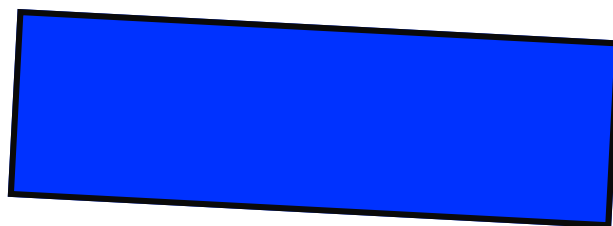
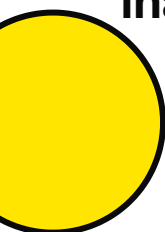


CUM SĂ EXERȘEZI AÇAȘA FARA LACRIMI.

Un ghid pentru părinții care nu vor să ajungă
inamicii instrumentului.



[01] DE CE EXISTĂ ACEST GHID

LECTIA E 45 MIN. ACASA SUNT 10.035.

Profesorul poate fi cel mai bun din București. Dacă acasă exercițiul devine luptă, copilul tău va renunța.

Nu pentru că nu are talent. Ci pentru că a învățat să asocieze muzica cu cearta de seară. Cu vocea ridicată. Cu „iar ai greșit acolo”.

Majoritatea părinților fac aceleași greșeli: exersează prea mult, prea târziu, cu prea multă presiune, și cu atenția pe note în loc de atenție pe copil. Ghidul ăsta îți arată ce să faci în loc.

Nu e teorie. E ce am văzut funcționând la sute de copii, după 27 de ani de muzică și 4 ani de școală.

STRUCTURA



ATMOSFERA



RITMUL



RĂBDAREA

CE NU FACE UN PĂRINTE BUN:

1. **Nu e profesor substitut.** Chiar dacă știe să cânte.
2. **Nu e evaluator.** Nu dă note, nu dă verdicte.
3. **Nu e manager de performanță.** Nu are KPIs. Are un copil.

[02] REGULA DE BAZĂ

10 MINUTE ZILNIC BAT 1 ORĂ SÂMBĂTĂ.

Suzuki, care a învățat zeci de mii de copii să cânte la vioară, a spus-o simplu: „Practică doar în zilele în care mănânci.”

Nu e o glumă. E o regulă neurologică. Creierul copilului consolidează o abilitate prin repetiție scurtă și frecventă, nu prin sesiuni lungi și rare. 10 minute, în fiecare zi, timp de o săptămână, formează mai multe conexiuni decât 70 de minute într-o singură zi.

TIMPUL POTRIVIT, PE VÂRSTE:

- **Sub 7 ani:** 5-10 minute / zi
- **7-10 ani:** 15-20 minute / zi
- **10+ ani:** 25-30 minute / zi

**DACĂ AI PIERDUT O ZI,
NU COMPENSA.**

Nu există „duble” în învățarea muzicii. Compensarea e mama scandalului. Azi a exersat 10 minute bune? Ai câștigat. Mâine începi curat.

[03] CELE 4 MOMENTE

CÂND NU EXERSEZI NICIODATĂ.

Lucrul potrivit la momentul nepotrivit e tot un lucru greșit.

- ▶ **Imediat după școală.** Copilul e gol, nu plin. Are nevoie de 30-60 minute de decompresie — mâncare, joacă, tăcere.
- ▶ **Înainte de culcare.** Instrumentul activează creierul. Exercițiul la 20:30 înseamnă copil agitat la 21:30.
- ▶ **Când plânge, e obosit, sau tocmai s-a certat cu fratele.** Nu exersezi supărarea. Exersezi muzica.
- ▶ **Când TU ești nervos.** Copilul simte tensiunea și o va asocia cu instrumentul pentru totdeauna.

MOMENTUL POTRIVIT:

Dimineața, înainte de școală, sau la 30-60 minute după întoarcere, după o gustare.
Când copilul e prezent, nu gol.

[04] STRUCTURA UNEI SESIUNI

15 MINUTE, 4 BLOCURI.

Atul Gawande, chirurg și autor, a arătat că o listă scurtă făcută bine bate talentul făcut prost. La exercițiu, la fel.

