

LBRIS

We know
books

**Dezvoltarea
STIMEI DE SINE
și a
INTELIGENȚEI
EMOȚIONALE
a copilului tău**

Activități simple de făcut cu copilul tău

GENEVIÈVE PELLETIERA

psiholog clinician pentru copii și adolescenți

Traducere de Cezariana Udrescu


PRESTIGE
București – 2024

Cuprins

Introducere 08

PARTEA I

Capitolul 1:

Stima de sine 11

Capitolul 2:

Inteligența emoțională 23

Capitolul 3:

Importanța jocului 31

PARTEA a II-a

Activități 99

Concluzie 93

Glosar 122

Bibliografie 124

Resurse 128



STIMA DE SINE

„Este mult mai greu să te judeci pe tine decât să judeci pe altul. Dacă te poți judeca bine pe tine, înseamnă că ești, cu adevărat, înțelept.”

Antoine de Saint-Exupéry, Micul Prinț

CE ESTE STIMA DE SINE?

Stima de sine este un concept multifactorial. La fel cum inteligența rațională cuprinde un set de aptitudini mintale, vizual-spațiale, perceptuale, lingvistice, stima de sine include, de asemenea, mai multe aspecte. Rosenberg definește stima de sine ca fiind un sentiment de „acceptare, toleranță și satisfacție personală, privitor la sine, excluzând, în același timp, sentimentele de superioritate și de perfecțiune”. (Vallières și Vallerand, 1990) A te stima nu înseamnă a te crede superior celorlalți sau perfect, ci, mai degrabă, a te accepta pe tine însuși, în mod necondiționat, cu calitățile și cu defectele pe care le ai. Prin urmare, acest lucru implică dezvoltarea conștientizării propriilor limite și indulgență față de sine. Un copil care se străduiește să atingă perfecțiunea dovedește că nu se prețuiește îndeajuns, pentru a accepta că este imperfect.

Este important, astfel, să se facă o diferență între noțiunea de performanță și stima de sine. Stima de sine implică respectul față de propria persoană, dar este o chestiune de respect necondiționat. (Vallières și Vallerand, 1990) Individul se respectă pe el însuși, prin simplul fapt că este, iar nu după realizările și performanțele sale. Copilul trebuie să simtă că este o persoană valoroasă, pentru că posedă calități omenești și că nu are nevoie să împlinească isprăvi sau să facă gesturi mărețe pentru a fi recunoscut la întreaga lui valoare.

Stima de sine atinge diferite domenii ale vieții copilului:

- Fizic (aspect, abilități sportive);
 - Școlar;
 - Familial (conformare comportamentală, faptul de a fi apreciat de părinți);
 - Social (popularitate, în rândul colegilor).
- (André, 2005 și Shavelson și colab., 1976)

Astfel, stima de sine cuprinde totalitatea judecăților pe care copilul le face despre sine, în diferitele sfere ale vieții sale. El poate să simtă că este un membru valoros în sânul familiei, dar să aibă îndoieli, cu privire la locul lui, în grupul de prieteni. Poate să fie mândru de aspectul lui fizic, dar să aibă sentimentul că este „un zero barat la școală”. Prin urmare, stima de sine presupune diferite aspecte, mai mult sau mai puțin independente unele de altele și, pe deasupra, poate varia în timp.

De exemplu, știm cât de fragilă este imaginea corporală în timpul adolescenței, cunoaștem importanța acordată aspectului fizic în această perioadă și impactul complexelor fizice asupra stimei de sine a adolescenților. Importanța acordată aspectului fizic nu este aceeași la

3 ani și la 14 ani. Stima de sine fluctuează, în funcție de diferitele etape de dezvoltare a copilului, decurgând atât din experiențele sale de viață, cât și din reacțiile celorlalți față de el. Putem crede că un copil care are un sentiment puternic de valoare personală într-un domeniu se va baza pe această rezervă pentru a compensa lipsa de stimă în alte domenii și pentru a evita, astfel, un sentiment cronic de devalorizare.

