**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT**
**„ION CREANGĂ„ DIN CHIȘINĂU**

**FACULTATEA ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI**

***CATEDRA PEDAGOGIA PREŞCOLARĂ, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI DANS***

***Natalia Carabet***

# DEZVOLTAREA PERSONALĂ A PREȘCOLARULUI

## *COMPENDIU*

**CHIȘINĂU, 2025**

*Aprobat pentru editare prin decizia Senatului UPS „I. Creangă” din Chișinău,* procesul verbal № 7 din 27.02.2025

***Autor: Natalia Carabet,*** *doctor, conferenţiar universitar, UPS „I. Creangă” din Chişinău*

***Recenzenţi:***

- **MOCANU Liuba,** doctor conferențiar universitar, UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ„ DIN CHIȘINĂU
- **COTOS Ludmila,** doctor, conferențiar universitar, UNIVERSITATEA DE STAT A. RUSSO DIN BĂLȚI

*Lucrarea este destinată studenţilor facultăţilor Pedagogie, Ştiinţe ale Educației, Program de studiu- Pedagogie preşcolară (ciclul I licenţă şi II masterat), managerilor, educatorilor din grădinițe de copii*

**DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAŢIONALE A CĂRŢII**

**DIN REPUBLICA MOLDOVA**

**Carabet, Natalia.**
Dezvoltarea personală a preşcolarului : Compendiu / Natalia Carabet ; Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chişinău, Facultatea Ştiinţe ale Educaţiei, Catedra Pedagogia Preşcolară, Educaţie Fizică şi Dans. – Chişinău : [S. n.], 2025 (CEP UPSC). – 114 p. : fig., tab.
Cerinţe de sitem: PDF Reader.
Bibliogr.: p. 112-114 (44 tit.).
ISBN 978-9975-48-227-1 (PDF).
373.2.015(075.8)
C 22

Tipărit la Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069

**CUPRINS**

**PREAMBUL ..... 4**
**GLOSARUL TERMENILOR DE REFERINȚĂ ..... 6**
**DEZVOLTARE PERSONALĂ- COORDONATE CONCEPTUALE ..... 9**
**REPERE TEORETICE ȘI METODOLOGICE ALE PROCESULUI DE ..... 28**
**DEZVOLTARE PERSONALĂ A COPIILOR..... 28**
**ÎN LOC DE ÎNCHEIERE: ..... 100**
**BIBLIOGRAFIE..... 112**

# PREAMBUL

Educația este un tip particular de acțiune umană, o categorie fundamentală a pedagogiei. Platon definea educația ca fiind „arta de a forma bunele deprinderi sau de a dezvolta aptitudinile native pentru virtute ale acelora care dispun de ele.” Aristotel, în lucrarea sa „Politica”, considera că „educația trebuie să fie un obiect al supravegherii publice, iar nu particulare”. Societatea zilelor noastre solicită, mai mult ca oricând, inteligența și capacitatea creatoare a omului. „Întregul climat al viitorului, afirmă Bogdan Suchodolski, va situa capacitățile intelectuale în condițiile deplinei afirmări și va da un larg avans dorinței de cunoaștere. Educația are următoarele caracteristici: pune accent pe oameni, urmărește dezvoltarea unor calități umane și explorarea orizonturilor, este orientată predominant spre pregătirea pentru viață, are în vedere, cu precădere, întrebări asupra existenței, vizează cu precădere dezvoltarea unei stări sau a unei structuri atinse, finalitatea în educație îmbină viziunea pe termen scurt cu cea pe termen lung. Activitatea educațională este dinamică și flexibilă în același timp, iar educația stimulează idealul ființei umane exprimat prin „a fi și a deveni”. Părinții sunt primii educatori ai copilului, ei pun bazele educației lui în mediul familial. Una din funcțiile familiei este cea educativă. Realizarea acestei funcții ține de esența familiei și determină modul de existență a ei. Dezvoltarea armonioasă a personalității copilului depinde de climatul familial. Dacă copilul beneficiază de dragoste, de securitate, de experiențe noi, de apreciere și de stimă, de responsabilitate și autonomie, atunci acest copil va fi un viitor bun părinte – consideră Mia Kellmer Pringle. Educația în grădiniță dar și parentală pozitivă presupune practici educaționale și parentale care pot fi învățate și exersate de către educatori și părinți, de monitorizare a copilului, creștere a autonomiei, controlul comportamentelor, construirea unor așteptări realiste față de copil etc. În timp, aceste practici sunt asociate cu rezultate pozitive asupra dezvoltării, performanțelor școlare, stării de sănătate sau integrării sociale ale copiilor. Unele din aspectele menționate le reflectăm în această lucrare, ca spre exemplu-repere teoretice și metodologice ale dezvoltării personalității copilului, dezvoltarea personală a copiilor prin jocuri etc.

