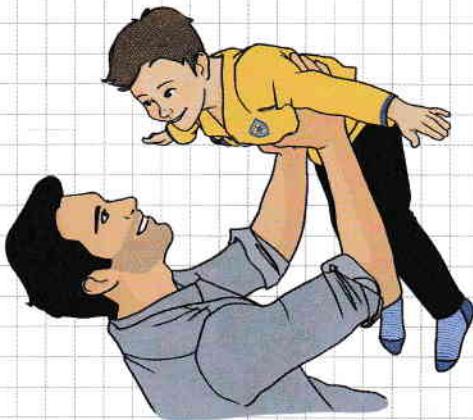


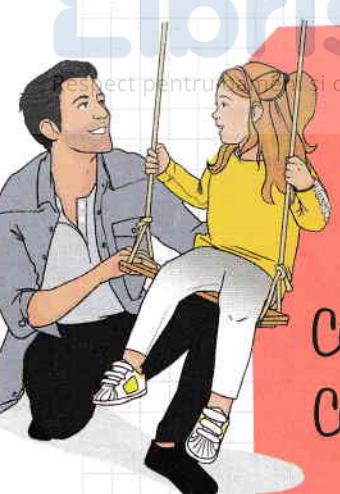
(CAIETUL PĂRINTELUI

ÎNCREDEREA ÎN SINE

FLORENCE BINAY
ÎN COLABORARE CU
NELLY DEFISQUE

ILUSTRATII DE
AXURIDE
ISABELLE MAROGER





Introducere

3

Test: Mult, puțin, deloc...

4

Copilul meu are incredere în el?

8

Capitolul 1 Ce este increderea în sine?

Capitolul 2 Cei patru piloni ai increderii
copilului tău.....

14

Capitolul 3 Parinti, îmbunătăți-vă increderea în VOI! .. 31

Capitolul 4 Ritualurile increderei în sine 45

Capitolul 5 Cele patru programe care stimulează
increderea.....

61

Capitolul 6 Cele trei kituri împotriva
scăderii increderei.....

73

În încheiere

85



Ce este încrederea în sine?

Scurtă definiție

„Sentimentul de siguranță al unei persoane care se încredează în ea însăși, în cineva, sau în ceva” – aceasta este definiția cuvântului „încredere” din dicționar. Dar nu este completă, căci încrederea îl înzestrează pe cel care o deține cu numeroase calități precum: hotărâre, aplomb, îndrăzneală, toleranță, spirit de persuașiune, deschidere, speranță și multe altele.

De altfel, cu siguranță ai simțit deja pe pielea ta: când ai încredere în tine, trăiești în armonie cu cei din jur și ai energie să înfrunți micile (și mariile) provocări ale vieții. În cazul copiilor, încrederea reprezintă o comoară de preț, cu ajutorul căreia acceptă noi provocări și devin mai bogăți sufletește.

Cum să educi cu zâmbetul pe buze

Pare să fi trecut o veșnicie de când copiii trebuiau să-i asculte orbește pe adulții și de când disciplina dură era propovăduită drept model. Astăzi, tinerii părinți își creeze o atmosferă plăcută și constructivă pentru copilul lor... Cuvintele-cheie? Bună-dispoziție, empatie și respect!

Pas cu pas, ei îmbrățișează o educație cu zâmbetul pe buze, care cultivă zi de zi încrederea în sine a copilului lor și bucuria de a trăi în armonie. Să își lanseze noi provocări fără să le fie teamă (aproape deloc), să îndrăznească să se apropie de ceilalți și să fie mândri de ceea ce fac – iată virtuțile unei încrederi în sine solide!



- ✓ Să crezi în tine, în potențialul și în calitățile tale.
- ✓ Să știi că ești unic, că oricare dintre noi e unic.
- ✓ Să fii sigur că viața este frumoasă și că, indiferent de obsta-cole, mereu există o soluție.
- ✓ Să identifici ceea ce este important pentru tine și nevoile tale.
- ✓ Să ai curajul să spui „nu” și să-ți verbalizezi dorințele.
- ✓ Să fii convins că nu există eșecuri, doar experiențe.
- ✓ Să vezi întâi latura pozitivă a lucrurilor.
- ✓ Să-ți pese de alții.
- ✓ Să îți ascultă vocea interioară și să îi ascultă pe ceilalți, pentru a avea un randament mai bun.
- ✓ Să înfrunți micile probleme și să nu te dai bătut.



Ce îngrebează încrederea în sine...

- Protejarea în exces a copilului (de către părinți, bunică, frați, unchi și mătuși...)
- Adresarea de cuvinte jignitoare sau sarcastice.
- Criticarea constantă a părerilor și a ideilor lor.
- Lipsa de reacție sau pedeapsă.
- Așteptările prea mari sau dimpotrivă.
- Să-ți lași copilului să renunțe ușor sau să se descură-jeze în fața problemelor.
- Inconsecvența în respectarea regulilor de viață.
- Agresivitatea fizică.
- Neimplicarea în dificultățile cu care se confruntă, acasă sau la școală.
- Intimidarea sau amenințarea, folosirea șantajului.



