

Clasa 0 fără lacrimi

Ghid practic pentru părinți

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

CUPRINS

Introducere: Nodul în gât și ghiozdanul nou **11**

- ◆ 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 **18**

- ◆ 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! **32**

- ◆ 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 **44**

- ◆ 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 **59**

- ◆ Copilul timid
- ◆ Copilul foarte energic
- ◆ Copilul perfecționist
- ◆ Copilul care refuză regulile
- ✦ **Exercițiu practic: Observă și ajustează. Copilul tău, nu modelul ideal**


 **Checklist: Ți înțelegi copilul așa cum este**

 **Capitolul 5: Logistica supraviețuirii. Ghid practic, fără presiune** **72**

- ◆ 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** **82**

- ◆ Marea trezire. Cum ajustăm somnul cu două săptămâni înainte
- ◆ 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 **94**

- ◆ 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 **106**

- ◆ 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

118

- ◆ 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

130

- ◆ 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** **142**

- ◆ 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** **150**

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

✦ **Exercițiu practic: Repară fără vinovăție**

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

📖 **Capitolul 13: Sănătate și siguranță în primul an de școală** **162**

◆ 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

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

📖 **Concluzie: O notă pentru tine, părinte implicat** **172**

◆ 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** **177**

- ◆ 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

185

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

Introducere | Nodul în gât și ghiozdanul nou

Există un moment în viața fiecărui părinte care pare mai mare decât ar trebui să fie.

Nu este prima noapte fără somn. Nu este primul pas al copilului. Nu este nici prima zi de grădiniță.

Este dimineața în care copilul merge pentru prima dată la școală.

Ghiozdanul este nou. Poate prea mare pentru spatele lui. Pantofii sunt curați. Emoțiile sunt amestecate. Copilul este curios. Uneori este emoționat. Uneori este liniștit.

Tu, ca părinte, simți altceva.

► Un nod în gât

Nu este neapărat frică. Este o combinație de emoții. Mândrie. Grijă. Nostalgie. Poate și puțină incertitudine.

Pentru prima dată, copilul tău intră într-o lume care nu mai este organizată de tine. Va avea reguli noi. Relații noi. Experiențe pe care nu le vei vedea direct.

Este un pas mare. Dar nu este un pas periculos. Este unul dintre pașii naturali ai copilăriei.

Psihologia dezvoltării arată că fiecare etapă importantă a copilăriei implică o tranziție. O perioadă în care copilul și părintele învață lucruri noi unul despre celălalt.

Începutul școlii este una dintre aceste tranziții. Copilul învață să fie puțin mai independent. Părintele învață să facă un pas înapoi.

♥ Această carte a fost scrisă pentru acest moment.

Nu pentru a-ți spune că totul va fi perfect.

Ci pentru a te ajuta să înțelegi ce se întâmplă cu adevărat în această etapă.

◆ **De ce ne este mai frică nouă decât lor**

Mulți părinți observă un lucru curios.

Copilul pare mai liniștit decât adultul. Uneori copilul este chiar entuziasmat.

Pentru copil, școala este o noutate. O experiență nouă. O aventură.

Pentru părinte, școala activează multe gânduri:

- Cum va fi învățatoarea
- Cum se va adapta copilul
- Dacă va avea prieteni
- Dacă va face față cerințelor

Aceste întrebări sunt normale.

Creierul adultului tinde să anticipeze riscurile și să caute soluții de protecție. Psihologii numesc acest proces **anticipare a riscului**. Părintele încearcă să prevină orice dificultate posibilă.

💡 Copilul funcționează diferit. La vârsta de 6 ani, copilul trăiește mai mult în prezent. Nu anticipează scenarii complexe.

De aceea emoțiile părintelui pot fi uneori mai intense decât ale copilului. Acest lucru nu este un semn de slăbiciune. Este un semn de atașament. Important este ca frica părintelui să nu devină povara copilului.

Copilul nu are nevoie de un adult fără emoții. Are nevoie de un adult care își poate gestiona emoțiile.

◆ **Ce NU este acest ghid și de ce nu îți va spune „stai liniștit”**

Există multe cărți despre parenting care încearcă să ofere rețete rapide.

Liste perfecte. Strategii infailibile. Promisiunea că, dacă faci lucrurile corect, copilul tău va avea o adaptare fără probleme.

Realitatea este diferită.

Copiii sunt diferiți. Familiile sunt diferite. Școlile sunt diferite. De aceea, această

carte nu este un manual rigid. Nu este o colecție de reguli stricte. Nu îți va spune că totul va merge perfect.

- Uneori copilul va avea zile dificile.
- Uneori tu vei avea zile dificile.

