



Peg Dawson  
Richard Guare



**CUM  
SĂ CREȘTI  
UN COPIL  
INTELIGENT  
ȘI DE  
SUCCES**

Teste, exerciții  
și tehnici bazate  
pe cercetări științifice

Organizare mai bună  
Păstrarea concentrării  
Controlul impulsurilor  
și emoțiilor





Peg Dawson  
Richard Guare

**CUM  
SĂ CREȘTI  
UN COPIL  
INTELIGENT  
ȘI DE SUCCES**

Teste, exerciții și tehnici  
bazate pe cercetări științifice







## CUPRINS

---

|                  |   |
|------------------|---|
| Introducere..... | 7 |
|------------------|---|

### Partea I

#### CE ÎL FACE PE COPILUL TĂU SĂ FIE INTELIGENT, DAR ÎMPRĂȘTIAT?

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| CAPITOLUL 1. Cum a ajuns un copil<br>atât de inteligent să fie atât de împrăștiat? .....                                              | 23  |
| CAPITOLUL 2. Identificarea punctelor slabe<br>și a punctelor forte ale copilului tău .....                                            | 53  |
| CAPITOLUL 3. Cât de mult îi influențează pe copii<br>propriile noastre puncte forte și slabe în materie<br>de funcții executive ..... | 83  |
| CAPITOLUL 4. Creează potrivire între sarcină și copil ...                                                                             | 105 |

### Partea a II-a

#### CLĂDIREA UNEI TEMELII CARE SĂ POATĂ FI DE AJUTOR

|                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| CAPITOLUL 5. Zece principii pentru îmbunătățirea<br>funcțiilor executive ale copilului tău .....      | 125 |
| CAPITOLUL 6. Modificarea mediului .....                                                               | 145 |
| CAPITOLUL 7. Predarea funcțiilor executive<br>în mod direct .....                                     | 165 |
| CAPITOLUL 8. Oferă-i copilului motivația pentru<br>a deprinde și a-și folosi funcțiile executive..... | 197 |



### Partea a III-a

## REUNIREA TUTUROR ELEMENTELOR

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| CAPITOLUL 9. Organizarea pe primul loc .....                                                                            | 215 |
| CAPITOLUL 10. Planuri gata făcute pentru a-ți învăța<br>copilul să ducă la bun sfârșit activitățile de rutină zilnică.. | 231 |
| CAPITOLUL 11. Consolidarea inhibării răspunsului .....                                                                  | 311 |
| CAPITOLUL 12. Îmbunătățirea memoriei de lucru .....                                                                     | 329 |
| CAPITOLUL 13. Îmbunătățirea controlului emoțiilor ...                                                                   | 342 |
| CAPITOLUL 14. Consolidarea puterii de concentrare ...                                                                   | 358 |
| CAPITOLUL 15. Predarea abilității de inițiere<br>a unei acțiuni .....                                                   | 372 |
| CAPITOLUL 16. Promovare, planificare<br>și stabilirea priorităților .....                                               | 385 |
| CAPITOLUL 17. Cultivarea abilității de organizare .....                                                                 | 397 |
| CAPITOLUL 18. Dezvoltarea abilității de gestionare<br>a timpului .....                                                  | 410 |
| CAPITOLUL 19. Încurajarea flexibilității .....                                                                          | 424 |
| CAPITOLUL 20. Creșterea perseverenței<br>în atingerea unui scop .....                                                   | 439 |
| CAPITOLUL 21. Cultivarea metacogniției .....                                                                            | 452 |
| CAPITOLUL 22. Atunci când ceea ce faci nu e suficient ...                                                               | 466 |
| CAPITOLUL 23. Colaborarea cu școala .....                                                                               | 478 |
| CAPITOLUL 24. Ce urmează? .....                                                                                         | 483 |
| Resurse .....                                                                                                           | 494 |
| Indice .....                                                                                                            | 507 |