Lucrarea de față este caracterizată de:

VIZIUNE- eficientizarea procesului de dezvoltare personală a copiilor de vârstă timpurie la nivelul grădiniței de copii. Sugestii pentru educatori și părinți.

MISIUNE-

| CE? | CUM? | DE CE? |
|---|---|---|
| • clarificarea conceptului de dezvoltare personală,<br>• identificarea specificului dezvoltării personale a copiilor de vârstă timpurie,<br>• consolidarea competențelor educatorilor de a selecta strategii eficiente de dezvoltare personală a copiilor de vârstă timpurie cu accent pe individualizarea procesului,<br>• motivarea cadrelor didactice de a continua acțiuni de dezvoltare personală proprie. | • Această lucrare propune descrierea reperelor teoretice tangente proceselor ca: copil, educație, dezvoltare personală, strategii eficiente, dezvoltare continuă, individualizare.<br>• Dezvoltarea personală a copiilor prin jocuri, metode activ-participative, comunicare, depășirea greșelilor și a eșecului, regimul zilet, alte activități cotidiene | • Procesul de dezvoltare personală este unul cu impact pentru dezvoltarea holistică a personalității copiilor, pentru succesul din viitor- al elevului, specialistului dar și cetățeanului de mâine. |

GRUP ȚINTĂ- manageri din grădinițele de copii, cadre didactice și nondidactice din grădinițe, studenții facultăților Științe ale Educației, masteranzi, părinți.

RESURSE- resurse bibliografice, metode, idei, recomandări.

CUM ESTE ORGANIZATĂ PUBLICȚIA DATĂ

Această lucrare metodică are următoarele compartimente:

- teoretic- coordonatele conceptuale ale procesului de dezvoltare personală,
- metodic- descrierea unor aspecte metodologice, practice de realizare a procesului de dezvoltare personală a preșcolarilor.

# GLOSARUL TERMENILOR DE REFERINȚĂ

- Colaborare: Munca depusă împreună cu alții cu interesul de a atinge un scop comun. Este o formă de proces relațional în care doi sau mai mulți indivizi sau organizații lucrează împreună să realizeze scopuri împărtășibile; este mai mult decât intersecția scopurilor comune văzută în cazul cooperării, dar adânc, colectiv, este o determinare de a atinge obiective identice. Majoritatea colaborărilor cer conducere, dar aceasta poate fi realizată și într-un cadru social, descentralizat și cu caracter egalitar.
- Comunicare: Un ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de informații sub formă de mesaje, știri, semne sau gesturi simbolice, texte scrise ș.a.m.d. între doi indivizi, numiți interlocutori, sau mai formal, emițător și receptor. Conceptul de « comunicare » este strâns legat de existența noastră ca oameni, iar apoi ca societate, datorită faptului că ființele umane și comunicarea sunt interdependente. Fără comunicare și limbaj, noi ca ființe sociabile, ce interacționăm și relaționăm în cea mai mare parte, sau chiar în totalitate prin intermediul actului comunicării, viața noastră pe Terra ar fi inutilă, de prisos. Este un proces dinamic, aflat într-o continuă schimbare.
- Copil/ copii: Băiat sau fată în primii ani ai vieții, până la adolescență, băiat sau fată cu sau fără noțiune de vârstă. *Copiii sunt mâinile cu care ne prindem de rai. Henry Ward Beecher*
- Educație: Cuvântul educație derivă din substantivul „educatio” care înseamnă creștere, hrănire, cultivare. Educația are sarcina de a pregăti omul ca element activ al vieții sociale. Educația este un tip particular de acțiune umană, o intervenție sau direcționare, o categorie fundamentală a pedagogiei. educația se prezintă sub forma unei relații interpersonale de supraveghere și intervenție ce se stabilește între „preceptor” (educator) și copil (viitorul „gentleman”).
- Dezvoltare: o serie de etape noi prin care trece ființa vie spre a-și atinge plina
- Realizare, după Larouse.
- dezvoltarea reprezinta
- Dezvoltare: Ansamblu de procese succesive care într-o ordine determinată, conduc la maturitate. În dicţionarul DEXI de psihologie.
- Dezvoltarea reprezintă trecerea materiei sau a unui fenomen prin diferite faze progresive, de la o treaptă inferioară la alta, superioară, de la simplu la complex; evoluţie, transformare, după A.Besell.
- Emoţia: Reacţie afectivă de intensitate mijlocie şi de durată relativ scurtă, însoţită adesea de modificări în activităţile organismului, oglindind atitudinea individului faţă de

