

**TREI**

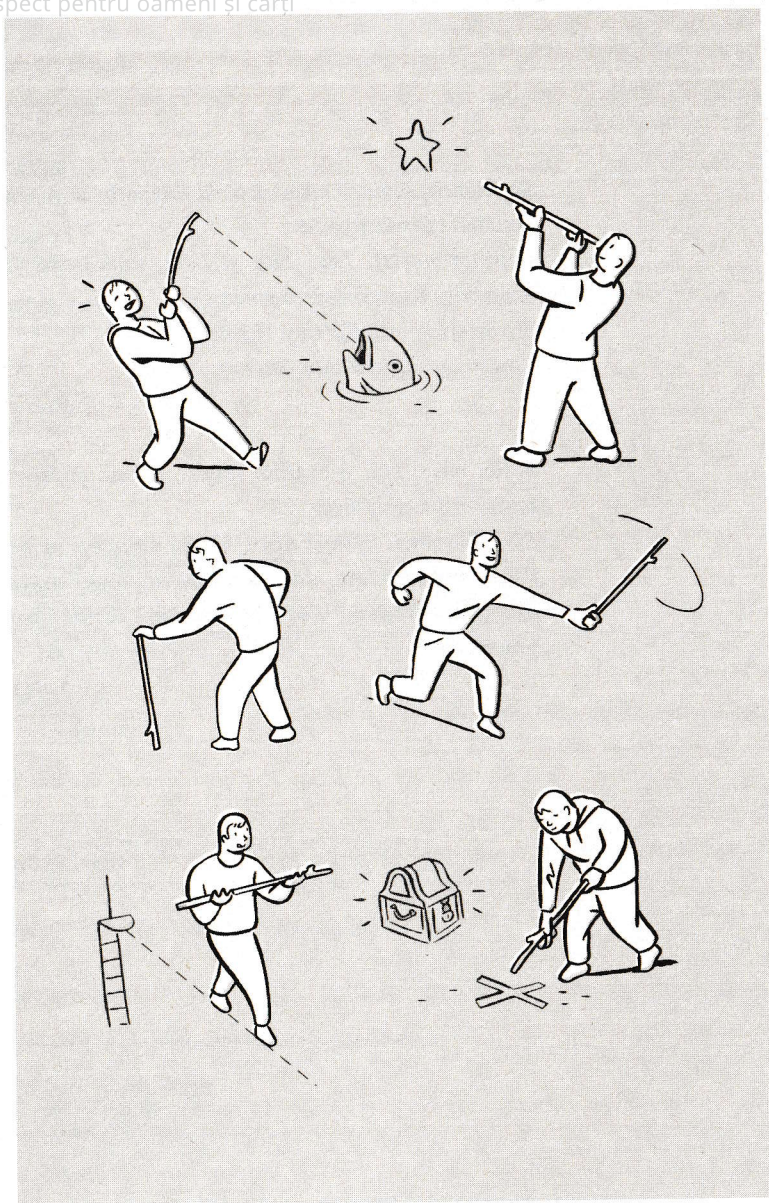
---

# Arta hârjonelii

Exerciții amuzante  
de practicat cu copiii

**ANTHONY T. DEBENEDET, LAWRENCE J. COHEN**

Traducere din engleză de Olga Ceașu



## Cuprins

Avertisment	9
Prefața lui Anthony	11
Prefața lui Larry	13
<b>Capitolul 1.</b> Argumentele noastre convingătoare în favoarea hârjonelei	15
<b>Capitolul 2.</b> Să începem cu hârjoneala „la minut“	31
<b>Capitolul 3.</b> Zborul	49
<b>Capitolul 4.</b> Jocuri	79
<b>Capitolul 5.</b> Contact	109
<b>Capitolul 6.</b> Imaginația	145
<b>Capitolul 7.</b> Jocuri extreme	171
<b>Concluzie.</b> Bucuria hârjonelei	199
Note	201
Bibliografie	202
Index de activități	205
Mulțumiri	207

