

LBRIS

We know
books

Ești o stea

Originalul în limba engleză *You're a Star*, prin intermediul
Linghea S.R.L. și Lingea s.r.o.

Publicat de Editura Linghea, Timișoara, 2021.

Ediția I, 2021

Autor: Poppy O'Neill

Traducere: Anda Maria Sfeta

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

O'NEILL, POPPY

EȘTI O STEA : Ghidul copilului spre stima de sine / Poppy

O'Neill ; trad.: Anda Maria Sfeta. - Timișoara : Linghea, 2021

ISBN 978-606-061-024-3

I. Sfeta, Anda Maria (trad.)

087.5

*Publicat în acord cu Summersdale Publishers Ltd. prin intermediul
Agenției Literare Livia Stoia.*

© Summersdale Publishers Ltd, 2018

© Linghea S.R.L., 2021

www.linghea.ro

Toate drepturile sunt rezervate.

Niciun fragment al acestei publicații nu poate fi reprodus, copiat sau
transmis fără acordul scris al editurii.

Printed in the EU.

ISBN 978-606-061-024-3

EȘTI O STEA

Ghidul copilului
spre stima de sine



Poppy O'Neill

LINGHEA, Timișoara, 2021



Cuvânt înainte	8
Introducere: Un ghid pentru părinți și tutori	9
Nu ești singur.....	9
Semnele respectului de sine scăzut.....	10
Să vorbim despre asta.....	11
Să începem: Cum să folosești această carte.....	12
Cum să folosești această carte: ghid pentru copii	13
Fă cunoștință cu monstrulețul Bop	14

PARTEA ÎNTÂI: CE ESTE STIMA DE SINE? 15

Ce părere ai despre tine?.....	15
Activitate: totul despre mine.....	16
Activitate: ce mă face să fiu grozav!.....	18
Activitate: cutia mea de comori.....	21
Ce sunt emoțiile?.....	22
Activitate: Cum te simți acum?.....	23
Activitate: Meditația.....	25
Semnele respectului de sine crescut și scăzut.....	28
Activitate: Evaluează-ți stima de sine.....	30

PARTEA 2: DEZVOLTAREA STIMEI DE SINE 32

Ce te face să te simți bine? Ce te face să te simți prost?.....	34
Activitate: Ce te face să te simți prost?.....	35
Activitate: Ascultă-ți gândurile.....	36
Conștientizarea.....	39
Încearcă!.....	40

Creșterea stimei de sine.....	43
Cu toții suntem diferiți!.....	44
Activitate: Prietenii tăi.....	45
Cum să identifici un prieten adevărat	46
Activitate: Ce fel de prieten sunt?.....	47
Activitate: Sunt o stea!.....	50
Ce îmi poate afecta stima de sine?.....	51
Cum putem rezolva problema stimei de sine scăzute?.....	51
De unde provine stima de sine?.....	53

PARTEA 3: CUM CONTROLEZI GÂNDURILE TRISTE 58

Ce sunt gândurile triste?.....	59
Activitate: Adevărat sau fals?.....	60
Experiențe din trecut.....	62
Cum să răspunzi la gândurile triste.....	62
Gânduri amestecate.....	62
Schimbă-ți gândurile!.....	65
Schimbă-ți gândurile triste într-unele optimiste!.....	66
Activitate: Fițuica cu gândurile optimiste.....	67
Activitate: Analizează.....	69
Activitate: Borcanul cu lucruri fericite.....	73
Fii blând cu tine.....	75
Schimbă-ți comportamentul.....	75
Fă pași mici.....	77
Activitate: Pași mici.....	79
Comportamente inutile.....	82
Comportamentul evitant.....	86

Comportamentul de ascundere.....	88
Comportamentul perfecționist.....	90
Comportamentul pasiv.....	93
Comportamentul agresiv.....	99
Comportamentul de atragere a atenției.....	104

