

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Nathalie de Boisgrollier

FERICIȚI LA ȘCOALĂ

TOTUL ÎNCEPE ACASĂ

Ghid practic pentru părinți

Traducere: Gina Belabed



NICULESCU

Cuprins

<i>Prefață</i>	11
<i>Introducere</i>	15
Capitolul 1 – Cum învață copilul dumneavoastră	21
Timpul copilăriei	22
Copiii, pe cale de dispariție	22
Natura este tămăduitoare.....	26
Microbii sunt prietenii noștri.....	27
Învățarea în mijlocul naturii.....	28
Ecranele ne devorează copiii	34
Utilizarea ecranelor: să impunem reguli	39
Cum funcționează creierul?	42
Creierul drept și creierul stâng, mit sau realitate?	42
Plasticitatea și „antrenarea” creierului	43
Biologia și comportamentul	44
Incredibilele capacități ale creierului	45
Trăsăturile specifice ale creierului la copilul mic.....	49
Inteligențele multiple	52
Câteva întrebări din jurul noțiunii de inteligență	52
Coeficientul intelectual	54
Coeficientul emoțional	55
Creierul și emoțiile	57

Situațiile emoționale.....	58
Presiunile noastre.....	62
Rezultatele școlare	65
O nouă viziune despre inteligență.....	66
Exemple de utilizare a inteligenței multiple	72
Câteva repere pentru a stimula toate tipurile de inteligență.....	74
Învățarea prin joc.....	81
Motivația	86
Procesul de învățare	92
Atașamentul, baza reușitei.....	93
Câteva repere pentru a-i păstra motivația.....	97
Percepția senzorială și învățarea	102
Cum să exploreze lumea?	102
Copilul vizual	103
Copilul auditiv	104
Copilul chinestezic	105
Învățarea prin mișcare	107
Emoții, concentrare, vizualizare... și încă multe alte	110
Emoții: vremea interioară.....	110
Stop stresului!.....	115
Concentrarea și atenția	122
Importanța somnului	128
Copilul învață prin imitație.....	129
Copilul învață inspirându-se din lumea exterioară....	132
Un băiat nu este o fată (și viceversa).....	132

Libris.ro

Capitolul 2 – Cum să vă ajutați copilul în viața școlară

Respect pentru oameni și cărți	135
Aveți încredere în copilul dumneavoastră	136
Exemplul autodidacților	136
Tratați-vă copiii ca pe niște învingători	138
Efectul Pygmalion sau profetia care se autoîmplinește	141
A învăța din eșecuri	146
Atenție la perfecționism	149
Cum să vă încurajați copilul	152
Puterea complimentului	155
Stabiliți-i copilului obiective	158
Evitați capcanele, creați un cerc virtuos	164
Paradoxul elevei bune	164
Credințele legate de școală	166
Fetele sunt mai puțin bune la matematică?	169
Să ne jucăm cu matematica	172
Cercul virtuos al reușitei	174
Cum să înveți ca un campion	177
Sportul te face inteligent	177
Puterea vizualizării	180
O ultimă precizare despre mișcare	183
Puterea cuvintelor, puterea gândului	186
Magia liniștii	186
Afirmatii pozitive <i>versus</i> frământări	190
Beneficiile lecturii	198
De la povești la cuvinte	199
Lipsa cuvintelor se transformă în suferință	201
Reziliența	207

Atelier de filozofie la domiciliu.....	208
Lăsați-vă copilul să viseze.....	210
Fericirea.....	216
Concluzie.....	221
Bibliografie și surse.....	225
Cărți.....	225
Cărți pentru copii.....	227
Resurse din presă și de pe internet.....	227
Manifest despre fericirea la școală.....	228
Mulțumiri.....	232

CAPITOLUL 1

Cum învață copilul dumneavoastră

Copiii, pe cale de dispariție

„Capătul lumii și colțul din spatele grădinii conțin aceeași cantitate de minuni.” (Christian Bodin)

Înapoi în viitor: un comunicat de presă emis de ONU în noiembrie 2058 anunță că a înscris recent pe lista sa de „specii” pe cale de dispariție o categorie destul de surprinzătoare: copiii!

Lăsând gluma deoparte, un fapt sigur este că astăzi mulți copii nu se mai joacă de-a v-ați ascunselea, nu-și mai construiesc căsuțe în fundul grădinii și nu mai caută un loc liniștit pentru a citi o carte bună. În schimb, ei se află în contact permanent cu lumea divertismentului digital prin intermediul televiziunii, al jocurilor video, al *smartphone*-urilor, al rețelelor sociale etc.