## Capitolul 1

# Argumentele noastre convingătoare în favoarea hârjonelei

„Este dificil să definești în cuvinte... ce înseamnă jocul în viața reală. Dacă ne gândim însă la impresia generală pe care o lasă practic toate mamiferele, putem spune că este o dezlănțuire de exuberanță.“

— Jaak Panksepp,  
în *Affective Neuroscience*

Hârjoneala o recunoașteți la prima vedere: lupte, bătaie cu perne, sărituri în pat, săniuș cu salteaua pe scări. În această carte vă oferim multe exemple de hârjoneală, dar am vrea să analizăm mai întâi filosofia ei. Ce este hârjoneala și ce importanță are ea pentru părinți și copii?

Hârjoneala este o *joacă* ce presupune spontaneitate, improvizatie și bucurie. Când ne hârjонim nu ne pasă cum arătăm sau cât timp trece. Este o activitate *fizică*, ce promovează condiția fizică, eliberarea de tensiuni și starea de bine. Este *interactivă*, creează legături strânse între părinți și copii, în special atunci când părinții se așază pe jos și intră în lumea copiilor, în care domnesc exuberanța și imaginația. Rețineți un aspect extrem de important,

hârjoneala este *zgomotoasă*, dar nu și periculoasă. Dacă aveți grijă ca totul să se desfășoare în deplină siguranță, hârjoneala dă frâu liber energiei creatoare a fiecărei persoane, eliberându-ne de inhibiții și rigiditate.

Joaca gălăgioasă, fizică și interactivă este în mod cert cel mai des întâlnit tip de joacă din lumea animalelor. O putem întâlni la toate speciile de mamifere, ba chiar și la alte specii. Am văzut cu toții filme cu pui de lei luptându-se; ați fi uimiți să aflați la cât de multe specii putem întâlni o formă sau alta de hârjoneală — elefanți, balene, chiar și furnici.

Harry Harlow a fost prima persoană care a cercetat știința hârjonelii, care a studiat în anii 1950 și 1960 pui de maimuțe rhesus în laboratorul său de psihologie animală de la Universitatea din Wisconsin. Harlow a remarcat că maimuțele practicau ceea ce el a numit „o joacă brutală“. Harlow și-a desfășurat activitatea într-o perioadă în care oamenii de știință nu considerau joaca un subiect viabil pentru cercetări serioase, dar asta nu l-a descurajat, și-a continuat cercetările și a descris în detaliu acest tip de joacă-luptă. El a observat că maimuțele afixau deseori o așa-numită expresie a feței de joacă — gura larg deschisă, dinții la vedere — care oamenilor li se părea amenințătoare, în timp ce pentru alte maimuțe era o invitație la joacă.

Pornind de la observațiile lui Harlow, cercetătorii comportamentului uman au descoperit că semănăm foarte bine cu maimuțele rhesus atunci când suntem implicați într-o joacă fără reguli. Când se joacă, și copiii noștri au o anumită expresie, care este însoțită de zâmbete și râsete, menite să semnaleze că hârjoneala lor este o joacă, nu o acțiune agresivă. Copiii care se hârjonesc, la fel ca maimuțele, aleargă, se urmăresc, sar, se luptă, cad, se bat în joacă. Loviturile în joacă se aplică ținând palma deschisă (nu pumnul strâns) și nu sunt puternice. Copiii schimbă (inversează) rolurile, fiind pe rând agresor și victimă. În timp ce par că se joacă brutal, copiii — la fel ca puii de maimuță — sunt când vânător, când vânat, când învingător, când învins.

## UNDE NE AFLĂM ACUM

Din păcate, în multe familii din zilele noastre, joaca a fost aproape uitată. Siguranța era cândva prioritară când era vorba despre copii, acum a devenit unica. Majoritatea părinților se tem mai mult ca odraslele lor să nu-și julească genunchii sau să nu fie jigniți decât de adevăratele pericole ale vieții: lipsa creativității și apatia. În Statele Unite se construiesc școli fără locuri de joacă.

