

TREI

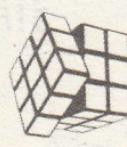
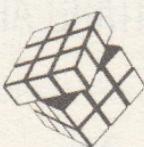
Să-i învățăm pe copii să gândească

Cum să crești un copil încrezător, independent
și chibzuit în epoca gratificării imediate

DARLENE SWEETLAND ȘI RON STOLBERG

Traducere din engleză de Camelia Munteanu

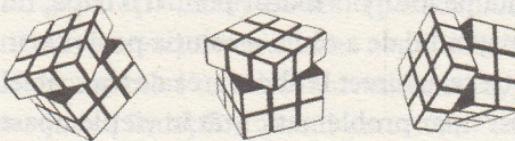
Cuprins



Introducere	7
1. Capcanele pentru părinți	15
2. Se ratează oportunități atunci când părinții le sar în ajutor copiilor	47
3. Un lucru e cert	60
4. Înțelegerea etapelor de dezvoltare	79
5. Profitați de perioadele critice ale dezvoltării creierului	104
6. Universitate de prestigiu sau rateu de zile mari	124
7. Telefoanele o fi ele inteligente, dar cum rămâne cu noi?	155
8. Problema cu tehnologia	173
9. Sportul este mai mult decât distrație	197
10. De ce sunt atât de tentante alcoolul și drogurile?	219
11. Copilul tău va fi gata să își ia zborul?	237
12. Și părinții s-au obișnuit cu gratificarea imediată	261
13. Învățăminte desprinse	271
Multumiri	281

Introducere

GENERAȚIA GRATIFICĂRII IMEDIATE



În calitate de psiholog cliniciani, am lucrat cu familiile și educatorii timp de mai mult de douăzeci de ani. Recent, ne-am trezit minunându-ne de numărul mare de copii și adolescenți care devin rapid frustrați atunci când li se cere să rezolve o dilemă socială simplă sau să gestioneze o problemă oarecare pe cont propriu. Iată doar câteva exemple de situații cărora le-am fost martori în ședințele noastre de terapie, chiar în săptămâna în care ne-am apucat de scrierea acestei cărți:

- O fetiță de șapte ani s-a enervat pe părintele ei și a izbucnit în urlete: „iPad-ul meu e descărcat! Nu mi-ai încărcat iPad-ul!“
- O mamă i-a spus băiețelului ei dezamăgit, în vîrstă de zece ani: „Las' c-o să-i dau un telefon mamei lui și-o să-i spun că fiul ei te-a lăsat pe din afară la jocul de handbal“.
- O fată din clasa a șaptea a intrat în panică pentru că uitase să învețe pentru o lucrare de control, iar tatăl ei i-a zis: „Îi voi trimite profului un e-mail și-o să-l întreb dacă nu poți să dai lucrarea în ziua următoare“.

Respect p Un băiat de liceu era nemulțumit în legătură cu profesorul de istorie căruia i se încredințase clasa în care era băiatul pentru a-și preda materia, iar mama lui i-a spus: „Las’ că sun eu la școală să văd cum fac să te transfer“.

- O adolescentă s-a enervat pe mama sa și a izbucnit: „Vreau un iPhone 5, nu vechitura ta de telefon — nu vezi c-al tău e vai mama lui!“

Indiferent dacă acești copii aveau necazuri în relațiile lor de prietenie, provocări școlare sau certuri cu părinții, reacțiile lor rămâneau aceleași. Pe toții îi deranja situația și devineau din ce în ce mai tensionați, mai anxioși sau chiar panicați atunci când problema lor nu era rezolvată pe loc. Nici măcar pentru o clipă, nu părea să le fi trecut prin cap gândul de a căuta o soluție posibilă: în loc să procedeze astfel, ei treceau direct la abordarea de tip „cataclism nuclear“. Observăm acest tipar problematic atât în viețile noastre personale, cât și în viețile profesionale. În plus, părinți, profesori, directori de școli și antrenori ne vorbesc cu toții despre îngrijorarea lor legată de fenomenul pe care îl constată, la rândul lor. Nevoia de o persoană care să le rezolve problema chiar acum devine nestăpânită în unele medii și s-a ajuns să se vorbească permanent despre ea.