Pierre Rabhi, filozof și fermier, vorbește despre oameni „născuți în afara solului”. El ne întreabă dacă există „o viață înainte de moarte” și, într-una dintre intervențiile sale la TED¹, ne spune că „trăim în cutii”: ne naștem într-o cutie

¹ „18 minute pentru a schimba lumea” este obiectivul urmărit de fondatorii primei conferințe TED (*Technology, Entertainment and Design*), în 1984, în Monterey, Statele Unite ale Americii. Este vorba despre niște discursuri limitate, ținute de oratori de prestigiu, care vin să-și exprime viziunea despre lume și ideile lor „pentru a o face mai bună”. Site-ul Ted.com are în prezent 1,5 milioane de vizitatori unici pe lună! De acum, grupurile de voluntari pot crea propria conferință sub eticheta TEDx, cu condiția să fi fost aprobată în prealabil de către organizația-mamă din Statele Unite. În 2015, de exemplu, au avut loc peste 13.000 de evenimente TEDx în toată lumea, în 47 de limbi. (Nota extrasă din A. și C. Gastine Quenault, *Parler en public à l'ère de la communication numérique, c'est facile*, Albin Michel, 2016) (n. a.)

libris

numită maternitate; ne petrecem copilăria și tinerețea, de la grădiniță la universitate, în instituții de învățământ; lucrăm în firme mai mici sau mai mari; mergem să ne distrăm în discoteci – cluburi de noapte – cu mașina. Unii mai norocoși decât alții vor petrece un sejur într-o cutie numită „spital”, apoi vor sfârși în cea din urmă cutie, între patru scânduri¹!

Tot mai mulți copii se nasc în orașele mari. Copiii noștri sunt la a treia sau chiar la a patra generație născută în aceste „cutii” mari, complet deconectate de ceea ce este viu și rupte de natură.

În anii 1990, pe când îmi expuneam lucrările fotografice despre fericire, profesorii mă informau deja că principalele trasee ale celor mai mulți dintre elevi erau casă – școală și școală – supermarket. Într-un orașel ca Miramas, mulți copii nu se plimbaseră niciodată printre plantațiile de viță-de-vie din împrejurimi.

Un studiu efectuat în regiunea Languedoc-Roussillon în 2008 și publicat de Comisia Generală pentru Dezvoltare Durabilă (CGDD) estima că „70% dintre toate deplasările copiilor între 6 și 14 ani se făceau cu mașina”.

Medicul britanic William Bird a publicat în anul 2007 o hartă pe care se poate vedea cum raza deplasărilor pe jos ale copiilor de 8 ani se diminuează de-a lungul a patru generații. El a arătat acest fapt urmărind familia Thomas, care trăiește de patru generații în orașul Sheffield, situat în nordul Angliei. Pentru mulți copii, consecințele sunt numeroase. Se poate observa că rezistența lor fizică a scăzut. Mulți dintre ei nu se simt în largul lor în mijlocul naturii: unii se sperie, alții se

¹ Conferința „Y a-t-il une vie avant la mort?” („Există viață înainte de moarte?”), Paris, ianuarie 2011. (n. a.)

plictisesc. Le este greu să facă o drumeție și să se afle în mișcare un timp mai îndelungat.

În cartea sa intitulată *Last Child in the Woods* („Ultimul copil al pădurii”), Richard Louv¹ ne vorbește despre „nature deficit disorder” (sindromul deficitului de natură), despre consecințele psihologice, emoționale și fizice pe care le determină o viață ruptă de natură: creșterea obezității și riscurile cardiovasculare.

În Statele Unite, Centrul de sănătate legat de mediu consideră că joaca în natură este o sursă de beneficii și ajută la vindecarea multor tulburări:

- hiperactivitatea;
- creșterea în greutate;
- hipertensiunea arterială;
- diabetul;
- depresia;
- stresul;
- calitatea proastă a somnului.

În plus, el îmbunătățește anumite abilități:

- simțul observației;
- concentrarea;
- creativitatea;
- mobilitatea;
- motricitatea;
- abilitățile sociale;
- achiziția limbajului;
- coeziunea socială.

¹ *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-deficit Disorder*, Atlantic Books, 2010. (n. a.)

În zonele urbane, nu există animale în zonele verzi și nici o largă varietate de plante. În acest mediu, activitățile sunt adesea limitate: peluzele și jocurile cu mingea sunt interzise, lăzile cu nisip au fost înlăturate din motive de igienă...

Le oferim copiilor noștri o percepție falsă despre natură. Căutăm tot timpul un confort iluzoriu. Vrem să evităm riscul, pe când acesta face parte din viață. Vrem să reglementăm, să standardizăm și să sterilizăm totul.

