

# Girafa Gilly

Activități pentru  
dobândirea stimei de sine

Poveste terapeutică și activități creative pentru copii  
cu vârste între 5 și 10 ani

*Dr. Karen Treisman*  
*Ilustrații de Sarah Peacock*

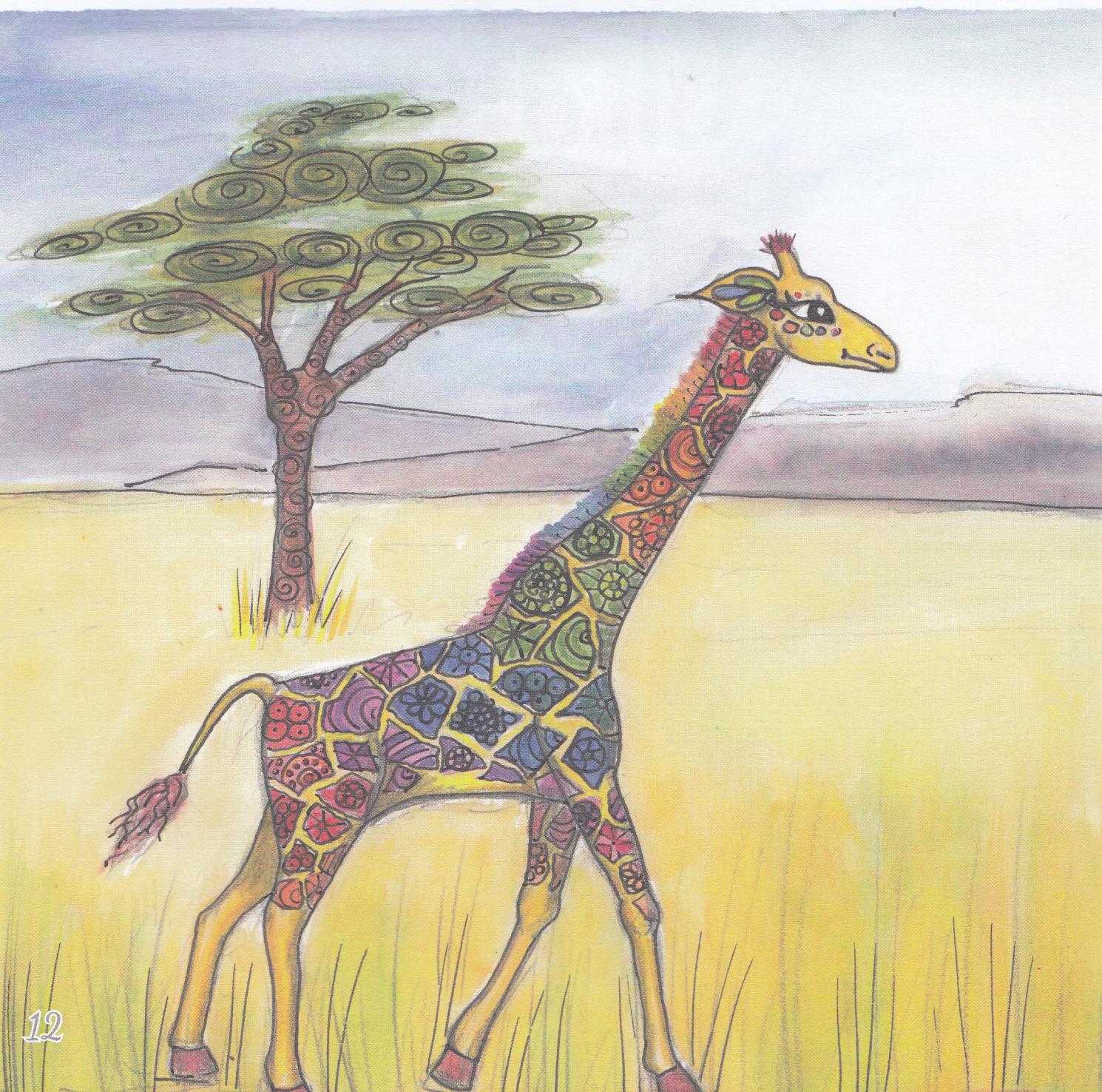
*Traducere din engleză de Alexandra Fusoi*

