

LIBRIS

We know
books

FII TU ÎNSUȚI

De ce e grozav să fii tu însuți



Poppy O'Neill

LINGHEA, Timișoara, 2021

Cuvânt înainte	7
Introducere: ghid pentru părinți și tutori	8
Nu ești singurul.....	8
Semnele stimei de sine scăzute.....	9
Să începem.....	10
Cum să folosești această carte.....	11
Cum să folosești această carte: un ghid pentru copii	12
Fă cunoștință cu monstrulețul Glow	13

PARTEA 1: CE ESTE STIMA DE SINE?	14
Cum să identifici stima de sine.....	15
Activitate: totul despre mine.....	16
Activitate: dacă aș fi un animal.....	18
Activitate: calitățile mele.....	19
Semnele unei stime de sine ridicate și scăzute.....	20
Cum să te simți bine în pielea ta.....	22
Activitate: la ce te gândești cu plăcere ... și ce găsești dificil?.....	23
Activitate: fii dezordonat.....	25
Activitate: camuflajul meu.....	26

PARTEA 2: DE CE E EXTRAORDINAR SĂ FII UNIC	28
Activitate: când mă simt cel mai bine ... și cel mai rău?.....	29
Ce înseamnă să vorbești cu tine?.....	31
Gândurile nu sunt reale.....	32
Amuțește-ți gândurile rele.....	33
Activitate: respiră adânc.....	35
Activitate: un moment de curaj.....	37
Activitate: recunoștința.....	39

Un minut de vizualizare.....	40
Activitate: ajută-l pe Glow să se simtă mai bine!.....	41
Activitate: brățări cu gânduri pozitive.....	43
Cu toții suntem diferiți pe dinăuntru și pe dinafară!.....	46
Activitate: comparația cu alții.....	47
Iubește-ți corpul.....	49
Toți suntem frumoși.....	50

PARTEA 3: ÎN PIELEA LOR..... 52

Activitate: ce este empatia?.....	53
Cu toții suntem peticiți!.....	55
Activitate: jocul lucrurilor preferate.....	56
Activitate: când altcineva se confruntă cu emoții dificile.....	57
Activitate: când trebuie să îți ceri iertare.....	58
Activitate: când cineva te-a făcut să suferi.....	60
Activitate: exersează pauzele	62
Modalități de a te calma.....	64
Activitate: lucrurile mele preferate.....	66
Activitate: încearcă lucruri noi.....	68
Activitate: eroul propriei tale povești.....	70

PARTEA 4: EXPRIMĂ-TE LIBER..... 74

Sărbătorește unicitatea fiecăruia!.....	75
Activitate: fă un ghid al zâmbetelor.....	77
Activitate: fă-ți autoportretul.....	79
Activitate: prietenii tăi.....	82
Activitate: cum să spui lucruri dificile cu amabilitate.....	84
Activitate: trage-ți răsuflarea.....	86
Activitate: cum îmi arăt emoțiile?.....	88
Activitate: cum să spui „nu”.....	90
Activitate: urmărește-ți starea de dispoziție.....	92
Activitate: emoții cu emoji.....	94

Un minut de vizualizare.....	40
Activitate: ajută-l pe Glow să se simtă mai bine!.....	41
Activitate: brățări cu gânduri pozitive.....	43
Cu toții suntem diferiți pe dinăuntru și pe dinafară!.....	46
Activitate: comparația cu alții.....	47
Iubește-ți corpul.....	49
Toți suntem frumoși.....	50
 PARTEA 3: ÎN PIELEA LOR.....	 52
Activitate: ce este empatia?.....	53
Cu toții suntem peticiți!.....	55
Activitate: jocul lucrurilor preferate.....	56
Activitate: când altcineva se confruntă cu emoții dificile.....	57
Activitate: când trebuie să îți ceri iertare.....	58
Activitate: când cineva te-a făcut să suferi.....	60
Activitate: exersează pauzele.....	62
Modalități de a te calma.....	64
Activitate: lucrurile mele preferate.....	66
Activitate: încearcă lucruri noi.....	68
Activitate: eroul propriei tale povești.....	70
 PARTEA 4: EXPRIMĂ-TE LIBER.....	 74
Sărbătorește unicitatea fiecăruia!.....	75
Activitate: fă un ghid al zâmbetelor.....	77
Activitate: fă-ți autoportretul.....	79
Activitate: prietenii tăi.....	82
Activitate: cum să spui lucruri dificile cu amabilitate.....	84
Activitate: trage-ți răsuflarea.....	86
Activitate: cum îmi arăt emoțiile?.....	88
Activitate: cum să spui „nu”.....	90
Activitate: urmărește-ți starea de dispoziție.....	92
Activitate: emoții cu emoji.....	94