Prin urmare, fiecare ocazie de a cultiva un aspect al stimei de sine a copilului tău este importantă pentru bunăstarea sa psihologică prezentă și viitoare.

Potrivit lui Germain Duclos, specialist în domeniul stimei de sine, acest concept poate fi împărțit în **4 componente:**

- Sentimentul de siguranță și de încredere;
- Cunoașterea de sine;
- Sentimentul de apartenență la un grup;
- Sentimentul de reușită și de competență.

Sentimentul de siguranță și de încredere: Încă de la naștere, copilul are nevoie să se simtă în siguranță, să perceapă că părinții lui sunt atenți la nevoile lui de bază și capabili să le satisfacă. Acest sentiment este înrădăcinat în atașament și se construiește treptat, din primele zile de viață. Sentimentul de siguranță al copilului este strâns legat de capacitatea figurilor de atașament* (Cuvintele însemnate cu asterisc sunt definite în glosarul de la sfârșitul cărții), de a-i înțelege nevoile și de a răspunde la acestea într-un răstimp rezonabil.

Astfel, zi după zi, copilul își construiește o reprezentare mintală a părinților săi; el îi vede ca pe niște persoane pe care poate conta pentru a-l liniști, a-i reda energia, a-l hrăni, a-l încălzi etc. Prin repetarea micilor gesturi de

încurajare față de bebelușul tău, contribui la punerea bazelor stimei sale de sine. Sentimentul de siguranță este o condiție prealabilă pentru stima de sine. Este principala componentă asupra căreia trebuie să zăbovim cu copiii mici (0-3 ani), pentru că pe această fundație solidă se vor putea dezvolta celelalte componente ale stimei de sine.

Imaginea pe care copilul și-o va face despre el însuși se va baza, în primul rând, pe modul în care va fi fost tratat de către principalele sale figuri de atașament. **Simțindu-se iubit, va dezvolta convingerea că este bun de iubit, iar această convingere constituie un element esențial al stimei de sine.** Un copil neglijat în acest stadiu de dezvoltare (0-18 luni), va avea toate șansele să dezvolte o imagine despre el însuși ca fiind nedemn de a fi iubit. Prima sarcină a unui părinte este, prin urmare, să știe să asculte nevoile copilului său atât cele fizice, cât și cele psihologice (nevoia de a fi consolată, liniștit). Pentru a relua analogia cu planta, legătura de atașament și sentimentul de siguranță dintre tine și copilul tău constituie rădăcinile care îi vor permite să-și extragă resursele necesare pentru a crește, din punct de vedere psihologic. Cu cât rețeaua de rădăcini a plantei este mai densă și mai bine ancorată în sol, cu atât mai multe șanse are planta să crească și să se dezvolte.

Cunoașterea de sine: Stima de sine constă în formularea unei judecăți despre sine, dar, înainte de a se putea judeca, trebuie, în primul rând, să fie capabil să-și recunoască principalele caracteristici, să își cunoască nevoile, să știe cum să le exprime, să-și recunoască emoțiile și să știe cum să și le exprime. Capacitatea de a emite o judecată despre sine evaluând toate caracteristicile personale, în ansamblu, se dobândește în jurul vârstei de 7 sau 8 ani, odată cu dezvoltarea gândirii

operative concrete, descrise de Piaget*. Înainte de acest stadiu, copilul nu dispune de aptitudinile intelectuale necesare pentru a formula o judecată realistă despre el însuși. Însă copilul mic, care învață să se cațăre și să cadă, învață, astfel, să-și cunoască limitele. În același mod, copilul de 4 ani învață că este capabil să meargă pe bicicletă, dar se sperie uneori, când merge prea repede. Cu toate acestea, abia la 7 sau la 8 ani va fi capabil să facă o analiză globală a tuturor caracteristicilor lui personale, pentru a formula aprecieri de genul „Sunt bun la sport” sau „Am o imaginație bogată, dar uneori sunt cu capul în nori”.