# Cum a ajuns un copil atât de inteligent să fie atât de împrăștiat?

## PARTEA I

---

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

## Cum a ajuns un copil atât de inteligent să fie atât de împrăștiat?

Katie are 8 ani. Este sâmbătă dimineața și mama ei o trimite să își facă ordine în cameră, avertizând-o că nu va putea să iasă afară la joacă cu prietenele până când nu își va pune toate lucrurile la locul lor. Fără nici o tra-gere de inimă, Katie părăsește sufrageria unde fratele ei mai mic urmărește captivat desenele animate de sâmbătă dimineață și urcă scările spre dormitorul ei. Se oprește în pragul ușii, cercetând cu privirea încăperea – păpușile ei Barbie zac aruncate pe jos într-un colț, o amestecătură de păpuși, haine și accesorii care, de la distanță, arată ca un talmeș-balmeș țigănesc plin de culoare. Teancuri de cărți stivuite anapoda ocupă rafturile bibliotecii, iar câteva sunt înșirate pe podea. Prin ușa deschisă a dulapului se văd haine căzute de pe umeraș și răsfirate pe jos, peste niște pantofi, planșe de joc și puzzle-uri pe care nu le-a mai folosit de ceva timp. Câteva haine murdare sunt dosite sub pat, ieșind la iveală în spațiul dintre cuvertură și podea. De asemenea, un morman de haine curate înconjoară biroul, rămase acolo în urma căutării febrile a unui anumit pulover pe care a ținut să-l poarte ieri la școală. Katie oftează și se îndreaptă spre colțul cu păpuși. Pune două dintre ele la loc pe raftul de jucării, iar pe a treia o



ține în mână, studiindu-i îmbrăcămintea. Își amintește că o pregătise pentru balul de absolvire și decide că nu-i place vestimentația aleasă. Scormonește în grămada de haine miniaturale pentru a găsi ceva care să-i fie pe plac. Tocmai când se pregătea să încheie și ultimul nasture al rochiei, mama își vâără capul pe ușă. „Katie“, strigă ea, cu o notă de nerăbdare în glas, „a trecut o jumătate de oră și n-ai făcut nimic!“ Apoi se apropie de colțul cu păpuși și hăinuțe și începe împreună cu fiica ei să le adune una câte una de pe jos, punând păpușile pe rafturi, iar hăinuțele într-o ladă de plastic folosită pe post de cufăr. Treaba merge strună. Mama se ridică și dă să plece. „Acum vezi ce faci cu cărțile alea“, îi spune ea. Katie se îndreaptă spre bibliotecă și începe să își aranjeze cărțile. Pe la mijlocul vrafului de cărți de pe podea găsește ultimul titlu din seria *Boxcar Children*, din care reușise să citească jumătate. Deschide volumul la pagina indicată de semnul de carte și se apucă de citit. „O să citesc doar acest capitol“, își spune ea cu voce tare. După ce termină, închide cartea și privește în jur. „Mamă!“, strigă, cu o voce plângăcioasă. „E prea multă treabă de făcut aici. Pot să merg la joacă și să termin mai târziu? Te rog!“

Jos, la parter, mama lui Katie scoate un oftat lung. Același lucru se întâmplă de fiecare dată când îi cere ficei sale să facă ceva: se lasă distrasă, se descurajează, iar treaba rămâne nefăcută dacă mama nu stă prin preajmă și nu o îndrumă la fiecare pas – sau dacă nu se apucă să facă totul de una singură. Cum se poate ca fiica ei să fie atât de lipsită de concentrare și atât de iresponsabilă? De ce nu reușește să lase puțin deoparte activitățile pe care ar prefera să le facă și să termine ce *trebuie*

să facă? Oare un copil de clasa a III-a n-ar trebui să ducă singur la bun sfârșit anumite sarcini?

