

## Joc și emoții, la preșcolari

Aș vrea să vă povestesc despre Playful Parenting, pentru că ea nu e doar una din multele abordări de parenting, ci este o revoluționare a gândirii noastre legate de sentimentele și comportamentele copiilor. Playful Parenting înseamnă un mod de a relaționa cu copiii în care jocul este comunicarea când toată lumea e fericită și e armonie în familie, dar și când există momente mai tensionate, în care ne deconectăm unul de celălalt. Playful Parenting înseamnă să pășim în lumea copiilor, respectând regulile acestei lumi fascinante: dacă trebuie să ne transformăm în spiriduș pentru a intra, așa facem. Dacă pisicuțele imagine au nevoie să le așteptăm ca să termine de alergat șoriceii, atunci le așteptăm. Dacă Peter Parker trebuie și el ajutat să-și mai țasă niște pânză de păianjen, aducem un ghem de ață neagră și pornim la țesut.

Ca părinte am o cutiuță magică de baghete fermecate pe care le scot în funcție de moment: empatia, mângâierea, pictura, dansul și... Playful Parenting! Adică jocul cu emoțiile. Și am remarcat că e bagheta magică pe care o scot cel mai des, pentru că mai ales cu ajutorul ei reușesc să comunic cu copiii. Pentru că în joacă, toate emoțiile capătă o formă, primesc un nume, și jucându-ne cu ele, reușim să le înțelegem împreună cu copiii și să le dăm un loc în suflet.

Relația caldă și apropiată dintre noi, părinții, educatorii și copiii noștri stă la temelia succesului lor în viață. Toți părinții își iubesc copiii nețărmurit. Însă uneori, suntem grăbiți și încărcăți de griji și ne e mai greu să ne apropiem de ei așa cum ne-am dori. Zilele bazate pe conceptul de „Joc și emoții” au ca parte centrală conectarea dintre părinte și copil, mai ales prin intermediul jocului și al acceptării emoțiilor de toate felurile.

Conceptul de “Joc și Emoții” are la bază filosofia de “Playful Parenting” a lui Larry Cohen și abordează în principal înțelegerea emoțiilor copiilor și a părinților și exprimarea lor prin intermediul jocului. Părinții vor dobândi aptitudini care să îi ajute în situații dificile cum ar fi: teama de separare, "eu nu pot să fac asta", "mă plictisesc", "vreau să fiu mereu primul", plânsul și crizele de furie, "nimeni nu mă place", "te urăsc, mami!", cuvintele urâte etc.

Citești în cărți, te gândești, încerci și mai ales că avem copii, munca copilului e joaca. Deci ne jucăm cu el, adică îi cumpărăm cărți, jucării și-l lăsăm acolo să se joace cu ele?

Sau cu ele și cu frații lui? La ce i-ar putea folosi părintelui să se joace cu copilul?

Dar copilului să se joace cu părintele și nu (doar) cu alții de vârsta lui? Ce jocuri ne-ar ajuta să ne apropiem de copil, să-l cunoaștem mai bine? Să înțelegem prin ce trece când se duce la grădiniță, sau la vaccin, sau e pus într-o situație nouă?

O mămică spunea că: “Doar că fie-mea are 19 luni în curând și, de când era mică, îmi tot imaginam cum va crește ea și ne vom juca o grămadă, cu plastelină, desenând, sărind șotronul... ceea ce nu putem face așa devreme. Iar când va avea ea 3-4-5 ani, mami va avea doar o oră-donă la dispoziție după muncă, și eventual, weekendurile. Și ce să faci în ora aia mai întâi – să povestești cu



copilul, să te joci, cum să afli ce s-a petrecut cu el în ziua respectivă din punct de vedere emoțional, nu doar faptic? Nici o vârstă nu e prea fragedă pentru a te juca cu copilul și nici o situație nu poate fi prezentată sau remediată prin joc. Și am descoperit că are o parte practică foarte importantă – și că e o adevărată provocare pentru părinte jocul. Să-și pună la bătaie creativitatea, ideile, talentul actoricesc, curajul (da, e nevoie de curaj ca să te scâlâmbăi, mai ales în public). Să-și dea jos haina de “om matur și cu capul pe umeri” și să-și pună o mantie de paj al Prințesei, sau un halat de doctor, sau să devină un copilaș care merge la grădiniță (și copilul sau e educatoarea – foarte util dacă vrei să știi cum se poartă educatoarea cu ei).

De exemplu: mersul la doctor – cu 2 animăluțe de pluș te joci de-a doctorul și pacientul, iar copilul e spectator. Apoi poate fi EL doctorul (adică preia controlul) și tu pacientul, poți să plângi, să exagerezi încât să-l faci pe copil să râdă. Astfel vede că măsurarea / cântărirea / ascultarea inimii nu sunt atât de rele cum își imaginează el. Îl punem pe copil într-o situație similară cu ce va întâlni, pentru a-l ajuta cu teama de doctor. (Îmi doresc să fi știut de chestia asta dinainte, chiar și când era mică-mică; orice bebeluș poate să râdă și râsul e cel care ne eliberează de teamă).

Sau, dacă a fost mușcat de un câine și e acum foarte speriat de câini în general, încercăm să-l scăpăm de temeri prin joc (terapia jocului). Putem juca un joc în care el să ajungă să fie câinele “sunt speriat de omul ăsta și o să-l muuuușc” sau “nu-mi plac papucii lui, o să-i rodrodrod”, părintele făcând fețe exagerate “nu mă mușca, sunt papucii mei preferați, o să moooooor fără ei”. Sunt jocuri “de rol”, prin care copilul preia controlul asupra unor situații, asupra altor persoane, și se poate pune în pielea altora sau se poate detașa de emoțiile lui.

