LIBRIS | We know books

Cristina Betterelli

POVEȘTI de FANTASTIC COACHING pentru copii

Stimulează gândirea creativă și inteligența emoțională a copiilor



pentru copii
de 3 - 8 ani



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV 2023

Cuprins

Dezvoltarea psihică și emoțională a copilului · 5
Introducere · 6
1. Un secret bine ascuns · 8
2. Un nou gust descoperit · 16
3. Un spectacol emoționant · 22
4. O rezolvare neobișnuită · 30
5. Cangurul cu pete albastre · 38
6. O bălăceală în smântână · 50
7. Hăinuța magică · 60
8. Uneori, pierzând, câștigăm · 69
9. Puterea cuvintelor · 80
10. Trei dorințe refuzate · 88
11. Lasă-ți visele să fie aripi! · 96
12. Orice învăț are și dezvăț · 103
13. Învățăm din greșeli, nu din succes! · 112
14. În așteptarea fericirii · 120
Bibliografie · 128

Dezvoltarea psihică și emoțională a copilului

Majoritatea copiilor preferă să-și asculte poveștile preferate la nesfârșit. Ori asta face cu atât mai important conținutul lor, mesajul imprimat în mintea subconștientă.

Copilăria e perioada cea mai vulnerabilă în ceea ce privește dezvoltarea minții subconștiente. Acum se pun bazele tiparelor comportamentale și de atașament, cu implicații majore în rezistența la stres și reziliența emoțională a viitorului adult.

Cristina Betterelli

Introducere

Am început seria *Poveștilor de fantastic coaching* la auzul primelor întrebări ale copiilor, pe marginea poveștilor citite seara. Am întrevăzut atunci o sursă prețioasă de învățare, mult prea prețioasă pentru a fi lăsată la voia întâmplării. E ceva magic în timpul ce se scurge de la adresarea întrebărilor micuților exploratori și până la primirea răspunsului.

Parcă lumea lor se oprește în loc și, cu toată ființa, așteaptă să elucideze un mister. Ce prilej mai bun să transmiți lecții, principii de viață? Cercetările în neuroștiințe arată că programele minții subconștiente se formează prin experiențe și povești din primii ani de viață. Practic, gândurile și credințele înmagazinate în copilărie crează în noi scheme de gândire ce ne conduc mai târziu viața și ne condiționează comportamentul fizic și psihic. Dar ce informații livrăm copiilor, în acești primi ani de viață, în care sunt asemenea unor bureți ce absorb totul? Vă propun să pornim împreună în această aventură a

poveștilor de fantastic coaching, alegând o potecă abia întrezărită spre creativitate și o lume mai bună.

Poveștile conțin mesaje de impact care, odată ajunse în mintea copiilor, insuflă încredere, empatie, recunoștință și alte valori educaționale. Am căutat să aduc prin povești metode imaginative de coaching pentru copii, din necesitatea practică de a pune bazele unei educații creative. Să-i învățăm pe copii să gândească, într-o epocă a soluțiilor rapide și recompenselor imediate, cred că e o modalitate prețioasă să-i ajutăm să exploreze, să descopere cine sunt cu adevărat.

Mi-am dorit ca *Poveștile de fantastic coaching* să fie o carte pe care copiii să o caute iar și iar, redescoperind-o, de fiecare dată altfel. Așa am adaptat unele învățături din copilăria mea și le-am rafinat pe altele, din dorința de a avea un aport la această lume minunată a poveștilor. În tot acest parcurs m-au ghidat copiii mei visători și doritori să învețe lucruri noi, într-un cadru natural și totodată de poveste.

În final, lecțiile de viață ajung cel mai bine la copii atunci când sunt presărate cu magie, întâmplări hazlii și personaje comice. Ori din toate astea, și chiar mai mult, am pus aici!

LIBRIS | We know books



1. Un secret bine ascuns

Situații abordate:

- Participarea la concursuri
- Gălăgie și strigăte de descurajare
- Prietenii insistă, deși tu nu ești de acord

Valori dezvoltate:

- Resurse să continui când alții renunță
- Puterea vocii interioare
- Curajul de a nu alege drumul bătătorit
- Acceptarea reușitei în pași mici

Într-o pădure îndepărtată, plină de copaci înalți ce găzduiau animale de tot felul, își făcuseră casă și câteva familii de broaște țestoase. Și ca-n orice pădure, găseai animale cu personalități și preocupări diferite. Unele erau mai zgomotoase, în timp ce altele preferau liniștea. Unele erau nerăbdătoare să fie în centrul atenției, pe când altele, mai liniștite, preferau să-și aștepte rândul.