De când a început să facă testele Iowa\* de evaluare a cunoștințelor, Katie a reușit să obțină 90% din punctaj. Profesorii ei au scris în raportul de evaluare că are imaginație, că este as la matematică, că are un vocabular bogat și că este o fată drăguță. De aceea, profesorilor nu le face plăcere să îi tot înștiințeze pe părinții lui Kate că fiica lor le deranjează orele din cauză că nu se poate concentra pe ce are de făcut într-o activitate de grup sau pentru că profesorul trebuie să îi reamintească, în timpul unei activități de citit în gând, să urmărească textul și să înceteze să scotocească prin pupitru, să se joace cu șireturile de la pantofi sau să sușotească cu colegul de bancă. Profesorii lui Katie le-au sugerat părinților acesteia, nu doar o dată, că ar prinde foarte bine dacă ar încerca să o convingă pe fiica lor de importanța respectării regulilor și a îndeplinirii activităților care îi revin. Părinții ei nu pot decât să răspundă jenați că au încercat tot ce le-a stat în putință pentru a corecta comportamentul fiicei lor și că ea le promite din toată inima că se va strădui, dar că, din câte se pare, nu se poate ține de cuvânt, așa cum nu poate s-o facă nici când vine vorba de a ține ordine în cameră sau de a pune masa.

Părinții lui Katie nu mai știu ce să facă, iar fiica lor riscă să rămână în urmă la școală. Cum de este posibil ca un copil atât de inteligent să fie atât de împrăștiat?

După cum am specificat în „Introducere“, copiii inteligenți ajung deseori să aibă probleme de concentrare deoarece le lipsesc acele abilități cerebrale de care toți avem nevoie pentru

\* Testele Iowa pentru competențe de bază – instrument de măsurare standard, pentru testarea abilităților de citire și matematică ale copiilor de la grădiniță până în clasa a VIII-a (n. red.)



a ne organiza și a desfășura activitățile și pentru a ne regla comportamentul. Nu este vorba despre faptul că ei întâmpină dificultăți în organizarea informațiilor senzoriale transmise de centrii nervoși – ceea ce am defini, în mod normal, drept „intelență”. Dacă ne referim la intelență, acești copii o au din plin. Din acest motiv, ei nu întâmpină aproape deloc dificultăți în înțelegerea împărțirii, a fracțiilor sau a împărțirii cuvintelor în silabe. Problemele apar atunci când sunt nevoiți să își organizeze munca – să decidă ce și când anume să facă, și apoi să-și adapteze comportamentul pentru a realiza ce și-au propus. Deoarece copiii aceștia au capacitatea necesară de a asimila informații, noțiuni matematice, lingvistice și alte materii de școală, ai putea crede că sarcini mult mai simple, precum a face patul sau a aștepta să le vină rândul, n-ar trebui să ridice probleme. Însă nu se întâmplă așa, deoarece copilul tău, deși este intelenț, nu deține funcțiile executive necesare pentru a-și folosi intelența.

## Ce sunt funcțiile executive?

Să corectăm încă de la început o eventuală înțelegere greșită a acestor termeni. Când oamenii aud despre *funcții executive*, se gândesc la faptul că acestea se referă la un set de abilități necesare pentru a fi un bun director executiv – abilități precum management financiar, comunicare, planificare strategică și luarea de decizii. Aici se face o confuzie: funcțiile executive includ, cu siguranță, luarea unor decizii, planificarea și gestionarea tuturor tipurilor de informații și, la fel ca abilitățile folosite în afaceri la nivelul executiv, funcțiile executive îi ajută pe copii să ducă la bun sfârșit ceea ce și-au propus. În realitate însă, sintagma „funcții executive” provine din literatura

neurologică de specialitate și se referă la abilitățile cerebrale necesare pentru a *executa* sau a îndeplini anumite sarcini.

