

Dr. Corinne Roehrig

AJUTĂ-ȚI COPILUL
SĂ-ȘI DEZVOLTE
ÎNCREDEREA
ÎN SINE

Ascultă-l!
Înțelege-l!
Încurajează-l!

Ilustrații: Vanessa Rabidou

Traducere din limba franceză:
Elena Arhire

Manual de utilizare	3
Încrederea în sine: o viză pentru starea de bine	
Cum se definește încrederea în sine?	6
Fibrele necesare pentru a fabrica o saltea a încrederii rezistentă	9
Încrederea în sine: între asemănări și deosebiri	
· Apropie-te de ceilalți	12
· Alegând fericirea	14
· Ce înseamnă să fii sigur pe tine	16
· Cum să devii conștient de propriile calități	18
· Identificarea emoțiilor	21
· Vorbește despre tine cu optimism	24
· Să-ți cunoști strategiile de succes	26
· Mobilizarea resurselor	28
· Descoperirea luminii interioare	30
· Adoptarea unei atitudini zen	32
· Eu și familia mea	35
· Cultivarea optimismului	38
· Depășirea timidității	41
· Respectă pentru a fi respectat	44
· Explorând rețeaua de susținători	46
· Trăiește clipa cu seninătate	48
· Controlarea furiei	51
· Să înveți să te iubești pe tine	54
· Acceptarea criticilor	56
· Încurajarea autonomiei	58
· Construirea propriei bule de siguranță	61
· Vizualizarea succeselor	64
· Gestionarea stresului	66
· Rezistența la batjocură	68
· Afirmarea în public	71
· A lucra la propria postură	74
Povești	77

ÎNCREDEREA ÎN SINE: O VIZĂ PENTRU STAREA DE BINE

Mult mai mult decât o modă, a ne susține copiii să își pună în valoare încrederea în sine înseamnă a le oferi un mod de viață care îi ajută, în primul rând, să fie în armonie cu ei înșiși. Este o călătorie al cărei obiectiv constă în găsirea locului potrivit, după criteriile interioare, personale. Înseamnă îndeplinirea propriilor obiective, mai degrabă prin respectarea aspirațiilor profunde decât printr-o reacție de răspuns la o rețetă socială standard și artificială. Înseamnă a trăi o stare de bine, astfel încât să fii mai bun cu ceilalți. Și dacă, până la urmă, a avea încredere în tine ar însemna să înțelegi mai bine cum să dai sens vieții tale?

Încrederea în sine?

Încrederea în sine este aprecierea pe care un individ și-o acordă, fondată pe conștientizarea propriei valori și a importanței sale ca ființă umană. Este rezultatul unei evaluări a punctelor forte și a punctelor slabe. Înseamnă a te iubi obiectiv, fiind binevoitor cu tine însuși, și a te simți demn de a fi iubit și fericit. Înseamnă a ști că ești unic și a trăi în armonie cu persoana ta și cu ceilalți.

Încrederea în sine este precum vitaminele: îi ajută pe copii să crească mai frumos. Nicio ursitoare nu o pune în leagăn; ea se formează prin cuvinte, priviri, gesturi, încurajări, obiectivitate, cunoaștere și recunoaștere, dăruire. Încrederea în sine este alcătuită din legăturile care ne unesc cu ceilalți și ne fac suficient de puternici pentru a explora lumea, fără a ne ține cineva de mână. Este un cocon de siguranță interioară, care ne permite să îi observăm pe cei din jur cu seninătate, ne ajută să comunicăm, să ne dezvoltăm spiritul critic, să ne afirmăm într-un mod firesc, respectându-i pe ceilalți. Ea permite să ne scoatem fiecare în evidență calitățile și ne amintește că suntem unici, buni și capabili. A avea încredere în sine înseamnă a înainta liniștit prin viață, a face față și a-ți lansa provocări mai mici sau mai mari.

Cum se construiește încrederea în sine?

Încrederea în sine este înrădăcinată în calitatea și stabilitatea relației copilului cu cei dragi. Ea evoluează datorită reacțiilor celor din jur la acțiunile, evoluția și stângăciile lui. Este ca și cum i-am desena un „personaj” dintr-o piesă de teatru, cu care să se identifice. Se va vedea altfel dacă îi repetăm: „Bravo, ești priceput, ești amuzant” sau dacă aude des: „O, nu se poate, iar ai făcut mizerie peste tot, nu ești cuminte”. Copilul își dă seama de potențialul, aptitudinile și unicitatea lui; acestea îl ajută să-și construiască identitatea. Mai târziu, el va confirma și ajusta imaginea pe care o are despre sine, prin confruntarea acesteia cu remarcile semenilor și ale altor adulți. Încrederea în sine depinde de felul în care te percep ceilalți, dar și de valorile pe care se pune accent în mediul

din care provii. Poți avea încredere în tine și o medie de 4 la matematică, dacă îți se recunoaște, în schimb, o altă calitate – de exemplu, aceea că ai mâini (sau picioare!) de aur. De asemenea, este posibil să nu ai o mare încredere în tine din cauză că ai 4 la matematică, iar părinții tăi sunt oameni de știință, pe când tu ești un poet în devenire.