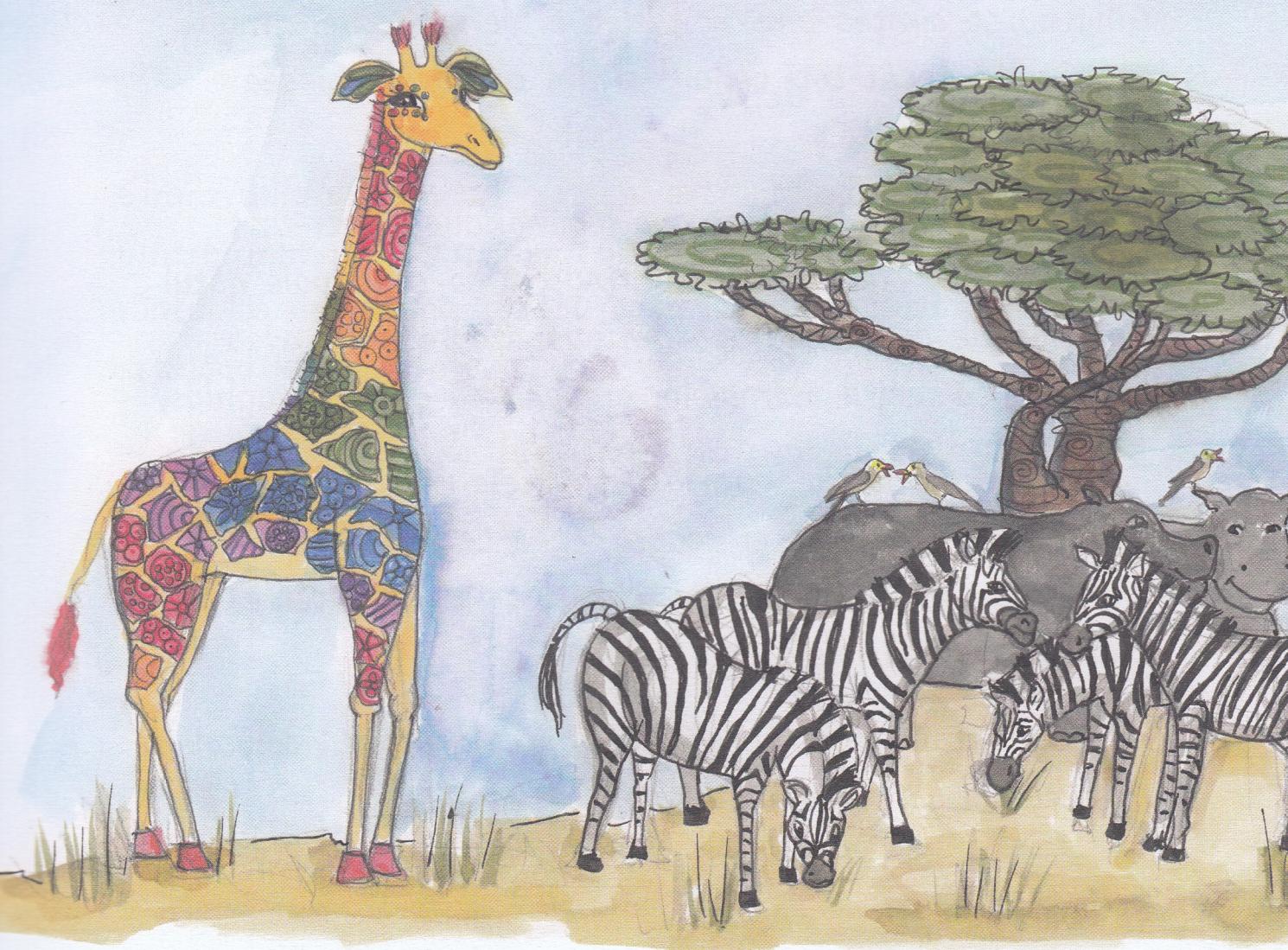
# Cuprins

<i>Despre această carte</i>	8
<b>Povestea Girafei Gilly</b>	11
<b>Activități</b>	37
Introducerea activităților	37
Ce urmează?	37
<b>Activități distractive și lucru manual cu Gilly</b>	39
<b>Activități și exerciții pentru consolidarea stimei de sine, a încrederii, a gândirii pozitive și a siguranței de sine</b>	57
<b>Ghid pentru adulții</b>	109
Introducere	109
Structura cărții	110
De ce sunt atât de importante și oferă atâta siguranță stima de sine și încrederea în sine?	111
Ce este stima de sine scăzută?	112
De ce ar putea avea copiii probleme cu stima de sine?	114
Cum ajunge să se dezvolte și să se mențină stima de sine negativă	115
Sprijinirea și consolidarea stimei de sine și a încrederii în sine	118
Dificultăți și/sau stânjeneală la auzirea și primirea laudelor și a feedbackului pozitiv	120
Strategii practice, ponturi și feluri de a fi care ajută la dobândirea stimei de sine și a unui sentiment de sine pozitiv	123
Câteva sugestii pentru transformarea unui obiectiv amplu într-unul mai ușor de realizat	129
Obstacole/bariere	130
Îndrumări pentru utilizarea acestor întrebări	131
Sugestii importante pentru toate strategiile — răsuflare, extindere, îmbogățire și înglobare	132
Observarea, sărbătorirea, lauda și amplificarea abilităților, a punctelor forte, talentelor, calităților și atributelor pozitive ale copilului	132

Girafa Gilly trăia în savana africană, în mijlocul minunatului Crater Ngorongora din Tanzania, în Africa de Est.

Toată ziua hoinărea cu grație prin iarba de pe câmpiiile întinse.





Deși în lumea ei Girafa Gilly avea multe lucruri vesele și minunate, uneori își făcea griji, era tristă sau credea că nu e destul de bună.

Uneori simțea că e diferită și nu la fel de bună cum erau celealte animale.

Câteodată, toți ne simțim aşa.

Gilly nu se simțea bine în pielea ei pentru că era mult mai înaltă decât toți ceilalți și din cauza asta ieșea mereu în evidență.

Flamingii sorbeau elegant apa legănându-se într-un picior, dar ea trebuia să se întindă și să-și îndoiească gâtul și picioarele ca să bea apă din adăptoare. Gilly avea impresia că restul animalelor credeau că arată caraghios.

