

Respect **ADRIANA NICOLETA ZAMFIR** este consilier de dezvoltare personală, coach, trainer, speaker certificat John Maxwell Team, trainer acreditat ANC, autor de cărți de dezvoltare personală pentru copii, fondator **NUMAI TU POȚI**.

**NUMAI TU POȚI** a fost înființată în cadrul proiectului România Start Up Plus, SMART Start-UP – Antreprenoriat inovativ și sustenabil în Sud Muntenia ID SMIS POCU/82/3/7/105848.

Ajută și inspiră părinții să transmită copiilor lor mesaje precum **POT, REUȘESC, SUNT IUBIȚI**, chiar și atunci când greșesc, **FĂRĂ** să-i eticheteze, să-i critice, să fie lipsiți de fermitate sau să-i compare cu alți copii, pentru că fiecare este **UNIC**.

De asemenea, susține cursuri, workshopuri, webinarii pentru copii și adulți, pe tema dezvoltării personale.

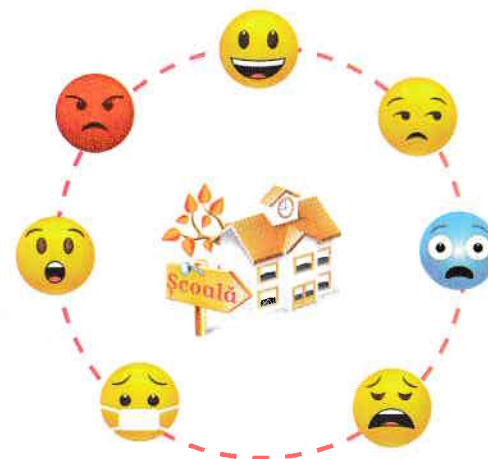
Adriana Nicoleta Zamfir este mama unei fiice minunate și soție.



Adriana Nicoleta Zamfir

## La școală: emoțiile și lecțiile lor

prefață de Loredana Mocescu



2020

Respectăm și acceptate. Odată ce ne vedeți și acceptați, noi colaborăm cu managerul vostru general, domnul creier gânditor, și vă învățăm lucruri prețioase despre voi și despre viață. Noi, emoțiile voastre, vă iubim și venim cu drag la voi semnalizându-vă ce este de rezolvat într-o anumită situație sau moment. Împreună creștem sănătoși și puternici.

Mulțumim că ne primiți în casa corpului, a minții și a sufletului vostru, dragii noștri copii și părinți, sunteți niște gazde grozave, promitem să nu vă deranjăm fără motiv, iar dacă nu înțelegeți încă care este motivul, apălați cu încredere la Adriana, ea o să vă conducă prin lumea magică a alfabetizării emoționale fără de care nici mari, nici mici la trup de-am fi nu ne-am maturiza cu folos și sens.

Hai și tu cu noi în călătorie și lasă-te înveșmântat de energia fiecăreia dintre noi, emoțiile, nu bune sau rele, ci potrivite pentru creșterea ta, dragă om mic și mare.

Să pornim!

Cu drag de oameni și educație,  
Loredana Mocescu, antrenor de emoții buclucașe

## Cuprins

Prefață.....	5
Matei și frica de examen.....	9
Monica și tema la română .....	18
Viorel și școala cea nouă .....	25
Alexandra și lecția despre valoare .....	35
Miruna și școala de acasă .....	43

Frica, Tristețea, Furia, Dezgustul, Bucuria, Rușinea, Mișarea, Regretul, Vinovăția, Frustrarea, Supărarea, Fericirea, Empatia, Mândria, Invidia, Iertarea, Iubirea și alte colege ale lor intrau, pe rând, în Sala Emoțiilor.

– Bine ați venit, dragile mele, la această întâlnire importantă pentru toți copiii care merg la școală, indiferent cum se desfășoară aceasta, le spuse domnul PEC<sup>1</sup>.

– Bine te-am regăsit, domnule PEC, au rostit ele într-un glas.

– Care sunt provocările voastre în acest moment?

– Avem câteva întâmplări pe care vrem să ți le prezentăm.

Situații în care se află copiii, la școală, și pe care nu știi să le gestioneze. Au nevoie de tine să le explici cum suntem noi de fapt, ce rol avem, s-au auzit câteva glasuri.