Am întâlnit părinți care se tem că hârjoneala le poate induce copiilor ADHD (tulburare de hiperactivitate, deficit de atenție). Să nu exagerăm! Ei se tem că hârjoneala le poate induce copiilor agresivitate și impulsivitate, care pot conduce cel mai adesea la haos și anarhie. Prin urmare, mulți tați, care ar simți nevoia să se hârjonească în timpul liber cu copiii, se abțin s-o facă; le citesc copiilor, dar nu îndrăznesc să se ia la trântă cu ei. Și progresul tehnologic are partea lui de vină. Copiii petrec tot mai mult timp în fața ecranelor decât afară, la joacă.

Iar atunci când copiii nu stau cu ochii pironiți la ecranele computerelor sau televizoarelor, sunt supraîncărcați, protejați excesiv, împiedicați să se confrunte cu situații deosebite. În prezent, „timpul de joacă“ al copiilor este dominat de activități organizate, controlate de adulți. Adulții trebuie să fie vigilenți, firește, pentru a-și scuti copiii de abuzuri, dar acest lucru nu înseamnă că trebuie să le interzică acestora să se joace în legea lor. Altfel spus, copiii sunt împiedicați să se joace așa cum își doresc și *sunt manipulați* de noi să ne respecte regulile.

Pe scurt, așa stau lucrurile în privința hârjonelii. Adepții „în-răiți“ ai hârjonelii, ca noi, sunt însă întotdeauna pregătiți să înfrunte o nouă provocare. Ce poate fi mai pasionant decât să spunem lucrurilor pe nume și să încercăm să-i dăm o șansă artei hârjonelii?

Respect  
ARGUMENTE CONVINGĂTOARE

**Joaca — în special joaca fizică activă, precum hârjoneala — îi ajută pe copii să fie isteți, inteligenți emoțional, plăcuți și agreabili, corecți, să se dezvolte armonios și să fie bine-dispuși.**

Nu exagerăm (prea mult). Hârjoneala activează diferite părți ale corpului și ale creierului. De la amigdale, care procesează emoțiile, și cerebel, care gestionează abilități motorii complexe, până la cortexul prefrontal, care ia deciziile importante. Așadar, timpul de joacă alocat hârjonelei este benefic atât pentru corp și creier, cât și pentru cele mai rafinate niveluri ale spiritului uman: onoare, integritate, moralitate, bunătate și cooperare.

## HÂRJONEALA ÎI FACE PE COPII INTELIGENȚI

Cercetătorii care au studiat comportamentul animalelor au constatat că cu cât o specie este mai inteligentă, cu atât puii ce aparțin acestei specii se joacă mai mult. Hârjoneala contribuie la eliberarea unei substanțe chimice — BDNF (factor neurotrofic cerebral). După cum scrie Margot Sunderland în *The Science of Parenting*, BDNF este ca un îngrășământ pentru creierul nostru. El contribuie la stimularea creșterii neuronilor în cortex și hipocamp, care sunt vitale pentru învățarea eficientă, memorie și comportament evoluat, precum limbajul și logica. Altfel spus, joaca le face pe animale mai inteligente.

Când un copil și un părinte se hârjonesc, ei activează diferite zone în creierul lor, inclusiv căile responsabile pentru coordonarea motorie, creativitate și atașament emoțional. Această activare coordonată realizează conexiunile necesare la nivelul celulelor creierului, altfel spus plăsmuiește inteligența.

Această asociere între joacă și inteligență este cât se poate de îndreptățită. O modalitate de a evalua inteligența este aceea de a

observa cum reacționează o persoană în situații noi, neobișnuite. Lumea este un loc complicat; nimeni nu poate memora o listă de răspunsuri corecte care să îl ajute să gestioneze orice situație posibilă. După cum spuneau Marc Bekoff și Jessica Pierce în cartea lor *Wild Justice: The Moral Lives of Animals*, joaca fizică ajută animalele să facă față situațiilor imprevizibile; joaca permite creierului lor să fie mai flexibil și le sporește abilitățile de învățare. Acest lucru este valabil în cazul furnicilor, al urșilor polari și, în special, în cazul copiilor — care pot învăța concepte complicate precum încrederea, hârjonindu-se cu mama sau cu tata.