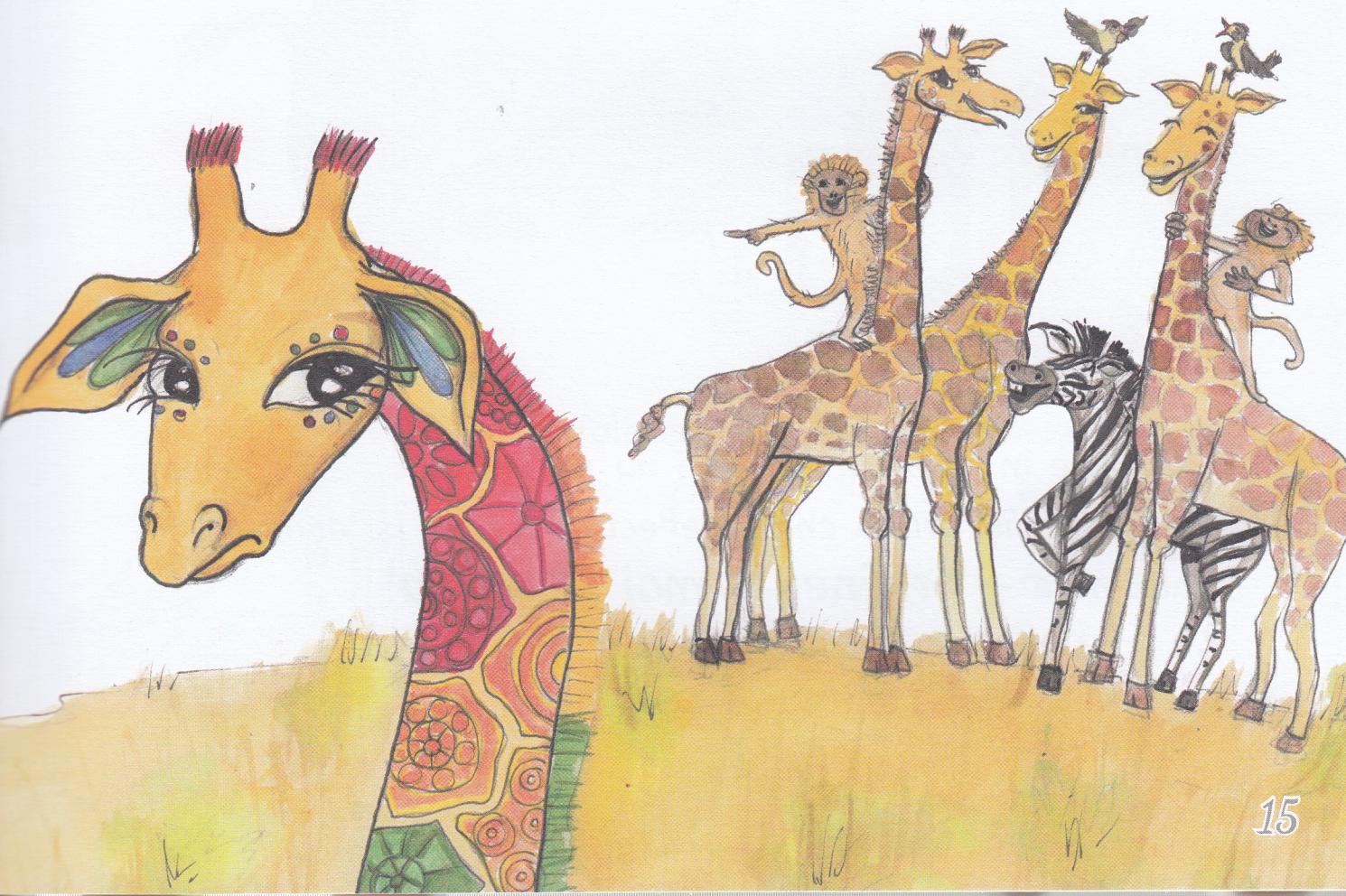
Ea n-avea limba roz, cum o aveau cele mai multe animale – era lungă și neagră, ceea ce o ajuta să apuce frunze din pomii mai înalți, dar la adăptoare era stânjenită când lipăia apa rece.

În sfârșit, Gilly ieșea în evidență și cu mozaicul colorat de pete care-i acoperea tot corpul.



Girafa Gilly avea niște prieteni extraordinari, dar unele dintre animalele care n-o cunoșteau prea bine erau răutăcioase. Râdeau, arătau către ea, se holbau și-i spuneau lucruri urâte.

- Ah, Gilly, ești așa de caraghioasă cu picioarele alea lungi!
- Ha-ha! Ia uite ce limbă neagră și urâtă are!



## Desen de colorat cu Girafa Gilly



Sper că v-a făcut plăcere să citiți povestea Girafei Gilly și să vedeți cum a descoperit, împreună cu prietenii ei, că suntem cu toții speciali, unici și grozavi, fiecare în felul său!

## Căutați cuvintele cu Girafa Gilly

Puteți găsi în grilă cuvintele de mai jos?