PARTEA 4: CUM SĂ AI GRIJĂ DE TINE..... 108

Fă-ți timp să te relaxezi.....	108
Ce este încordarea? Cum se simte?.....	109
Activitate: Respirația conștientă.....	110
Ce te face să te simți relaxat?.....	111
Activitate: Marea mângăleală.....	114
Îngrijorarea.....	115
Nu te compara cu alții.....	116
Fii tu însuți.....	116
Activitate: Sunt extraordinar de bun la	117
Diferențele de opinie.....	120
Activitate: Sunt expert!.....	123
Activitate: Spune trei cuvinte pe care le-ar folosi cel mai bun prieten al tău ca să te descrie.....	124
Simte-te bine.....	125
Activitate: Câte tipuri de mișcare faci?	125
Mănâncă sănătos.....	127
Activitate: Care sunt fructele și legumele tale preferate?.....	127
Apa este minunată!.....	128
Activitate: Dormitorul meu.....	129
Activitate: Somnul bun de noapte.....	130
Iubește-ți corpul.....	131
Oglindă, oglinjoară.....	131
Planeta perfecțiunii.....	132
Activitate: Mă plac pe mine!.....	135

PARTEA 5: PLANURI DE VIITOR 136

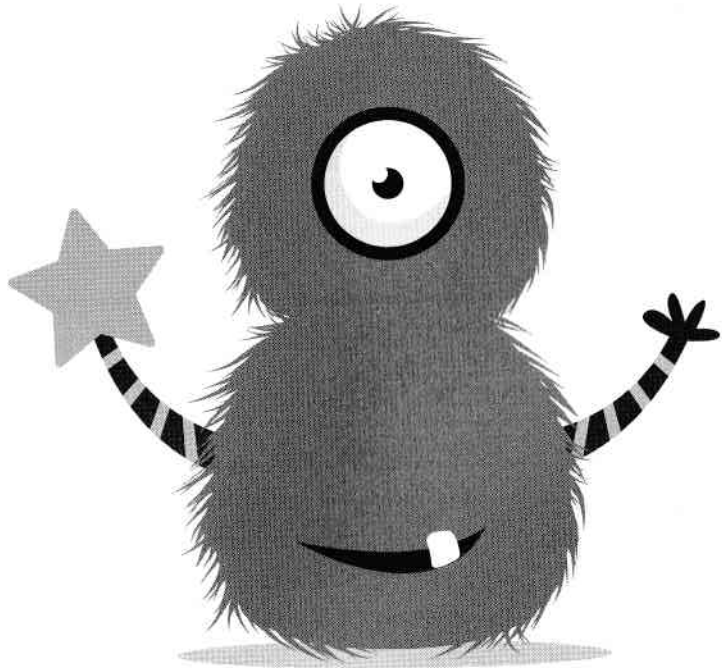
Un viitor minunat.....	136
Activitate: Planurile mele de viitor.....	137
Nu ești singur!.....	139
Sfârșit!.....	140

Pentru părinți:

ce poți face pentru a crește stima de sine a copilului.....	141
Alte sfaturi.....	142

FĂ CUNOȘTINȚĂ CU MONSTRULEȚUL BOP

Salut, sunt Bop și sunt aici să te ghidez prin această carte. Avem multe activități și jocuri, dar și idei grozave pe care să le citim. Deci, să-i dăm bice!



PARTEA I: CE ESTE STIMA DE SINE?

Ce părere ai despre tine?

Probabil că e o întrebare la care nu te-ai gândit niciodată, însă uneori este util să îți faci timp pentru asta. E posibil să fi auzit alte persoane, în special adulți, vorbind despre ceva numit „stima de sine”. Stima de sine nu este ceva ce poți vedea sau atinge, ci ceva ce simți și este foarte puternică. Așadar, ce este? Stima de sine este părerea pe care o ai despre tine. Stima de sine poate fi crescută sau redusă, în funcție de felul în care te simți. Dacă te simți bine în pielea ta și ai încredere în capacitățile tale, înseamnă că ai o stimă de sine ridicată. Dacă nu te simți bine în pielea ta și nu ai încredere în forțele proprii, înseamnă că ai o stimă de sine scăzută. Toți avem uneori o părere proastă despre noi, însă în acest caz, este important să te gândești la rezolvarea problemei care te face să te simți prost și apoi să îți vezi de ale tale, așa încât să fii din nou fericit. Uneori e mai simplu de zis decât de făcut, însă această carte te va ajuta să descoperi modalități de a te simți bine și îți va arăta cum să crezi modalități care să te ajute să faci față lucrurilor care te întristează.

