

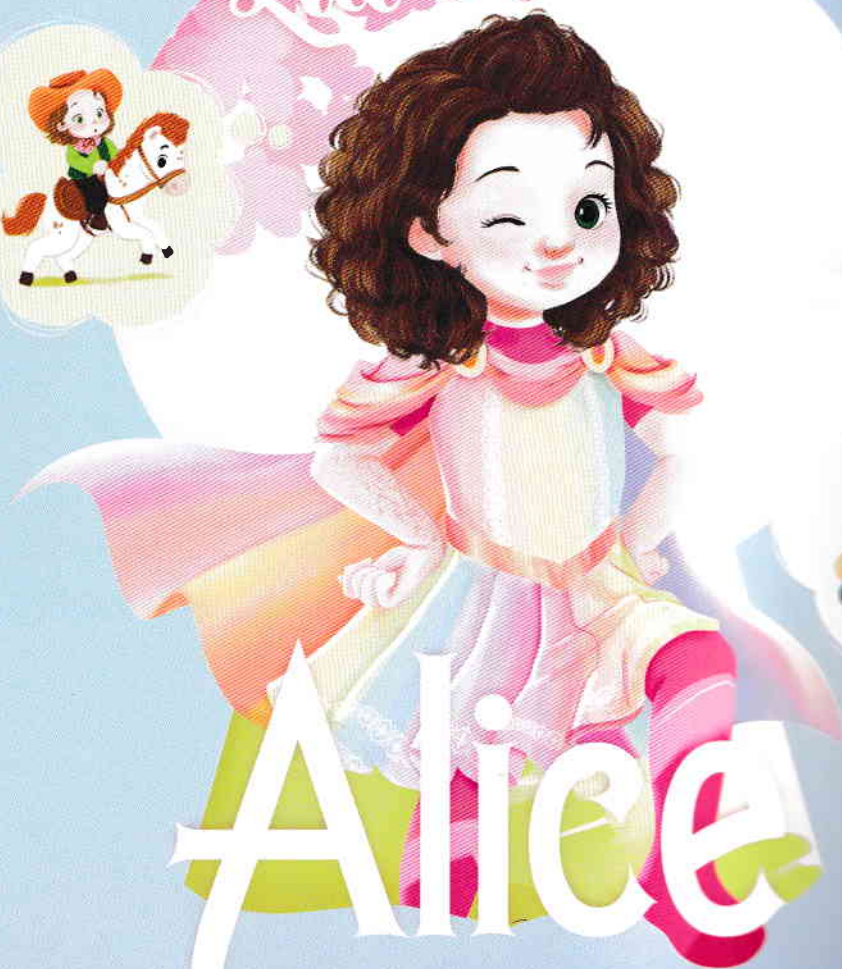
LBRIS

We know  
books

ANDRA OLAREAN

# Superputerea

Liti



# Alice

ILUSTRĂȚII DE HAMEO PHAM

Rădăuți  
2025

- Mama, mă plictisesc, vreau să mă distrez, vreau desene!  
țipă Alice cu toată puterea, bătând furioasă din piciorușe.  
- Îngerașul meu, dar te poți distra și în multe alte feluri. De exemplu, te poți juca, poți descoperi lucruri noi, poți să inventezi, să faci experimente. De ce vrei mereu doar desene și jocuri pe telefon?

Alice se uită nedumerită la mama ei.

- Pentru că mă fac fericită. La televizor se întâmplă lucruri extraordinare și nemaivăzute, spune Alice.



Mama ridică ușor din sprânceană, așa cum face de fiecare dată când pune la cale ceva.

- Uite, am o idee! spune mama. Hai să facem un pact. Azi îți voi arăta că poți fi fericită și fără să stai cu ochii în ecrane. Vei vedea că nu doar la televizor se întâmplă lucruri extraordinare și nemaivăzute. Iar dacă diseară îmi vei spune că ai fost nefericită fără desene și jocuri pe telefon, vei primi 15 minute de desene. Ce zici, accepți? întrebă mama curioasă.





– Da! Îmi place să încerc lucruri noi, răspunde Alice învârtindu-se ca o balerină adevărată.

– Atunci, îmbracă-te pentru că vom porni într-o nouă aventură.

Alice e tare mândră că a învățat să se îmbrace singură. Înainte să-și aleagă ținutele, ea o întreabă de fiecare dată pe mama cum e vremea afară, ca să știe dacă își ia tricou cu mânecă scurtă sau bluziță cu mânecă lungă. Mama i-a spus că acum e cald afară, așa că Alice îmbracă repede un tricou alb, cu un soare mare pe el, apoi o pereche de pantaloni galbeni, peste care pune o fustiță mov.





– Mami, sunt pregătită pentru noi aventuri! spune Alice  
așteptând nerăbdătoare lângă ușă.

# Ghid pentru părinți

## Încrederea în sine



Încrederea în sine reprezintă credința fermă în propriile abilități și capacitatea de a face față provocărilor vieții. Este unul dintre pilonii fundamentali ai stimei de sine, care se formează în primele etape ale dezvoltării copilului și are un impact semnificativ asupra sănătății mentale și emoționale pe termen lung. O încredere sănătoasă în sine ajută copiii să facă față eșecurilor, să învețe din greșeli și să își exprime opiniile cu curaj.

### Beneficiile dezvoltării încrederii în sine la copii

**Mai multă reziliență în fața provocărilor:** Copiii cu un nivel ridicat de încredere în sine sunt mai capabili să facă față eșecurilor și dificultăților, considerându-le oportunități de învățare și nu obstacole de netrecut.

**Autonomie sporită:** Încrederea în sine îi ajută pe copii să ia decizii în mod independent și să se simtă capabili să își rezolve singuri problemele, fără a depinde constant de ajutorul altora.

**Abilități sociale îmbunătățite:** Copiii care cred în propriile lor abilități sunt mai încrezători în interacțiunile sociale, fiind mai dispuși să-și facă prieteni și să participe activ în grupuri.

**Atitudini pozitive față de învățare:** Încrederea în sine stimulează curiozitatea și dorința de a învăța lucruri noi, iar copiii sunt mai motivați să exploreze și să încerce noi activități sau provocări.

**Performanță academică îmbunătățită:** Copiii care au încredere în capacitățile lor tind să obțină rezultate mai bune la școală, deoarece se angajează activ în procesul de învățare și nu se tem de eșecuri.

**Reducerea anxietății și stresului:** Încrederea în sine contribuie la reducerea temerilor și anxietății, deoarece copiii simt că au control asupra propriilor acțiuni în fața situațiilor dificile.

**Sentiment de autoapreciere:** Încrederea în sine îi ajută pe copii să-și construiască acest sentiment sănătos, ceea ce le permite să-și recunoască atât punctele forte, cât și domeniile în care pot să își îmbunătățească abilitățile.