Copilul tău (asemenea ție) are nevoie de funcții executive pentru a pune la cale cel mai elementar plan pe baza căruia să inițieze o activitate. Pentru ceva atât de ușor cum ar fi să ia un pahar cu lapte de la bucătărie, el trebuie să decidă mai întâi să se ridice în picioare și să meargă la bucătărie atunci când i se face sete, să ia un pahar din bufet, să-l pună pe masă, să deschidă frigiderul și să găsească laptele, să închidă frigiderul, să își toarne laptele în pahar și să pună cutia înapoi în frigider, apoi fie să bea paharul pe loc, fie să se întoarcă și să îl bea înapoi în camera de zi. Ca să desfășoare această sarcină simplă, copilul trebuie să reziste impulsului de a înhăța și a mânca chipsurile pe care le găsește prima dată în bufet – acestea nu vor face decât să îi provoace și mai multă sete –, precum și tentației de a alege un suc îndulcit cu tone de zahăr în locul laptelui. Dacă nu găsește în bufet nici unul dintre paharele obișnuite, el trebuie să se gândească să caute în mașina de spălat vase în loc să aleagă una dintre cupele de cristal ale părinților. Și mai trebuie să se asigure că nu va lăsa urme de lapte pe măsuța pe care își pune paharul, dacă vrea să nu i se interzică să mai aducă pe viitor gustări în camera de zi.

Un copil cu funcții executive slabe poate fi capabil să își ia un pahar cu lapte fără probleme – sau poate fi distras de alte lucruri, poate face alegeri greșite sau poate da dovadă de lipsă de control emoțional ori comportamental, uitând frigiderul deschis, lăsând dăre de lapte pe blatul bufetului din bucătărie sau pe jos, lăsând cutia cu lapte afară, să se strice, și făcându-și sora mai mică să plângă. Însă chiar dacă ar reuși să își ia un pahar cu lapte fără a provoca nici un accident, poți fi sigur că va întâmpina dificultăți în a face față acelor sarcini din viața



lui care sunt mai complicate și îi solicită într-o măsură mult mai mare abilitatea de a stabili un plan de lucru, de a rămâne concentrat, de a se organiza, de a-și ține în frâu sentimentele și de a avea un comportament adecvat.

Funcțiile executive reprezintă, în esență, ceea ce îi trebuie copilului tău pentru ca speranțele și visurile tale în ceea ce privește viitorul lui – sau propriile lui speranțe și vise – să devină realitate. Când ajung în ultima etapă a adolescenței, copiii noștri trebuie deja să îndeplinească o condiție fundamentală, și anume să se descurce în mare măsură pe cont propriu. Asta nu înseamnă că nu mai vin, uneori, să ne ceară câte un sfat sau ajutor, ci înseamnă că nu se mai bazează pe noi să le planificăm sau organizăm activitățile cotidiene, să le spunem când să înceapă o sarcină, să le aducem anumite lucruri atunci când uită de ele sau să le amintim să fie atenți la școală. În momentul în care copiii noștri ating acest punct, putem afirma că rolul nostru ca părinți se apropie de sfârșit. Spunem atunci despre copiii noștri că „sunt pe picioarele lor”, acceptăm lucrul acesta cu o anumită satisfacție și sperăm ca ei să aibă parte de tot ce e mai bun. Instituțiile sociale procedează la fel, considerându-i „adulti” atunci când vine vorba de anumite acțiuni legale.

Pentru a atinge acest nivel de independență, copilul trebuie să își dezvolte abilități de execuție. Probabil că ați văzut copilași care se uită după mama lor când aceasta iese din cameră, așteaptă o vreme, și apoi se pun pe plâns pentru a o face să se întoarcă. Ori poate ați auzit-o pe fetița voastră de 3 ani spunându-și ca pentru sine, cu o voce suspect de asemănătoare cu a voastră, că nu e bine să facă un anumit lucru. Sau poate ați văzut vreun băiețel de 9 ani care se oprește întâi și se uită în stânga și în dreapta înainte de a alerga în stradă să-și

recupereze mingea? În toate aceste cazuri, ați asistat la dezvoltarea funcțiilor executive.