În ultima vreme, această toleranță scăzută la frustrare a devenit un subiect sensibil, care îscădisculții între colegi, prieteni și familii, în măsură egală. De asemenea, ea a fost abordată și în presă, în articole precum: „Millennials: The Me Me Me Generation“ („Generația milenarilor: generația Eu, Eu și doar Eu“), publicat în revista *Time* în mai 2013, și „Are We Raising a Generation of Helpless Kids?“ („Creștem o generație de copii neajutorați?“), apărut pe site-ul de internet al *Huffington Post* în februarie 2012¹. Tendința continuă să se înrăutățească și, în calitate de specialiști în psihologia copilului și de părinți preocupați,

¹ Joel Stein, „Millennials: The Me Me Me Generation“, *Time*, 20 mai, 2013, <http://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation>; Mickey Goodman, „Are We Raising a Generation of Helpless Kids?“, *Huffington Post*, www.huffingtonpost.com/Mickey-goodman/are-we-raising-a-generati_b:1249706.html.

ne-am trezit în postura repetării acelorași întrebări, iar și iar: Ce se întâmplă cu această generație de copii? De ce se așteaptă să primească totul de-a gata? Și de unde anume a venit acest sentiment de îndreptățire? Am realizat apoi că societatea noastră facilitează această toleranță scăzută la frustrare.

Fiecare generație s-a confruntat cu propriile sale provocări și a fost modelată de așteptările și presiunile societății. Generația tăcută (persoanele născute în perioada 1925–1945) a reacționat la Marea Criză și la cel de-al Doilea Război Mondial lucrând din greu, însă păstrând tăcerea în privința protestelor sau a opiniei lor politice, atât de caracteristice altor generații². După al Doilea Război Mondial, generația „Baby Boom“ (persoanele născute în perioada 1946–1964) a crescut într-o lume a marilor dezvoltări urbane și a familiilor mai mari³, având convingerea că, prin muncă susținută, își vor putea îndeplini „visul american“⁴. Generația X (persoanele născute în perioada 1965 și primii ani ai deceniului 1980) a asistat la pătrunderea calculatorului personal, a televiziunii prin cablu și a internetului⁵. Deși identificați drept un grup cu educație superioară, aceștia au fost mai rezervați în a-și dedica la fel de multă energie ca părinții lor în siguranță unei slujbe, pensionare sau realizarea visului american.

² Yolanda Williams, „The Silent Generation: Definition, Characteristics and Facts,“ (Generația tăcută: definiție, caracteristici și fapte), Education-portal.com, <http://education-portal.com/academy/lesson/the-silent-generation-definition-characteristics-facts.html#lesson>.

³ Gary Giles, „What Are Baby Boomers? — Definition, Age and Characteristics“ (Cine este generația Baby Boom — Definiție, vîrstă și caracteristici) Education-portal.com, <http://education-portal.com/academy/lesson/what-are-baby-boomers-definition-age-characteristics.html#lesson>.

⁴ Concept desprins din Declarația de Independență, unde apăreau pentru prima oară drepturile fiecărui american: „Life, Liberty and the Pursuit of Happiness“ (dreptul la viață, la libertate și la căutarea fericirii). De-a lungul timpului, definițiile au variat ușor, însă esențialul a rămas același: ori de unde ai proveni, poți să devii orice îți dorești. (N.t.)

⁵ Andrea McKay, „Generation X: Definition, Characteristics and Quiz“, (Generația X: definiție, caracteristici și chestionar), Education-portal.com, <http://education-portal.com/academy/lesson/generation-x-definition-characteristics-quiz.html#lesson>.