Domnul PEC privi emoțiile variate și spuse:

– Ascult cu interes care sunt provocările copiilor și cum se descurcă ei cu gândurile lor, cu voi și care le sunt comportamentele. Voi merge la ei și îi voi ajuta să clarifice ceea ce simt și să găsească soluții.



<sup>1</sup> PEC - Profesorul Emoțiilor Copiilor (n.a.)



## *Matei și frica de examen*

Matei era clasa a VIII-a.

Încă de la începutul anului școlar, i se spusese că totul era mai greu acum, că îi aștepta un examen important. Trebuia să învețe mai mult, să nu mai „piardă” timpul, să se concentreze doar pe examen.

Părinții îi aminteau încontinuu că are examen. La școală, profesorii făceau același lucru. Diriginta lor, care le era și profesoară de matematică, le spunea:

– Nici nu vă dați seama ce vă așteaptă anul acesta, măi, copii! Va fi un an greu, veți avea examen, veți fi ocupați cu pregătiri, veți avea mult de învățat, trebuie să fiți foarte serioși și să munciți din greu. Trăim și o perioadă cum n-a mai fost, deci va trebui să vă supuneți regulilor. O să ne fie și mai greu acum, că orele sunt mai scurte și materia a suferit niște modificări.

Matei începuse să aibă un sentiment ciudat, pe care nu și-l putea explica. Simțea un gol în stomac.

– Măi, Matei, să fii atent și să te pui pe învățat ca lumea, că anul acesta va fi foarte greu. Iar examenul cine știe cum va fi? Nu vezi că totul se schimbă atât de frecvent în țara asta cu o sută de miniștri în învățământ? îi spunea mama destul de des și pe un ton care arăta cât de revoltată era.

– Fiule, acum trebuie să faci un pic de efort, să iei notă mare la examen, să intri și tu la un liceu bun, apoi poți să te relaxezi, îi spunea și tata.

Și uite așa, zilele treceau, programul era foarte încărcat, iar Matei se străduia să facă față.

El era unul dintre elevii aparținând unei generații fără manuale la început de an. Avea nevoie să înțeleagă unele lucruri, dar nu avea cine să i le explice. Adulții nu păreau să stea bine la acest capitol.

La un moment dat, își dădu seama că nu mai voia să mai audă nimic despre examen. Aproape că i se făcea rău numai auzind acest cuvânt.

Cu cât examenul se apropia, cu atât era mai neliniștit, și ceea ce își dorea era să treacă cât mai repede.

Ce n-ar fi dat să aibă o baghetă magică și să facă o vrajă, ca să se trezească exact în momentul de după examen! Mai ales că diriginta devenise foarte... stresantă, doar cu unii copii.

– Dacă greșiți asta la examen, veți fi depunctați. Și acest lucru va face diferența între a intra sau nu la liceul dorit. Mare atenție! le spunea ea des la orele de matematică.

La orele de dirigenție, le spunea:

– Cum credeți că va fi dacă nu veți intra la un liceu mai bun? Va fi vai de capul vostru, nu mai aveți nicio șansă, o veți lua pe un drum al vieții plin de gropi și n-o să vă fie bine”.

– Este foarte important să-ți dai seama că e o perioadă foarte delicată, Matei. Ai paisprezece ani, dacă pici acest examen, nu prea avem alte soluții. Mai mult, nu vreau să fim de râsul prietenilor noștri, spunea mama.

Matei era din ce în ce mai stresat. Simțea dureri puternice de cap, iar uneori i se strângea stomacul și transpira abundant.

În urmă cu două zile, când a fost scos la tablă, la matematică, băiatul a scris câteva formule, apoi s-a oprit. Nu a înțeles ce trebuia să facă mai departe și s-a blocat. Își căuta cuvintele să-i spună profesoarei că nu a înțeles ce i se ceruse, însă cuvintele fugiseră de la el.

– Hai, Matei, că te ia radarul de la viteza cu care te miști. Nu am toată ziua la dispoziție. Am tot lucrat genul acesta de exerciții, ce te uiți la el de parcă ai aterizat acum pe planeta asta? spuse profesoara cu o voce iritată. Dacă faci așa și la examen, succesul ți-e garantat.

