă pot fi ei în viața copiilor. Și îmi părea că aptitudinea cea mai importantă pe care o pot dobânde părinții este jocul. Din fericiere, spre deosebire de numeroasele modificări ale personalității pe care ne-am dori să le facem, aptitudinile de joacă mai bune se deprind destul de ușor.

Stim cu toții că ar trebui să închidem televizorul și să petrecem mai mult timp împreună. Dar dincolo de asta...? *Rețete de jocuri* e un ghid care arată cum să vă amuzați mai mult cu cei mici și foarte mici, în timp ce au noi realizări, se vindecă după o suferință sau pur și simplu debordează de exuberanță copilărească. Prin punerea în practică a acestor rețete de jocuri — alăturându-vă copiilor în lumea lor, concentrându-vă asupra apropierii și încrederii în sine, chicotind și făcând tărăboi, inversând rolurile și lăsându-vă copilul să vă conducă — veți afla cum să-l ajutați să-și depășească blocajele afective și cum să-și gestioneze stările afective puternice (și voi pe ale voastre). Veți afla, de asemenea, cum să abordați în mod eficient rivalitatea dintre frați și alte probleme complicate și cum să vă regândiți ideile despre disciplină și pedeapsă.

În sfârșit, ca să fim un izvor de speranță și entuziasm pentru copii, trebuie să găsim modalități de a ne reîmprospăta resursele. *Rețete de jocuri* oferă sfaturi practice pentru a deveni cei mai buni și mai jucăuși părinți posibil. Părinții pot învăța să găsească un echilibru între misiunea serioasă a legăturii pline de suflet și caraghioslăcul jocului. *Rețete de jocuri* poate ajuta la rezolvarea unei game de dificultăți familiale, dar se adresează și familiilor în care totul merge bine. Îi ajută pe toți copiii să se amuze mai mult și e excelentă pentru adulți. În definitiv, și noi avem nevoie să ne jucăm.

# Capitolul 1

## Valoarea jocului în conduită părintelui

Jocul este esența vieții.<sup>1</sup>

Gândiți-vă la privirea iubitoare a unui prunc, la îmbrățișarea expansivă a unui copil de doi-trei ani, la apropierea prilejuită de povestea spusă înainte de culcare sau de o plimbare mână-n mână făcută în tacere. Aceste momente de conexiune sufletească cu copiii noștri se numără printre marile recompense pentru munca grea a părintelui. Și totuși, această conexiune ne ocolește de multe ori. Ne trezim înțepeniți pe poziții de combatanți, în loc să fim umăr la umăr într-un parteneriat. Restul ne e cunoscut tuturor: sugarul imposibil de alinat, copilul de doi-trei ani cuprins de crize de nervi, școlarul de clasa a treia supărat din cauza orei de culcare, puștiul de doisprezece ani care stă bosumflat în camera lui.

Exuberanța firească a copiilor și tendința lor de a explora lasă deseori locul atitudinii pe care eu o numesc „ripostă vehementă” sau ascunderii în spatele unui joc electronic ori al unei uși încuiate. În același timp, iubirea noastră părintească profundă e înlătărită de indignare și iritare, ba chiar de furie. Cicălim sau pedepsim ori spunem: „Foarte bine, stai în camera ta”, strigăm când ajungem la capătul răbdărilor sau pur și simplu din obișnuință — toate

astea fiindcă ne simțim neputincioși, respinși și ținuți la distanță. Vrem să restabilim conexiunea tot atât de mult pe căt vor copiii noștri, însă nu știm cum. Continuăm să-i iubim, dar nu prea ne mai aducem aminte privirile acelea ale bebelușului care ne topeau sau, dacă ni le aducem aminte, sunt o imagine dulce-amăruie, ca și cum apropierea de atunci ar fi pierdută pentru totdeauna.

