

LBRIS

We know
books

THE GIFTED KIDS WORKBOOK
MINDFULNESS SKILLS TO
HELP CHILDREN REDUCE STRESS,
BALANCE EMOTIONS
AND BUILD CONFIDENCE

Heather Boorman

Copyright © 2018 by Heather Boorman and New Harbinger Publications,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

COPILUL SUPRADOTAT
AJUTĂ-L SĂ AIBĂ ÎNCREDERE ÎN EL,
SĂ ÎȘI GĂSEASCĂ ECHILIBRUL
ȘI SĂ INTERACȚIONEZE
FĂRĂ SĂ SE SIMTĂ STRESAT

Heather Boorman

© 2025 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-48-6

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducere: Ana Maria Murariu
Redactare: Bianca Biagini
Corectură: Oana Țăranu
DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BOORMAN, HEATHER

Copilul supradotat : ajută-l să aibă încredere în el, să își găsească
echilibrul și să interacționeze fără să se simtă stresat / Heather Boorman ;
trad. din lb. engleză de Ana-Maria Murariu. - București : Philobia, 2025
ISBN 978-630-6614-48-6

1. Murariu, Ana-Maria (trad.)

159.9

Heather Boorman

COPILUL SUPRADOTAT

Ajută-l să aibă încredere în el,
să își găsească echilibrul
și să interacționeze
fără să se simtă stresat

Traducere din limba engleză de
Ana Maria Murariu

philobia

Această carte este dedicată familiei mele hiperactive și absurd de adorabile.

Pentru Cub: Întrebările tale infinite și fără de răspuns m-au introdus în lumea copiilor supradotați și au schimbat cursul carierei și vieții mele în atât de multe moduri minunate!

Pentru KBear: M-ai învățat răbdarea, flexibilitatea, curajul și tenacitatea; nu aș fi putut face asta fără tine.

Pentru Chimp: Energia și bucuria ta sunt contagioase, iar îmbrățișările și modul tău aparte de a-mi spune „Te iubesc!” m-au ajutat să trec peste multe zile grele.

Și pentru Jon: Un soț mai devotat nu există pe acest pământ. Sunt atât de fericită că am spus „da”...

Cuprins

Cuvânt înainte	9
Scrisoare către părinți	II

SECȚIUNEA 1. ÎNȚELEGEREA COPILULUI SUPRADOTAT

Activitatea 1	
Nu ești de pe altă planetă, dar ești diferit	15
Activitatea 2	
Disonanțele interioare	21

SECȚIUNEA 2. EȘTI SUPRADOTAT: PROFITĂ LA MAXIMUM

Activitatea 3	
Trăiește intens	29
Activitatea 4	
Modalități sănătoase de a-ți exprima emoțiile intense	36
Activitatea 5	
Echilibrează-ți creierul pentru a te echilibra emoțional	41
Activitatea 6	
Mai multe despre gestionarea emoțiilor intense	46
Activitatea 7	
Valorifică-ți suprasimțurile	51
Activitatea 8	
Hrănește-ți și canalizează-ți intelectul hiperactiv	58
Activitatea 9	
Dezlănțuie-ți creativitatea, dar rămâi cu picioarele pe pământ	62
Activitatea 10	
Gestionează-ți energia corporală intensă	66

SECȚIUNEA 3. EȘTI SUPRADOTAT: VINDECĂ DIFICULTĂȚILE FRECVENTE

Activitatea 11	
Preia conștient controlul asupra ritmului vieții tale	75
Activitatea 12	
Diferența dintre cunoaștere și învățare	80