Nu există un „standard“ al încrederii în sine. O poți avea doar pentru că ești frumos și înveți bine... Ajungi la același rezultat dacă ești zâmbitor,



îndemânic, sportiv, curios față de nou, devotat, creativ, generos, isteț...

În plus, încrederea în sine evoluează de-a lungul întregii vieți.

Promisiunile încrederii în sine

O cotă ridicată a încrederii în sine te ajută să ai o viziune pozitivă asupra situațiilor neprevăzute ale vieții, îți alimentează capacitatea de a reacționa pe măsură, de a dezvolta strategii care să-ți permită să pui la cale proiecte, să ai ambiții și să le realizezi.

Este o garanție a succesului, care îți dă curajul să îndrăznești, să te aventurezi și să iei decizii. Iar succesele obținute o întăresc. De asemenea, să ai încredere în tine îți permite să faci un pas înapoi, să analizezi și să minimizezi eșecurile, să o iei de la capăt și să perseverezi.

O încredere în sine scăzută complică luarea deciziilor și punerea lor în aplicare. Te face vulnerabil și dependent de observațiile și aprecierile altora. Poate crea angoase; viața pare mai greu de asumat, mai întunecată. Eșecurile suferite consolidează lipsa de încredere în sine și te fac să te simți neînsemnat, să îți pierzi speranța.

Ingredientele necesare pentru o încredere în sine echilibrată:

- să te cunoști pe tine însuși și să te apreciezi;
- să fii sigur pe tine;
- să îmbălânești dialogul interior (să nu fii prea aspru cu tine);
- să fii atent la postură (să faci legătura între corp și minte);
- să înfrunți eficient greutățile.

E posibil să ai „prea multă” încredere în tine?

A avea încredere în sine înseamnă a-i respecta pe ceilalți și a te simți respectat. Înseamnă să știi că ești egalul lor și, în același timp, diferit.

Să vorbești despre tine cu majuscule și să declari sus și tare că ești cel mai bun înseamnă să fii vanitos, pretențios sau să-ți placă să faci mult zgomot pentru a arăta că exiști și că, sub mască, se ascunde, de fapt... lipsa încrederii în sine.

Manifestări ale lipsei de încredere în sine

Este mai ușor să-ți pui întrebări privind lipsa încrederii în sine a unui copil pornind de la semnale precum „golurile”, cele care exprimă un sentiment de neputință, o lipsă de apreciere. Totuși, uneori agresivitatea sau furia reprezintă indicii ale aceluiași lucru, dar sunt mai greu de luat în seamă, pentru că implică o reacție mai profundă, mai greu de interpretat. La fel, semnale cum ar fi perfecționismul, nevoia



permanentă de afecțiune sunt elemente mai subtile și mai greu de pus pe seama lipsei încrederii în sine.

GOLURILE

• *Sentimentul de neputință și lipsa de apreciere:* dificultatea de a vorbi despre sine în termeni pozitivi, de a accepta criticile și complimentele. Dialog interior sumbru, negativ.

• *Subaprecierea:* a rămâne în colțul tău, a fi prea cuminte și perfecționist, a rămâne lipit de părintele tău pentru a-l face fericit, a cere neconținut semne de apreciere.

EXAGERĂRILE

• *Supraevaluarea:* tulburarea liniștii în clasă, tendința de a-i provoca pe ceilalți să facă prostii, de a răspunde, a înghionti, a-și bate joc, a se purta urât, a opune rezistență, a fi coleric, agresiv, a minți, a-și ascunde rezultatele, a da ordine, a fi lăudăros sau disprețuitor, a face pe clovnul.

• *Generalizarea situațiilor de eșec:* „Nu este vina mea, pur și simplu n-am noroc”; „Mereu mi se întâmplă așa, nu sunt înțeles deloc”.

Fibrele necesare

pentru a fabrica o saltea a încrederii rezistentă

Oi încredere în tine, ești un părinte minunat! În istoria omenirii, rareori am văzut un părinte mai devotat decât tine. Oi sperat, ai așteptat, poate ai suferit, ai intrat în panică, ai încercat, apoi ai abandonat toate metodele de creștere, ai ascultat, după care ai uitat sfaturile bune ale unora și altora, ai susținut metodele educaționale...