Aceste lucruri fac parte din experiența normală a începutului de școală.

Rolul acestui ghid nu este să elimine toate dificultățile. Rolul lui este să te ajute să le înțelegi. Atunci când înțelegi ce se întâmplă, reacționezi diferit.

- Mai calm
- Mai clar
- Mai sigur

◆ **Ce vei ști concret după ce îl parcurgi**

După ce vei citi această carte, nu vei avea o listă perfectă de reguli.

Vei avea ceva mai valoros. Vei înțelege ce se întâmplă în mintea și în emoțiile copilului tău atunci când începe școala. Vei înțelege de ce apar anumite reacții:

- De ce copilul poate fi mai obosit.
- De ce pot apărea lacrimi dimineața.
- De ce uneori copilul se descarcă emoțional acasă.

Vei înțelege și rolul tău în această etapă:

- Cum să oferi sprijin fără să controlezi excesiv.
- Cum să construiești autonomie fără presiune.
- Cum să rămâi o bază de siguranță pentru copil.

Vei avea instrumente simple. Nu perfecte, dar reale.

◆ **Clasa pregătitoare, un pod, nu un zid**

Uneori părinții privesc începutul școlii ca pe o ruptură.

Ca pe momentul în care copilăria se termină și începe ceva mult mai serios. În realitate, clasa pregătitoare este concepută ca o etapă de tranziție. Nu este o schimbare bruscă. Este un pod între două lumi:

- ✓ lumea jocului din grădiniță și
- ✓ lumea învățării structurate din școală

Ministerele educației din multe țări europene au introdus această etapă tocmai pentru a facilita adaptarea copiilor. Activitățile sunt mai flexibile. Ritmul este mai blând. Accentul este pus pe acomodare și pe dezvoltarea abilităților sociale.

Pentru copil, această etapă este o perioadă de explorare. Pentru părinte, este o perioadă de ajustare.

Nu trebuie să vezi acest moment ca pe o probă. Este doar începutul unui drum lung. Un drum în care copilul tău va învăța multe lucruri.

Dar, mai important, va învăța cine este. Și va face acest lucru cu tine alături.

Ce urmează

Ai aflat că începutul școlii nu este doar o schimbare pentru copil. Este și o schimbare pentru tine. Emoțiile părintelui sunt adesea mai intense decât cele ale copilului, pentru că tu vezi mai clar responsabilitatea acestui moment.

În capitolul următor vei descoperi primul pas real al acestei tranziții. Nu pregătirea copilului, ci pregătirea părintelui. Pentru că adaptarea la școală începe adesea cu un proces mai puțin vizibil: „dezlipirea” emoțională dintre părinte și copil.

1 | „Dezlipirea”. Pregătirea emoțională a părintelui

◆ Sindromul brațelor goale. Cum acceptăm că „puiul” crește

Când ghiozdanul apasă mai mult pe tine decât pe copil

Există un moment în care îți dai seama că nu mai este doar copilul tău mic. Nu vine cu un anunț clar. Vine cu un ghiozdan, cu un program fix, cu o bancă într-o clasă în care tu nu mai intri.

Pentru mulți părinți, începutul clasei pregătitoare nu este doar un pas educațional. Este o separare emoțională reală. Una care apasă mai mult decât se recunoaște. Chiar dacă, la nivel rațional, știi că este un pas firesc.


► Poate că în exterior pari calm. Spui că e normal. Spui că așa trebuie. Dar în interior apare o senzație greu de pus în cuvinte. Un gol. O tristețe care nu are legătură cu copilul, ci cu schimbarea rolului tău.

Mulți părinți se surprind devenind mai sensibili, mai iritați sau mai protectivi exact în această perioadă. Nu pentru că nu ar fi pregătiți. Ci pentru că ceva se schimbă definitiv.

Copilul începe să aibă o lume a lui. O lume în care tu nu mai ești prezent fizic. O lume în care nu mai controlezi ritmul, replicile sau reacțiile.

Pentru unii părinți, acest moment reactivează amintiri vechi. Primele zile de școală. Frica de a greși. Sentimentul de a fi fost prea mult sau prea puțin susținut.

Apar comparațiile. Cu alți copii. Cu alți părinți. Cu imaginea părintelui care „ar trebui să fie mai tare”. Și apare întrebarea nerostită: „dacă mie mi-e greu, copilului cum îi va fi”?

 Această „dezlipire” nu este un eșec. Este un semn de atașament sănătos. Este reacția normală a unui părinte care a fost prezent.

Ce are nevoie copilul când se îndepărtează un pas

Copilul nu trăiește această separare la fel ca tine. Pentru el, școala este o noutate. O provocare. Uneori, o aventură.