Când afirmăm că hârjoneala sporește inteligența copiilor, ne referim la crearea bazelor pentru reușita la învățatură de mai târziu. Hârjoneala stimulează performanțele școlare. Amuzamentul care însoțește joaca în care sunt antrenați părintele și copilul poate fi ceea ce ajută copilul să învețe să vorbească atât de ușor. Colaboratorul nostru, Anthony Pellegrini (profesor de psihologie la Universitatea din Minnesota), specializat în studierea comportamentului copiilor la locul de joacă, a ajuns la concluzia că modul în care se poartă copiii la locul de joacă — inclusiv cât de bine și cât de mult se implică în hârjoneala cu ceilalți copii — prezice cu mai multă acuratețe decât rezultatele testelor de la grădiniță ce realizări vor avea în clasa I. Cu alte cuvinte, Pellegrini consideră că joaca necontrolată de părinți, în special când include libertatea de a se implica în hârjonele cu alți copii, are un rol pozitiv și contribuie atât la îmbunătățirea rezultatelor la teste, cât și a relațiilor cu colegii lor la școală.

Această observație ridică o întrebare: Dacă hârjoneala este atât de benefică pentru rezultatele școlare, de ce atunci tot mai mulți directori de școli din SUA interzic contactul fizic? În martie 2009, directorul unui gimnaziu din Connecticut a introdus în școală regula „fără atingeri“ ca urmare a unui incident care a avut loc între doi elevi. Într-o scrisoare adresată părinților, directorul scria: „Recent, s-au observat comportamente menite să trezească îngrijorare, inclusiv lovituri cu piciorul în abdomen,

atingerea altor elevi în zonele intime, îmbrățișări și îmbrânceli. Este interzis contactul fizic pentru a garanta siguranța elevilor în spațiul de învățământ“. Bănuim că gestul acestor directori este motivat de o înțelegere greșită a noțiunii de siguranță. Nimeni nu este de acord cu violența în școli. Numai că, potrivit noii politici introduse în școli, „bate palma“ și îmbrățișările prietenești sunt considerate deplasate.

În cartea sa *Affective Neuroscience*, Jaak Panksepp, cercetător în domeniul neuroștiinței, evidențiază o strânsă legătură între joaca fizică și învățare. „În timp ce se joacă“, scrie el, „animalele sunt mult mai dispuse să aibă un comportament flexibil și creativ.“ Panksepp recomandă ca în școli să se folosească joaca drept recompensă pentru copiii care învață bine sau drept stimulent ca elevii să învețe mai bine. Copiii s-ar putea strădui mai mult dacă li s-ar oferi șansa de a se hârjoni cu colegii lor, așa cum șoarecii vor învăța să iasă dintr-un labirint dacă au ocazia să se lupte cu alți șoareci. Cercetătorul sugerează totodată să se adopte un program pentru prevenirea și tratarea ADHD: iar acest program să presupună multă, multă joacă. Joaca nu le-ar oferi doar ocazia să se defuleze, ci și să-și refacă rețelele neuronale care controlează capacitatea de concentrare, implicarea motivațională, perseverența și rațiunea.

Un alt motiv pentru care hârjoneala este un stimulent atât de important pentru învățare este acela că le oferă copiilor ocazia să facă greșeli fără să se teamă că vor fi pedepsiți. Toți copiii învață așa mai bine. Bekoff și Pierce au constatat că în cadrul multor specii „păcatele“ și greșelile sunt iertate — iar scuzele sunt acceptate în timpul jocului — mai ales atunci când unul dintre cei care se joacă este un pui, iar celălalt un adult. Dacă un pui de lup își mușcă mama prea tare în timp ce se hârjonesc prietenește, ea îl ceartă cu blândețe, dar continuă să se joace. Așa se explică, probabil, expresia feței specifică jocului, pe care a observat-o Harry Harlow: în timp ce se joacă, animalele și oamenii simt nevoia să transmită în mod constant mesajul: „Nu te supăra pe mine dacă

greșesc; e totuși doar o joacă“. Când părinții se hârjonesc cu copiii, ei *reacționează* atunci când se încalcă regulile, dar nu dau pedepse.