În ultimii ani, chiar și participarea la tradiționalele tabere din vacanță a scăzut, ca urmare a creșterii costurilor de organizare impuse de reglementările mai stricte în materie de siguranță. Cu toate acestea, ele ofereau multor copii din medii modeste sau defavorizate posibilitatea de a descoperi o lume diferită de cea a orașului și de a învăța într-un cadru extrașcolar.

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

O inițiativă excelentă

Unele orașe au dezvoltat „trasee pietonale”: acestea sunt circuite sigure care permit copiilor să meargă la școală în grupuri, pe jos, cu scuterul sau cu bicicleta, însoțiți de părinți voluntari. Scopul acestei inițiative a fost acela de a limita utilizarea mașinii și de a degaja străzile cele mai aglomerate dimineața. De asemenea, această măsură le permite copiilor să efectueze o activitate fizică – înainte de a-și petrece ziua stând pe scaun – în condiții de siguranță, datorită prezenței alături de ei a unui adult.

Importanța naturii a fost deja prezentată de Maria Montessori, Célestin Freinet și alți educatori. În cadrul abordării sale educaționale, Maria Montessori le cerea copiilor să aducă la școală o plantă, fiecare având sarcina să o îngrijească. Conform unui studiu japonez, clasele ai căror elevi s-au ocupat de plante obțineau un procentaj mai mare de reușită la examene.

Arhitecta Sabine Chardonnet-Darmaillacq își exprimă, de asemenea, îngrijorarea: „Care este reprezentarea a ceea ce înseamnă afară și a ceea ce se află pe stradă atunci când, în copilărie, ni se interzice să mergem acolo? Relația copiilor cu lumea s-a schimbat¹.”

Centrele de integrare au amenajat grădini terapeutice în spitale. Timpul petrecut mirosind, aprecîind, observînd, emoționîndu-te în fața unui peisaj, în fața unei flori... reduce efectele stresului și ale anxietății. A te ocupa de o grădină înseamnă a înnoda legătura cu viața, a lua cunoștință de interacțiunile mediului și ale ființelor vii, a învăța să ai răbdare, să-ți dezvolți simțul observației, să înțelegi că nu există plante bune ori plante rele: plantele au caracteristici specifice și, prin urmare, fiecare are nevoie de un anumit teren pentru a-și exprima diversitatea. În mod similar, fiecare dintre copiii noștri trebuie să-și găsească locul potrivit pentru a-și exprima propriile talente.

Asociația Seuil², apărută din nevoia de protecție juridică și asistență acordată copiilor, organizează drumeții pentru

¹ Citată de *Terra Eco*, septembrie 2014 (www.terraeco.net). (n. a.)

² Reintegrarea adolescenților cu probleme, prin intermediul mersului pe jos: www.assoseuil.org. (n. a.)

reintegrarea delincvenților minori. Aceste activități le-au permis tinerilor în dificultate să-și redobândească plăcerea de a face efort, stima de sine și o mai mare deschidere față de ceilalți¹. Avem nevoie să ne aflăm în dificultate pentru a descoperi acest lucru? Nu ar fi mai ușor ca familiile să fie în contact cu natura în fiecare zi și să-i redescopere plăcerile și beneficiile?

Unele țări europene au conștientizat această ruptură de natură, precum și consecințele ei asupra copiilor noștri. În Elveția, Suedia și Danemarca se țin cursuri în mijlocul naturii. La început, părinții au avut o reacție de respingere: unora le era teamă că elevii vor rămâne în urmă cu materia; alții își făceau griji că cei mici se puteau răni sau îmbolnăvi. Alții încă se temeau că ei își vor rupe hainele sau le vor murdări. Dar lucrurile au stat cu totul altfel.

Microbii sunt prietenii noștri

Doar foarte puțini dintre microbii cunoscuți sunt, într-adevăr, patogeni: majoritatea germenilor trăiesc în simbioză cu corpul uman, adică într-o relație de ajutor reciproc. Cu cât informațiile avansează, cu atât mai mult microbii sunt considerați drept elemente-cheie ale sănătății noastre. Aceștia sunt implicați în digestia alimentelor, prevenirea infecțiilor și chiar în reglarea emoțiilor, datorită legăturilor fiziologice dintre intestin și creier. Într-un interviu acordat cotidianului *New York Times*, Joel Weinstock, gastroenterolog de la Universitatea din Iowa, compara sistemul imunitar cu „un computer neprogramat care are nevoie de instrucțiuni”².

¹ Citat din revista *Sciences humaines*, nr. 262, august-septembrie 2014. (n. a.)