Și uite așa erau și țestoasele din povestea noastră, una mai diferită ca alta, începând chiar de la înfățișare. Unele țestoase aveau urechile roșii, altele galbene, iar cele mai multe aveau urechi de culoarea portocalelor coapte. Și, deși făceau parte din aceeași familie, fiecare țestoasă avea ceva diferit. Modele de o coloristică inedită puteau fi zărite pe fiecare burtică, de la nuanțe întrepătrunse de roșu aprins, la dungi negre sau galbene. Așa cum suntem și noi, oamenii, fiecare țestoasă avea ceva special, ce o făcea unică în felul ei.

Într-o zi, țestoasele vorbiseră să se ia la întrecere. Nu se mai văzuse un concurs de viteză în pădure de mult timp. E drept că, de obicei, concursurile astea aveau loc între tigrii și leoparzi sau lei și alte animale de pradă, dar unde scria că nu poate avea loc și între țestoase? Și dacă scria undeva regula asta, atunci unde era scris ca regula

nu poate fi schimbată?! În fond și la urma urmei, fiecare are dreptul să facă ce vrea, cât timp nu face rău celorlalți.

Dar ce să vezi?! Cum s-a dus vestea, mai toate animalele pădurii erau interesate să vadă cum decurge un concurs de viteză între țestoase. Adică, pe bune, vorbim despre niște țestoase! Cât de rapide ar fi putut fi? Și la fel cum se întâmplă în viața oamenilor, fiecare animal din pădure avea o opinie personală și considera că opinia lui e cea corectă. Leii erau de părere că ar trebui parcursă o distanță scurtă, pentru că țestoasele mai degrabă merg, decât aleargă. Tigrii erau de părere că ar trebui să fie un concurs cu dificultate ridicată, dacă tot vorbim de o distanță scurtă. Și în loc de alergat, ar trebui să fie despre cățărat. Leoparzii considerau că trebuie să se aleagă cel mai înalt copac din pădure, ca să câștige țestoasa care se cațără prima în vârf. Cât privește viteza pe care spectatorii se așteptau s-o vadă în concurs, spunem doar că fiecare animal venise cu scaunul de acasă.

Broscuțele au ținut cont de unele păreri și le-au respins pe altele. Până la urmă, indiferent cât insistă alții să faci ceva, tu ești cel care decide, pentru că e corpul tău și e viața ta.

A doua zi, țestoasele se adunară toate la baza copacului ales, pentru a se întrece. De jur împrejurul copacului,

pădurea era plină de animale care veniseră de departe, să urmărească țestoasele și să le încurajeze.

Dar când broscuțele începură să urce copacul, spectatorii nu mai erau atât de entuziasmați. Ba dimpotrivă, credeau că țestoasele merg prea încet și n-au nicio șansă să ajungă în vârf. Unii spuneau că acestea vor obosi și



vor avea nevoie de apă la un moment dat, așa că vor renunța. După scurt timp, broscuțele auzeau mulțimea strigând: „Of, merg așa de încet, nu mai ajung odată sus!”, „N-aveți nicio șansă!”, „Cu picioare mici și-o casă așa mare-n spate, nu aveți cum să ajungeți în vârf!”, „N-o să reușiți, dați-vă jos!”.

În timp ce urcau, unele broscuțe cu urechi galbene începură să se gândească că poate cei de jos aveau dreptate. Și tot gândindu-se la oboseală și sete, la un moment dat chiar au început să resimtă oboseala și setea, așa că au renunțat. Altele, cu urechi portocalii, erau deranjate că cei de jos tot repetă că nu pot urca și renunțau de supărare și nervi. Cele cu urechi roșii nu simțeau setea și nici nu se supărau așa ușor. Iar pentru că nu le păsa ce spun alții, au mai continuat o bucată de drum. Dar tot văzându-și colegele că renunță, au început și ele să creadă că poate, într-adevăr, e imposibil. Așa că au renunțat neînțelegând de ce să continue ele, când ceilalți se opresc.