## Modelul nostru

Activitatea noastră în domeniul funcțiilor executive a început în anii 1980. Cu ocazia evaluării și tratării copiilor care suferiseră traume cerebrale, am constatat că sursa multor dificultăți cognitive și comportamentale era reprezentată de deficitul funcțiilor executive. Deși într-un grad mai puțin sever, am observat prezența aceluiași tip de probleme la copiii cu tulburări de atenție semnificative. Pornind de aici, am început să studiem dezvoltarea funcțiilor executive pe un eșantion foarte larg de copii. Deși există și alte sisteme ale funcțiilor executive (secțiunea de 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 modalități de a le dezvolta funcțiile executive copiilor care dovedesc carențe la nivelul acestora.

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. Copiii (și adulții) care au anumite abilități foarte bine dezvoltate sunt deficitari în altele, iar tiparul este previzibil. Ne-am dorit un model care să le permită oamenilor să identifice acele tipare, astfel încât copiii lor să poată fi încurajați să își folosească punctele forte și să lucreze pentru a dezvolta sau depăși punctele slabe, ajungând în final să își îmbunătățească profilul. Am aflat,



de asemenea, că este util să îi ajutăm pe părinți să își identifice punctele forte și punctele slabe, pentru ca aceștia să știe cum să își ajute mai bine copiii.

2. *Scopul principal al identificării punctelor slabe este acela de a stabili și de a implementa intervențiile necesare pentru îndreptarea acestora.* Am dorit să avem capacitatea de a-i ajuta pe copii să își construiască abilitățile de care au nevoie sau să manipuleze mediul astfel încât să diminueze cât mai mult sau să prevină problemele asociate acestor puncte slabe. Cu cât sunt mai distincte abilitățile, 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”. Sună grozav pentru un titlu de carte, deoarece atunci când îl citești ca părinte îți dai seama imediat că i se potrivește copilului tău. Dar „împrăștiat” poate însemna uituc sau dezorganizat, lipsit de perseverență sau neatent. Fiecare dintre aceste probleme sugerează o soluție diferită. Cu cât definim mai clar problema, cu atât mai mult avem posibilitatea de a găsi o strategie care să ducă la rezolvarea ei.

Schema la care am ajuns constă din 11 abilități:

- Inhibarea răspunsului
- Memoria de lucru
- Controlul emoțiilor
- Puterea de concentrare
- Inițierea unei sarcini
- Planificarea/stabilirea priorităților
- Organizarea
- Gestionarea timpului

- Perseverență în atingerea unui scop
- Flexibilitate
- Metacogniție

Aceste abilități pot fi organizate în două moduri diferite: după criteriul dezvoltării (ordinea în care se dezvoltă la copii) și după criteriul funcționalității (ce anume îl ajută pe copil să facă). Cunoscând ordinea în care apar abilitățile în copilărie și mai târziu, atât voi, ca părinți, cât și profesorii puteți înțelege mai ușor ce așteptări să aveți de la copilul de o anumită vârstă. În cadrul unui atelier de lucru de acum câțiva ani la care au participat cadre didactice începând de la grupa pregătitoare și până la clasa a VIII-a, le-am cerut acestora să identifice acele două sau trei abilități executive ale elevilor lor care le preocupă cel mai mult. Profesorii din școala primară s-au concentrat pe inițierea unei sarcini și pe puterea de concentrare a elevilor, pe când cei din școala gimnazială au pus accentul pe gestionarea timpului, organizare și planificare/stabilirea priorităților. Interesant a fost faptul că dascălii de la toate nivelurile au selectat inhibarea răspunsului drept o abilitate care le lipsește multor elevi! Aspectul cel mai important aici este că, știind ordinea în care urmează să se dezvolte abilitățile, nu vei ajunge să-ți pierzi timpul încercând să formezi la copilul tău de 7 ani niște abilități care, în mod normal, se dobândesc la vârsta de 11 ani. Ai destule bătălii de dus, nu e nevoie să mai lupți și cu morile de vânt.

Tabelul de la paginile 32–35 ordonează abilitățile în funcție de momentul în care se formează ele, definindu-le pe fiecare în parte și oferind exemple despre felul în care se manifestă la copilul mic și la cel mare.