² Citat de blogul *Santé des enfants et environnement*, august 2015. (n. a.)

Știați că putem face gripă chiar și în timpul verii? Dar de ce acest lucru se întâmplă rar? Pentru că în zilele frumoase petrecem mult timp afară, ne mișcăm mai mult. Nu stăm în locuri închise, neaerisite și de multe ori supraîncălzite.

SFAT

4 obiceiuri bune împotriva microbilor

- Nu încălziți foarte mult locuința, mai ales în timpul nopții (și compensați învelindu-vă cu o pătură groasă).
- Deschideți zilnic fereastra și pulverizați în aer uleiuri esențiale¹.
- Spălați-vă foarte des pe mâini, cu apă și săpun (mai ales în cazul copiilor).
- Consumați miere² în fiecare dimineață.

Rezultat: mai puține gastroenterite, gripe și dureri în gât!

Învățarea în mijlocul naturii

Natura oferă o multitudine de oportunități de învățare, în termeni de stimulare psihomotorie, de dezvoltare a limbajului verbal și a vocabularului, de capacitate de orientare în timp și spațiu. Este bine să discuți despre vreme stând în spatele unui geam, să răsfoiești o carte despre fluturi... Dar este și mai bine să simți pe viu anotimpurile și să observi in-

¹ Consultați, eventual, cartea Dr. Jean-Pierre Willem, *Aroma Famille. 100 petits maux de la vie quotidienne traités par les huiles essentielles*, Albin Michel, 2005. (n. a.)

² De calitate bio, de preferință. (n. a.)

libris.ro

sectele în natură! Astfel, lecțiile desfășurate în natură sunt o invitație pentru a trăi bucuria de a învăța. De fiecare dată, ele oferă ocazia unor noi descoperiri. În timpul acestor ieșiri, elevii sunt adesea foarte diferiți de cum sunt ei în mod obișnuit, în clasă.

În timpul primelor plimbări în pădure, un elev, Camille, nu se simțea în largul lui, iar un coleg de clasă l-a luat de mână pentru a-l ajuta să treacă peste o băltoacă.

Această colaborare între copii, care se formează încetul cu încetul, se va regăsi apoi și pe băncile școlii.

Ieșirile săptămânale în pădure sau într-un parc creează legături sociale și emoționale între copii. Ele stimulează imaginația și creativitatea. Nu au nevoie de un scop specific, este doar un mod de a privi lucrurile cu simplitate. În timpul lecțiilor în natură, copiii își dezvoltă capacitatea de observare, de analiză și de sinteză. Ei învață să numere melcii pe care îi găsesc; de asemenea, pot așeza și ordona bețe de dimensiuni diferite. Activitatea fizică în spațiile naturale influențează în mod pozitiv abilitățile motorii, bunăstarea psihologică, dezvoltarea cognitivă a copiilor¹.

De asemenea, în urma lecțiilor desfășurate în natură, s-a constatat că elevii și preșcolarii au avut mai puține infecții și un somn mai odihnitor.

În Japonia, arhitectul Takaharu Tezuka a câștigat, în anul 2009, Premiul Institutului de Arhitectură. El a revoluționat curtea de recreație, atât în sens propriu, cât și în sens figurat: a creat o școală rotundă, al cărei acoperiș este conceput și

¹ Seria „Art d'être parent”, aprilie 2011. http://www.excellence-jeunesenfants.ca/documents/etre_parent_2011-04.pdf. (n. a.)

organizat ca un vast spațiu de joacă. „Copiii nu pot fi controlați, nu pot fi protejați. Ei au nevoie chiar de o doză mică de pericol. Acest lucru îi învață să trăiască în lumea noastră.”

Ne-am dat seama că elevii din această școală parcurg 4 km pe zi. Ei au, de asemenea, capacități cognitive mai dezvoltate și o capacitate de concentrare mai bună. Arhitectul explică faptul că acești copii cad uneori și se rănesc, dar că este important să nu fie supraprotejați și să fie învățați cum este viața reală. El își exprimă, de asemenea, surprinderea: „Mulți dintre noi mergem la schi la -5°C sau la -10°C sau, dimpotrivă, petrecem ore bune pe o plajă la 40°C , dar, de îndată ce este vorba despre copiii noștri, am vrea să-i închidem în cutii, să-i punem sub un clopot de sticlă.”

INSTRUMENTE

Copilul evoluează, la fel și activitățile sale.