Și uite așa, încet încet, broscuțele coborau din copac, aproape toate, în afară de una, care nu renunța nicicum. Pe bune?! Animalele nu înțelegeau de ce ultima țestoasă era atât de determinată și nu-i asculta, așa că au început să strige și mai tare: „Broscuță, tu nu vezi că celelalte

au renunțat? Dă-te jos, că nu vei reuși nici tu!”. Dar broscuța nu părea interesată de ce spun ceilalți și nici nu părea deranjată că surorile ei renunțaseră. Își vedea pur și simplu de cățăratul ei, având în minte scopul pentru care se afla acolo, și anume vârful copacului.

Timpul a trecut și, deși toți îi strigaseră tot drumul să se dea jos, țestoasa s-a oprit doar în vârf. Iar acolo, sus de



tot, vedea în sfârșit toată pădurea în minunăția ei și chiar dincolo de pădure. Vedea munții înalți și cerul în toată splendoarea lui. Și nu se grăbea să coboare pentru premiu, pentru că nu fusese nicicând interesată să fie prima, chiar deloc. La fiecare concurs, ea știa că poate să fie a doua, a treia sau chiar ultima, important era să se bucure de experiență și să descopere lucruri noi. Exact ca priveliștea asta minunată ce se întindea acum la piciorușele ei, între cer și pământ.

Jos, la baza copacului era forfotă mare. Toate animalele erau curioase să vadă ce secret ascuns știa țestoasa cu urechi galbene. Voiau să afle ce anume a ajutat-o să fie atât de rezistentă, încât să ajungă până în vârf. Care era secretul ei oare?! Să fi fost vorba de magie? Că doar toate celelalte abandonaseră cursa, gâfâind de oboseală sau supărate pe cei care tot insistau cu comentariile răutăcioase.

Toată pădurea ardea de nerăbdare să-i afle secretul, în timp ce o șopârlă își croi drum direct spre ea și o întrebă: „Draga mea, dar ce secret ai tu de ai ajuns atât de sus, când toate celelalte au renunțat?”

Țestoasa noastră nu-i răspunse și stătea în continuare cu spatele. Părea că nu o auzise. Dar șopârla nu renunță așa ușor, era și ea o șopârlă care știa că în viață nu renunți de la prima încercare. Așa că se apropie și mai bine de

broscuță și o atinse puțin pe umăr, să se întoarcă. Și când broscuța se întoarse, ce să vezi: surpriză mare! CEA MAI MARE!! Broscuța cu urechi galbene era de fapt broscuța cu căști galbene, pentru că în tot timpul acesta avusese căștile pe urechi!

Șopârla, uimită, a întrebat-o dacă i-a auzit în timpul concursului pe ceilalți cum o strigau să coboare. Și broscuța i-a răspuns zâmbind: „Da, i-am auzit. Chiar și cu căștile astea tot îi auzeam cum încercau să mă supere și să mă oprească. Iar când au văzut că nu-i ascult, au început să strige și mai tare. Dar eu am preferat să ascult vocea mea interioară, care îmi spunea cu totul și cu totul altceva." Șopârla făcu ochii mari, vrând parcă să audă și cu ochii ce ascultase țestoasa în tot acest timp, în căști.

Broscuța continuă: „Vocea mea interioară îmi spunea așa: *Hai că poți! Cu fiecare pas, ești mai aproape! Gândește-te cum te vei simți sus, în vârf! Faci asta pentru tine!*".

La auzul răspunsului, în toată pădurea se lăsă o liniște deplină. Nu se mai auzea nici musca, pentru că și ea se opri când o auzi pe broscuță. Secretul magic fusese divulgat și toate animalele pădurii se minunau acum că vocea interioară a broscuței era mai puternică decât toate vocile lor la un loc.

LIBRIS | We know books



Specialist în coaching prin programare neuro-lingvistică, Cristina aduce prin ***Poveștile de fantastic coaching***, tehnici și metode imaginative de motivare personală și gestionare a emoțiilor, într-o abordare hazlie și atractivă pentru copii.

Promotor al dezvoltării gândirii neconvenționale încă de la vârsta preșcolară și mamă a doi copii, autoarea abordează în cartea sa multe din provocările părinților, într-o lume plină de magie și culoare, de care micuții se vor îndrăgosti.

Cristina Betterelli

Pentru comenzi și detalii:
EDITURA CREATOR
str. Zaharia Stancu 21A, Brașov
e-mail: contact@edituracreator.ro
www.edituracreator.ro • www.libris.ro