ACTIVITATE: TOTUL DESPRE MINE

Să începem aflând mai multe despre tine, despre ceea ce îți place și nu îți place. Completează casetele de mai jos.

Mă numesc ...

Trei cuvinte care mă descriu sunt ...

Când voi fi mare mi-ar plăcea să fiu ...

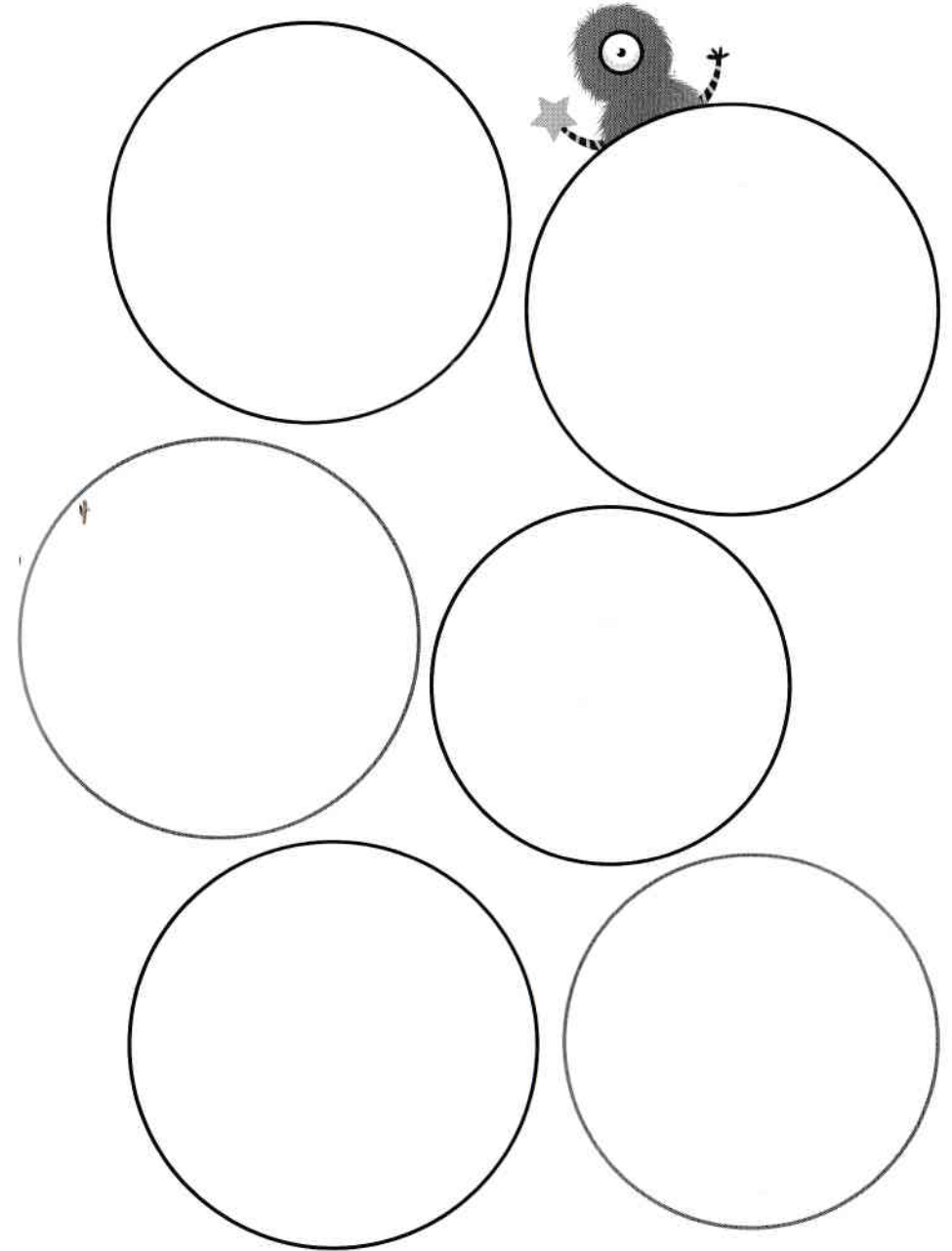
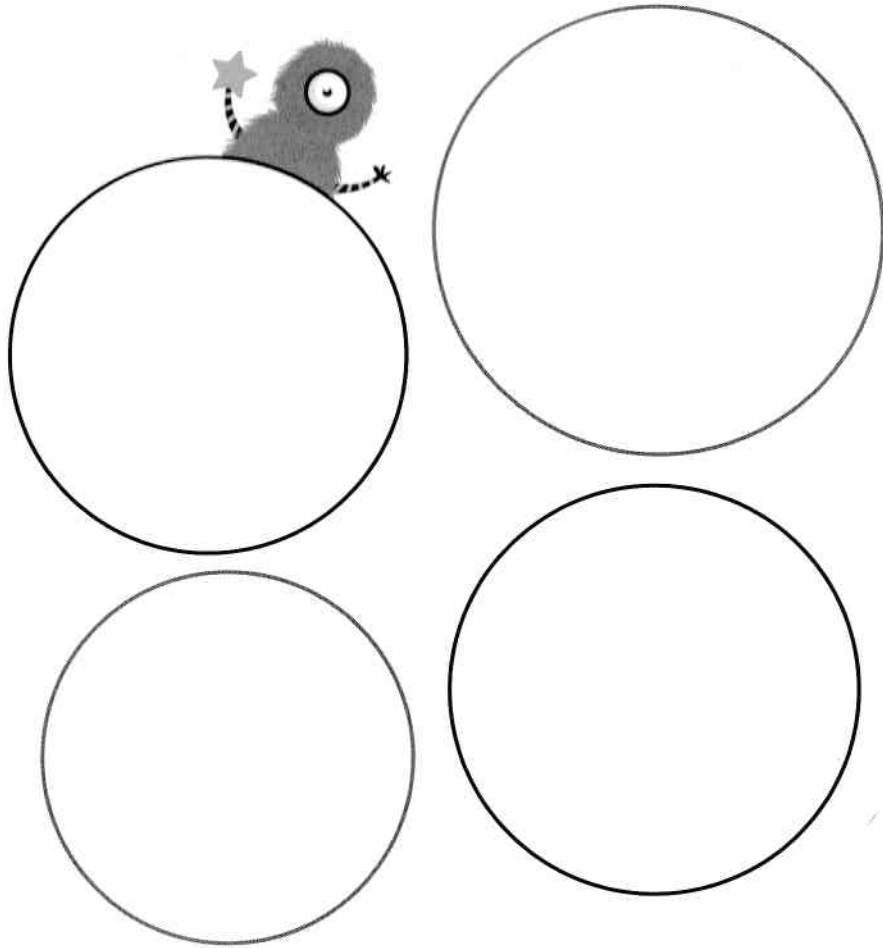
Sunt foarte bun la ...

Membrii familiei mele sunt ...

Ca să mă distrez îmi place să ...

ACTIVITATE: CE MĂ FACE SĂ FIU GROZAV!

