Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

METODA DANEZĂ de creștere A COPILULUI

Cum cresc cei mai fericiți oameni din lume copii siguri pe sine și inteligenți

Jessica Joelle Alexander
Iben Dissing Sandahl

Traducere din limba engleză de
Gabriela Mitrovici

LITERA®
București
2018

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Prefață 7

Introducere: Care este secretul fericirii daneze? 11

Capitolul 1. **P** de la Parametrii de bază 17

Capitolul 2. **A** de la Avantajele jocului liber 25

Capitolul 3. **R** de la Realism 43

Capitolul 4. **I** de la Interpretarea pozitivă 59

Capitolul 5. **N** de la Nevoia de empatie 83

Capitolul 6. **T** de la Totul fără ultimatum 105

Capitolul 7. **E** de la Efectele apropierii de ceilalți și ale *hygge* 127

Jurământul pentru *hygge* 145

Ce facem mai departe? 149

Mulțumiri speciale 155

Note 157

Indice 183

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

PREFAȚĂ

Documentarea și scrierea acestei cărți au presupus un proces îndelungat întreprins din dragoste. Totul a pornit de la întrebarea: „Ce-i face pe copiii danezi – și pe părinți – cei mai fericiți oameni din lume?"

Pentru o americancă măritată cu un danez și pentru un psihoterapeut danez, ambii având propriile familii, această întrebare era adâncă, personală, dar și fascinantă intelectual. Pentru a ajunge la un răspuns, am călătorit printre descoperiri științifice, informații despre Danemarca și interviuri cu profesioniști dintr-un spectru larg de domenii. După finalizarea studiului, am trimis rezultatul unui grup informal de mame, tați și experți din SUA și Europa. Acest focus-grup a fost format din democrați și republicani, mame moderne și tați militari, adepți ai alăptării la sân, dar și ai pedepselor corporale, părinți atașați sau mame-tigru, din California până în Washington. Am încercat să adunăm orice tipologie posibilă de părinte, adept al oricărui stil de viață.

Beneficiind de răspunsurile lor valoroase, am publicat, de unii singuri, prima ediție a acestei cărți, convinși că am creat ceva special. Totuși, nu eram pregătiți pentru experiența care a urmat. O mișcare locală s-a extins la una globală în continuă dezvoltare, ce ne face zi de zi să ne simțim copleșiți, cu fiecare nou cititor.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Când am scos pentru prima oară cartea pe piață și au început ușor-ușor să apară comenzile, am fost nedumeriți de zonele în care se vindea: Noua Zeelandă, Africa de Sud, numeroase țări din Europa, Vietnam, Indonezia, Australia și SUA, ca să amintim doar câteva. Au cumpărat cartea directori de la Hollywood, ambasadori danezi și profesori de liceu. Știm toate acestea pentru că noi făceam singuri toate operațiunile necesare trimiterii cărților către destinatari: împachetarea, notarea adreselor și transmiterea pachetelor către curier. Demersul se arăta promițător, dar era o activitate incomodă și anevoioasă, iar lipsa perspectivei unui succes ne împovăra.

Totuși, încet-încet, am început să primim reacții de la cititori – părinți care au asimilat ideile noastre și au încercat să le aplice în familiile lor. Aceste reacții de la părinți au fost mai mult decât pozitive: erau plini de recunoștință și chiar de ușurare că există un manual pentru părinți care le confirma bănuiala pe care au avut-o mereu în adâncul sufletului. Sentimentul că trebuie să existe un alt mod de a-și crește copiii, unul pe care l-au ignorat din cauza așteptărilor societății și a presiunii de a face lucrurile „așa cum trebuie".

Unii părinți ne-au scris și ne-au spus că adoră ideea de a se concentra pe joc, empatie și abilități sociale – nu doar academice – ca elemente esențiale ale educației copilului. Iar faptul că aceste metode funcționează deja într-o societate înfloritoare, fericită a deschis ochii multora dintre cititori care până atunci nu auziseră prea multe despre Danemarca.