Activitatea 13 Tehnici pentru a suporta frustrarea	86
--	----

Activitatea 14 Gestionează-ți anxietatea	92
--	----

Activitatea 15 Perfecțiunea este doar o himeră	98
--	----

Activitatea 16 Sprijin când ești trist	103
--	-----

Activitatea 17 „Ce rost are?”	108
---	-----

SECȚIUNEA 4. ÎMBUNĂȚĂȚIREA PRIETENIILOR ȘI A CONEXIUNILOR SOCIALE

Activitatea 18 Aspiră la relații înțelepte de prietenie	117
---	-----

Activitatea 19 Fii un bun ascultător	123
--	-----

Activitatea 20 Cum să te exprimi și să fii asertiv	127
--	-----

Activitatea 21 Fii flexibil	133
---------------------------------------	-----

Activitatea 22 Alege lucrurile de care îți pasă	140
---	-----

SECȚIUNEA 5: ALEGE-ȚI IDENTITATEA

Activitatea 23 Poți face față presiunii de a fi identificat drept copil supradotat	147
--	-----

Activitatea 24 Cum să fii copilul care îți dorești să fii	151
---	-----

Activitatea 25 Ești introvertit sau extrovertit? Și de ce contează?	155
---	-----

Activitatea 26 Când te pricepi la multe lucruri	159
---	-----

Activitatea 27 Ești mai mult decât un copil supradotat	164
--	-----

Mulțumiri	171
-----------	-----

Cuvânt înainte

A fi un copil supradotat este complicat. Ești un copil, asemenea prietenilor și colegilor tăi de clasă. Dar ești diferit, sau cel puțin așa ai impresia. S-ar putea ca, la școală, să nu fie nevoie să repeți lucruri de multe ori pentru a le învăța. S-ar putea să fii mai vehement în ceea ce privește situațiile injuste cu care te confrunți și nedreptatea din lume – lucruri pe care colegii tăi nici măcar nu le bagă în seamă. Este posibil ca mintea ta să zburde neînfrânată și să ai dificultăți de concentrare sau corpul tău poate să simtă nevoia de a zburda și să întâmpini probleme în a sta nemșcat. Indiferent de diferențele cu care te confrunți, ești supus unei reale provocări!

Cartea lui Heather Boorman, *Copilul supradotat*, este o resursă excelentă pentru copiii supradotați. Printr-o serie de activități, Heather îi ajută pe aceștia să se înțeleagă pe ei înșiși. Autoarea descrie unicitatea statusului de copil supradotat, suprastimulările asociate acestuia, perfecționismul, anxietatea, introversia comparativ cu extroversia și multe alte caracteristici ale supradotaților. Heather oferă copiilor supradotați exerciții pentru a recunoaște aceste caracteristici în ei înșiși și a-i ajuta să învețe. Heather oferă copilului talentat exerciții pentru a recunoaște aceste caracteristici în sine și îl ajută să învețe să facă față aspectelor complexe ale propriei personalități în moduri productive. Exercițiile deschid, de asemenea, liniile de comunicare între copilul supradotat și părinții săi sau alți adulți.

De-a lungul acestei cărți, Heather oferă idei noi pentru copilul supradotat. Sunt prezentate practica de *mindfulness* și yoga, împreună cu ascultarea activă și alte modalități care îi vor permite copilului supradotat să învețe să se ajute singur. De-a lungul parcursului propus, copilul supradotat își conturează treptat un autoportret interior – un ghid personal al propriilor puncte

Activitatea 1**Nu ești de pe altă planetă, dar ești diferit*****Ce trebuie să știi***

A fi supradotat înseamnă că ești diferit de majoritatea oamenilor din această lume. A fi diferit nu este nici bine, nici rău și nu înseamnă că ești superior sau inferior altora. Înseamnă pur și simplu că experiența ta de viață este diferită.

Imaginează-ți un bol aflat în fața ta. Acest bol conține o sută de bomboane roșii: nouăzeci și cinci cu aromă de cireșe și cinci cu aromă de scorțișoară. Toate arată la fel și sunt la fel de delicioase, dar cele cinci bomboane cu aromă de scorțișoară picantă sunt extrem de diferite.