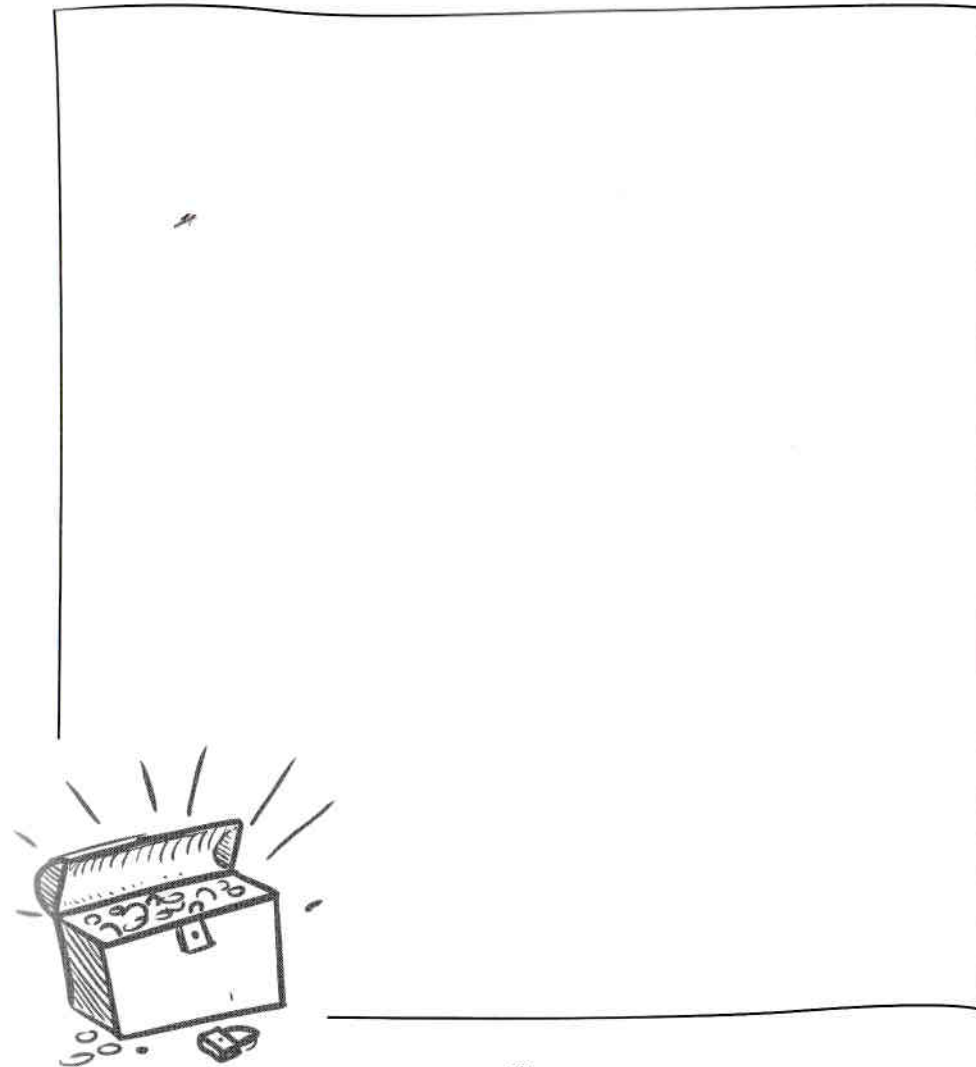
Chiar dacă te simți trist, ești special și unic, iar această activitate te invită să te felițiți pentru că ești așa de grozav. Scrie sau desenează ceva la care te pricepi sau îți place despre tine, în fiecare dintre baloanele de mai jos:



SUNT IUBIT

ACTIVITATE: CUTIA MEA DE COMORI

Ce este important pentru tine? Poți desena sau scrie despre oamenii pe care îi iubești, lucrurile care îți plac sau ceva la care muncești din greu:



Ce sunt emoțiile?