Să nu trageți însă concluzia că hârjoneala îl va transforma pe copilul vostru într-un geniu. Ceea ce vrem să spunem este că hârjoneala, un factor ce stimulează dezvoltarea intelectuală a unui copil, nu este de neglijat. E adevărat că nu avem informații despre copilăria lui Einstein și nu știm cât de mult se juca, dar știm, de pildă, câte ceva despre copilăria lui Dalai Lama. În autobiografia sa, povestește că, atunci când a început să învețe la mănăstire, el și fratele său au fost despărțiți, pentru că altfel s-ar fi jucat toată ziua.

## HÂRJONEALA STIMULEAZĂ INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Să fii inteligent nu înseamnă doar să ai note bune și punctaj mare la teste. Pentru a reuși în viață, omul are nevoie și de *inteligență emoțională*. Joaca, în special hârjoneala, stimulează inteligența emoțională. Prin urmare, când eu și colegii mei suntem întrebați de părinții îngrijorați ce pot face să le asigure bebelușilor lor accesul la un liceu bun, răspunsul nostru este „Jucați-vă mai mult cu ei!“

Inteligența emoțională este cea care ne ajută să ne controlăm emoțiile și să descifrăm emoțiile celorlalți. Este lesne de înțeles de ce aceste abilități sunt vitale pentru a ne bucura de succes la maturitate. De asemenea, este ușor să constatăm că, la vârste mici, copiilor le lipsesc aceste abilități. Hârjoneala este de mare ajutor în dezvoltarea lor. În timpul unei hârjonele pe cinste, părintele și copilul se înfierbântă în toiul jocului și apoi se calmează, ceea ce îl ajută pe copil să învețe cum să își controleze emoțiile puternice. În timpul hârjonelei folosim comunicarea nonverbală pentru a ne exprima emoțiile, iar acest lucru are un impact mult mai mare decât orice cuvinte. În timpul zbenguiei, o hârjoneală în

Respect pentru oameni și cărți

toată regula, părintele și copilul se privesc deseori și se înțeleg din priviri, iar aceasta este cea mai potrivită modalitate de a crea copilului capacitatea de a înțelege — și de a-i păsa de — ceea ce simte celălalt.

Copiii recurg uneori la hârjoneală pentru a-și exterioriza trăiri dificile pe care nu le pot exprima. Se poate întâmpla să izbucnească în lacrimi, să se înfurie sau chiar să muște tocmai atunci când părintele era convins că joaca era exact ce trebuie. Ava, fiica lui Anthony, a avut la vârsta de doi ani o „perioadă a mușcatului“. Anthony ajunsese să se aștepte ca, de fiecare dată când se jucau, ea să se repeadă, din senin, să-l muște de picior. După ce a încercat să rezolve problema dojenind-o când îl mușca (fără niciun rezultat), Anthony a început să se gândească serios care poate fi cauza. Într-un târziu și-a dat seama că Ava îl mușca de obicei atunci când el era prea mult timp „învingătorul“ în lupte și n-o lăsa și pe ea să câștige. Anthony a mai înțeles un lucru, că Ava îl trata cu cele mai cumplite mușcături când venea acasă mai târziu decât promisese. Ava era dornică să se joace cu tata când ajungea acasă, dar brusc își amintea că el nu și-a respectat promisiunea și a întârziat și atunci îl mușca.