PARTEA 5: CUM SĂ AI GRIJĂ DE TINE..... 97

Alimentația sănătoasă.....	98
Activitate: bea multă apă.....	99
Un somn bun noaptea	101
Nevoi emoționale.....	102
Activitate: fii cel mai bun prieten al tău.....	103
Fă mișcare multă.....	104
Activitate: ce mai faci?.....	106
Activitate: cum să ceri ajutorul.....	108
Activitate: relaxează-te colorând.....	110
Activitate: ce ți se pare relaxant?.....	111
Caută lucrurile pozitive.....	112

PARTEA 6: ACCEPTAREA DE SINE..... 114

Activitate: viitorul este azi.....	115
Activitate: găsește ce te face fericit.....	118
Activitate: întinderi.....	121
Activitate: schimbă felul în care vorbești cu tine.....	123
Activitate: cum m-ar descrie prietenii mei?.....	125
Activitate: colecționează complimente!.....	128
Activitate: scrie continuu!.....	131
Ce ai învățat până aici?.....	134
Activitate: plan de acțiune pentru iubirea de sine.....	135
Sfârșit.....	136

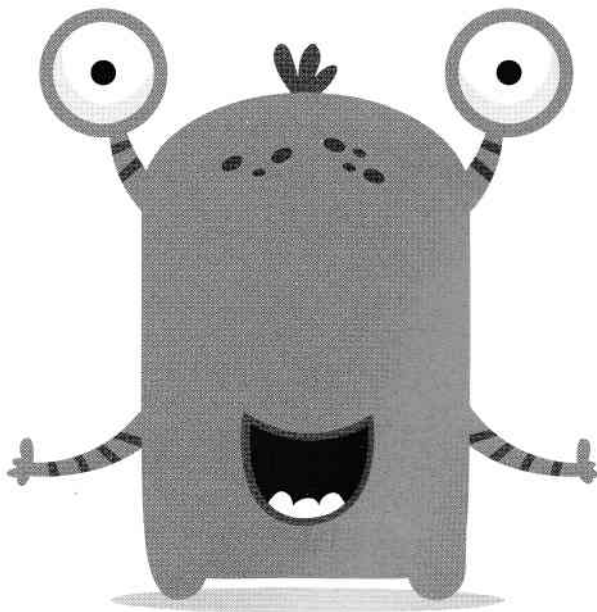
Pentru părinți: cum să vă ajutați copiii să se iubească pe sine.....138

Alte sfaturi.....139

PARTEA I: CE ESTE STIMA DE SINE?

Dacă ai o stimă de sine puternică, înseamnă că te simți OK cu tine însuși. Pare simplu, dar pentru unii dintre noi poate fi foarte dificil! Atunci când ai o stimă de sine crescută, înseamnă că te placi pe tine și știi că meriți lucruri bune, cum ar fi corectitudinea, să fii ascultat și tratat cu bunătate.

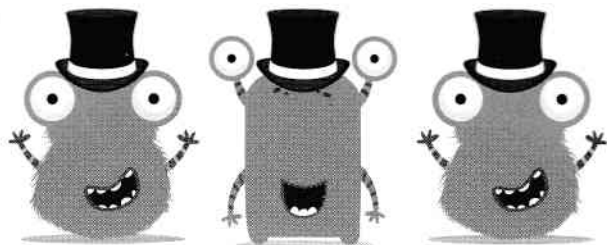
În acest capitol, vom afla mai multe despre stima de sine și despre ceea ce te face pe tine să fii tu.



Cum să depistezi stima de sine scăzută

Nu poți să îți dai întotdeauna seama când cineva are o stimă de sine scăzută. Este posibil ca două persoane să se poarte foarte diferit, tocmai din cauza stimei de sine scăzute.

Unora le este mult mai ușor și mai confortabil să urmeze turma, pretinzând că le place, că gândesc sau că îi interesează anumite lucruri, doar pentru că sunt populari.



Alții încearcă să îi agrezeze pe ceilalți, ca să îi facă să fie de acord cu punctul lor de vedere – și acesta este un semn al stimei de sine scăzute. Atunci când cineva încearcă să îi controleze pe alții, indică faptul că nu este sigur că este OK cu el însuși, așadar încearcă să îi schimbe pe alții, așa încât să se potrivească.



Observi cum cele două moduri de a gândi și de a acționa provin din faptul că nu sunt siguri că este OK să fii diferit de alții?