Fă inventarul abilităților tale de părinte înainte de a merge mai departe. Folosește și acest caiet. Ești primul lui model; când copilul te vede privind încrezător spre viitor, și lui îi va fi mai ușor.

Adoptă principiile de comunicare care și-au dovedit eficiența

OBSERVĂ CE FUNCȚIONEAZĂ ÎN PRIMUL RÂND, PERMANENT, ÎN FIECARE ZI

După ce am găngurit timp de doi ani alături de micuții noștri, am plâns, am strigat de bucurie la fiecare progres, am râs la primul pas de dans, uităm să fim în continuare luminoși și nepărtinitori cu ei când cresc; și pentru ei, dragostea, emoțiile, afecțiunea, mândria noastră trebuie să se manifeste la lumina zilei. Încrederea în sine se hrănește cu dragoste și cu demonstrații de iubire. Copilul are întotdeauna nevoie de ele; transformă-te în animatorul fan clubului său, felițită-l chiar și pentru cel mai neînsemnat succes. Profită de fiecare ocazie

pentru a-i spune ce îți place și ce apreciezi la el... și mai ales ce consideri „banal“ sau deja dobândit: faptul că zâmbește, închide ușa în urma lui, se spală singur pe dinți, îți împărtășește experiențele lui cotidiene... Procedând astfel, îl vei face să își dorească să repete experiența.

REZERVĂ UN MOMENT DE INTIMITATE ÎN FIECARE ZI

Câteva minute petrecute împreună, sub formă de joc, de dialog, dedicate pe deplin copilului tău și numai lui, sunt esențiale pentru a-i satisface nevoia vitală de atenție.

FORMULEAZĂ-ȚI POZITIV AȘTEPTĂRILE ȘI COMENTARIILE

Evită negațiile în aprecierile pe care i le faci. Scoate în evidență ceea ce există deja, și nu ceea ce lipsește. Semnalează ce vezi, ce vrei, ce urmează să faci. Mai degrabă descrie-i cu exactitate copilului ceea ce te aștepti de la el să facă, în loc să repeți întruna – și să îl învinovățești pentru – ce n-a făcut.

EVITĂ SĂ SPUI...	PREFERĂ, ÎN SCHIMB...
Nu-i rău ce-ai făcut.	Este bine ce-ai făcut.
Tema ta pentru acasă nu-i rea.	Ți-ai făcut tema pentru acasă bine pentru că...
Nu-i ceva neplăcut.	Este plăcut.
Vom vedea unde-i problema.	Vom căuta soluții.
Deci totul merge prost?	Și ce merge bine?
M-am săturat să nu faci...	Aș dori să faci... (descrie exact ce așteptări ai)

ÎN MOMENTELE DE FURIE, FĂ DIFERENȚA ÎNTRE COPIL ȘI COMPORȚAMENTUL LUI

Este dificil când trebuie să reacționezi în grabă la o „prostioară”. O singură regulă este de reținut: evită să confunzi copilul cu ceea ce a făcut. „Nu-mi place comportamentul tău, dar te iubesc necondiționat.”

Evită: „Nu ești bun de nimic, ești un incapabil”. Preferă, în schimb: „Ceea ce ai făcut este inacceptabil”.

ÎN MOMENTELE ÎN CARE ESTE AGITAT, GÂNDEȘTE-TE LA LEGĂTURA MINTE-TRUP

Lipsa de încredere în sine poate fi exprimată și prin agitație, furie; de aici utilitatea activităților de relaxare adaptate vârstei, încă de mici.

Rezistă în fața doamnei Piază Rea și a domnului Dat în Spectacol

Lasă-l să evolueze în ritmul lui... Uită afirmațiile perfide: „Nu te îngrijorează faptul că nu îți scrie încă numele la 4 ani?” și

nelinștitoare: „Trebuie să-l implici în sporturi de competiție imediat!”. Este totuși vorba despre un copil, nu un animal de competiție. Fii prezent, atent, complice, amintește-ți succesele precedente, fă-l să-și dorească, și îți vei fi îndeplinit misiunea. El va face restul.

Imprimă-ți acest adevăr în minte: copilul tău este mai mult decât un elev

Școala a devenit templul cunoașterii, calitatea lui ca elev dă măsura valorii copilului, descalificând efortul părinților de a transmite cunoștințe și valori, esențiale pentru viața socială. Un copil este mult mai mult decât un elev; poți fi un elev bun, dar cu o încredere în sine slabă, și un elev slab, cu o încredere în sine puternică. Lasă-te inspirat de Montaigne: „Copilul nu este o vază pe care o umplem, ci un foc pe care îl aprindem”. Împărtășește-i copilului tău istoria și filozofia familiei, experiențele și punctele forte ale acesteia. Inteligența emoțională, cea a abilităților interpersonale completează și poate depăși IQ-ul.