Jocul — împreună cu parentajul prin joc — poate fi puntea îndelung căutată peste care ne putem întoarce la acea legătură afectivă profundă între părinte și copil. Jocul, cu exuberanța lui și comuniunea plină de încântare pe care o prilejuiește, poate să reducă stresul parentajului. Parentajul prin joc este o modalitate de a pătrunde în lumea copilului, în condițiile impuse de acesta, pentru a cultiva apropierea, încrederea și conexiunea. Când totul e bine în lumea copiilor, jocul este un teritoriu vast, în care ei sunt voioși, activi, cooperanți și creativi. Jocul este totodată mijlocul prin care copiii iau lumea în stăpânire, explorând-o, găsind înțelesul tuturor experiențelor noi și refăcându-se după supărările inerente ale vieții. Însă pentru noi, adulții, jocul nu e întotdeauna ușor, fiindcă am uitat foarte multe. Ba mai mult chiar, copiii și adulții par deseori să locuiască în lumi radical diferite, chiar dacă se află în aceeași casă. Activitățile preferate ale celuilalt ne par plăcute sau ciudate: cum poate să-și petreacă toată după-amiaza îmbrăcându-și păpușile? Cum pot să stea toată seara vorbind și atât?

Parentajul și joaca pot să pară contradictorii, dar uneori avem nevoie doar de un mic imbold ca să ne găsim unul pe altul și să ne simțim bine împreună. Odată eram la un concert în aer liber și dansam într-o parte cu fiica mea de nouă ani, când o mamă cu băiatul ei au venit în zona unde se dansa. Ea a schițat câțiva pași de dans, dar el a rămas locului, cu brațele încrucișate, prea timid ca să danseze acum, că ajunsese acolo. Băiatul avea șase-șapte ani. Mama lui, începând să se enerveze, l-a apostrofat: „M-ai tărăit aici și acum nu vrei să dansezi?“ El și-a strâns și mai tare brațele la piept și s-a înfipțat la propriu pe picioare. Reflectând că e lesne de

anticipat ce va urma, am spus: „O, nu, danseză într-un stil nou“, am încrucișat brațele la piept exact ca băiatul și i-am zâmbit larg. El mi-a răspuns la zâmbet și și-a mutat mâinile în altă poziție, pe care am copiat-o. Mama lui a prins ideea din zbor și a început să-l imite la rândul ei. Am izbucnit toți în râs. Băiatul a început să-și miște umerii în ritmul muzicii, iar mama lui a exclamat: „Dansez!“ Atunci copilul a început să danseze de-a binele, distrânđu-se de minune. Ne-am distrat cu toții (inclusiv fiică-mea, care a așteptat răbdătoare câtă vreme am făcut „chestia cu parentajul prin joc“, după care mi-a cerut iarăși întreaga atenție). Stropul de atitudine jucăușă a schimbat deznodământul situației.

Acest episod mărunță demonstrează că parentajul prin joc poate fi folosit oriunde și oricând, nu doar în perioadele alocate special pentru joacă. Parentajul prin joc începe cu jocul, dar include multe altele — de la alinarea unui bebeluș care plângă până la cutureieratul unui mall, de la bătăile cu perne până la scoaterea roților ajutătoare de la bicicletă, de la negocierea regulilor până la confruntarea cu urmările în plan afectiv ale unei accidentări pe terenul de joacă, de la pregătirea pentru școală până la ascultarea temerilor și visurilor copilului înainte de culcare. Din păcate, aceste interacțiuni simple par uneori intangibile sau pline de complicații și de resentimente.

Adevărul e că în viața noastră, a adulților, nu există prea mult loc pentru amuzament și jocuri. Zilele noastre sunt pline de stres, obligații și muncă. Ne simțim înțepeniți și obosiți și ne plăcute repede când încercăm să ne aşezăm pe podea ca să ne jucăm cu copiii — mai ales dacă asta urmează după o zi stresantă de serviciu sau de treburi gospodărești. Poate că inițial suntem dispuși să facem ce vor ei — că mama de la concertul în aer liber —, dar apoi ne enervăm dacă ei nu se joacă așa cum ne așteptăm sau dacă ne cer prea mult.

Alții dintre noi ar putea să nu fie în stare să-și lase deoparte spiritul competitiv sau nevoia de a deține controlul. Ne plăcute, devinim iritabili și frustrați; nu știm să pierdem; ne preocupă să ne