Sentimentul de identitate se construiește, așadar, încetul cu încetul, urmând etapele dezvoltării cognitive a copilului. Dezvoltarea propriei identități înseamnă, de asemenea, diferențierea de ceilalți, în special, de figurile parentale. La vârsta afirmării (între 18 luni și 3 ani), copilul învață să se afirme, opunându-se uneori la ceea ce îi cer adulții. Este vorba despre o etapă crucială, deoarece îi permite să se distanțeze psihologic de adulți și să-și dezvolte autonomia. În această perioadă, **este important ca părintele să accepte, într-o anumită măsură, faptul ca propriul copil să-i spună, în felul său: „Sunt diferit de tine, nu-mi doresc neapărat același lucru ca tine și îndrăznesc să ți-o spun.”**

Sentimentul de apartenență: Copilul mic dezvoltă, mai întâi, sentimentul că are locul său în sânul familiei. Dacă are frați și surori, el trebuie să învețe cum să-și facă loc în cadrul fratriei*. Dacă se simte iubit și acceptat de membrii familiei, îi va fi mai ușor, în continuare, să se integreze în alte grupuri, la grădiniță, la școală, în echipele sportive sau în orice grup. Cu cât îl încurajezi mai mult pe copil

să participe la dinamica familiei, integrându-l în diversele activități ale familiei, permițându-i să ia parte la anumite decizii, privind viața de familie, promovând întrajutorarea între frați și surori, cu atât mai mult vei încuraja integrarea sa socială și academică și sentimentul propriei valori, în raport cu grupurile sociale. **Dacă se simte recunoscut pentru ceea ce este de către părinții, frații și surorile sale, copilul va avea mai mult curaj pentru a se afirma și va îndrăzni să le acorde colegilor încrederea sa.** Va fi mai puțin înclinat să se dea la o parte, din teama de respingere.

Sentimentul de competență: Orice mic succes în viața de zi cu zi merită să fie evidențiat. În acest fel, copilul își dezvoltă un sentiment de mândrie. El își construiește, treptat, o memorie a succeselor sale, mici și mari. Acest bagaj îi va permite să se considere competent în diverse domenii și să aibă destulă încredere în sine pentru a îndrăzni să încerce lucruri noi. Un sentiment puternic al competenței îl protejează pe copil de teama de eșec. O stimă de sine fragilă îl determină să se protejeze împotriva eșecului, evitând să se implice în activități noi. El riscă astfel să se împotmolească într-un cerc vicios, care îi scade din ce în ce mai mult stima de sine.

Așadar, poți să contribui decisiv să-l determini pe copil să devină curajos și luptător, spunându-i des că ești mândru de el și ajutându-l să-și vadă realizările. Aici, părintele joacă un rol important în procesul de memorare a succeselor copilului. Într-adevăr, **cu cât i se repetă mai des reușitele din trecut, cu atât sunt șanse mai mari ca el să le integreze în imaginea de sine.** În calitate de părinte, trebuie să transmiți mesajul că ești mândru de eforturile lui de fiecare zi, și nu doar atunci când realizează o performanță (un procent de 90%, câștigarea

unei competiții, a unui concurs de desen). **Trebuie să consolidezi efortul, și nu doar rezultatul final.** Dacă subliniezi doar performanțele ieșite din comun, copilul riscă să creadă că are valoare în ochii tăi doar atunci când câștigă sau când are performanțe extraordinare.

