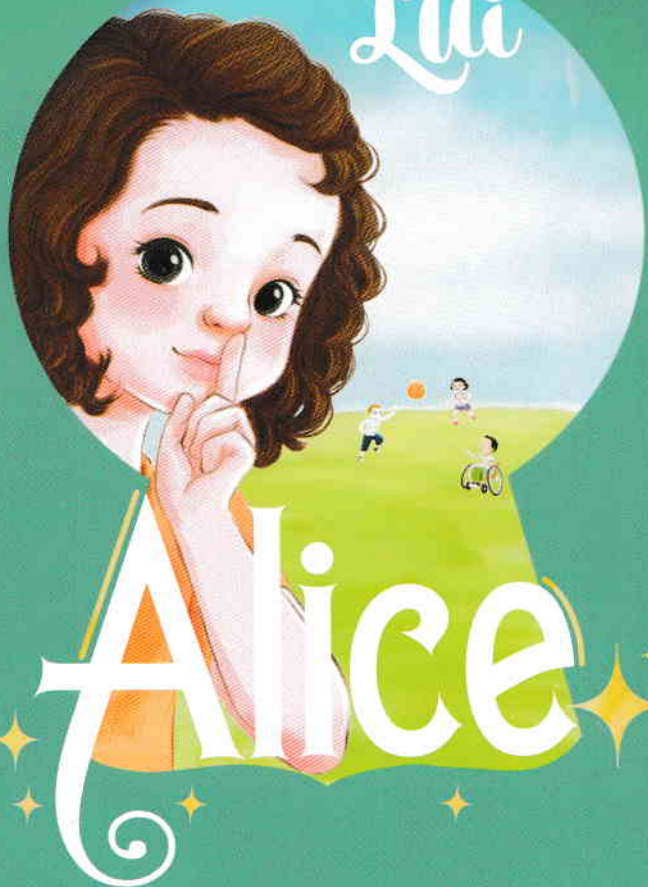


LBRIS

We know  
books

ANDRA OLAREAN

# Secretul Lui



ILUSTRATII DE HAMEO PHAM

Rădăuți  
2023

Alice este o fetiță drăgălașă, cu ochii mari și verzi ca frunzele florilor pe care mama le îngrijește în fiecare zi. Părul ei e mătășos și ondulat ca valurile mării într-o zi agitată.

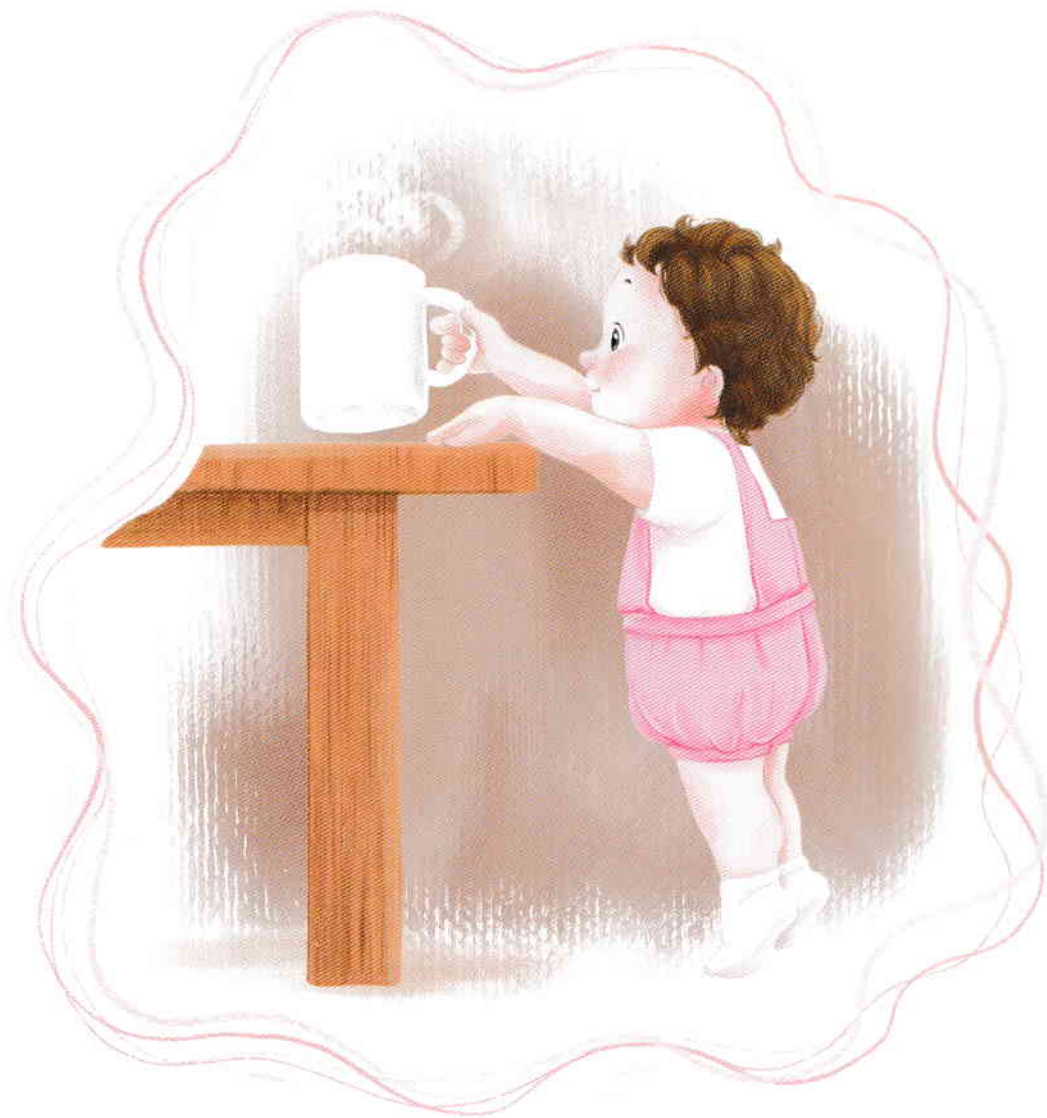


„Trebuie să am grijă”  
se gândește fetița, în timp  
ce își alege hainele pe care  
le va purta la grădiniță.