Respect Acum ne trezim față în față cu o generație direct afectată de dezvoltarea rapidă a tehnologiei. Puștii născuți începând cu sfârșitul anilor '80 și începutul anilor '90, cunoscuți drept Generația Y sau Generația milenarilor, nu au cunoscut nimic altceva decât accesul direct la lumea digitală, ceea ce înseamnă că lor li s-au părut perfect normale⁶ comunicarea rapidă, accesul imediat la informație, precum și posibilitatea de a lucra de oriunde ai fi. Recentele inovații în tehnologie s-au soldat cu produse mai avantajoase pentru noi. Răspunsurile la întrebări sunt obținute cu un clic pe *mouse*, cu ajutorul motorului de căutare Google, indicațiile pentru a ajunge la un nou restaurant ne sunt date prin GPS, orice program de televiziune ratat poate fi găsit „la cerere“, iar lumea este disponibilă să îți rezolve problemele instantaneu, prin intermediul telefonului mobil. Rezultatul este acela că în ziua de azi copiii aflați în creștere și adolescenții învață să își croiască o cale prin lumea tumultuoasă cu ajutorul tuturor acestor instrumente moderne și așteaptă, în consecință, soluții instantanee la problemele pe care le întâmpină.

Actuala generație de copii și de adolescenți a crescut, neavând decât arareori nevoie să aștepte pentru ceva anume. Nu doar că așteaptă soluții instantanee la toate provocările, ci sunt, în plus, și din ce în ce mai dependenți de adulți. Părinții fac mai multe lucruri pentru copiii lor decât au făcut vreodată, iar tehnologia a avansat de o asemenea manieră, încât aceste instrumente nu mai reprezintă excepția, ci regula. Această generație este o generație a *gratificării immediate*⁷. Copiii din ziua de azi așteaptă mai multe în schimbul unui efort mai mic. Încurajați și stimulați

⁶ Chevette Alston, „Generation Y: Definition, Characteristics and Personality Traits“ (Generația Y: definiție, caracteristici și trăsături de personalitate), Education-portal.com, www.education-portal.com/academy/lesson/generation-y-definition-characteristics-personality-traits.html#lesson.

⁷ Candace Sweat, „Expert Says New Generation Wants Instant Gratification. Are Parents To Blame?“ (Expertul spune că noua generație vrea gratificare imediată. Sunt oare părinții de vină?), Alabama'sABC33/40, www.abc3340.com/story/17115375/expert-says-new-generation-wants-instant-gratification-are-parents-to-blame.

de ritmul rapid al tehnologiei, creștem un grup de copii care sunt învățați să nu gândească. Aceasta este prima generație din istorie în cazul căreia inovațiile unice și schimbările epocii în care trăim le provoacă dezavantaje copiilor noștri. Nu reușim să le explicăm modul de soluționare a unor probleme complicate, felul în care să se adapteze la schimbările neprevăzute apărute în viață sau cum să ducă vieți independente.

În plus, așteptările pe care le avem la nivelul educației școlare din partea copiilor noștri sunt, de asemenea, mai ridicate decât în oricare alt deceniu anterior. În zilele de azi este mai dificil să intri la facultate decât a fost vreodată până acum, iar părinții încep să se îngrijoreze în privința nivelului la care sunt pregătiți copiii lor încă de vîrstă creșei — oare vor fi suficient de buni la grădiniță, încât să intre în grupa cea mai bună la citire? Pe deasupra, părinții resimt o presiune semnificativă să își înscrie copiii la orice activitate extracurriculară care le-ar putea conferi vreun avantaj (diverse sporturi, cursuri de artă, limbi străine etc.) Nu care cumva copiii lor ar putea ajunge să rateze oportunități care i-ar putea plasa într-o poziție favorizată?

Ar putea părea că această străduință spre a excela va crește oportunitățile și va îmbunătăți aptitudinile copiilor aflați în dezvoltare. Până la urmă, nu acestui scop îi sunt menite toate? De fapt, însă, se întâmplă exact contrariul. Părinții sunt dornici să pună la dispoziția copiilor lor cele mai favorabile oportunități, însă acest lucru a dus la situația în care părinții vin în ajutorul copiilor pentru a evita ca aceștia să facă greșeli tipice, de dorit din punctul de vedere al dezvoltării lor. Astfel copiii din ziua de azi nu învață din greșelile lor. Spre exemplu, să luăm cazul lui Sam. Dacă Sam nu își predă lucrarea la timp, el va primi o notă mică, însă el și-a uitat acasă lucrarea. Sam recurge la telefonul mobil pentru a-și suna mama, iar ea vine într-un suflet să-i aducă tema la școală. Mama se gândește că, dacă nu îi aduce tema, fiul ei va primi o notă mică. Însă ea continuă pe același fir logic panicard. Dacă Sam va primi o notă mică pentru lucrarea nepredată la

