

# Capătă încredere

în **TINE!** 

Despre ce ești în stare să faci

Scrisă de  
Beth Cox  
și  
Natalie Costa

Ilustrată de  
Vicky Barker

Traducere:  
Sînziana Dobrogeanu



NICULESCU **kids**

# Cum să folosești această carte

Această carte conține o multitudine de activități al căror scop este să te ajute să capeti încredere în tine și să depășești momentele de neliniște. Activitățile decurg una din cealaltă, deci sunt concepute astfel încât să fie parcurse în ordine, dar poți să treci peste unele dintre ele și să revii asupra lor mai târziu, dacă vrei. De asemenea, poți sări de la activitatea pe care ai început-o la alta, după care să te întorci la cea inițială. Nu există nicio regulă.

Pictogramele de mai jos te vor ajuta să găsești în carte sfaturi prețioase, informații utile, sugestii pentru viitoare activități și detalii despre resurse suplimentare.



**Informații/Date utile**



**Un pas mai departe**



**Sfat prețios**



**Personalizează**



**Definiție**

# Ce este încrederea?

Imaginează-ți un mușchi din corpul tău. Nu-l poți vedea, dar, cu cât faci mai multă mișcare, cu atât acesta devine mai puternic. Încrederea este ca un mușchi. Ajunge să fie tot mai puternică pe măsură ce o folosești. Îți amintești cum a fost prima oară când ai încercat să mergi pe bicicletă? Probabil că la început ți-a fost teamă puțin, dar prin exercițiu ai devenit un ciclist plin de încredere. Cel mai important este că ai avut atât curajul să încerci acest lucru, cât și puterea de a te ridica atunci când ai căzut.

Nivelul tău de încredere poate fi diferit în funcție de situație. Poate că ai multă încredere în tine când vine vorba de activitățile școlare, dar nu reușești să-ți faci prieteni noi și să te integrezi într-un grup având aceeași siguranță de sine. Sau poate că lucrurile stau tocmai invers. Nivelul tău de încredere este supus unei permanente schimbări, iar siguranța de sine va evolua pe măsură ce crești și te maturizezi. Cu cât acumulezi mai multe experiențe, cu atât ai mai multe șanse să-ți antrenezi mușchiul încrederii.

## Cuprins

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>4–5</b> Punctele tale forte                   | <b>20–21</b> Pastile de învățare    |
| <b>6–7</b> Grupul potrivit pentru tine           | <b>22–23</b> Dezvoltă-ți creierul   |
| <b>8–9</b> Când prietenii se clatină             | <b>24–25</b> Campionii schimbării   |
| <b>10–11</b> Curajosul din tine                  | <b>26–27</b> Niște pietre de ajutor |
| <b>12–13</b> Trupul cel viteaz                   | <b>28–29</b> Care este problema?    |
| <b>14–15</b> Imaginează-ți că...                 | <b>30–31</b> Încearcă!              |
| <b>16–17</b> Distrage-ți atenția                 | <b>32</b> Nu te da bătut niciodată! |
| <b>18–19</b> Transformă-ți frica într-un prieten |                                     |

# Punctele tale forte

Ce te pricepi să faci bine? Poate că ți se pare ușor să te concentrezi mai degrabă pe lucrurile pe care le consideri dificile. E bine să fii conștient de aspectele pe care trebuie să le îmbunătățești, dar să trecem mai întâi în revistă ce anume **POȚI** să faci.

**„Singurul lucru pe care îl ai doar tu și nimeni altcineva ești chiar tu. Vocea ta, mintea ta, povestea ta, viziunea ta.”**  
– Neil Gaiman

**„Adevărata încredere vine din cunoașterea și acceptarea propriei persoane – atât punctele tale forte, cât și propriile limitări.”**  
– Judith M. Bardwick

Știu să merg pe bicicletă.

Știu să urmez instrucțiuni.

Îi fac pe prietenii mei să râdă.



# Pot

Fiecare dintre noi are niște  
puncte forte.  
Care sunt ale tale?

Pot... -----

Pot... -----

Pot... -----

Pot... -----

Pot... -----

Pot... -----

Desenează sau lipește  
o poză cu tine făcând ceva  
ce îți place foarte mult.  
Scrie în chenar toate punctele  
forte și abilitățile (mari și mici)  
de care te folosești pentru  
a realiza lucrul respectiv.



Dacă ți-e greu să scrii ceea ce știi să faci,  
încearcă mai întâi această activitate referindu-te  
la un prieten. Uneori, este mai ușor să identifici  
punctele forte ale altora decât pe ale tale.

# Grupul potrivit pentru tine

Uneori simți că pur și simplu nu-ți găsești locul nicăieri. Poate că din cauza acestui sentiment vei începe să te comporți, să te îmbraci sau să vorbești diferit. Însă nici măcar atunci nu vei simți că ți-ai găsit locul, pentru că nu vei fi tu însuți.

**Toată lumea trece la un moment dat prin așa ceva.**

Adesea, grupurile sociale se formează datorită unui singur lucru pe care îl au în comun membrii lor. Poate fi vorba despre pasiunea pentru jocul de tenis sau despre același fel de geacă pe care tuturor le place să o poarte! Însă grupurile bazate pe un singur element comun nu ne spun totul despre persoanele care le alcătuiesc. Dacă vei alege un alt centru de interes, îi vei vedea pe ceilalți într-o lumină cu totul nouă. Cu cât afli mai multe despre oameni, cu atât vei descoperi mai multe modalități de a-i grupa. Prin urmare, mereu îți vei găsi locul undeva sau alături de cineva. Nu-i nimic dacă nu te asemeni cu o persoană dintr-un anumit punct de vedere. Cine știe, poate că aveți altceva în comun.



Găsirea unui punct comun cu alte persoane este o modalitate foarte bună de a-ți face noi prieteni. Poate fi vorba despre muzică, sport, cărți, feluri de mâncare... dar, ține minte, cu toții suntem diferiți și ne plac alte lucruri. Așadar, nu trebuie să ai ceva în comun cu toată lumea.

**„Prietenia se naște în momentul în care o persoană îi spune alteia: «Nu-mi vine să cred, și tu faci asta? Credeam că sunt singurul.»”**  
– C.S. Lewis

## Criteria în funcție de care să grupezi oamenii

Culoarea ochilor

Îmbrăcămintă

Stil vestimentar

Interese

Culoarea părului

Vârstă

Hobby-uri