” Alice are un secret mare, pe care îl ascunde de ochii tuturor. Însă ție, copilaș cuminte ce ascuți această poveste, ți-l va dezvălui în paginile acestei cărți. Ești nerăbdător să afli secretul lui Alice? Ți-l voi destăinui chiar acum. ”



Demult, când era mai mică și abia învățase să meargă, Alice a tras de pe masă o cană plină cu ceai, din care ieșeau mulți aburi fierbinți. Mama îi explicase de multe ori lui Alice că bucătăria poate fi un loc periculos chiar și pentru oamenii mari, că focul te poate arde și că vasele de pe aragaz te pot opări.

Însă în ziua aceea, Alice, fiind mult prea curioasă, nu a ascultat sfaturile mamei și a răsturnat cana cu ceai fierbinte peste mânuța ei.



De la acea întâmplare, Alice s-a ales cu o rană, care a rămas pe mâna ei și în timp s-a transformat într-o cicatrice.

## Stima de sine

**Stima de sine** reprezintă părerea copilului despre el însuși; înseamnă să se placă pe sine, să se simtă valoros, să creadă în el și în potențialul său de a reuși sau de a deprinde o abilitate nouă.

**Imaginea de sine** reprezintă părerea celorlalți despre copil. Cu cât nevoia copilului de a fi pe placul tuturor este mai mare, cu atât stima sa de sine este mai mică.

**Cercetările** (studii efectuate de Dr. Dario Cvencek, Dr. Andrew Meltzoff, 2016) arată că un copil are deja o stimă de sine formată la 5 ani și că aceasta poate fi măsurată. Deoarece stima de sine rămâne relativ neschimbată pe durata întregii vieți, cu mici fluctuații în perioadele de stres ori de eșec, este esențial să ajutăm copilul, încă din primii ani de viață, să-și formeze o percepție bună despre sine. Iar cum părerea despre el și-o formează în funcție de părerea părinților și îngrijitorilor și de felul în care aceștia comunică cu el, este evident că această responsabilitate ne revine nouă.

### Așadar, ne naștem cu o stimă de sine sănătoasă, dar ea poate fluctua în funcție de

- propriile gânduri ale copilului despre sine (cine este el, care e valoarea lui, ce este capabil să facă);
- relația pe care copilul o are cu părinții săi;
- percepția pe care și-o formează copilul despre sine în urma relațiilor cu ceilalți (adulți și copii);
- rezultatele academice;
- experimentarea unor situații traumatice sau dificile.

**S-a demonstrat că nivelul stimei de sine la un adult poate anticipa reacțiile acestuia la succes sau eșec** (studiu realizat de Dr. Carol Dweck și colaboratorii săi în anii '90). Astfel, persoanele cu o stimă de sine crescută au o mai mare reziliență în fața eșecului, ceea ce îi ajută să se ridice și să meargă mai departe atunci când viața le este potrivnică. De aceea, secretul este să ajutăm copilul să-și clădească o stimă de sine solidă, ca să nu ajungă să-și aprecieze valoarea în funcție de părerea celorlalți.

## Un copil cu o stima de sine sănătoasă se caracterizează prin următoarele aspecte

**Încredere în sine:** Copilul are încredere în propria persoană și în abilitățile sale. Crede că poate face față provocărilor și are încredere în capacitatea sa de a reuși.

**Respect de sine:** Copilul se apreciază și se respectă pe sine așa cum este el. Are o imagine pozitivă despre propria persoană, își recunoaște și își evaluează corect calitățile și își acceptă și înțelege imperfecțiunile.

**Autonomie:** Copilul este capabil să ia decizii și să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile sale. Are încredere în propriile alegeri și în capacitatea de a-și gestiona propria viață.

**Adaptabilitate:** Copilul se adaptează ușor la schimbări și la situații noi. Este flexibil și deschis la diferite experiențe.

**Empatie și relații sănătoase:** Copilul manifestă empatie și înțelegere față de ceilalți și are abilități de comunicare adecvate. Este capabil să stabilească și să mențină relații sănătoase. Își exprimă emoțiile într-un mod natural și constructiv.

**Reziliență:** Copilul se recuperează rapid după eșecuri sau dificultăți și își menține un sentiment de optimism. Este deschis și curios legat de învățare și dezvoltare personală.

## Ce poate afecta stima de sine a unui copil

**Critică excesivă:** Un mediu în care copilul este criticat constant sau în care primește doar feedback negativ îi poate afecta stima de sine. Critica constantă poate face un copil să se simtă nesigur de abilitățile și valoarea sa.

**Compararea cu ceilalți:** Situația în care părinții se interesează întâi de rezultatele colegilor și face comparație între aceștia și copil: „Dar *x* a putut să facă, tu de ce nu poți?” În situația în care iubirea primită este condiționată de rezultatele academice, copilul ajunge să creadă că valoarea lui este limitată și că aceasta e întotdeauna condiționată. Copilul va ajunge să se compare mereu cu alți copii, să se simtă constant inferior sau mai puțin competent. Copilul va deveni un adult care va avea stimă de sine scăzută, ceea ce îi va afecta negativ atât viața profesională, cât și pe cea personală.