La început, cam orice părinte se simte stingherit și penibil în jocurile de rol, dar n-ai crede, văzându- te mai apoi cu câtă dezinvoltură sari, arunci plușurile și faci fețe-fețe .

### ***Câteva lucruri generale despre joc și emoții***

Toate emoțiile sunt, nu sunt, nici bune, nici rele, ele doar există.

Și noi simțim în anumite momente ură sau invidie și nu suntem oameni răi – și copilul le simte și nu e un copil rău.

Nu putem să le spunem copiilor ce să simtă (trebuie să-ți iubești surioara, trebuie să te înțelegi bine cu prietenul tău , etc. ) – e important, însă, să-l asigurăm că e bine ce simte.

Nici un joc nu e prostesc atât timp cât copilul e fericit; când copilul e fericit atunci creierul e deschis și absoarbe informații.

Copiii știu diferența dintre realitate și fantezie – dacă fac o chestie în joacă (dau cu bebelușul de jucărie de pereți), ei nu vor face asta în realitate.

Conceptul de playful parenting se referă la jocurile de rol, jocurile cu păpușile, nu la jocurile de masă (gen puzzle).

Dintre toate speciile de animale, oamenii sunt cei mai jucăuși – bebelușii au înăscută abilitatea de a se juca.

Și adulții se joacă inconștient (de exemplu, flirtul e un mod de joacă).



Jocul e o treabă serioasă.

Jocul fizic are rol de apropiere – e foarte important.

*Și acum câteva exemple de jocuri pentru eliberarea emoțiilor:*

**De-a v-ați ascunselea (sau cucu-bau)** eliberează emoțiile legate de anxietatea de separare – de exemplu, în prezent tatăl Georgiei este plecat. Cu ceva timp înainte să plece, Georgia a început să se joace foarte des de-a v-ați ascunselea cu el. Acum că știu rolul acestui tip de joc, cred cu tărie că această joacă a ajutat-o să facă mai bine față separării pentru că a acceptat cu destulă seninătate vestea plecării și plecarea în sine.

**Scenariul (reluarea unei situații)** – anul trecut, după prima zi de grădiniță, Georgia a jucat mai toată ziua un joc în care închidea ușa, pune un scaun în ușă și lua jucăriile și le spunea că trebuie să pună scaunul ca să nu fugă. Dacă aș fi știut atunci despre playful parenting, aș fi făcut pe copilul care vrea să fugă și aș fi lăsat-o pe ea să fie educatoarea care închide ușa. Și exact asta se întâmplase – educatoarea pusese un scaun în ușă ca să nu fugă copiii. Nu am știut cum să o fac să depășească trauma asta dar cred că ea a găsit metoda singură.

**Jocul cu păpușile (teatrul)** – e tot un fel de scenariu dar hiperbolizat. Să vă explic: în martie a trebuit s-o duc pe Georgia la medic și pentru că doctorița ei nu era și a fost înlocuită de un doctor (bărbat) care nu i-a plăcut Georgiei, a urlat toată consultația și a trebuit s-o ținem ca să fie consultată. După aceea a jucat o perioadă foarte lungă un joc, cu păpușile și animalele de pluș, de-a doctorul, în care eram, pe rând, pacient și doctor, și când eram pacient eu mă prefăceam că stau cuminte la consult (așa cum mi-aș fi dorit să fi stat ea) însă ea îmi zicea mereu “zi că nu vrei”. Și am jucat “zi că nu vrei” multe zile la rând, cu multe jucării diferite, până când ea a fost gata să treacă peste trauma asta. În joc, nu-i arătam copilului cum am vrea noi să se poarte, ci îl lăsăm să își scoată la suprafață emoțiile negative.

Un alt lucru pe care aș vrea să-l rețineți este că uneori copiii vă cer lucruri pe care știu că nu le pot obține doar ca să își descătușeze plânsul – ei vor să plângă pentru a-și elibera emoțiile de peste zi dar nu reușesc și atunci apelează la un astfel de truc. Acum două zile, Georgia mi-a cerut încontinuu paste, deși era sătulă și clar nu-i era foame. A cerut și a cerut, deși știa că nu-i dau, până am refuzat din ce în ce mai vehement și s-a pus pe plâns. După repriza de plâns a fost bine. Însă despre plâns și lăsatul copilului să plângă pentru a nu stoca emoții negative puteți aprofunda mai pe larg în cărțile lui Aletha Solter.

Pe măsură ce avansezi în filosofia Playful Parenting e imposibil să fiți dezamăgiți, știu, depinde mult și de câtă deschidere aveți față de acest tip de parenting democratic.

Eu am avut așteptări enorme și mi-au fost îndeplinite și megadepășite.



Bibliografie:

- “Rețete de jocuri- De ce și cum să te joci cu copilul tău “ - Lawrence J. Cohen, Editura Trei, 2012
- “Copiii noștri, frumoși și sănătoși” - Aletha Solter, Editura Cosmos, 2008
- 
- “Despre disciplina fără pedepse și fără recompense” - Aletha Solter

**Prof. Barbu Elena – Iuliana ,  
Grădinița cu P.P. nr . 17 Tulcea**