Eu am reușit!

Stabilește-i copilului tău obiective pe care să le poată atinge (și chiar depăși), pentru a-i alimenta plăcerea de a face și de a experimenta lucruri. Încredințându-i sarcini adaptate vîrstei, vei evita unele situații tensionate și, de asemenea, îl vei face să fie mândru și fericit. Faptul că reușește de unul singur îi dă încredere și are sentimentul că totul e posibil, că a realizat un lucru important.



Patru forte de stimulare a încrederii

Respect pentru oameni și cărti

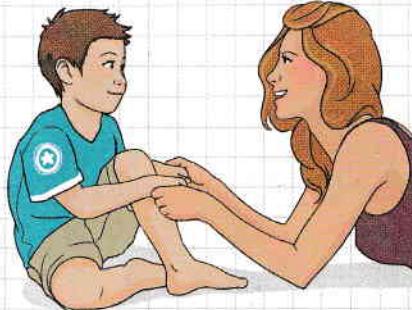
Ce părinte nu vrea să-și vadă copilul devenind campion la toate categoriile încrederii în sine? Și totuși, să știi că este imposibil să ai încredere în tine în toate domeniile... în același timp! Încrederea se dezvoltă încetul cu încetul, ca un mușchi care se umflă, și, la fiecare persoană în parte, se sedimentează diferit... De exemplu, un copil poate fi timid cu necunoscuții și complet deschis în familie, sau se simte în largul lui cu prietenii, dar nu scoate două vorbe în clasă. Concentrează-te pe activarea unei încrederi în sine puternice!

1. Forța fundamentală



Se construiește încă de la naștere, în relația pe care o stabilești cu bebelușul tău: contact fizic, îmbrățișări, privire încurajatoare și atentă, respect față de nevoile lui și o doză bună de iubire necondiționată! Așadar, încrederea se întemeiază în primul rând pe iubire, dar și pe experiențe senzoriale și motrice care contribuie la dezvoltarea creierului, a corpului și a încrederii în sine.

În practică: acordă întâietate îmbrățișărilor, tandreței, gădilatului, explorărilor în natură, momentelor de intimitate și seninătate dintre voi, cuvintelor dulci. Lasă-i lui libertatea de a-și descoperi capacitatele motorii, permitându-i să se descurce singur (sau aproape).



2. Forța din el însuși

Aceasta începe să se formeze în prima fază de dezvoltare a identității copilului, în jurul vîrstei de 18-24 luni. Este faimoasa perioadă a „nu”-ului (cea de-a doua fază de formare a identității având loc în adolescență). În această etapă ceva mai agitată, copilul începe să se definească pe sine și simte că există prin alegerile lui. Încrederea în propria persoană îi dă dreptul să fie diferit, să aibă gusturi diferite, să spună „nu” și să aleagă.

În practică: învăță să faci distincția între acele rugămintă ale copilului în fața cărora trebuie să cedezi (când vrea să-și aleagă singur hainele, anumite alimente, activitățile sportive) și cele care nu fac deloc obiectul unei negocieri. Orice-ar fi, acceptă faptul că nu poate fi întotdeauna de acord cu tine, chiar dacă este încă mic.



3. Forța potențialului

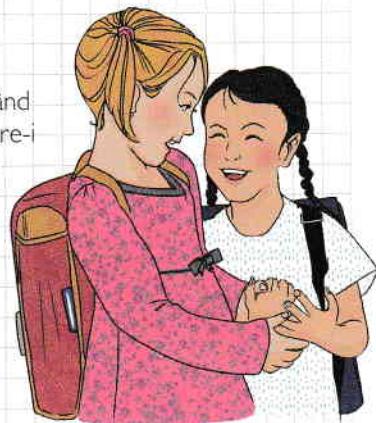
Această forță începe să se construiască după faza „nu”-ului, când copilul tău are între 2 și 3 ani. „Vreau să fac totul singur!” este o frază pe care o auzi în fiecare zi, iar nevoia lui de independență e mare! Acest lucru explică în primul rând necesitatea de a simți că este capabil să se descurce singur, manifestându-și astfel potențialul.

În practică: ajută-l să acționeze singur, fără să se teamă, și lasă-l să gresească sub privirea ta îngăduitoare, fiindcă încrederea se construiește învățând din propriile greșeli. Nu te feri să-l lauzi pentru efortul depus!

4. Forța relațională

Se dezvoltă prin contactul cu prietenii, la școală, în cartier, când își face noi cunoștințe. Încrederea de tip relational este cea care-i permite să se simtă în largul lui în mijlocul oamenilor, să le caute compania, să fie mulțumit că aparține unui grup.