La vârsta de 5–7 ani, copilul este capabil să se separe de figura principală de atașament, dar doar dacă simte siguranță emoțională. Nu independență forțată. Nu detașare rece. Siguranță.

☞ Teoria atașamentului arată că un copil cu atașament securizant explorează lumea atunci când știe că are o bază sigură la care se poate întoarce. Acea bază nu dispare când copilul intră în școală. Se mută.

Copilul nu are nevoie ca tu să fii absent emoțional. Are nevoie să știe că ești disponibil, previzibil și calm. La nivel neurobiologic, copilul împrumută calmul adultului. Capacitatea lui de autoreglare este încă în formare. Sistemul lui nervos se reglează după al tău.

De aceea, nu școala este problema. Ci felul în care separarea este trăită de adultul de referință.

➤ Când părintele este copleșit, copilul simte. Nu prin cuvinte, ci prin ton, grabă, rigiditate sau hiperprotecție.

De ce te doare și de ce este normal

Ca părinte, poți simți tristețe fără un motiv clar. Vinovăție. Frică. Nevoia de a mai amâna.

Aceste reacții apar pentru că rolul tău se transformă. De la protector direct, devii ghid de la distanță. Pierzi controlul zilnic, dar nu pierzi relația. Doar că mintea are nevoie de timp să se adapteze.

Problema apare atunci când aceste emoții sunt negate sau ignorate. Atunci se transformă în control excesiv sau, dimpotrivă, în retragere.

Acceptarea faptului că și ție îți este greu este primul pas pentru a nu transfera această greutate copilului.

Ce poți face ca să nu îți pui emoțiile în ghiozdanul copilului

- Recunoaște ce simți. Fără să te judeci. Separă ce este frica ta de ce este real pentru copil
- Vorbește cu un alt adult despre această etapă. Nu cu copilul
- Creează ritualuri mici de reconectare zilnică. Un salut calm. O îmbrățișare reală. Un moment doar al vostru

– Transmite siguranță prin consecvență, nu prin explicații lungi

✘ Ce nu îl ajută, chiar dacă pare logic

- Să minimalizezi ce simți. Emoțiile nespuse se transmit oricum
- Să faci din copil confidentul tău emoțional
- Să amâni separarea prin mesaje contradictorii
- Să confunzi protecția cu controlul

Cum arată asta în viața reală

Un părinte își duce copilul la școală zâmbind, dar plânge în mașină după. Seara devine iritat. Copilul începe să refuze școala.

Când părintele începe să vorbească despre emoțiile lui cu un alt adult și își reglează reacțiile, copilul se liniștește în câteva zile.

Nu pentru că școala s-a schimbat. Ci pentru că baza de siguranță a redevenit stabilă.

De reținut

- Dezlipirea doare pentru că atașamentul a fost real.
- Copilul nu are nevoie să fii tare. Are nevoie să fii sigur.
- Siguranța nu înseamnă lipsa emoțiilor, ci gestionarea lor.
- Copilul se separă mai ușor când simte că tu rămâi disponibil.
- Această etapă nu te îndepărtează de copil. Te transformă.
- Rolul tău nu dispare. Se rafinează.

Frica ta se transmite. Calmul se transmite la fel

De ce copilul simte ce nu spui

Copiii nu au nevoie de explicații sofisticate ca să înțeleagă ce se întâmplă cu tine. Ei simt. Observă. Absorb. Mult înainte să poată pune în cuvinte.

În perioada dinaintea începerii școlii, mulți părinți își spun că trebuie să fie tari. Să nu arate emoții. Să nu transmită nesiguranță. Intenția este bună. Rezultatul nu întotdeauna.

Când frica nu este recunoscută, ea nu dispare. Se transformă în grabă, rigiditate, iritare sau hipercontrol. Copilul nu știe de ce, dar simte că ceva nu este în regulă.

Sistemul nervos al copilului se reglează după sistemul nervos al adultului de atașament. Acest proces se numește coreglare. Copilul învață să se calmeze prin calmul tău.

► Dacă tu ești tensionat, copilul va fi vigilent. Dacă tu ești calm, copilul va explora mai ușor.

Calmul nu înseamnă absența fricii. Înseamnă că știi ce faci cu ea.

Cum se transmite frica, fără să îți dai seama

Prin tonul vocii.

Prin graba de dimineață.

Prin întrebările repetitive: „Ești bine?”

Prin anticiparea constantă a problemelor.

Copilul învață că lumea este periculoasă nu din ce îi spui, ci din cum te porți.

Ce îl ajută pe copil să se simtă în siguranță

Un adult previzibil.

Reacții constante.

Mesaje scurte și clare.

Un ritm calm, chiar și atunci când este grabă.

