

Arta hârjonelii

Exerciții amuzante
de practicat cu copiii

ANTHONY T. DEBENEDET
LAWRENCE J. COHEN

PP

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

TREI



Cuprins

Avertisment	9
Prefața lui Anthony	11
Prefața lui Larry	13
Capitolul 1. Argumentele noastre convingătoare în favoarea hârjonelii	15
Capitolul 2. Să începem cu hârjoneala „la minut“	31
Capitolul 3. Zborul	49
Capitolul 4. Jocuri	79
Capitolul 5. Contact	109
Capitolul 6. Imaginația	145
Capitolul 7. Jocuri extreme	171
Concluzie. Bucuria hârjonelii	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, improvizație și bucurie. Când ne hârjonom nu ne pasă cum arătam 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 hârjoneii, 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 practicaau 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 hârjonealii. Adepții „în-răiți” ai hârjonealii, 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 hârjonealii?

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 binedispuși.

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 COPIII 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 antrenati 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 hârjoneli 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 hârjonește 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