În practică: nu te feri să râzi și să te joci cu el, să vă bucurăți de lucrurile mărunte și să rememorați cele mai hazlăii clipe ale voastre. Arată-te sincer interesat de jocurile și de pasiunile copilului tău (chiar dacă nu ești un mare fan...). Complicitatea contribuie la întărirea legăturii tale cu cel mic. Acum se pun bazele viitoarelor relații pe care el le va cultiva cu prietenii lui.



Creează un talisman al încrederii în doi timpi și trei mișcări

În multe tradiții, oamenii folosesc o amuletă (un obiect mic, căruia i se atribuie virtuți magice) ca să aibă protecție și să fie încorjurați de energii pozitive. Acest obicei le asigură o pace sufletească și le conferă un sentiment de siguranță. Lasă-te aşadar inspirat și creează împreună cu cel mic un talisman anume pentru încredere, pe care să-l poată lua cu el peste tot!



- **Etapa 1:** lasă-ți copilul să aleagă un obiect mic pe care să-l poată ține în palmă (acesta trebuie să fie discret și ușor de luat cu tine: o bucătică de pânză, un ursuleț mic de plus, o pietricică frumoasă...).
- **Etapa 2:** amintește-ți o situație care l-a făcut să se simtă bine, să fie fericit sau mândru de ce a realizat.
- **Etapa 3:** propune-i să se așeze comod, să respire calm și să se destindă (doar câteva minute!), în timp ce ține obiectul în mână, apoi spune-i: „Gândește-te pe îndelete la momentul despre care mi-ai vorbit adineauri și care te-a făcut să te simți mulțumit și mândru de tine... Respiră adânc, ca și cum ai absorbi toate puterile și calitățile pe care le aveai atunci în tine, ca să le redobândești. Strângă ușor în mână obiectul. Astfel, când vei avea nevoie și nu vei fi acasă, vei putea să-ți atingi obiectul din buzunar, să respiri adânc de mai multe ori și să-ți redescoperi în întregime calitățile și potențialul. De câte ori simți nevoie, întinde-te și umple-te de o nouă energie!”
- **Etapa 4:** explică-i ce superputere are acest obiect asupra încrederii: „Atingându-l și respirând adânc de mai multe ori atunci când te afli într-o situație neplăcută, vei recăpăta totă energia și încrederea de care ai nevoie”.



Pont

Citește textul pe îndelete și fă pauze suficient de lungi după fiecare frază, astfel încât copilul tău să apuce să se relaxeze. Iată un reper care să te ajute: respire adânc, fără să te grăbești, de trei, patru ori după fiecare frază. Relaxare garantată chiar și pentru tine.

12 motive temeinice pentru a-i da încredere în el

O încredere în sine puternică are numeroase efecte benefice asupra fizicului și psihicului copilului tău! Iată care sunt cele 12 beneficii principale pentru trup... și pentru spirit!

- ① **Îi stimulează imunitatea:** când se simte în largul lui și e fericit în viața de zi cu zi, imunitatea lui funcționează la parametri normali.
- ② **Îi dă putere:** când este încrezător, știe că e stăpân pe viața lui și are puterea de a schimba lucrurile.
- ③ **Îi eliberează de stres:** când se simte bine în pielea lui, e mai puțin încordat și nu are atâtea gânduri negre.



Respect, înțelegere și încredere
între prieteni, în viață de zi cu zi, descoperă mai degrabă latura ludică a vieții și râde mai des.



4 Îl face să vadă partea amuzantă a vieții: când se simte bine între prieteni, în viață de zi cu zi, descoperă mai degrabă latura ludică a vieții și râde mai des.

5 Îl stimulează creativitatea: având încredere în el sau în unele dintre punctele lui forte, creierul lui jonglează mai ușor cu ideile și nu le înăbușă.

6 Îl permite să fie ancorat în prezent: când este mulțumit, mintea își relaxează și gândurile nu-i zboără departe.

7 Îl ajută să se respecte... pe sine și pe ceilalți: dacă știe să își accepte tatonările și îndoielile, se va尊重a mai mult pe sine, dar și pe ceilalți.

8 Îl face să accepte mai ușor că greșește: dacă își va analiza experiențele dintr-o altă perspectivă, le va putea interpreta altfel și va învăța ceva nou, devenind mai încrezător. Nu există eșecuri, ci doar experiențe de trăit și de înțelești!

9 Îl dezvoltă sentimentul de recunoștință: când este încrezător, devine mai atent și mai recunoscător față de tot ce se află în jurul lui.

10 Îl permite să vadă în primul rând partea bună a lucrurilor: având timp să se confrunte în ritmul lui cu locurile, situațiile, relațiile, învăță să vadă partea pozitivă a unei experiențe.

11 Îl dezvoltă capacitatea de concentrare și atenție: când îl lipsește încredere, se lasă mai ușor copleșit de gânduri și atunci are tendința să „rumegă”... și, când rumegă, atenția și concentrarea îl scad.

12 Îl permite să-și descopere aptitudinile: când nu este atât de concentrat asupra problemelor, vede mai ușor lucrurile bune din el și din jurul lui. Își înfige mai bine rădăcinile în pământ și își desface aripile.