GILLY  
GIRAFĂ  
BAOBAB  
ACRONIM

UNIC  
SPECIAL  
GROZAV  
LENNY

LEOAICA  
CRATER  
ACACIA  
LINIȘTITĂ

## Eu și oamenii din viața mea — distracție cu animale!

Desenează sau scrie răspunsurile la întrebările de mai jos — sau, dacă preferi, sculptează ori fă un model din materiale de bricolaj! Folosește o foaie de hârtie separată dacă ai nevoie de mai mult spațiu.

- Care este animalul tău favorit și de ce? \_\_\_\_\_

---

---

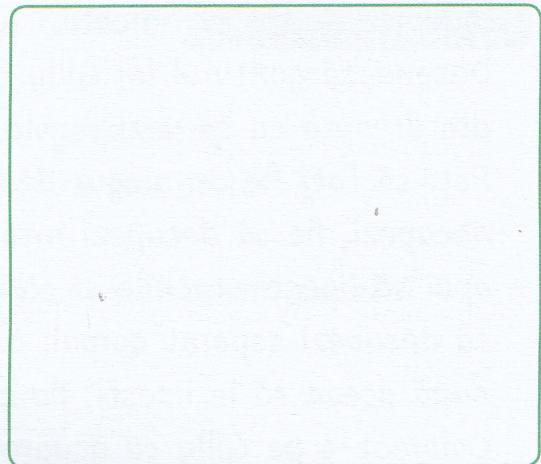
---

---

---

---

---



- Dacă ai fi un animal, care ar fi acesta și de ce? \_\_\_\_\_

---

---

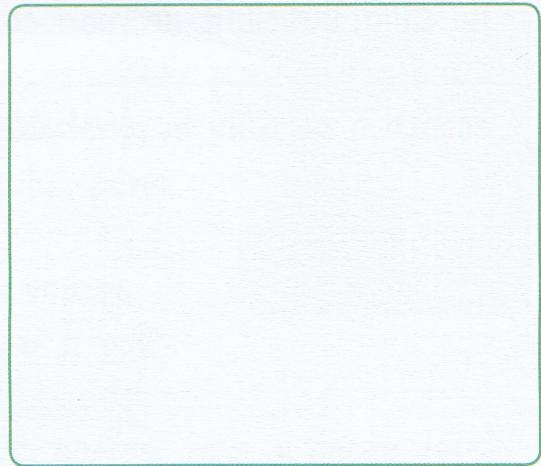
---

---

---

---

---



- Cum ai arăta în cazul acesta?

---

---

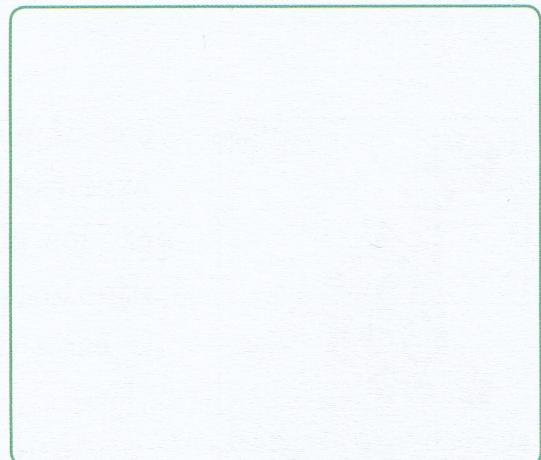
---

---

---

---

---



- Ce fel de sunete ai scoate?

---

---

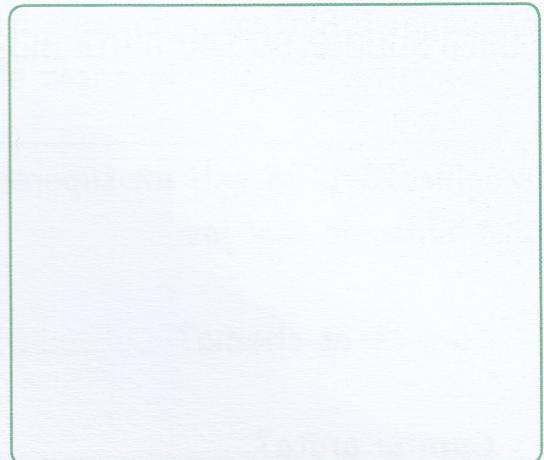
---

---

---

---

---



- Cum ți-ai petrecut timpul?