Respingând, acest lucru îi va afecta media semestrială, ceea ce va afecta media generală, ceea ce va afecta posibilitatea lui de a fi admis la o anumită facultate, ceea ce îi va afecta alegerea slujbei și aşa mai departe. Adesea, părinții motivează acest gen de comportament spunând: „Păi, s-a întâmplat o singură dată“. Însă oare chiar aşa stau lucrurile? Bazându-ne pe acest exemplu, oare putem spune că o lucrare nepredată la timp îi va afecta lui Sam *realmente* cariera de adult? (Puțin probabil.) A permite ca Sam să se confrunte de unul singur cu consecințele nepredării la timp a unei teme ar putea într-adevăr prelungi strădania și frustrarea sa pe termen scurt, însă, pe termen lung, l-ar învăța să fie independent și autonom. Cu alte cuvinte, haide să ne gândim astfel. Cine ar fi un angajat, manager sau patron mai bun — cineva care a făcut o greșală și solicită unei alte persoane să o repară sau cineva care a făcut o greșală, își asumă responsabilitatea pentru greșeala făcută și dobândește abilitățile necesare soluționării acesteia, astfel încât greșeala să poată fi evitată în viitor?

Am scris *Învățându-i pe copii să gândească* pentru a-i ajuta pe părinți să înțeleagă de ce Generația Gratificării Immediate se confruntă cu un dezavantaj atât de mare la intrarea în lumea adultă. Ne propunem să vă atragem atenția asupra oportunităților zilnice de real folos care sunt ratate în condițiile în care tineretul din ziua de azi se bazează excesiv pe avantajele conferite de tehnologie sau de părinți în a le rezolva problemele — altminteri „momente de învățare“, esențiale pentru dezvoltarea socială, emoțională și neurologică a copilului. Am scris această carte nu resimțind frustrare față de părinți, ci din perspectiva noastră de părinți empatici, care ne creștem, la rândul nostru, copiii care fac parte din această generație. și noi învățăm pe pielea noastră provocările și resimțim aceeași tentație de a consolida (fără să ne dăm seama) această Generație a Gratificării Immediate. Ne dorim să îi sprijinim pe părinți în a crește copii încrezători, respectuoși și conștienți de comunitatea în care trăiesc, urmând ca pe tot parcursul acestei lucrări să furnizăm idei și tehnici de a-i pregăti pe

copiii de toate vîrstele punându-le la dispoziție abilități permanente, pentru a-i ajuta să ducă o viață de adulți responsabili și împliniți. Îi vom ajuta pe părinți să identifice capcanele în care ar putea cu ușurință să pice, în confruntarea cu provocările unice pe care le presupune creșterea copiilor din această generație.

Deci, ce anume vrem să spunem când ne referim la aceste oportunități ratate? Din punct de vedere social, copiii din această generație ratează oportunități de a se integra în rândul celorlalți de o manieră care să facă posibile relații interpersonale pozitive. Din punct de vedere emoțional, aceștia ratează experiența de a-și dezvolta încrederea în propriile capacitați, dar și pricoperea de a se adapta la provocări neprevăzute. Iar din punct de vedere neurologic aceștia sunt expuși unui mare dezavantaj, din perspectiva dezvoltării aptitudinii lor de a planifica, de a organiza, de a rezolva probleme și de a lua decizii. În această carte, discutăm felul în care fiecare dintre aceste oportunități pierdute este pusă în legătură în mod specific cu creșterea copiilor, cu educația, cu tehnologia. În plus, împărtășim din experiența noastră de lucru cu familiile, dar și furnizăm informații dobândite în urma unor discuții amănunțite cu directori de școală, profesori, antrenori și părinți care s-au confruntat cu aceleași tendințe. Am inclus viniete cu scurte experiențe din activitatea noastră clinică. Exemplele pe care le-am utilizat au fost selectate tocmai pentru că situațiile reflectau teme comune și surveniseră cu numeroase ocazii. Un alt motiv pentru care le-am ales a fost acela că cititorii noștri urmău să se poată raporta la ele.