După ce s-a lămurit cum stau lucrurile, Anthony a luat măsuri. Și-a propus să se joace mai mult cu Ava. Dacă întârzia, spunea: „Cine e supărat că tata a întârziat la joacă?“ Ava începea să râdă și se pregătea să sară „la bătaie“. Anthony avea întotdeauna la îndemână un prosop sau o cârpă de bucătărie, pe care i-o arunca Avei în caz că avea chef să muște ceva. În loc să încerce să elimine mușcatul pedepsind-o (ceea ce probabil n-ar fi avut niciun rezultat și ar fi stricat plăcerea jocului), a găsit o modalitate de a accepta pornirile fiicei lui împiedicându-le să se manifeste în mod agresiv (și dureros!).

Când ne păstrăm calmul și acceptăm trăirile copiilor, le transmitem că îi înțelegem și îi iubim așa cum sunt. Procedând astfel îi ajutăm enorm să învețe să-și controleze emoțiile pe care uneori nu le pot stăpâni. Cel mai bun lucru pe care îl putem

face pentru un copil supărat este să ne așezăm lângă el și să-l ascultăm; procedând astfel îl ajutăm să înțeleagă ce se petrece cu el și să se controleze. Faptul că reușesc să-și redobândească autocontrolul îi face să aibă mai multă încredere în viața lor emoțională.

## HÂRJONEALA ÎI FACE PE COPIII MAI AGREABILI

E firesc ca părinții să fie îngrijorați că odraslele lor nu reușesc să-și facă prieteni. Hârjoneala poate fi de folos. Copiii care se hârjonesc sunt mai totdeauna mai adaptați din punct de vedere fizic și social decât ceilalți.

Legătura dintre hârjoneală și succesul social o putem exemplifica din nou cu ajutorul maimuțelor rhesus studiate de Harlow. Hârjoneala lor ni se pare agresivă, dar Harlow a constatat că această activitate este necesară pentru o dezvoltare socială sănătoasă. De fapt, dacă puii maimuțelor rhesus nu se hârjonesc cu semenii lor, ei sunt incapabili să se împerecheze la maturitate. Vorba cântecului „Păsările o fac, albinele o fac“, dar maimuțele nu vor și s-o facă dacă nu se hârjonesc cu tovarășii de joacă.

Unul dintre motivele pentru care hârjoneala îl ajută pe copil să fie mai agreabil, și mai târziu în viață să fie iubit de partener, este faptul că prietenia și alte tipuri de relații trebuie să fie cultivate și întreținute. Băieții, în mod special, nu obișnuiesc să le spună prietenilor „te iubesc“, nici măcar „îmi place de tine“. Din fericire, au alte mijloace să-și arate afecțiunea. În opinia lui Tom Reed și Mac Brown, cercetători în domeniul jocului: „Hârjoneala este o ocazie ideală pentru a pune bazele unor prietenii strânse și durabile“. Educatoarele de la grădiniță îi admonestează deseori pe băieți: „Vorbește!“, dar instinctul îi îndeamnă să își exprime afecțiunea prin contact fizic și joacă. Chiar dacă, uneori, se ajunge prea departe. De cele mai multe ori însă, băieții știu cât de departe să meargă.

Respect pentru oameni și cârți

Pellegrini a observat că acei copii care sunt agreeți de cei din jur se hârjonesc deseori cu colegii lor, în timp ce copiii respinși de semenii lor sunt mai agresivi. După ce a stat de vorbă cu mai mulți elevi, a constatat că cei care sunt agreeți fac ușor distincția între joacă și agresivitate, în timp ce copiii neagreeți le este greu să perceapă diferența. Rezultatul este previzibil: dacă te hârjonești cu cineva care nu e convins că faci asta în joacă, te poți alege cu un pumn în nas. Pellegrini a tras concluzia că hârjoneala are un rol important la copii în dezvoltarea abilităților sociale și a celor specifice soluționării problemelor.