---

---

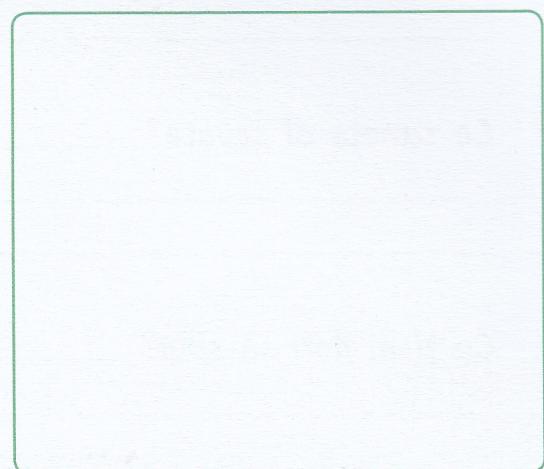
---

---

---

---

---



- Ce animale ți-ar fi prieteni, profesori, rude și de ce?

---

---

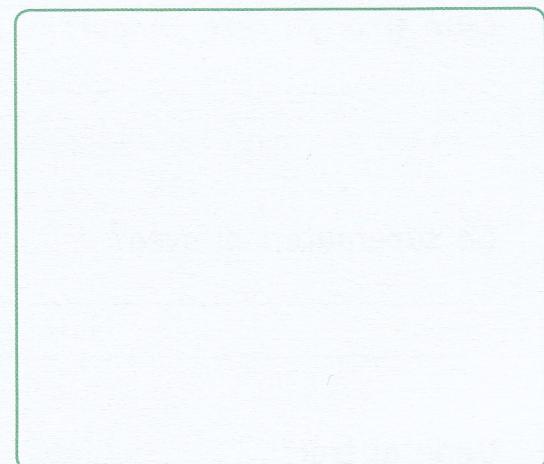
---

---

---

---

---



## Reformulare pozitivă și alternative la „Nu”, „Încetează” și „Nu face aşa”

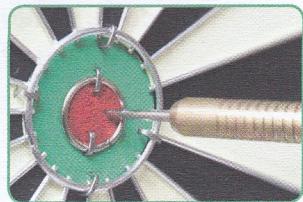
Spuneți-i copilului ce vreți să facă. Spuneți ce vă doriți să facă și ce comportament doriți să vedeți din partea lui și nu ce nu vreți să vedeți.

Tabelul de mai jos conține câteva exemple de declarații cu „Nu” și „Nu face aşa” și câteva reinterpretări pozitive. La final se află câteva rânduri libere, pentru a vă adăuga propriile exemple.

<b>Comenzi și declarații de tip „Nu”, „Încetează” și „Nu face aşa”; și descriptori negativi</b> (lista nu este obligatorie și nici exhaustivă)	<b>Reformularea acestora astfel încât să-i transmită copilului ce comportament așteptăm din partea lui; și redefinirea pozitivă a comportamentelor copilului</b> (lista nu este obligatorie și nici exhaustivă)
Nu țipa	Vorbește încet, te rog / Folosește un ton scăzut
Nu mai fugi	Mergi pe lângă mine, te rog / Mergi mai încet
Nu lovi	Umlă frumos cu mâinile / Ține-ți mâinile acasă
Nu mai fura	Vreau să lași lucrurile unde le-ai găsit / Întreabă înainte să iei ceva
Nu-i lua jucările lui...	Dă-i și lui... jucării
Nu minți	Te rog să-mi spui adevărul
Nu mai întârzia	Trebuie să vii acasă la timp
Nu mă mai ignora	Aș vrea foarte tare să mă ascultă / Activează-ți ascultarea
Nu te mai purta urât	Vreau să te porți aşa...
Vrea să atragă atenția	Are nevoie de atenție și atașament
E foarte încăpățânată	E prudentă și ezitantă și asta e de înțeles
E hiperactiv	E vioi și plin de energie
Încearcă să te manipuleze	A trebuit să învețe să-și îndeplinească dorințele în multe feluri
E foarte ușor de distras	Se lasă foarte ușor fascinat, este curios și interesat
Nici nu vrea să încerce	Probabil că s-a săturat să tot încerce
Refuză să stea liniștită	Pare suprastimulată