În Capitolul 1, începem prin a le arăta părinților cum să identifice și să depășească acele capcane pentru părinți în care se cade atât de ușor în această eră a tihnei și comodității. În Capitolul 2, prezentăm impactul intervenției parentale asupra copiilor, ea împiedicându-i pe copii să se descurce singuri. Aceasta este urmat de Capitolul 3, în care discutăm despre tentația resimțită de părinți de a-și feri copiii să facă greșeli, precum și despre cum ajunge aceasta să stimuleze în cele din urmă dependența din partea

Respect pentru oameni și cărti

copiilor lor. Din punctul de vedere al dezvoltării, pentru copii este extrem de important să experimenteze provocări și să găsească moduri de a trece peste ele. Lecții importante de dezvoltare sunt discutate în Capitolul 4. Capitolul 5 evidențiază cum ratarea prilejurilor de a comite greșeli și de a se confrunta cu anumite provocări exercită un impact asupra dezvoltării cerebrale a copiilor, precum și asupra deprinderii de a dezvolta capacitați de planificare, de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor. Pentru majoritatea familiilor, educația este un obiectiv principal, iar părinții se simt copleșiți de presiunea de a-și proteja copiii de ratarea unor oportunități de a se plasa într-o poziție favorizată față de alții. În Capitolul 6, tratăm modul în care putem să ne sprijinim copiii și să-i ghidăm fără a cădea în capcana „salvării“ lor de la a învăța cum să reușească pe cont propriu. Capitolele 7 și 8 furnizează linii directoare referitoare la utilizarea productivă și responsabilă a telefoanelor inteligente, a jocurilor video, a canalelor de socializare și a internetului. Impactul pozitiv al practicării de sporturi este discutat în Capitolul 9. Capitolul 10 examinează de ce această generație de copii este atât de expusă la consumul de substanțe și ce anume se poate face în această privință. Pentru părinții de adolescenți de vîrstă mai mare și părinții de tineri adulți care urmează tendințele Generației Gratificării Imediate, Capitolul 11 este dedicat modalităților de schimbare a acestor paternuri. În continuare, Capitolul 12 se axează pe cum, fără a-și da seama, părinții reprezintă un model pentru copiii lor în ceea ce privește nevoia de gratificare imediată. În Capitolul 13 prezentăm succint învățăminte pe care sperăm ca părinții să le fi desprins. În cele din urmă, pe parcursul fiecărui capitol, oferim părinților puncturi despre cum să abordeze în mod pozitiv aceste provocări și să evite să cadă în capcanele pentru părinți.

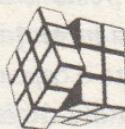
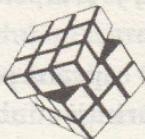
Observație: Toate numele și informațiile cu rol de identificare utilizate în cadrul exemplelor de pe parcursul lucrării au fost schimbate pentru a proteja identitatea pacienților noștri.

Aspect pentru pamant și cărti

Capitolul 1

Capcanele pentru părinti

TU CAZI ÎN PLASĂ?



Este ziua porților deschise pentru clasa a treia de la o școală generală. În ultimele două săptămâni, elevii au lucrat la un proiect despre planete. Printre posterele afișate la vedere domină desenele și graficele realizate la calculator, precum și titlurile și descrierile dactilografiate și formatare cu grijă. Un singur afiș cuprinde desene făcute cu mâna și titluri și descrieri scrise cu grijă, de mână. Toate aceste postere fuseseră realizate la nivelul unui elev de clasa a treia. Deși ilustrațiile generate de calculator arătau ordonate și interesante, afișul făcut cu mâna presupusește, în mod evident, multă gândire, efort și planificare. În plus, cum crezi tu că este mai probabil ca un copil să își amintească exact cum arată o planetă: doar prin imprimarea unei poze de pe internet sau desenând-o cu mâna? Cu toate acestea, în seara respectivă, părinții elevului cu pricina l-au abordat pe învățător, îngrijorați că al lor copil nu era la fel de avansat ca și colegii săi.

— dr. Darlene și dr. Ron