01

MIN 1-2

Încălzire. Ritual, nu muzică.

O respirație adâncă. Postură verificată. Măinile pe instrument fără să cânte nimic. Copilul intră în cameră, nu se aruncă pe note.

02

MIN 3-5

Ce știe deja bine.

Începi cu o piesă pe care o cântă bine. Creierul are nevoie de o victorie în primele 3 minute, altfel se închide.

03

MIN 6-12

Punctul greu al săptămânii.

Un singur loc. Nu toată piesa. 4 măsuri, de 5-10 ori, încet, cu atenție pe UN lucru. Nu 10 lucruri deodată.

04

MIN 13-15

Ceva de plăcere.

Închizi cu ceva ce-i place să cânte. Creierul leagă ultima emoție de tot exercițiul. Dacă închei în frustrare, mâine nu mai vrea.

[05] CUM VORBEȘTI

CORECTEAZĂ ATMOSFERA, NU NOTELE.

Daniel Coyle, în *The Culture Code*, a studiat ce face grupurile de elită să învețe de 3 ori mai repede. A găsit un singur lucru: **semnalele de siguranță**. Copilul care simte că greșeala e acceptată, învață. Copilul care simte că e periculoasă, se blochează.

EVITĂ. PENTRU TOTDEAUNA.

„Ți-am spus deja asta." / „De ce nu ieși?" / „Surioara ta învață mai repede." / „Dacă nu exersezi, nu mai mergem la lecții." / „Uite, iar ai greșit acolo." / „Concentrează-te!"

FOLOSEȘTE ÎN LOC.

„Ce simți când ajungi la măsura asta?" / „Hai să încercăm încet, doar mâna dreaptă." / „Ce crezi tu că nu merge?" / „Aici a ieșit mai bine decât ieri. Ai văzut?" / Tăcere. Multă tăcere. Lasă-l să lucreze.

DACĂ NU EȘTI PROFESOR DE MUZICĂ, NU CORECTA NOTELE.

ȘI CÂND ALUNECI? (PENTRU CĂ VEI ALUNECA.)

Spune-i direct: „Am greșit adineauri. Am fost obosit. Nu trebuia să țip." Copilul învață mai mult din asta decât din 10 exerciții perfecte.

Învață că adulții își asumă. Învață că greșeala nu e catastrofă. Învață cum arată, în practică, să reparați o relație. Asta e lecția reală.

[06] CÂND REFUZĂ

NU E LENE. 5 MOTIVE.

Întrebarea greșită: „Cum îl fac să exerseze?” Întrebarea potrivită: „De ce nu vrea?”

01 E PREA GREU.

Punctul e peste nivelul lui. Soluția: **2 măsuri, nu 8**. Dacă tot nu merge, scrie-i profesorului. Nu e vina copilului.

02 E PREA UȘOR.

Repetă același lucru de 3 săptămâni. Soluția: cere profesorului o provocare nouă. Plictiseala e semn că e gata pentru pasul următor.

03 NU VEDE SENSUL.

Exersează „pentru că așa a spus profesorul”. Soluția: „Vrei să cânti asta pentru cineva anume?” Scopul transformă obligația în pregătire.

04 A PIERDUT ÎNCREDEREA.

Ceva l-a făcut să creadă că „nu poate”. Soluția: 3 zile consecutiv cântă **doar ce știe bine**. Reconstruiești certitudinea înainte să adaugi dificultate.

05 CEVA NU E LEGAT DE MUZICĂ.

Școală. Un prieten. Un părinte care lipsește. Muzica e doar suprafața pe care iese supărarea. Soluția: nu forța. Vorbește cu copilul despre restul vieții lui.

[07] CE SĂ LAUZI

LAUDĂ CE CONTROLEAZĂ EL. NIMIC ALTCEVA.

Cercetările Carolinei Dweck au arătat: laudele greșite strică, nu construiesc.

NU LĂUDA ASTA

Talentul: „Ești așa de talentat!” — creează teamă de a greși.

Rapiditatea: „Ai învățat-o așa repede!” — copilul va evita piese grele ca să păstreze titlul.