Copiii, pentru a fi pe placul celorlalți, trebuie să fie capabili să facă schimb de roluri și să vadă lucrurile prin prisma unui alt copil. În cartea *Wild Justice*, autorii relatează modul în care animalele inversează rolurile atunci când se hârjonesc. Mai întâi, unul este vânătorul, iar celălalt vânatul, apoi inversează rolurile. Și animalele adulte inversează rolurile când se joacă cu puii lor. Lupii adulți stau cu burta în sus și își lasă gâtul la îndemâna puilor în timp ce se joacă, dar n-ar face asta niciodată într-o luptă adevărată, au constatat Bekoff și Pierce.

Panksepp a observat un comportament asemănător la șoareci: „Dacă doi șoareci sunt lăsați de mai multe ori să se joace împreună, la un moment dat vor încerca să preia conducerea jocului. După mai multe episoade de joacă, unul dintre șoareci are tendința să devină «învingător» și să-l încalce pe celălalt șoarece în timpul luptelor. În medie, în timp ce se luptă în joacă, învingătorul ajunge în circa 70 la sută din situații „să-l pună la pământ” pe celălalt combatant, în timp ce «învinsul» nu se bucură de același succes; continuarea jocului impune însă reciprocitate și disponibilitatea învingătorului de a ceda în favoarea celui alt”. Altfel spus, dacă animalul mai puternic ține morțiș să câștige tot timpul, cel mai slab va renunța să se mai joace.

Pentru a fi un bun conducător și negociator, trebuie să înțelegi conceptul câștigă-câștig<sup>2</sup>: fiecare trebuie să plece mulțumit.

<sup>2</sup> *Win-win*, în original. (N.red.)

Hârjoneala este o modalitate foarte la îndemână și extrem de utilă pentru a înțelege acest concept. Dacă te bazezi pe forța brută, poți ajunge în situația de a-ți putea controla „supușii” terorizându-i, dar nu vei avea niciun prieten. Bekoff și Pierce au constatat că, în rândul animalelor, „poate fi vorba despre joacă numai dacă, atât timp cât se joacă, animalele nu au alte intenții decât să se joace. Ele nu mai țin cont de deosebirile de ordin fizic sau de rang social”. Joaca încetează atunci când unul dintre animale devine prea agresiv și se poate relua dacă toți participanții își comunică disponibilitatea de a se juca. Plăcerea de a se juca ajută animalele (și oamenii) să renunțe la puterea forței și să se bazeze, în schimb, pe puterea prieteniei.

## HÂRJONEALA ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ FIE FIINȚE MORALE

Bekoff și Pierce susțin, de asemenea, că oamenii nu sunt singurele ființe etice și morale. Reprezentanții multor specii de animale știu să împartă cu ceilalți, să colaboreze, să empatizeze, să aibă încredere, să acționeze laolaltă și să respecte niște norme sociale. Știți ceva? Animalele care au cel mai înalt nivel de moralitate se joacă cel mai mult, se implică cel mai mult în jocuri fizice. În afară de oameni, animalele care se joacă cel mai mult sunt maimuțele, rozătoarele, canidele (câini și lupi), felinele (pisici), elefanții și cetaceele (balenele, delfinii și marsupialele). Se pare că aceste creaturi trebuie să se joace mult pentru a deprinde „legea junglei”.

În lumea animalelor, cea mai uimitoare dovadă de moralitate este strădania unui animal puternic de a-și crea singur un handicap pentru a se putea juca în compania unui animal mai slab ca el. Acest lucru se întâmplă atunci când un animal mult mai mare își înfrânează în mod deliberat forța pentru a se hârjoni cu un animal mai mic. Noi numim asta comportament *moral* pentru că

Respect animalul mai mare își dorește mai mult ca ambii jucători să se amuze împreună decât să câștige.