„Emoția” este un alt cuvânt pentru un sentiment. Cele patru emoții principale sunt:

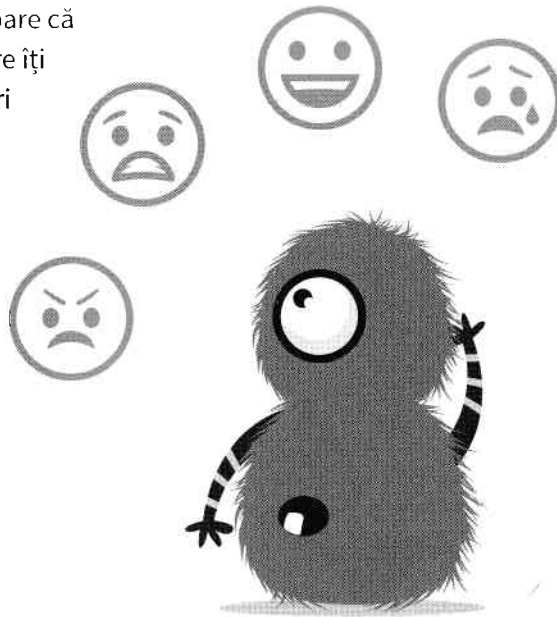
- ★ Fericirea
- ★ Tristețea
- ★ Teama
- ★ Furia

Însă sunt mult mai multe! Simțim emoțiile în corp, iar acestea se pot simți mici și tăcute sau mari și zgomotoase. Unele emoții se simt plăcut, iar altele neplăcut.

Toată lumea are sentimente, chiar dacă nu le arată întotdeauna.

Atunci când simți o emoție, pare că îți preia întreg corpul, lucru care îți provoacă sentimente și gânduri care nu sunt foarte plăcute.

Este OK să simți orice, chiar dacă e vorba de tristețe sau furie. Sentimentele se schimbă și nu rămân acolo permanent. Sentimentele trec prin corp la fel cum trec și norii pe cer.



ACTIVITATE: CUM TE SIMȚI ACUM?

Îți vine în minte o modalitate de a descrie sau de a desena ce simți? Poți compara sentimentele cu vremea (însorită, înnorată, ploioasă) sau cu o anumită formă sau le poți asocia chiar cu o culoare, un animal sau un extraterestru? Încearcă să descrii sau să desenezi cum te simți, într-un fel care să aibă sens pentru tine.

Mă simt ...

Acum că ai o imagine a emoției tale, îți poți imagina că stai lângă ea? Privește-o și ascult-o în liniște și vezi ce se întâmplă.

Dacă desenezi sau descrii emoția respectivă, te va ajuta să înțelegi ce simți. Dacă ai desenat ceva vesel, cu un soare mare și galben, cel mai probabil te simți fericit acum – dă la pagina 73 și fă un borcan cu lucruri fericite.

Dacă desenul tău reprezintă ceva înspăimântător sau nefericit, ca un nor de furtună, probabil că te simți rău într-un fel. Acum este un moment potrivit să vorbești cu un adult de încredere despre cum te simți.



ACTIVITATE: MEDITAȚIA

Meditația este o modalitate de a-ți liniști mintea și este o activitate pe care o poți încerca pentru a te calma. O poți practica oriunde, însă un loc liniștit, pe un scaun confortabil la tine acasă sau un loc umbros, afară sunt câteva locuri bune de încercat.

- ★ Setează un cronometru la cinci minute, sau alege o melodie relaxantă (când se termină, vei ști că ai încheiat exercițiul)
- ★ Așază-te confortabil
- ★ Închide ochii
- ★ Gândește-te la respirație, la cum se simte fiecare inspirație și apoi la cum se simte fiecare expirație. Nu îți ține respirația, ci încearcă să inspiri încet pe nas, apoi să expiri încet, tot pe nas – ascultă sunetul respirației în timp ce procedezi astfel. Ideea este că dacă te concentrezi pe sunet și pe a simți fiecare inspirație și expirație pe nas, creierul nu mai are timp să se gândească la altceva.
- ★ Dacă începi să te gândești la altceva, nu îți face probleme, pentru că te poți concentra din nou pe inspirație și respirație.
- ★ Când cronometrul expiră sau muzica se termină, deschide ochii încet.