Activități propuse în funcție de vârstă

Vârstă	Principalele achiziții	Activități propuse
Sugar: de la 6 la 12 luni	Copilul dobândește primele abilități motrice globale.	Oferiți-i obiecte și jucării care îi permit să se miște și să facă lucrurile singur. Duceți-l la înot. Nu ezitați să-l scoateți afară. Evitați televizorul și orice tip de ecran în general.

<p>Copilăria timpurie: de la 1 la 3 ani</p>	<p>Copilul începe să meargă; el explorează și își descoperă universul.</p>	<p>Are nevoie de activități fizice nestructurate: lăsați-l să exploreze mediul, având grijă să nu fie în pericol. Propuneți-i activități care îi permit să prindă sau să arunce un obiect ori să bată într-un obiect, ceea ce contribuie la dezvoltarea abilităților sale motorii.</p>
<p>De la 3 la 5 ani</p>	<p>Își îmbunătățește stabilitatea; vocea și pașii lui sunt din ce în ce mai siguri, abilitățile lui motorii sunt mai dezvoltate, copilul este mai agil.</p>	<p>Are activități fizice, cum ar fi mersul pe jos sau cu bicicleta. Asigurați-i perioade de joacă în timpul săptămânii.</p>
<p>Și, mai ales, continuați activitățile fizice și după vârsta de 5 ani!</p>		

Creierul nostru funcționează într-adevăr mai bine atunci când suntem în mișcare. Socrate se plimba mult pe străzile din Atena. Jean-Jacques Rousseau evita birourile, elaborându-și opera literară în timp ce făcea plimbări lungi în natură. „Nu scriem bine decât cu picioarele.”, ne spunea Nietzsche în prologul la *Știința voioasă*. Relația cu natura și cu activitățile pe care le putem desfășura în mijlocul ei dezvoltă capacitatea de atenție și, prin aceasta, performanța școlară.

Ele reduc stresul, dezvoltă spiritul de cooperare și respectul față de ființele vii. Acestea le permit copiilor să fie mai

concentrați și să sufere mai puțin de boli cronice¹. Practic, copiii nu ar trebui niciodată să înceapă să-și facă temele acasă fără să fi petrecut cel puțin 30 de minute afară.

Într-un articol publicat la 1 septembrie 2015 în jurnalul *Le Parisien*, Ségolène Royal, ministrul Mediului și Dezvoltării Durabile, lansa un apel de candidatură printre instituțiile de învățământ pentru a introduce un plan de acțiune împotriva risipei alimentare. Ea a propus amenajarea unor grădini de legume sau a unor spații naturale în școli. Să sapi, să semeni și să vezi rodul muncii tale: iată un element nou al programei școlare care ar trebui consolidat... spre binele tuturor. Nu putem proteja decât ceea ce cunoaștem bine. Astfel, Școala Științelor și a Biodiversității din Boulogne-Billancourt a amenajat un coteț de găini și o mică grădină de legume spre încântarea celor mici, dar și a celor mari. Pământul este format din materii organice, din microorganisme foarte folositoare. El nu este murdar! Este numit „humus”, cuvânt a cărui rădăcină (trebuie s-o spunem!) este comună cu cuvintele „om”, „uman”, „umanitate”, și, de asemenea, cu „umed”. Pământul este baza vieții. Îmi place să simt miresmele din natură; îmi place să-mi bag mâinile în pământ; îmi place mirosul de humă umedă după o ploaie torențială.

Vă invit să faceți drumeții lungi prin pădure cu copiii sau să faceți cu ei o călătorie cu bicicleta, timp de trei zile. Sau chiar să participați la grădinile colective² care se găsesc astăzi în mai multe orașe, să vizitați ferme de animale.

¹ Christine Pourcel, „Les bactéries pathogènes: épidémiologie et thérapie par les bactériophages”, Les Jeudis de la recherche, Facultatea de Științe a Universității Paris-Sud, Orsay, 2012. (n. a.)

² Grădinile colective (în orig. *Les jardins partagés*) – grădini concepute, amenajate și cultivate în mod colectiv de către locuitorii unui cartier sau ai unui sat. (n. trad.)

De ce să nu începeți pur și simplu prin a amenaja o grădiniță pe balcon? De asemenea, nu ezitați să vă lăsați copiii să meargă în tabere școlare.

HARTĂ MENTALĂ

Nevoile copilului pentru a învăța bine la școală

Să găsească o semnificație și să realizeze conexiuni.

Să se simtă responsabil.

Să învețe să se cunoască.

Să aibă scopuri și visuri.

Să acționeze în mod autonom.

Nevoile copilului

Să învețe să-și identifice emoțiile și să și le accepte.

Să trăiască într-un mediu stimulant.

Să-i fie recunoscute competențele.

Să trăiască într-un mediu sigur.