

Clasa 0 fără lacrimi - Ghid practic pentru părinți

Introducere: Nodul în gât și ghiozdanul nou

- De ce ne este mai frică nouă decât lor
- Ce NU este acest ghid și de ce nu îți va spune „stai liniștit”
- Ce vei ști concret după ce îl parcurgi
- Clasa pregătitoare, un pod, nu un zid
- **Exercițiu practic:** Punctul zero. Ce simți tu înainte de prima zi

Capitolul 1: „Dezlipirea”. Pregătirea emoțională a părintelui

- Sindromul brațelor goale. Cum acceptăm că „puiul” crește
- Frica ta se transmite. Calmul se transmite la fel
- Cum gestionăm propriile amintiri despre școală, bune sau rele
- De ce copilul tău are nevoie de un părinte sigur, nu perfect
- Rolul tatălui sau al celuilalt adult de atașament
- **Checklist:** Cât de pregătit ești emoțional pentru prima zi de școală

Capitolul 2: Adio grădiniță. Bună școală!

- Ritualuri de încheiere care chiar contează
- Cum îl ajuți să spună rămas-bun fără să minimalizezi emoțiile
- Vizita la școală. Drumul, curtea, clasa, banca
- Povestea „omului mare”. Cum prezentăm școala ca aventură, nu obligație
- **Exercițiu practic:** Ritualul de tranziție. Închidem un capitol, deschidem altul

Capitolul 3: Ce îl sperie cu adevărat pe copil înainte de școală

- Frica de separare, chiar dacă nu o spune
- Teama de a greși și de a fi corectat
- Frica de a nu fi suficient de bun
- De ce „nu ai de ce să-ți fie frică” nu ajută
- Ce spui și ce faci când frica apare seara, nu dimineața
- **Checklist:** Știi să recunoști și să validezi frica copilului tău?

Capitolul 4: Copiii nu încep școala la fel

- Copilul timid
- Copilul foarte energic
- Copilul perfecționist
- Copilul care refuză regulile
- Ce ține de temperament și ce poate fi un semnal de alarmă
- **Exercițiu practic:** Observă și ajustează. Copilul tău, nu modelul ideal

Capitolul 5: Logistica supraviețuirii. Ghid practic, fără presiune

- Misiunea „Ghiozdanul”. Ce cumpărăm și ce **NU** cumpărăm
- Presiunea comparației. Când alți copii „au mai mult”
- Uniforma sau hainele de școală. Cum evităm crizele de dimineață
- Pachetulul de pauză mare. Idei rapide care chiar se mănâncă
- Cum îl implici fără să-l copleșești
- **Checklist:** Tot ce contează pentru dimineți fără haos