Comparativ: „Ești mai bun decât [X]!” — leagă stima de ceilalți.

LAUDĂ ASTA ÎN LOC

Efortul specific: „Ai rămas concentrat când a fost greu, la măsura 12.”

Procesul: „Ai încercat pasajul de 3 ori și nu te-ai enervat.”

Observația: „Ai observat singur că ai mers prea repede. Asta e cel mai greu lucru.”

ROLUL TĂU: NU PROFESOR. NU POLIȚIST.

Shinichi Suzuki a insistat: în primii ani, **părintele e mai important decât profesorul**. Nu pentru că predă. Pentru că creează mediul.

- **Martor activ** — prezent, dar nu dominant.
- **Dirijor al ritualului** — aprinzi lumina, pui metronomul, stai pe canapea.
- **Co-ascultător** — auzi ce cântă, observi ce se schimbă, comentezi doar când ai ceva real de spus.

[08] CHECKLIST POST-SESIUNE

A FOST UN EXERCİȚIU BUN?

Bifează după fiecare sesiune. Notele nu contează. Asta da.

A durat cât am stabilit? (Nu mai mult, nu mai puțin.)

A început cu ceva ușor și s-a închis cu ceva plăcut?

Am lucrat pe UN lucru specific, nu pe „toată piesa”?

Am tăcut mai mult decât am vorbit?

Copilul a ieșit din cameră mai calm decât a intrat? (Sau cel puțin la fel.)

Nu am rostit niciuna din propozițiile roșii?

Mâine, dacă-i spun „e timpul de pian”, se ridică fără să se încrunte?

Punctaj: 6 din 7 = exercițiu bun, indiferent dacă notele au ieșit sau nu.

[09] DESPRE NOI

CUM AJUTĂM LA EXERCITIUL DE ACASĂ.

Știm că exercițiul acasă e locul unde se construiește sau se distruge relația copilului cu muzica. Nu te lăsăm singur în camera aia.

- **Plan scurt săptămânal.** Formatorul îți trimite ce să exersezi, cât timp, ce să eviți. Nu ghicești.
- **Grupuri WhatsApp** cu părinții fiecărui formator, pentru întrebările de joi seara când „nu mai vrea să exerseze”.
- **Workshop pentru părinți** la fiecare 3 luni — 60 de minute, live, despre cum să susții exercițiul fără să devii polițist.
- **Dacă săptămâna asta nu a mers acasă, spune-ne.** Schimbăm planul. Nu forțăm copilul să recupereze.
- **Formatorul vorbește cu TINE**, nu doar cu copilul. Ești parte din echipă.

SINGURA ȘCOALĂ PRIVATĂ DIN BUCUREȘTI

unde părintele primește un plan concret pentru acasă — nu doar „exersați mai mult”. Pentru că ce se întâmplă între lecții contează mai mult decât lecția.

[10] ULTIMUL GÂND

MUZICA E DOAR CONTEXTUL.

Copilul tău nu trebuie să devină muzician profesionist. Trebuie să devină un adult care crede că poate învăța lucruri grele.

Exercițiul zilnic de 10 minute, făcut cu atenție la copil, nu la note, construiește exact asta.

**DISCONFORTUL MIC, REPETAT,
SE TRANSFORMĂ ÎN CAPACITATE.**

Greșeala nu e pedepsită. Părintele stă lângă, chiar și când nu iese. Ritualul e mai important decât rezultatul.

**PESTE 20 DE ANI COPILUL TĂU
NU-ȘI VA ADUCE AMINTE PIESELE.
ÎȘI VA ADUCE AMINTE CĂ, ÎN ACEA CAMERĂ,
CINEVA A CREZUT CĂ POATE.**

Asta rămâne.

[PASUL URMĂTOR]

NU MAI EXERSA SINGUR ACASĂ.

Vino la o sesiune de cunoaștere gratuită. 30 de minute. Îți dăm un plan concret de exercițiu pentru săptămâna aia, indiferent unde face copilul lecții.

Fără card. Fără obligație. Fără sunat de trei ori. Pleci cu ceva util în mână.

[SCHOOL64.COM](https://school64.com) / CONTACT