De asemenea, dezvoltarea sentimentului de competență înseamnă să-ți acorzi dreptul de a face greșeli și să te simți capabil să te îmbunătățești și să înveți din propriile greșeli. În caz contrar, copilul riscă să dezvolte o atitudine perfecționistă, care ar fi dăunătoare pentru stima lui de sine. **Prin urmare, părinții ar trebui, în orice moment, să-i transmită copilului încredere în capacitatea lui de a se îmbunătăți și de a-și depăși dificultățile.**

Așteptările părinților joacă un rol important în dezvoltarea sentimentului de competență. Este vorba despre un aspect delicat. De fapt, un părinte care nu exprimă nicio așteptare de la copilul său riscă să-l facă să creadă că el nu este suficient de capabil sau de important pentru a inspira încredere. În schimb, un părinte care nutrește așteptări prea mari, în raport cu capacitățile copilului i-ar putea induce anxietate și un sentiment de eșec, care i-ar submina stima de sine. Cheia constă, așadar, în faptul de **a întreține așteptări realiste față de copilul tău,** ținând cont de capacitățile sale, de caracteristicile personale și de nivelul său de dezvoltare. În acest sens, fiecare copil este diferit și așteptările trebuie să fie formulate în funcție de particularitățile fiecăruia. Prin urmare, nu există barem universal în acest domeniu.

Cheia sentimentului de competență constă în faptul de a experimenta realizări. Copilul care cunoaște experiența succesului se va putea referi la aceste experiențe anterioare atunci când se confruntă cu dificultăți.

Depășirea acestor dificultăți poate contribui, de asemenea, la dezvoltarea unui sentiment de competență. Copilul care se confruntă cu o dificultate și își extrage din interiorul său resursele necesare pentru a o depăși va putea să se refere la amintirea acestui eveniment și să-și spună că este capabil să persevereze și să facă față problemelor sale. **Părintele îl poate ajuta în acest proces, determinându-l să descopere modalități adecvate pentru a-și depăși dificultățile și făcându-l astfel să vadă legătura dintre strategiile pe care le-a adoptat și rezultatele obținute** (legătura de cauzalitate).

În concluzie, conform lui Duclos (1997), un copil cu o bună stimă de sine este capabil:

- să se relaxeze;
- să aibă încredere în adulți;
- să aibă încredere în sine;
- să facă față noilor evenimente;
- să câștige respectul celorlalți;
- să se afirme și să fie autonom;
- să-și amintească de propriile succese;
- să fie motivat în fața provocărilor;
- să persevereze în fața dificultăților;
- să-și perceapă calitățile și abilitățile proprii;
- să-și perceapă și să-și accepte diferența;
- să perceapă și să accepte diferențele la ceilalți;
- să se simtă în largul său, în activități de grup;
- să rezolve în mod pașnic conflictele minore;
- să-și folosească imaginația și creativitatea;
- să dea dovadă de inițiativă.

„Ceea ce înveți în copilărie se întipărește mai bine decât în piatră.”

Proverb chinezesc

DE CE SĂ DEZVOLȚI STIMA DE SINE A COPILULUI TĂU?

- Pentru că o bună stimă de sine protejează împotriva **anxietății, depresiei și a bolilor psihice**, în general.

Cercetătorii în psihologie susțin că o stimă de sine ridicată contribuie la o mai bună sănătate mintală. (Bandura, 1997; Taylor și Brown, 1994) După cum corpul are nevoie de un sistem imunitar puternic, pentru a se proteja de anumite boli, și psihicul are nevoie de un sistem imunitar pentru a se proteja de adversități. Stima de sine stă la baza acestui **sistem imunitar psihologic**, care protejează împotriva depresiei, dificultăților de adaptare și de învățare. (Laporte și Sévigny, 2002)

Stima de sine scăzută poate duce la anxietate socială. Astfel, André și Légeron (2000) raportează că o stimă de sine scăzută în copilărie și o anxietate socială în adolescență și la vârsta adultă sunt adesea corelate. Într-adevăr, tinerii care au o percepție negativă despre ei au tendința de a crede că ceilalți îi vor percepe în același mod și îi vor judeca la fel de aspru cum se judecă ei înșiși. Această prejudecată cognitivă* se numește „citirea gândurilor”, deoarece persoana își imaginează că știe ce gândește celălalt. Dar, de fapt, este o proiecție a propriilor gânduri și opinii, pe care le atribuie celorlalți. Prin urmare, faptul de a-ți încuraja

copilul să se vadă pe sine într-o lumină pozitivă îl va proteja de teama de a fi judecat de ceilalți și, în aceeași măsură, de anxietatea socială.