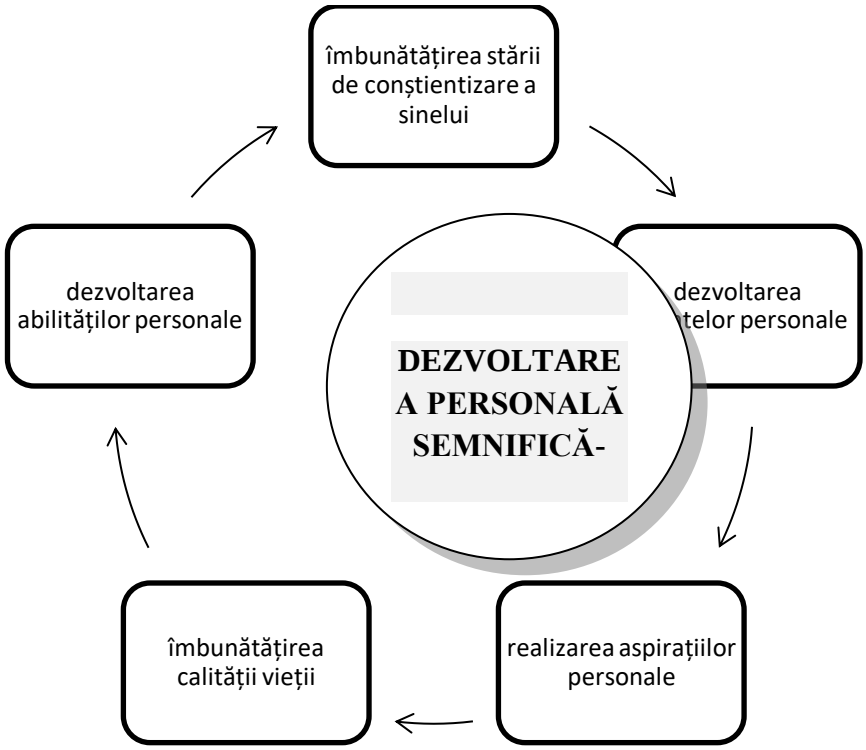
realitate. Emoţia poate fi clasificată ca un sistem de apărare, întrucât psihologic, emoţia afectează atenţia, capacitatea şi viteza de reacţie a individului, dar şi comportamentul general. Fiziologic vorbind, emoţiile controlează răspunsurile la anumite situaţii, incluzând expresia facială, tonul vocal, dar şi sistemul endocrin, pentru a pregăti organismul pentru anumite urmări.