E nevoie de mult curaj să arăți și să te mândrești cu felurile în care ești unic. Să fii tu însuși înseamnă uneori să îi lași și pe alții să fie *ei înșiși* și să se simtă OK cu faptul că sunt diferiți..

ACTIVITATE: TOTUL DESPRE MINE

Poți completa propozițiile, astfel încât Glow să te cunoască mai bine? Dacă te împotmolești, este OK să treci la întrebarea următoare.

Mă numesc _____.

Am _____ *ani.*

Familia mea este _____.

Prietenii mei sunt _____.

Părul meu este _____.

Corpul meu este _____.

Mintea mea este _____.

Casa mea este _____.

Sunt fericit atunci când _____.

Sunt supărat atunci când _____.

Sunt furios atunci când _____.

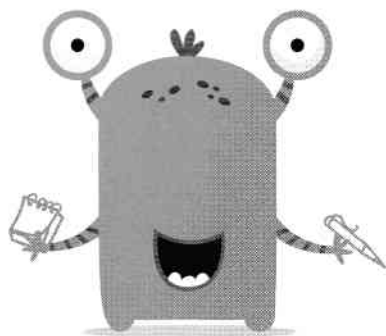
Mă îngrijorează _____.

Mă simt bine pentru că _____.

Sunt supărat pentru că _____.

Activitatea mea preferată este _____.

Cel mai puțin îmi place să _____.



ACTIVITATE: DACĂ AȘ FI UN ANIMAL...

Dacă ar fi să alegi, ce animal ai fi? Scrie sau desenează animalul aici!

Aș fi un/a _____,

pentru că _____.

Aș arăta ca:

- ♥ Dacă te gândești la ce animal ai alege să fii și dacă reproduci ceva artistic despre asta, vei avea șansa să te gândești la propria personalitate și la felul în care te vezi pe tine.

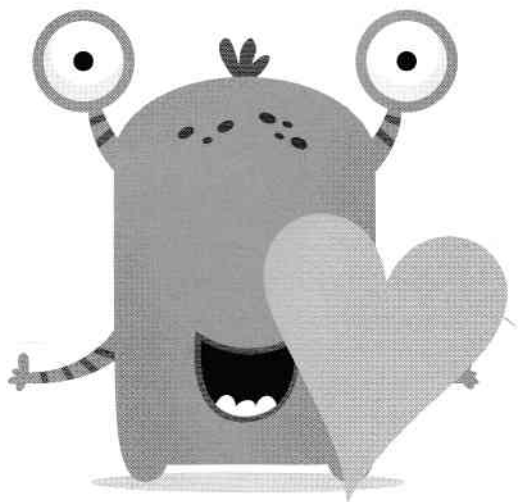
ACTIVITATE: CALITĂȚILE MELE

Care sunt lucrurile care îți plac cel mai mult la tine? Completează propozițiile de mai jos – poți scrie câte lucruri dorești!

Îmi place foarte mult că pot să _____

Îmi place foarte mult că sunt _____

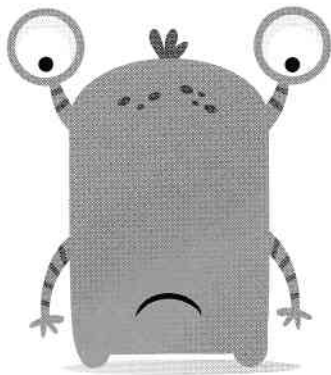
Îmi place foarte mult că am _____



Semne ale stimei de sine crescute și scăzute

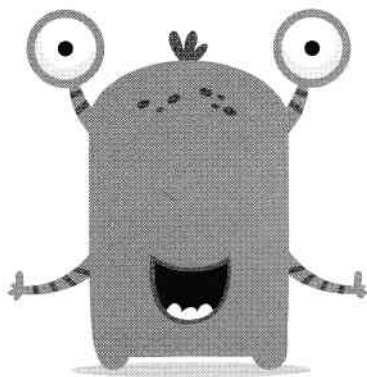
Stima de sine scăzută se simte astfel:

- ♥ Nu te plăci pe tine însuși
- ♥ Simți că nu ești la fel de bun ca alții
- ♥ Vezi lumea ca pe un loc neprietenos
- ♥ Vorbești cu duritate despre tine
- ♥ Atunci când cineva spune ceva drăguț despre tine, nu îl crezi
- ♥ Nu te simți confortabil de unul singur sau atunci când ești cu prietenii
- ♥ Privești permanent partea goală a paharului
- ♥ Îți dorești cu disperare să fii compatibil cu ceilalți
- ♥ Îți dorești ca ceilalți să se simtă prost că sunt diferiți
- ♥ Te simți groaznic când faci o greșală mărunță
- ♥ Te schimbi sau înflorești lucruri despre tine ca să ai sentimentul de apartenență