Am descoperit că volumul nostru este folosit în licee. O profesoară ne-a contactat pentru a ne spune că a creat un curs bazat pe cartea noastră, de care elevii săi au fost foarte încântați, ei având mintea deschisă spre o metodă diferită de creștere a copiilor.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Am continuat să promovăm cât mai mult posibil valorile metodei daneze, scriind articole și dând interviuri, iar aceste acțiuni au declanșat un efect de domino.

Un om de afaceri din India, aflat în vizită în Danemarca, a cumpărat cartea în drum spre casă. Ne-a scris că dorește să introducă metoda daneză în India: în școli, în cabinetele de pediatrie, la cursurile de pregătire a profesorilor și publicului larg. „Aceasta nu este o carte", ne-a scris el, „este o mișcare. Și o văd ca pe o mișcare ce poate schimba o țară." Am fost extrem de mulțumiți.

Acum cartea a ajuns în mâinile unei edituri prestigioase, iar aceasta este ediția actualizată. Povestea continuă, iar istoria încă se scrie.

Ca și procesul de educare a unui copil, această carte a fost o experiență dificilă, dar plină de bucurie și mulțumire. Cea mai mare recompensă, care a răspuns dorințelor noastre, a fost incredibila reacție a cititorilor: părinți, bunici, profesori și educatori, oameni fără copii și psihologi, cluburile de carte și în general transmiterea din gură în gură. Indiferent dacă oamenii au fost sau nu de acord cu toate aspectele metodei daneze, aceasta a stârnit cu siguranță dezbateri. Aceste idei au fost semințele unei mișcări locale, pe care au ajutat-o să devină ceea ce este astăzi. Sperăm că aceste idei, ca și semințele vor continua să se răspândească astfel încât să înflorească în toată lumea mai multă bunătate, empatie și fericire. Și sperăm că vă vor aduce și ție, și familiei tale o mai mare fericire.

Jessica Joelle Alexander
Iben Dissing Sandahl
Copenhaga
februarie 2016

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

INTRODUCERE

Care este secretul fericirii daneze?

Danemarca, o țară mică din nordul Europei, cunoscută pentru povestea *Mica sirenă* a lui Hans Christian Andersen, a fost desemnată de către Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică[1] drept statul cu cei mai fericiți locuitori din lume, aproape în fiecare an din 1973 încoace. 1973! Asta înseamnă peste 40 de ani în care danezii au fost votați constant cel mai fericit popor de pe planetă! Dacă stai o clipă să te gândești la asta, este o realizare uluitoare. Chiar și în noul Raport Mondial al Fericirii[2], lansat de curând de ONU, Danemarca este în fruntea listei an de an. Care este secretul acestui succes consecvent?

Numeroase articole și studii au încercat să rezolve misterul. Danemarca? De ce Danemarca? Emisiunea americană *60 de minute*[3] a realizat un reportaj pe această temă intitulat „În căutarea fericirii", Oprah a făcut o emisiune – „De ce sunt danezii atât de fericiți?"[4] –, iar concluziile au fost mereu convenabil de neconcludente. Să fie oare vorba de sistemul lor social, de case sau de guvern? Nu poate fi vorba de taxele mari sau de frigul iernilor întunecate. Atunci care e secretul?

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Pe de altă parte, SUA, țara în care „căutarea fericirii" este specificată în Declarația de Independență, nu se află nici măcar între primele zece state cu oameni fericiți. Abia au intrat în top 20, aproape de numărul 17, după Mexic. În ciuda faptului că există un întreg domeniu al psihologiei dedicat fericirii și un număr nesfârșit de cărți de dezvoltare personală care te învață cum să atingi această stare greu de definit, americanii nu sunt chiar atât de fericiți. De ce oare? Dar, mai important, de ce sunt danezii atât de mulțumiți?

După mulți ani de cercetări, credem că am reușit să descoperim secretul fericirii danezilor. Iar răspunsul foarte simplu stă în modul în care sunt educați.