## Obiective SMART – Gândire SMART

**SPECIFIC:** Stabiliți foarte clar și concret ce vreți să obțineți. Obiectivul trebuie să fie bine definit. Întrebați-vă ce comportament anume vreți să vedeați din partea copilului. Luăți în considerare varianța defalcării obiectivului pe etape mai scurte.



De exemplu, în loc de „poartă-te frumos” și „comportament civilizat”, ce anume vrem să obținem sau să vedem? Ce înseamnă „poartă-te frumos” și cum arată acest tip de comportament? Acest îndemn poate fi ajustat până devine mai concret, de exemplu „stai aproape de mine când mergem în parc” sau „spală-te pe dinți dimineața și înainte de culcare”.

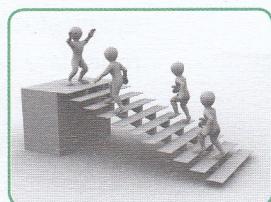
**MĂSURABIL:** Cum o să știți când v-ați atins obiectivul? Cum o să puteți măsura și monitoriza obiectivul/schimbarea? Ce va face copilul în acel moment? Ce vor observa ceilalți că face copilul? Ce va fi diferit? Ce ați început dumneavastră/copilul să faceți cu regularitate? Ce ați încetat să mai faceți dumneavastră/copilul sau nu mai faceți la fel de des?



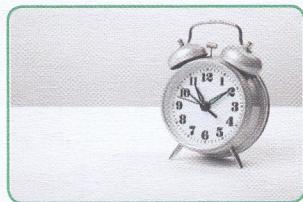
**ACCEPTABIL/ACCESIBIL:** Asigurați-vă că obiectivele nu sunt prea îndepărtate sau de neatins. Nu vă îndreptați, pe dumneavastră și copilul, pe calea eșecului! Gândiți-vă la obiective mai mici în drum spre cel mare. Sărbătoriți succesele. Dacă nu obțineți ce v-ați propus, atunci întrebați ce ați fi putut face diferit, cum ați avea mai multe șanse de succes data viitoare sau cum vă puteți apropia mai mult de obiectiv?



**REALISTIC:** Oare obiectivul este realist? Trebuie luate măsuri ca să devină mai realist și ușor de gestionat? Repet, luăți în considerare stabilirea unor etape mai mici, pas cu pas. De exemplu, dacă un copil nu reușește să se poarte frumos în clasă și e implicat zilnic în câteva incidente la școală, este realist să stabilim ca obiectiv o zi sau o săptămână de bună-purtare? Gândiți-vă la vârsta emoțională, socială și de dezvoltare a copilului și la nevoile sale în raport cu vârsta și cerințele ei; de asemenea, gândiți-vă și la viața sa de până acum și la abilitățile pe care trebuie să le învețe înainte de a-și putea atinge obiectivul.



**TIMPUL POTRIVIT:** Stabiliți o limită de timp rezonabilă și realistă pentru atingerea obiectivului. Când va fi reevaluat/reajustat obiectivul? Când va fi măsurată schimbarea de comportament? Când vor fi acordate recompensele?



### Câteva sugestii pentru transformarea unui obiectiv amplu într-unul mai ușor de realizat

Dacă un copil/părinte/educator spune ceva amplu, vag și neprecizat cum ar fi „Vreau să fiu fericit”, încercați să defalcați acest obiectiv în etape mai ușor de gestionat, realizabile și concrete. Încercați