- Educaţia socială: Un ansamblu de acţiuni/demersuri proiectate şi desfăşurate pe baza unor principii coroborate cu totalitatea influenţelor exercitate de societate, care au ca scop realizarea integrării sociale a copiilor şi tinerilor, având ca finalităţi formarea competenţelor de viaţă.
- Emoție/ emoții: Reacția afectivă de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțită adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate. Emoția poate fi clasificată ca un sistem de apărare, întrucât psihologic emoția afectează atenția, capacitatea și viteza de reacție a individului dar și comportamentul general.
- Educația socio-emoţională: Totalitatea activităţilor de învăţare care conduc la dobândirea experienţei individuale de comportare socială şi emoţională, la formarea competenţelor emoţionale şi sociale ale indiviului.
- Familie: Familia este o formă socială de bază, realizată prin căsătorie sau concubinaj neformal, care unește pe soți (părinți) și pe descendenții acestora (copiii necăsătoriți). Originea latină a termenului este familia care provine de la „famulus - sclav de casă", înțelesul cuvântului s-a schimbat în decursul timpului. In trecut familia era proprietatea bărbatului (pater familias), ca soția, copiii, sclavii, sclavii eliberați și tot avutul, nefiind de fapt între ei relații familiale ci era considerată o proprietate subordonată, astfel tatăl nefiind numit pater ci genitor.
- Imaginea de sine: Totalitatea reprezentărilor, ideilor,credinelor individului despre propria sa personalitate, imagi ne a de sine este reprezentată de propriul comportament și servete conștiinței propriei identități în condițiile schimbării situațiilor exterioare, imaginea de sine se concretizează reflexiv pe fondul unui sentiment de identitate și continuitate a persoanei, ca expresie a prezentului psihologic.
- Încrederea în sine: Încrederea în sine este senzația interioară de putere pentru îndeplinirea propriilor dorințe. Această senzație ne permite să acționăm. Joc: Jocul reprezintă pentru copil ocazia de a învăţa să cunoască lumea care îl înconjoară şi de asemenea, de a învăţa să se cunoască pe el însuşi, evoluând în ritm propriu.

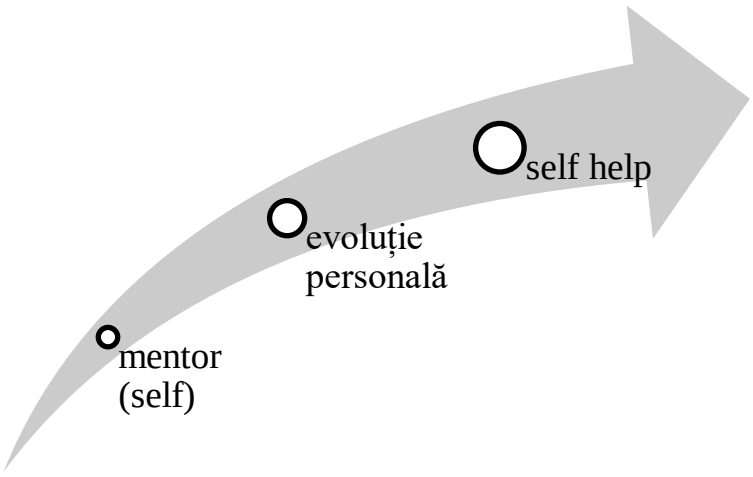
- Jocul este limbajul copilului, iar jucăriile sunt cuvintele lui. Jocul reprezintă o cale pentru exprimarea sentimentelor şi dorinţelor, explorarea relaţiilor, descrierea experienţelor şi împlinirea de sine, jocul poate fi folosit pentru copii cu scopul de a a-i încadra în activităţi, de a-i învăţa, de a-i linişti, de a le reduce stările de anxietate şi pentru a le consolida încrederea şi stima de sine.
- Joc constructiv: Jocul constructiv reprezintă acel tip de joc care ajută la dezvoltarea armonioasă a copilului, fără a duce la dependență, fără a afecta negativ palierele dezvoltării cognitive sau planurile dezvoltării emoționale și sociale, ci stimulându-le în sens adecvat
- Metodă: Procedeu, mod, sistem rațional folosit pentru realizarea unui lucru sau atingerea unui scop. Ansamblu de mijloace socotite proprii pentru realizarea unui scop; mod de executare a unui lucru. Totalitatea procedeelor practice cu ajutorul cărora se predă o știință, o disciplină.
- Părinte: Tata și mama, fiecare dintre cei doi părinți, strămoși, străbuni, bărbat considerat tată în raport cu copiii săi, îndrumător, călăuzitor, protector spiritual. Parteneriat: Modalitatea, formală sau informală, prin care două sau mai multe părți decid să acționeze împreună pentru atingerea unui scop comun.
- Relaționare: A pune în relație două sau mai multe fenomene, evenimente etc. Relaţionarea este unul dintre cele mai importante lucruri care ne definesc ca fiinţe umane, fie că vorbim de relaţia de cuplu, de familie, de prietenie, serviciu, fie orice alt gen de relaţie. Desigur că putem trăi şi singuri, doar că menirea noastră este una socială, relaţională, suntem genetic construiţi pentru interacţiune socială.
- Respectul de sine: Respectul de sine presupune că fiecare din noi se acceptă pe sine fără a se evalua în mod pozitiv sau negativ, fără a se compara cu ceilalți, nu are în fond o latură de evaluare
- Stima de sine: Stima de sine ține la evaluarea pe care ne-o facem noi înșine, de cele mai multe ori ne comparăm cu ceilalți. stima de sine poate scădea sau crește în funcție de circumstanțe și standarde pe care le folosim pentru comparații.
- Succes: Succesul este o stare, reflectată în interior și la exterior. Succesul înseamnă cunoașterea calităților personale și încrederea în acestea și este direct proporțional cu munca depusă și pasiunea pentru atingerea lui. Succesul poate fi în mâinile oricărei persoane, dacă este dorit, căutat și urmărit consecvent, dacă oportunitățile oferite sunt valorificate indiferent de obstacole.