Filosofia daneză din spatele educării copiilor și modul în care danezii își cresc copiii duc la câteva rezultate remarcabile: copii puternici, stabili emoțional și fericiți care se transformă în adulți puternici, stabili emoțional și fericiți, care preiau apoi de la părinții lor această metodă educativă pe care o aplică în educarea propriilor copii. Moștenirea se tot transmite și se ajunge la o societate care stă în fruntea topului fericirii de mai bine de 40 de ani.

De-a lungul acestei uimitoare călătorii și al descoperirilor noastre am hotărât să împărtășim tuturor cunoștințele pe care le-am obținut despre „metoda daneză". Prin acest ghid detaliat, ne-am propus să ajutăm mamele și tații care se pregătesc să se angajeze ori s-au angajat deja într-una dintre cele mai provocatoare și în același timp extraordinare activități din lume. Pentru a asimila această metodă este nevoie de practică, răbdare, hotărâre și conștientizare, dar rezultatul merită toate eforturile. Nu uita că aceasta este moștenirea ta. Dacă ți-ai propus să crești cei mai fericiți oameni din lume, citește mai departe. Vei descoperi adevăratul secret al succesului danez.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Povestea Jessicăi

Prietenii mei au râs când au auzit că sunt coautor al unei cărți despre creșterea copiilor. „Tu, femeia cea mai puțin maternă pe care o cunoaștem, scrii o carte despre creșterea copiilor?" Ironia este că tocmai lipsa mea de abilități materne naturale m-a determinat să studiez metoda daneză. Aceasta mi-a schimbat viața atât de profund încât am știu că, dacă m-a ajutat pe mine, cu siguranță îi poate ajuta și pe alții.

Vezi tu, eu nu m-am născut cu toate acele abilități materne native pe care se presupune că le au toate femeile. Nu mi-e greu să recunosc asta. Nu eram o persoană dedicată copiilor. Nici măcar nu-mi plăceau prea mult, ca să fiu foarte sinceră. Am devenit mamă pentru că asta fac oamenii. Așa că-ți poți imagina teama profundă care m-a cuprins când am rămas însărcinată și mă gândeam: „Cum o să fac eu asta? Sigur voi fi o mamă groaznică!" Așa că m-am apucat de citit tot ce-mi cădea în mână despre educația copiilor. Am citit foarte mult, dar teama a rămas.

Spre norocul meu, eram căsătorită cu un danez. Fusesem în contact cu cultura daneză mai bine de opt ani și am putut constata că sigur fac ei ceva bine cu copiii lor. Pretutindeni observam copii fericiți, calmi, bine crescuți și mă întrebam care este secretul. Dar nu am reușit să găsesc nici o carte pe această temă.

Când am devenit mamă, am fost nevoită să fac singurul lucru care mi s-a părut firesc, adică să apelez la prietenii mei danezi și la familiile acestora cu orice întrebare pe care o aveam, oricât de simplă ar fi părut. De la alăptarea la sân până la disciplină și educație, am preferat răspunsurile lor ad-hoc în locul tuturor cărților pe care le aveam în bibliotecă. În această

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți
călătorie, am descoperit o filosofie a creșterii copiilor care mi-a deschis ochii și mi-a schimbat complet viața.

Am discutat despre asta cu buna mea prietenă Iben. Ea este psihoterapeut cu o experiență vastă în lucrul cu familii și copii și împreună ne-am întrebat: „Există o metodă daneză de creștere a copiilor?" Din câte știa Iben, nu exista. Am căutat peste tot ceva scris pe acest subiect, dar nu am găsit nimic. În toți anii în care a lucrat în sistemul educațional danez și în care a fost psihoterapeut de familie, Iben nu a auzit niciodată de o metodă daneză. Cunoștea toate teoriile academice și cercetările legate de practica educării copiilor, pe multe dintre ele folosindu-le zilnic în familia ei, dar se pare că nu observase un stil deosebit de a crește copilul, imprimat chiar în propria cultură.