- Pentru că așa cum sistemul imunitar ajută la combaterea infecțiilor bacteriene și virale, o bună stimă de sine ajută în **lupta eficientă împotriva eșecului**.

De fapt, oamenii cu o stimă de sine ridicată reușesc să se adapteze mai bine după un eșec, spunându-și că alții se confruntă cu dificultăți mai mari decât ale lor. În acest fel, sunt capabili să-și păstreze sentimentul de autoapreciere și de încrederea în sine. Ei își atribuie eșecurile mai mult unor factori externi, ceea ce le menține motivația de a continua, în ciuda eșecului. În schimb, persoanele cu o stimă de sine scăzută au tendința de a se scufunda după un eșec, comparându-se cu cei care au mai mult succes. Aceștia își atribuie adesea eșecurile unor factori interni și tind să-și piardă motivația. (André, 2005) De exemplu, atunci când se confruntă cu un eșec la matematică, un copil cu o stimă de sine ridicată își va spune: „Am fost bine pregătit, dar acest examen a fost mai greu decât era de așteptat (factor extern). Mă voi descurca mai bine data viitoare.” Pe de altă parte, un copil cu o stimă de sine scăzută își va spune: „Sunt praf la matematică și nu voi înțelege niciodată nimic (factor intern). Ce rost are să învăț?”.

- Pentru că stima de sine influențează **capacitatea de adaptare**.

Un copil dotat cu o bună stimă de sine este mai bine echipat pentru a face față vieții decât un copil cu o stimă de sine scăzută. Cercetările arată că aceia cu o stimă de sine ridicată dezvoltă strategii mai bune de rezolvare a

problemelor. Ca urmare, ei sunt mai bine înarmați pentru a reuși la școală. (André, 2005)

- Pentru că stima de sine generează **încredere în sine, autocontrol și perseverență**.

Încrederea în sine se referă la convingerea subiectivă că ești capabil să reușești în ceea ce întreprinzi. Autocontrolul trimite la autodisciplină, la capacitatea de a te angaja într-o activitate care nu va aduce beneficii decât pe termen lung. Inutil să mai spunem cât de important este acest aspect în angajamentul față de școală! Perseverența îl ajută pe copil să-și continue angajamentul de a acționa, în ciuda lipsei de beneficii pe termen scurt și în ciuda dificultăților încercate. Putem constata, astfel, că dezvoltarea stimei de sine este un proces care se hrănește din el însuși. Copilul care are încredere în resursele sale este mai dispus să se angajeze în activități care îi vor acorda șanse de a obține succese, iar aceste succese îi vor hrăni, la rândul lor, stima de sine, ceea ce îl va încuraja să se angajeze în alte activități satisfăcătoare și constructive și așa mai departe... **Opusul este, de asemenea, adevărat: un copil cu o încredere scăzută în sine evită să se angajeze în activități noi, de teama eșecului.** În acest fel, se privează de oportunitatea de a experimenta succesul, iar stima de sine îi scade, pe măsură ce se retrage în imobilitatea lui.

- Pentru că stima de sine pare să joace un rol de **protecție împotriva delincvenței**. (Jiménez și colab., 2007)

Un copil care se simte apreciat va fi mai puțin susceptibil să îmbrățișeze un comportament antisocial, violent și distructiv. (Mazet și Rachidi, 2010) Actele de delincvență sunt modalități de compensare a unui sentiment de