ÎNCREDEREA ÎN SINE: ÎNTRE ASEMĂNĂRI ȘI DEOSEBIRI

Desigur, în acest caiet este vorba despre autocunoaștere, gestionarea emoțiilor, strategii de succes și alte expresii pozitive ale sinelui. Atâtea pietre pe care să le așezi la temelia formării încrederii în sine a copilului tău! Toate sunt utile, dar propria ta subtilitate și cunoaștere profundă vor fi cele mai bune călăuze pentru a alege un parcurs individualizat, adaptat pas cu pas la copilul tău... sau nu! La urma urmei, poți alege să te lași purtat de paginile ce urmează.

Mai presus de orice, transformă aceste momente în clipe de bucurie și experiențe comune, presărate cu râsete și descoperiri, cu jocuri și provocări de familie.

Relativizează.

Ai încredere în tine.

„Degeaba îi propun să-și invite prieteni acasă, căci copilul meu îmi spune că nu are, că nimeni nu-l bagă în seamă.“

Frica de privirea celuilalt

„Când mă privesc, îmi plâng de milă“, spune acest aforism, dar copilul care nu are încredere în el nu este în stare să aplice a doua parte: „Când mă compar, mă consolez“.

Ba chiar dimpotrivă. Se teme de comparațiile pe care alții le-ar face, cu siguranță, în detrimentul lui. **Copilul crede că nu are nimic de oferit, așa că nu merită ca oamenii să-l bage în seamă.**

Copilul este posibil să fi încercat să se apropie de alții, dar atitudinea nesigură și comunicarea lui stângace au generat semne de întrebare în mintea interlocutorilor săi, confuzii, ezitări în a-l accepta, pe care le-a interpretat imediat în defavoarea lui, fără să mai ducă la bun sfârșit încercarea.

Atunci, este mai bine să rămână în colțul lui și să evite dezamăgirea provocată de un refuz. Singurătatea aleasă este mai puțin dureroasă decât respingerea.

Devenind cel mai bun prieten al tău

Susținerea socială, integrarea într-un grup de semeni fac parte din nevoile copilului. Foarte schimbătoare la grădiniță, prietenii devin mai stabile în școala primară, unde lucrurile împărțite cu ceilalți, momentele petrecute împreună, posibilitatea de a avea încredere în cineva sunt mai importante.

Părintele trebuie să propună și să faciliteze întâlnirile. A-l face pe copil să descrie trăsăturile pe care și le imaginează la cel mai bun prieten al lui are adesea scopul de a-i arăta, în oglindă, că și el are aceste calități...

Să-ți convingi copilului că poate fi un superprieten este o modalitate indirectă de a modifica reprezentarea pe care o are despre sine și de a înlesni comunicarea. Astfel, va avea la dispoziție calitățile pe care să le promoveze, ca să se deschidă spre lume.





OBIECTIV: Îmbunătățirea abilităților de socializare.

CUM SE PROCEDEAZĂ

1 Completați împreună chestionarul de mai jos.

2 Întrebă-l ce coleg de clasă corespunde acestui portret.

3 Formulați împreună o modalitate de a-l invita la tine acasă.

4 Evidențiază, în oglindă, calitățile copilului tău.

Îl consider cel mai bun prieten pentru că...

(BIFEAZĂ CE ESTE IMPORTANT)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Îi plac animalele. | <input type="checkbox"/> Este inteligent. |
| <input type="checkbox"/> Este vesel. | <input type="checkbox"/> Este zâmbitor. |
| <input type="checkbox"/> Îndrăgește muzica. | <input type="checkbox"/> Știe multe jocuri. |
| <input type="checkbox"/> Îi place sportul. | <input type="checkbox"/> Mă face să râd. |
| <input type="checkbox"/> Știe să împartă. | <input type="checkbox"/> Îi plac aceleași lucruri ca mie. |
| <input type="checkbox"/> Știe să asculte. | <input type="checkbox"/> Mă face să descopăr lucruri noi. |
| <input type="checkbox"/> Are o mulțime de idei. | <input type="checkbox"/> Este loial. |
| <input type="checkbox"/> Știe să păstreze un secret. | <input type="checkbox"/> Seamănă cu mine. |
| <input type="checkbox"/> Am încredere în el. | |
| <input type="checkbox"/> Este curajos. | |