Conturarea unui model

Cu cât vorbeam mai mult despre asta, cu atât devenea mai clar că într-adevăr exista o filosofie daneză de creștere a copilului, dar era atât de întrețesută în viața cotidiană și în cultura daneză, încât nu era vizibilă cu ușurință pentru cei care trăiau deja după aceste legi. Dar cu cât analizam mai mult, cu atât observam mai bine modelul. Iar în cele din urmă l-am văzut în întregime: *Metoda daneză.*

Metoda daneză este teoria noastră bazată pe cei peste treisprezece ani de experiență, cercetări, studii și fapte legate de cultura daneză și viața cotidiană. Iben este o expertă în domeniul ei, așa că a venit nu doar cu numeroase cunoștințe profesionale, ci și cu multe studii și exemple culturale care ne susțin teoria. Am învățat amândouă foarte multe în timpul acestor cercetări; am făcut foarte multe interviuri cu părinți, psihologi și profesori despre sistemul școlar danez. Toți au fost foarte cooperanți, iar studiile se găsesc la finalul cărții.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Am vrea să clarificăm faptul că aceasta nu este o declarație politică și nici o carte despre cum se trăiește în Danemarca. Este o teorie despre creșterea copiilor, una despre care noi credem că reprezintă unul dintre factorii cei mai importanți care contribuie la faptul că danezii sunt votați în mod constant în topul celor mai fericiți. Copiii fericiți se dezvoltă și devin adulți fericiți, care cresc, la rândul lor, copii fericiți și așa mai departe.

Mai știm și că modul în care sunt crescuți copiii nu este singurul motiv pentru care danezii sunt fericiți. Știm că sunt mulți alți factori care contribuie la această fericire și cu siguranță trăiesc și acolo oameni nefericiți. Danemarca nu este Utopia și, cu siguranță, are propriile probleme interne de rezolvat, ca orice altă țară. Cartea nu are nici scopul de a denigra în vreun fel SUA. America este o țară uriașă, iar faptele și observațiile care apar în carte sunt simple constatări generale. Jessica este foarte mândră că este americancă și-și iubește mult țara. Dar a avut pur și simplu posibilitatea de a observa lumea cu alți ochi – prin „lentile daneze", ca să spunem așa –, iar asta i-a schimbat întreaga perspectivă asupra vieții.

Copiii fericiți devin adulți fericiți, care cresc, la rândul lor, copii fericiți și așa mai departe.

Acum am dori să-ți oferim și ție acest binoclu pentru a-ți da seama cum vezi lucrurile dacă privești prin el. Dacă această carte te va ajuta să vezi lucrurile diferit, atunci, pentru noi, este un succes. E posibil să nu te transformi brusc dintr-o persoană total lipsită de sentimente materne într-un părinte foarte fericit și într-o mult mai bună ființă umană, cum a făcut Jessica, dar sperăm ca schimbările să fie pozitive. Și mai sperăm că te vei bucura de experiență.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLUL 1

P de la Parametrii de bază

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cu toții ne gândim uneori ce presupune a fi părinte. Fie că vorbim de perioada dinaintea nașterii primului bebeluș, de perioada în care cade mereu până învață să facă primii pași, de momentul meselor când nu poate fi convins să-și mănânce mazărea sau de multe alte asemenea momente, fiecare dintre noi și-a pus întrebarea „Oare e bine ce fac?" Mulți părinți apelează la cărți sau la internet ori cer sfaturi și ajutor prietenilor și familiei. Cei mai mulți dintre noi căutăm asigurări că facem lucrurile așa cum trebuie.

Dar te-ai gândit vreodată ce înseamnă să faci „ce e bine"? De unde ne formăm opiniile asupra modului corect de a ne crește copiii? Dacă ne uităm la italieni, copiii lor iau cina la ora 9 seara și aleargă prin restaurant până la 11 sau 12 noaptea. În Norvegia, bebelușii sunt lăsați să doarmă afară la minus 20 de grade, iar în Belgia copiilor li se permite să bea bere. Pentru noi, unele dintre aceste comportamente par neobișnuite, dar pentru respectivii părinți asta înseamnă „bine".