## DEZVOLTARE PERSONALĂ- COORDONATE CONCEPTUALE

**Dezvoltarea personală** include activități și experiențe care au scopul final de a îmbunătăți starea de conștientizare, dezvoltare a talentelor și abilităților personale, îmbunătățirea calității vieții și contribuirea la realizarea aspirațiilor și viselor personale.




Cunoscut și sub denumirea de "self help" sau "evoluție personală", conceptul de dezvoltare personală include și activități formale sau informale pentru a dezvolta în alții roluri precum cel de pedagog, ghid, consilier, manager, coach sau mentor [2,28].



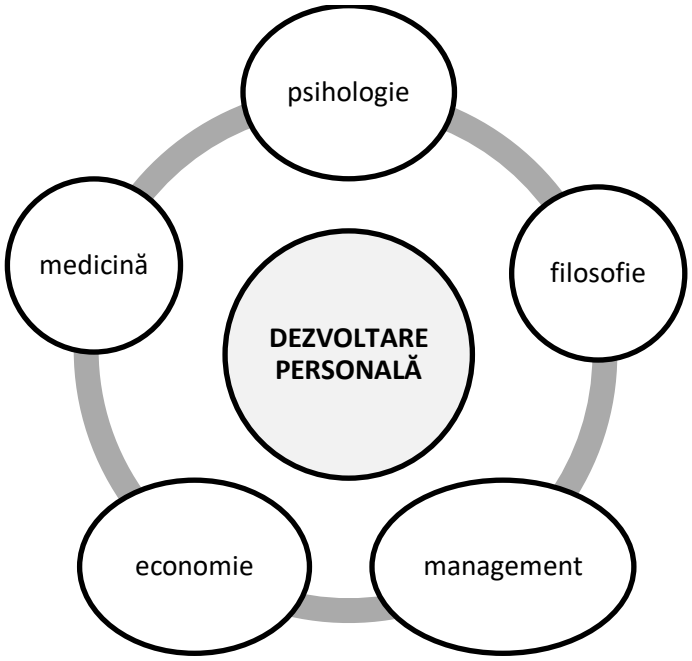

Semnificația conceptului de dezvoltare personală

Conceptul de dezvoltare personală pare foarte ofertant la prima vedere, promițând o evoluție și o transformare a individului pe toate planurile. De la fraze precum “Schimbă-ți viața”, “Schimbarea începe cu tine” sau “Află secretele succesului”, programele de dezvoltare personală promit o transformare personală dacă urmezi o serie de pași și reguli.

**Ce este dezvoltarea personală?** Dezvoltarea personală este un concept de confluență, aflat la intersecția unor elemente din psihologie [4,10] cum ar fi: motivația, autocunoașterea, managementul emoțiilor, stima de sine, atitudinea (pozitivă) și lista rămâne deschisă. Concepte similare, apropiate de cel de dezvoltare personală-

| Autocunoaștere | Motivație | Managementul emoțiilor |
|---|---|---|
| **Atitudine pozitivă de sine** | **DEZVOLTARE PERSONALĂ** | **Stimă d sine** |
| **Schimbare** | **Performanță- Succes** | **Dezvoltare** |

Adițional, dezvoltarea personală este susținută de discipline: filosofie, economie, politică, medicină sau sport. [8]

