

Clasa 0 fără lacrimi - Ghid practic pentru părinți

*Cum ne pregătim copilul pentru școală
și cum ne pregătim pe noi pentru acest pas major*

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

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 în această tranziție

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

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

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

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
- Pachețelul de pauză mare. Idei rapide care chiar se mănâncă
- Cum îl implici fără să-l copleșești

Capitolul 6

Rutina. Cel mai bun aliat al copilului și al părintelui

- Marea trezire. Cum ajustăm somnul cu două săptămâni înainte
- Un exemplu real de program zilnic
- După școală. Afterschool, bunici sau acasă
- Joacă versus activități „serioase”
- Ce faci când rutina se rupe și ziua a fost grea

Capitolul 7

Aptitudini esențiale. Fără legătură cu alfabetul

- Autonomia la baie, haine și ghiozdan
- Cum își gestionează lucrurile fără să piardă tot
- Răbdarea și concentrarea pentru 35–40 de minute
- Cum cere ajutorul unui adult
- Cum spune „nu” și își așteaptă rândul
- Ce înseamnă, de fapt, „pregătit pentru școală”

Capitolul 8

Relația cu învățătoarea și cu noul colectiv

- Prima ședință cu părinții. Implicat, nu sufocant
- Grupul de WhatsApp al părinților. Reguli de supraviețuire
- Când copilul tău nu este „văzut” imediat
- Comparațiile dintre copii. Cum le gestionăm corect
- Conflictele din pauză. Când intervenim și când nu

Capitolul 9

Prima lună. Șocul realității

- De ce este atât de obosit
- Epuizarea senzorială a școlarului începător
- Regresia de după școală. De ce „se strică” acasă
- Diminețile cu lacrimi și refuzul de a merge
- Ce faci când refuzul apare zi după zi
- Cum aflăm ce a făcut la școală fără „bine” și „nimic”
- Replici care deschid dialogul

Capitolul 10

Greșeli frecvente ale părinților bine intenționați

- Prea multe explicații
- Salvarea prea rapidă
- Intervenția în conflicte minore
- Presiunea de a „face față”
- Cum repari fără vinovăție

Capitolul 11

Sănătate și siguranță în primul an de școală

- Imunitatea de colectiv. La ce să te aștepti
- Oboseala cronică de început
- Siguranța pe drum și în curtea școlii
- Ce este normal și ce este semnal de alarmă
- Când este momentul să ceri ajutor specializat

Concluzie

O notă pentru tine, părinte obosit

- Nu trebuie să faci totul perfect
- Copilul tău are nevoie de tine prezent, nu impecabil
- Bucură-te de drum. Trecerea e mai rapidă decât pare

Anexe practice

- Checklist emoțional pentru părinte, înainte de prima zi
- Checklist logistic pentru prima zi de școală
- Mini-jurnal pentru primele 30 de zile
- Replici utile pentru dimineți dificile
- Întrebări „spărgătoare de gheață” pentru drumul spre casă
- Rețete rapide pentru pachetul de pauză mare
- Semnale normale versus semnale de alarmă
- Când și cum cerem ajutor fără vinovăție
- Ce să-ți spui ție când simți că nu mai poți