Matei începu să transpire și să tremure. Acum nu-și mai dădea seama ce trebuia să facă, ce voia să întrebe. Își dorea doar să ajungă în bancă. De fapt, acasă. Acolo nu erau atâția ochi care să-l privească.

– Mergi la locul tău! Să zici mersi că nu-ți pun notă, sunt generoasă, adăugă profesoara. Că luai un trei de toată frumusețea. Haideți! Cine vine să continue? Hai, Mariana! Tu chiar ești serioasă și pusă pe treabă.

Matei simțea că nu are aer suficient pentru a respira. Mai era puțin până la examen și lui i se părea că în loc să știe mai mult și să se descurce mai bine, parcă uita ceea ce învățase. Mai mult, când se făceau astfel de „glume” cu el, îi apărea în minte întrebarea „Oare voi reuși?”

La meditații mergea o dată pe săptămână. Acolo reușea să fie mai atent și se descurca cu problemele... matematice. Și cu cele emoționale se descurca un pic mai bine, deoarece

profesorul le explica de mai multe ori și o făcea astfel încât băiatul nu se simțea de parcă nu ar fi suficient de bun.

După experiența de la tablă, Matei avea nevoie de cineva care să-i spună că va fi bine totul, că și el se va descurca așa de bine ca Mariana.

Știa că aceasta făcea pregătire cu diriginta, poate că de aceea nu avea nicio ezitare la tablă. Mai avea el o bănuială despre copiii care făceau pregătire cu diriginta. Aceasta se purta diferit cu ei. Era mai răbdătoare, îi încuraja, pe când cu ceilalți...

Nu le spusese părinților nimic din ceea ce simte, deoarece nu credea că aceștia l-ar înțelege. Erau mai mereu ocupați și stresați. Poate că nici nu l-ar fi crezut. De multe ori, în trecut, îi spusese că trebuia ca el să facă efort, să se ridice la nivelul cerut de ei. Așa cum alți copii puteau și el putea. Mai ales că ei făceau sacrificii, ca lui să nu-i lipsească nimic.

În ceea ce privea cealaltă materie pentru examen, româna, nici aici nu era foarte liniștit.

Doamna era foarte plăcută și pasionată, le cerea să citească, le punea întrebări care îi provocau. Cu toate acestea, toți erau afectați de schimbările care tot veneau. Nu le era foarte clar cum vor fi „tipurile de texte” care înlocuiau compunerile.

Schimbarea apăsătoare foarte des, atât elevii, cât și profesorii fiind confuzi.

Matei simți din nou un gol în stomac, iar un val de căldură îl învălui.

„Ce o să mă fac? Cum o să mă descurc cu toată situația asta? Oare cum fac acei copii cu care eu tot sunt deseori comparat?”

Și-ar dori să fi existat o materie la școală la care elevii să învețe ce să facă în anumite situații din viața lor. Un fel de... lecții pentru viață.

„Școala nu ne învață lecții despre ce vom face în viață”, își spuse el cu tristețe. „Nici la un liceu bun lucrurile nu vor sta diferit, clar. Cine mă poate ajuta, oare? Cine? Mă simt îngrozitor!”

### Domnul PEC te ajută, Matei!

- Bună, Matei! Am venit să te ajut. Ce s-a întâmplat?
- Bine ai venit, domnule PEC! Examenul care se apropie îmi dă stări nasoale.
- Ce simți în corpul tău când te gândești la el?
- Brrr! Simt un gol în stomac, un nod în gât, îmi transpiră palmele, uneori mă ia tremuratul. Am impresia că nu mai știu nimic.
- Am înțeles. Și asta numai când te gândești la examen?
- Da, atunci. Mă gândesc și totul devine stresant.
- Matei, gândurile tale nu te ajută. E nevoie să schimbi gândul, apoi totul se va schimba.
- Gândurile schimbă totul?
- Da. Iată cum funcționează: apare o SITUAȚIE. Legat de ea, apare GÂNDUL. Gândului i se atașează o EMOȚIE. Emoția declanșează un COMPORTAMENT. Comportamentul are un REZULTAT. Rezultatul obținut determină gândurile. Și așa mai departe.