Acum imaginează-ți că ești o bomboană cu aromă de scorțișoară în bolul respectiv. Deoarece există doar cinci bomboane la fel în tot bolul, este foarte probabil să nu mai existe alta în vecinătatea ta. S-ar putea să te simți complet singur. S-ar putea să simți că ești singura bomboană mai condimentată. S-ar putea să simți că ar trebui să fii ca toate celelalte dulciuri care te înconjoară.

Fiind un copil supradotat, probabil că te regăsești în descrierea de mai sus. Mulți copii din această categorie spun că au senzația că sunt un extraterestru de pe altă planetă deoarece se simt atât de diferiți de restul. Mulți adulți bine intenționați vor încerca să te facă să te simți mai bine, spunând lucruri precum: „Ei, nu ești chiar atât de diferit de ceilalți“ sau „Ești la fel de normal ca ceilalți copii“. Dar știm bine că nu este adevărat, nu-i așa?

Ești diferit. Ești una dintre cele cinci bomboane de scorțișoară într-o lume plină de bomboane cu aromă de cireșe. Și dacă ești cu adevărat supradotat, nu ești pur și simplu una dintre cele

cinci bomboane de scortişoară; ești **acea** bomboană cu aromă de scortişoară de la care îți ia gura foc. În calitate de copil supradotat, viața ta este „mai picantă“ decât viețile a 95 la sută dintre oamenii de pe această planetă. Ești copil supradotat, poate că arăți la fel din exterior, dar creierul tău funcționează într-un mod complet diferit de majoritatea oamenilor. Unele lucruri îți vin mai ușor decât altora. Cel mai probabil poți explora ideile în manieră mai profundă decât alți copii de vârsta ta. În calitate de copil supradotat, pur și simplu trăiești viața într-un mod mai complex, mai rapid și adesea mai intens. Aceasta nu te face superior sau inferior altei persoane. Nu discutăm de bine sau rău. Este pur și simplu diferit.

Așadar, NU ești de pe altă planetă, dar ești diferit. Și nu este absolut nimic în neregulă cu asta.

Ce trebuie să faci

Imaginează-ți o lume în care fiecare persoană este exact la fel, fără să existe diferențe. Toată lumea arată la fel, tuturor le plac aceleași lucruri, toți gândesc exact aceleași lucruri și au aceleași convingeri. Găsește un nume pentru această lume și fă o descriere în scris sau sub forma unui desen.

Ce lucruri ar fi mai simple dacă ai trăi într-o lume ca aceasta? Care ar fi mai dificile? Cum ar fi să porți o conversație cu o altă persoană din această lume? Cum ar fi școala? Familiile? Prietenii? Cum ar funcționa comunitățile?

Fă o listă cu lucrurile bune și lucrurile mai puțin bune care îți vin în minte despre a trăi într-o lume în care nu există niciun fel de diferență între oameni.

Lucrurile bune	Lucrurile mai puțin bune

Exercițiu suplimentar

Gândește-te la câțiva dintre prietenii, colegii de clasă și alți copii pe care îi cunoști. Enumeră câteva asemănări între tine și ei.

Care sunt lucrurile bune și lucrurile mai puțin bune legate de aceste asemănări?

Lucrurile bune	Lucrurile mai puțin bune

Fă acum o listă cu diferențele dintre tine și ei.

Care sunt lucrurile bune și lucrurile mai puțin bune legate de aceste diferențe?

Lucrurile bune	Lucrurile mai puțin bune

Activitatea 2

Disonanțele interioare

Ce trebuie să știi

Mulți copii supradotați se simt în disonanță nu numai cu lumea din jurul lor, ci și cu lumea lor interioară. Acest lucru este complet normal, deoarece, în general, copiii supradotați se dezvoltă neuniform.

Majoritatea copiilor obișnuiți cresc și se dezvoltă într-un ritm destul de uniform. La vârsta de opt ani, este firesc să ne așteptăm ca un copil să gândească, să se miște și să-și gestioneze emoțiile în acord cu nivelul de dezvoltare specific acestei etape. Cu alte cuvinte, comportamentele și reacțiile sale sunt sincronizate cu reperele tipice vârstei, reflectând o evoluție armonioasă și predictibilă.