Stuart Brown relatează o întâmplare uimitoare în cartea sa *Play*. El povestește că la un moment dat, în nordul Canadei, un urs polar înfometat a întâlnit un câine care trăgea la sanie. Proprietarul s-a temut că animalul său va fi mâncat de urs, dar spre uimirea sa câinele a început să-l provoace pe urs la joacă ridicându-se pe labele din spate și dând din coadă. Această poziție („poziția de joacă”), în limbajul trupului canin, înseamnă: „Vreau să mă joc cu tine”. Ceea ce a fost cu adevărat incredibil a fost însă faptul că ursul a acceptat invitația câinelui; el s-a apropiat de câine mergând în zigzag, semnalându-i acestuia că vrea să se joace în loc să vină în linie dreaptă, sugerând intenția de a-l ataca. În loc să ucidă câinele, ursul s-a jucat cu el mai bine de o oră, având tot timpul grijă să-și controleze forța net superioară. Ba chiar s-a întors a doua zi să se joace din nou cu câinele.

Sfârșitul trist al acestei întâmplări este că în cele din urmă ursul s-a dovedit a fi un animal de pradă și l-a ucis pe câine — uluindu-i din nou pe oameni, care se așteptau să-i mai vadă jucându-se. Oamenii s-au înșelat imaginându-și că acele câteva episoade de joacă vor face ca prada și animalul de pradă să devină cu adevărat prieteni și nu doar doi parteneri de joacă atât de neobișnuiți. E lesne de înțeles că oamenii s-au putut înșela în această privință, pentru că în lumea noastră așa se leagă prietenii.

Brown susține însă cu tărie că joaca previne violența, mai degrabă decât să o provoace. El scrie: „Hârjoneala este necesară la oameni și animale pentru dezvoltarea și menținerea conștiinței morale, a simțului colaborării, al echității și altruismului. Părinții anxioși desconsideră importanța reală a jocului, pentru că lor li se pare că hârjoneala dintre copii nu este o joacă, ci o situație anarhică ce trebuie controlată”. Brown merge chiar mai departe și afirmă că există o legătură între hârjoneală și abilitatea cuiva de a-și controla agresivitatea: „Lipsa de experiență în domeniul hârjonelii îl împiedică pe copil să fie capabil să facă acele concesii

necesare unui comportament social adecvat și explică în mare măsură incapacitatea de a-și controla impulsurile violente de mai târziu”.

Altfel spus, când ne hârjonim cu copiii, le arătăm cum își poate ține în frâu pornirile o persoană mai mare și mai puternică. Îi învățăm autocontrolul, să fie corecți și empatici. Îi lăsăm să câștige, iar acest lucru îi ajută să capete încredere în ei și le demonstrează că victoria nu este cel mai important lucru. Le arătăm cât de multe se pot face colaborând și că, dacă ne canalizăm în mod constructiv energia, putem obține multe satisfacții. Avem încredere în ei, le arătăm că și ei pot avea încredere în noi, și-i învățăm să aibă încredere în ei. Toate acestea contribuie la crearea unor repere morale sănătoase, care le vor fi de folos când vor pleca din casa părintească și vor păși în lume.

## HÂRJONEALA ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ SE DEZVOLTE ARMONIOS

Nu trebuie să zăbovim prea mult asupra beneficiilor pe care le are hârjoneala în privința asigurării unei bune condiții fizice atât pentru părinți, cât și pentru copii. Ele sunt lesne de înțeles. Ca să vă convingeți singuri că hârjoneala poate fi uneori mai eficientă decât un antrenament la sala de sport, încercați să jucați SEAL (pagina 180) sau Săritura Pisicii, (pagina 182), două dintre cele mai solicitante și dificile activități fizice prezentate în această carte. Există însă și câteva aspecte mai subtile la care vrem să ne referim. Condiția fizică nu înseamnă doar forță; ea presupune învățare motorie complexă, concentrare, coordonare, autocontrol, o bună funcționare a sistemului cardiovascular și flexibilitate. Unele dintre mișcărilor noastre impun multă concentrare și forță, în timp ce altele presupun coordonare și flexibilitate. Nu vă șperiați. Nici părinții, nici copiii nu trebuie să fie într-o formă fizică perfectă pentru a se juca. Aflați care vă sunt limitele și ajutați-vă copiii să le descopere pe ale lor, iar apoi, când repetați data