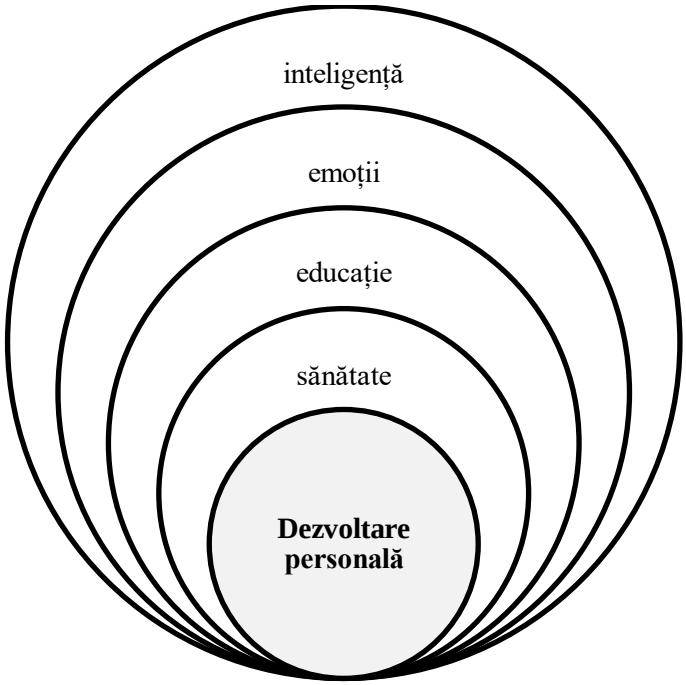



**Domenii inflienţate de procesul de dezvoltare personală**

Activitățile de dezvoltare personală sunt concentrate pe activități și pași care înlesnesc conștientizarea, imaginea de sine și identitatea unui individ, în timp ce altele sunt create pentru a satisface nevoi materiale, precum creșterea calității vieții și un câștig financiar mai mare. De asemenea, activitățile de dezvoltare personală adoptă și

promovează o poziție de sănătate, prezentând reguli de nutriție și sport, pentru ca individul să-și asigure longevitatea.

Unele domenii în care se resimt schimbările, evoluțiile procesului de dezvoltare personală-

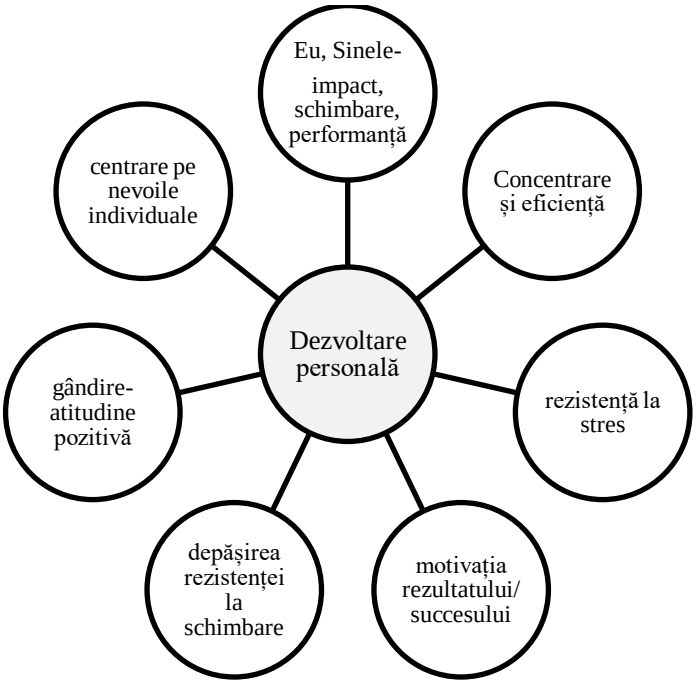



Dezvoltarea personală ca proces aduce schimbări pe dimensiunile menționate [3,4,37,41]

**Cum a apărut conceptul de dezvoltare personală?** Ideea de dezvoltare personală, de creștere, de cunoaștere de sine și de o înțelegere mai profundă asupra experienței umane și a umanității în general, traversează întreaga istorie culturală a umanității sub diverse definiții și înțelesuri. Spre exemplu, spiritualitatea estică, care înglobează, yoga, tehnici de meditație, reiki sau acupunctură, și care este din ce în ce mai prezentă în viețile noastre, se bazează pe un principiu de dezvoltare personală. Însă, dezvoltarea personală în înțelesul de mișcare "New Thought" apărută în Statele Unite ale Americii, în secolul al XIX-lea, și din care s-a dezvoltat industria actuală de self-help, se referă la altceva [43]. Un moment important în istoria acestei mișcări a fost publicarea cărții "The Science of Getting Rich" de către Wallace Wattles în anul 1910, în care autorul propune ideea că un om se poate îmbogăți dacă își schimbă obișnuințele zilnice și tiparul gândurilor.