... iar stima de sine crescută se simte astfel:

- ♥ Te placi pe tine însuși
- ♥ Simți că ești o persoană bună
- ♥ Te simți încrezător în forțele proprii
- ♥ Te simți bine și cu alții, dar și singur
- ♥ Vezi lumea ca pe un loc prietenos
- ♥ Ești fericit când se întâmplă lucruri bune – mari sau mici
- ♥ Îi încurajezi pe alții
- ♥ Respecti diferențele altora și pe ale tale
- ♥ Vorbești despre tine cu blândețe
- ♥ Accepți faptul că poți face greșeli și înveți din ele

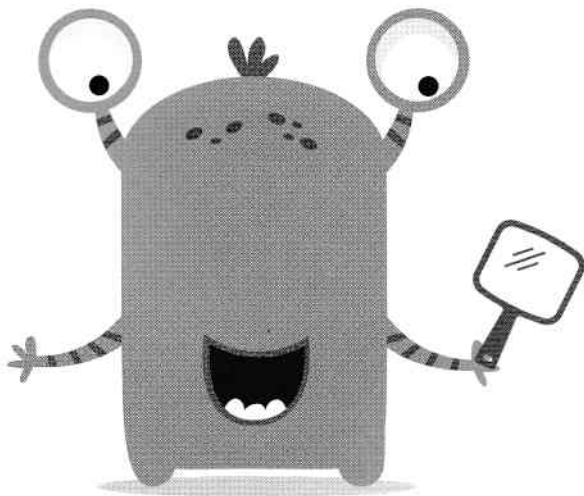


Cum să te simți bine în pielea ta

Cu toții avem trăsături în privința cărora ne simțim bine – poate că pentru tine înseamnă părul, hobby-urile, felul în care îți îndeplinești rolul de frate sau soră ... poate fi orice! De regulă ne simțim bine atunci când ne gândim la lucrurile acestea sau când cineva le observă și comentează despre ele.

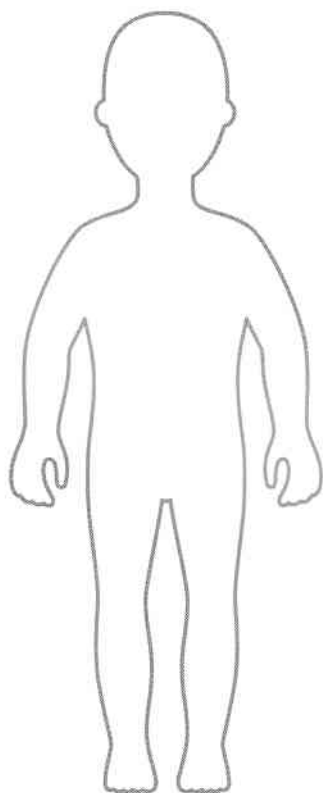
Însă toată lumea se simte jenată sau rușinată de anumite aspecte și unii poate chiar și-ar dori ca lucrurile respective să nu fie adevărate despre ei. Repet, ar putea fi orice, ceva legat de aspectul fizic, de gândire, de cum ne simțim sau acționăm. Când ne gândim la aceste lucruri, ne simțim triști, iar când altcineva le observă – chiar dacă nu are intenția de a fi răutăcios – ne putem simți jenați sau chiar jigniți.

Să explorăm activitatea de la pagina următoare...