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Aceste idei implicite, pe care le luăm de bune, despre cum să ne creștem copiii sunt „etnoteorii parentale", consideră Sarah Harkness[1], profesor de evoluție umană la Universitatea din Connecticut. Ea a studiat acest fenomen câteva zeci de ani în diferite culturi și a descoperit că aceste credințe intrinseci legate de modul corect de a fi părinte sunt atât de înrădăcinate în societatea din care facem parte, încât este aproape imposibil să fie privite obiectiv. Pentru noi, este pur și simplu modul corect în care trebuie făcute lucrurile.

Așa că cei mai mulți dintre noi s-au gândit la ce înseamnă să fii părinte, dar te-ai gândit vreodată ce înseamnă să fii un părinte american? Te-ai gândit la modul în care lentila americană ar colora imaginea pe care o avem despre a face „ce e bine"?

Ce-ar fi dacă am îndepărta acea lentilă pentru o clipă: Ce am vedea? Dacă am face un pas în spate și am privi America de la distanță, ce impresie am avea?

O epidemie de stres

Ani la rândul am observat o problemă în continuă creștere legată de nivelul de fericire al oamenilor din America, în general. Folosirea antidepresivelor a crescut cu 400% între 2005 și 2008, potrivit Centrului Național pentru Statistici privind Sănătatea[2]. Copiii sunt diagnosticați și primesc medicamente pentru un număr tot mai mare de tulburări emoționale, pentru unele neexistând încă o metodă clară de diagnosticare. Doar în 2010, cel puțin 5,2 milioane de copii cu vârste între 3 și 17 ani au luat Ritalin pentru tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție[3].

Ne luptăm cu obezitatea și cu declanșarea timpurie a pubertății sau „pubertatea precoce", cum este numită acum.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Fete și băieți foarte mici, chiar și de șapte–opt ani, sunt injectați cu hormoni pentru a opri pubertatea. Multora nici nu li se mai pare ceva neobișnuit, ci doar consideră că asta trebuie făcut. „Fiica mea face injecții cu hormoni", a mărturisit cu nonșalanță o mamă care considera că fata ei de opt ani a intrat prea devreme la pubertate.

Mulți părinți sunt într-o competiție excesivă cu ei înșiși, cu copiii lor și cu alți părinți, fără să-și dea măcar seama de asta. Sigur că nu toată lumea este așa și nici nu vor toți să fie astfel, dar toți simt presiunea convieţuirii într-un mediu cultural atât de competitiv și a limbajului din jurul lor. Acest limbaj poate fi puternic și provocator, punându-i pe oameni în poziții defensive: „Kim este absolut uimitoare la fotbal. Antrenorul spune că e una dintre cele mai bune membre ale echipei. Și reușește să ia zece pe linie, deși face fotbal, karate și înot. Nu știu cum le poate face pe toate! Dar Olivia? Ea ce face?" Ne simțim presați să fim performanți, copiii noștri trebuie să fie performanți, să aibă rezultate bune la școală pentru a se ridica la nivelul ideii pe care o avem noi despre cum ar trebui să fie un copil de succes și pentru ca noi să fim așa cum ne-am imaginat că înseamnă un părinte de succes. Nivelul de stres este, adesea, ridicat și ne simțim judecați atât de ceilalți, cât și de noi înșine. Asta se întâmplă în parte din cauza naturii umane. Ce ne împinge, ca societate, să avem performanțe și să concurăm pentru a avea succes la un standard care, în cele din urmă, nu pare să ne facă foarte fericiți ca adulți? Dar dacă unele dintre „răspunsurile" pe care le avem – normele părintești după care ne creștem copiii – sunt greșite?

Ce facem dacă descoperim că ochelarii pe care-i purtam aveau dioptrii greșite și nu am putut vedea lucrurile atât de clar cum credeam? Atunci schimbăm lentilele, ne corectăm