E important ca părintele să fie suficient de reglat, astfel încât copilul să se poată sprijini pe el.

✓ **Ce faci concret**

- Respiră înainte să reacționezi
- Spune mai puțin, nu mai mult
- Păstrează aceleași ritualuri zilnice
- Separă grijile tale de experiența copilului

✗ **Ce să eviți**

- Explicațiile excesive
- Asigurările repetate
- Transmiterea fricii sub formă de „grijă”

💡 **De reținut**

Copilul nu are nevoie de un părinte fără frici. Are nevoie de un părinte care știe ce face cu ele. Calmul tău devine calmul lui.

◆ Cum gestionăm propriile amintiri despre școală, bune sau rele

Școala copilului tău nu este școala ta

Când copilul începe școala, trecutul părintelui se reactivează. Chiar dacă nu conștient.

Pentru unii, școala a fost un loc sigur. Pentru alții, un loc al presiunii, al rușinii sau al fricii. Aceste amintiri influențează felul în care privești începutul copilului tău.

Problema apare atunci când aceste amintiri devin lentila prin care interpretezi fiecare reacție a copilului.

- ▶ Dacă ție ți-a fost greu, vei anticipa dificultăți.
 - ▶ Dacă ție ți-a fost ușor, vei minimaliza temerile.
- Niciuna dintre extreme nu ajută.

Cum recunoști când trecutul tău intră în prezent

Când reacționezi disproporționat.

Când spui „știu eu cum e”.

Când te grăbești să corectezi sau să previi.

♥ Copilul tău nu are nevoie să repare experiența ta. Are nevoie de propria lui experiență.

Ce poți face ca să nu încarci copilul

Separă clar povestea ta de povestea lui. Nu proiecta. Observă. Ascultă ce spune copilul, nu ce îți amintești tu.

➤ Dacă simți că emoțiile tale sunt prea puternice, vorbește cu un alt adult. Nu cu copilul.

💡 De reținut

Copilul tău nu trăiește trecutul tău.

Dacă îi dai spațiu, își va construi propriul drum.

◆ De ce copilul tău are nevoie de un părinte sigur, nu perfect

Perfecțiunea obosește. Siguranța liniștește

Mulți părinți intră în această etapă cu dorința de a face totul bine. De a nu greși. De a preveni orice suferință. Copilul nu are nevoie de un părinte impecabil. Are nevoie de un părinte previzibil.

Siguranța vine din reacții constante, nu din reacții perfecte.

Un părinte sigur este un părinte care:

- spune ce face,
- face ce spune,
- repară când greșește.

Copilul învață mai mult din reparații decât din perfecțiune.

✓ Ce înseamnă să fii un părinte sigur

- Să îți recunoști greșelile
- Să revii asupra lor

– Să nu te prăbușești la primul eșec
Aceasta este baza încrederii copilului.

De reținut

Copilul nu caută un părinte fără greșeli. Caută un părinte pe care se poate baza.

Rolul tatălui sau al celuilalt adult de atașament

De ce este important să fie mai mult de un punct de sprijin

Copilul se adaptează mai ușor atunci când vede unitate între adulții de referință.
Nu este despre cine face mai mult. Este despre coerență.

Când mesajele sunt diferite, copilul devine confuz. Când mesajele sunt unite, copilul se simte în siguranță. Rolul celuilalt adult este să susțină, nu să corecteze din umbră.

Ce ajută concret

Mesaje comune și decizii discutate în privat. Alături de prezență calmă, chiar dacă diferită.

Copilul nu are nevoie de doi părinți identici. Are nevoie de doi părinți care lucrează împreună.

De reținut

Siguranța copilului crește când adulții sunt o echipă.

Checklist: Cât de pregătit ești emoțional pentru prima zi de școală

Bifează sincer:

- Pot spune ce simt fără să mă judec
- Nu vorbesc copilului despre fricile mele
- Am un adult cu care pot discuta deschis
- Pot tolera disconfortul fără să controlez excesiv
- Transmit mesaje clare și constante
- Pot repara când greșesc

Dacă ai bifat majoritatea, ești suficient de pregătit.
Nu perfect. Suficient.

Ce urmează

Ai aflat că prima schimbare nu se produce în copil, ci în tine. Copilul are nevoie de un părinte sigur, calm și previzibil pentru a explora lumea. Atunci când adultul devine baza de siguranță, copilul poate face pasul spre autonomie. Această nevoie este explicată de teoria atașamentului, care arată că separarea devine mai ușoară când copilul știe că adultul rămâne disponibil emoțional.

În capitolul următor vei vedea cum îl ajuți concret pe copil să închidă capitolul grădiniței și să intre în școală fără tensiune inutilă.