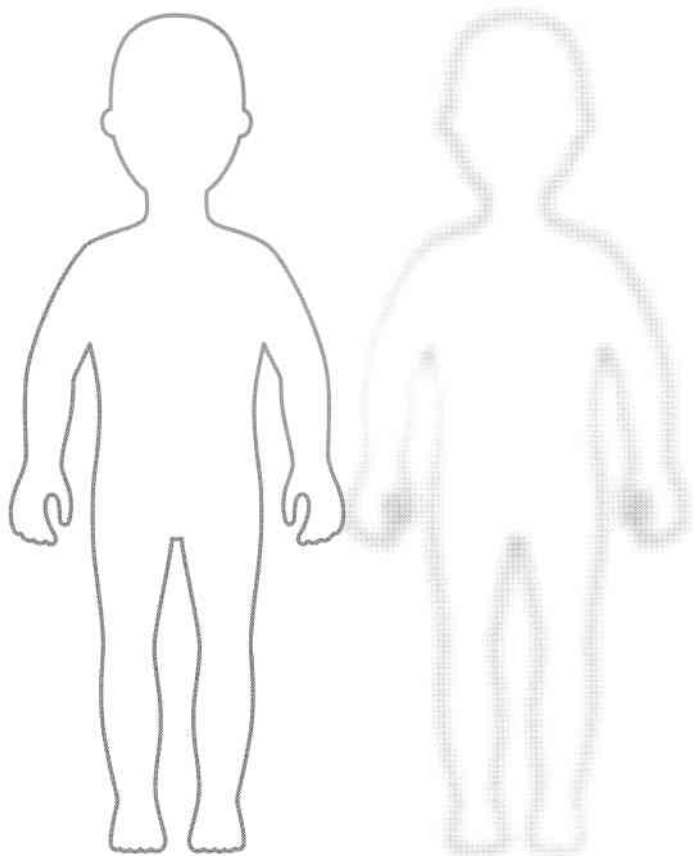


ACTIVITATE: LA CE TE GÂNDEȘTI CU PLĂCERE ... ȘI CE ȚI SE PARE DIFICIL?

Scrie pe conturul persoanei de mai jos, câteva lucruri care îți plac la tine – ce te face să te simți fericit să fii tu însuși și ce îți place ca oamenii din jurul tău să observe. (Reține că nu există răspunsuri greșite, însă dacă ai nevoie de inspirație, ce zici de: „sunt amuzant, sunt deștept, îmi plac ochii mei ...)



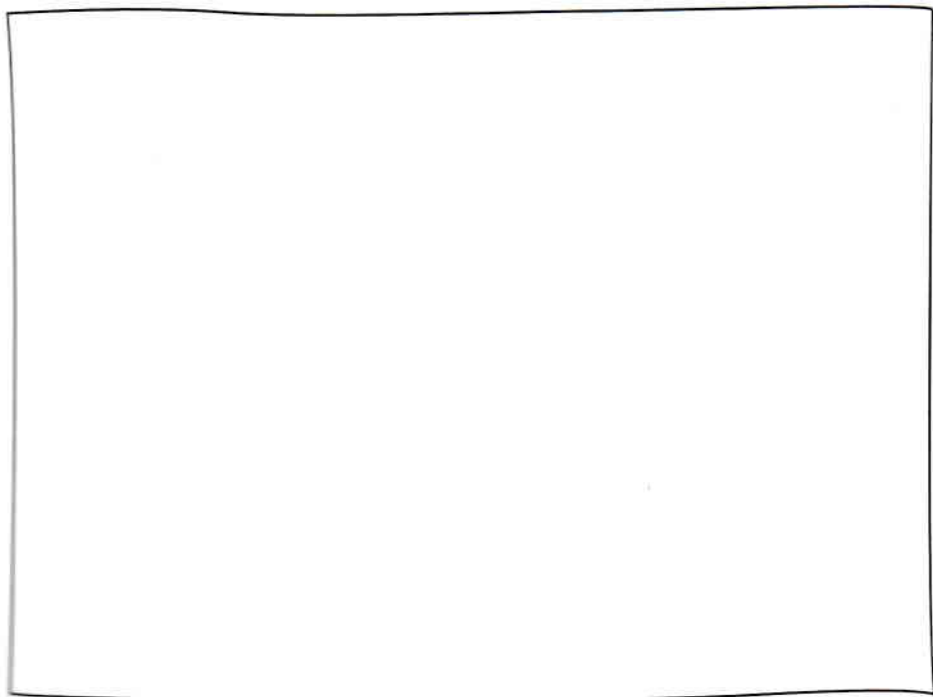
Poți să adaugi unul sau două lucruri în umbră? Aici poți include genul de lucruri pe care ai prefera să le ascunzi sau să le schimbi – tu ești expertul, așadar poți să scrii orice îți trece prin minte.



Cum te simți scriind aceste lucruri? Poate că îți este ușor sau greu, însă e OK, te descurci minunat.

ACTIVITATE: FII DEZORDONAT

Chiar acum, pagina aceasta este imaculată, goală, perfectă ... și atât de plictisitoare! Poți să o faci mai interesantă, dezordonând-o puțin? Ia un creion, un stilou – sau mai multe – și mâzgălește-o peste tot.



Când îți dai voie să fii dezordonat și nu te preocupă excesiv cum va ieși ceva, se pot întâmpla lucruri minunate. Acela este punctul culminant al creativității și al imaginației tale. Când nu te concentrezi prea mult ca lucrurile să iasă perfect de prima dată, ești liber să experimentezi și să fii tu însuși, indiferent de ce faci.