

CUPRINS

☐ 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

📋 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

✦ **Exercițiu practic: Observă și ajustează. Copilul tău, nu modelul ideal**

📋 **Checklist: Îți înțelegi copilul așa cum este**

📖 **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

📋 **Checklist: Tot ce contează pentru dimineți fără haos**

📖 **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

✦ **Exercițiu practic: Construiește rutina care vă ține pe linia de plutire**

📌 Checklist: Rutina care ajută copilul să se adapteze

📖 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”

📌 Checklist: Este copilul tău pregătit pentru școală, dincolo de litere și cifre?

📖 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
- ✦ **Exercițiu practic: Fii un părinte implicat, dar nu copleșitor**

📌 Checklist: Părinte implicat, nu copleșitor

📖 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

📌 Checklist: Primele 30 de zile. Ce este normal și ce nu

📖 Capitolul 10: Temele pentru acasă. Prima mare bătălie din multe familii

- ◆ De ce temele creează conflicte mai ales în clasa pregătitoare
- ◆ Momentul greșit al zilei. Când NU se fac temele
- ◆ Părintele profesor. Capcana explicațiilor infinite
- ◆ Perfecționismul părinților
- ◆ Cât este ajutor și când devine control

- ◆ Ce faci când copilul spune „nu vreau”
- ◆ Cum arată o rutină sănătoasă a temelor

✦ **Exercițiu practic: Cum organizăm „spațiul temelor” fără presiune**

📋 Checklist: Temele fără război în familie

📖 Capitolul 11: Primele prietenii și primele dezamăgiri

- ◆ Ce înseamnă prietenia la 6-7 ani
- ◆ „Nu mai sunt prieten cu tine”
- ◆ Când copilul spune „nimeni nu vrea să se joace cu mine”
- ◆ Copilul exclus din joc

📋 Checklist: Relațiile sociale ale copilului

📖 Capitolul 12: Greșeli frecvente ale părinților bine intenționați

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

✦ **Exercițiu practic: Repară fără vinovăție**

📋 **Checklist: Greșeli frecvente și alternativele lor**

📖 **Capitolul 13: Sănătate și siguranță în primul an de școală**

- ◆ Imunitatea de colectiv. La ce să te aștepți
- ◆ 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

📋 **Checklist: Monitorizare calmă. Știi când să te liniștești și când să intervii**

📖 **Concluzie: O notă pentru tine, părinte implicat**

- ◆ 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

📋 **Checklist final: Gata pentru clasa 0. Verificarea finală pentru tine, ca părinte**

- ◆ Siguranța emoțională a copilului

- ◆ Relația părinte-copil
- ◆ Autonomia copilului
- ◆ Rutina și echilibrul zilnic
- ◆ Relația cu mediul școlar
- ◆ Sănătatea și energia copilului
- ◆ Atitudinea ta ca părinte
- ◆ Concluzia acestui checklist

☐ Anexe practice

1. Checklist logistic pentru prima zi de școală
2. Mini-jurnal pentru primele 30 de zile de școală
3. Replici utile pentru dimineți dificile
4. Semnale normale versus semnale de alarmă
5. Când și cum cerem ajutor fără vinovăție
6. Program orientativ pentru primele 4 săptămâni
7. Fișă de observare a copilului în prima lună
8. Greșeli frecvente în prima lună și alternativele lor
9. Ce faci când lucrurile nu merg bine. Plan simplu în 3 pași