Copiii supradotați tind însă să se dezvolte asincron. Acesta este un cuvânt complex care înseamnă nesincronizat sau neuniform. Un copil supradotat de opt ani ar putea fi capabil să gândească probleme de fizică sau politică asemenea unui adult, dar să se simtă copleșit de nedreptățile pe care le vede și să se prăbușească emoțional ca un copil de trei ani. Un copil supradotat de opt ani ar putea să citească la nivelul clasei a zecea, dar să fie la nivelul clasei a treia la matematică. Un copil supradotat de opt ani ar putea avea capacitatea să creeze mental o poveste extraordinară, dar să aibă coordonarea fizică a unui copil de cinci ani, ceea ce face aproape imposibilă scrierea acelei povești.

De ce contează acest lucru? Să ne imaginăm că ai în minte o operă de artă minunată. Este la fel de bună ca imaginea oricărui maestru. Îți aduni materialele și te așezi în fața unei pânze. Dar când încerci să ții pensula, mușchii mâinii refuză să se miște așa cum vrei tu. De aceea, imaginea creată nu are nici cea mai mică legătură cu cea din mintea ta. Ce simți? Frustrare? Furie? Tristețe?

Aceste disonanțe interioare pot fi foarte dificil de gestionat. Poate fi foarte frustrant pentru tine și, de asemenea, poate fi greșit înțeles – până la extrem – de către adulții din jurul tău. Deoarece creierul tău funcționează atât de bine și poate avea gânduri geniale, mulți adulți uită că, de fapt, ești încă doar un copil. Poți discuta și dezbate cu ei diversele teorii despre dispariția dinozaurilor, așa că se așteaptă să poți gestiona, cu aceeași maturitate, emoțiile și prietenii. Dar ești încă un copil. Și nu este de așteptat să știi cum să gestionezi emoțiile sau situațiile sociale fără ajutor. S-ar putea să ai încă izbucniri emoționale și apoi, pentru că adulții din jurul tău au așteptări nerealiste, răspund cu furie, frustrare, dezamăgire, confuzie. S-ar putea să îți se țină predici sau să fii pedepsit pentru că te porți ca un copil. Ceea ce nu este deloc corect față de tine, pentru că, de fapt, chiar ești un copil.

Înțelegerea faptului că, cel mai probabil, ești asincron – desincronizat – în dezvoltarea ta poate contribui la a explica și atenua unele dintre aceste frustrări. Tu și adulții din jurul tău puteți stabili în mod deliberat așteptări mai realiste.

Și nu-ți face griji: *vei reuși* să depășești acest sentiment de desincronizare. În momentul în care vei evolua și vei fi la finalul vârstei adolescente, te vei simți mult mai sincronizat.

Ce trebuie să faci

În ce constă conflictul dintre punctele tale forte și cele care îți provoacă dificultăți?

Gândește-te și enumeră trei lucruri la care te pricepi *cu adevărat*.

1. _____
2. _____
3. _____

Acum gândește-te și enumeră trei lucruri care îți se par dificile.

1. _____
2. _____
3. _____

În ce măsură sunt în opoziție punctele tale forte și dificultățile?

- _____
- _____
- _____

Adesea, când dificultățile noastre pun piedici lucrurilor pe care vrem să le facem sau chiar celor la care de obicei suntem buni, ne simțim frustrați, iar mintea noastră poate începe să ne spună lucruri descurajante, de exemplu „Nu faci nimic bine“ sau „Ești chiar prost...“

O modalitate utilă de a combate aceste afirmații neadevărate și de a gestiona momentele de disonanță este să reacționăm cu autocompasiune. Autocompasiunea înseamnă că recunoaștem apariția emoțiilor neplăcute, că răspundem prin bunătate față de noi înșine și ne spunem că toată lumea întâmpină dificultăți uneori.