**Direcții principale de dezvoltare personală.** Deși la ora actuală există programe nișate de dezvoltare personală, de la construirea unei situații financiare mai bune până la atragerea partenerului ideal, direcțiile principale, de bază în dezvoltarea personală rămân aceleași:

- **Descoperă-te pe tine însuți!** Prin tehnicile de dezvoltare personală, trainerii avizați susțin că pot să scoată la suprafață probleme sau blocaje profunde de care tu nu ești conștient și care te împiedică să ai o viață abundentă;
- **Dă-i vieții tale o direcție!** Un program de dezvoltare personală te ajută să-ți schițezi un plan de viață, cu pași și direcții de urmat;
- **Fii mai eficient și mai concentrat!** Urmând un program de dezvoltare personală, individul în cauză, are acces la precizie și claritate. Astfel, activitățile sale zilnice, fie profesionale sau personale, devin mai simple și mai ușor de prioritizat;
- **Rămâi motivat!** Motivația este unul din elementele de bază în dezvoltarea personală, prin urmare, din acest punct de vedere, dacă individul rămâne concentrat pe scopul pe care și l-a setat, indiferent de dificultățile întâmpinate sau emoțiile resimțite, cu siguranță că va avea câștig de cauză;
- **Rezistă la stres și adversități!** Programele de dezvoltare personală presupun și o pregătire pentru situații negative. Oferă instrumente sau citate prin care individul devine mai adaptabil mediului său și poate să facă față problemelor;
- **Dezvoltă relații pozitive!** Dezvoltarea personală te învață că oamenii cu care te înconjori pot să fie benefici parcursului tău individual sau să aibă o influență negativă, prin urmare trebuie să înveți cum să-i identifici pe primii [40].




Principiile dezvoltării personale

**Cum se intersectează dezvoltarea personală cu psihologia?** Psihologia, prin instrumentele și tehnicile de terapie dezvoltate pe parcursul timpului, are un aport nu

numai în identificarea patologiilor și tratamentelor necesare, dar și în viața de zi cu zi, prin scoaterea la suprafață și înțelegerea experiențelor trăite de un individ și impactul lor asupra imaginii de sine și de viață pe care și le-a creat [28]. În schimb, dezvoltarea personală se concentrează pe un singur aspect al experiențelor proprii, mai exact pe eficientizarea acestora și dezvoltarea individului în sens de câștig financiar, profesional sau de statut social. Astfel, dezvoltarea personală scoate în evidență instrumentele care stau la baza:

- terapiei psihologice,

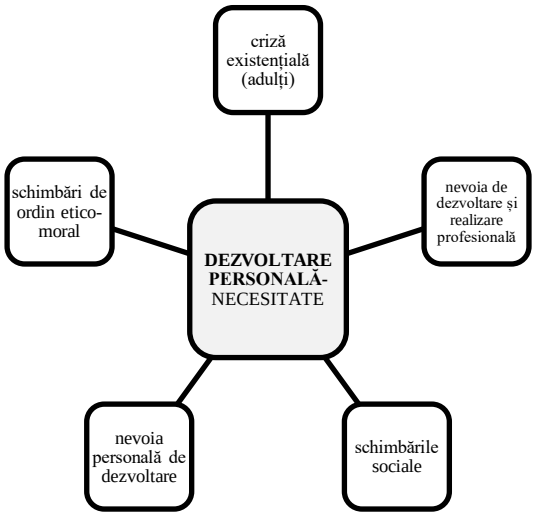
-depășirea traumelor, experiențelor trecute,

-conturarea unui stil de viață, centrat pe zona exterioară, care să-i aducă individului satisfacții [28].

**Scopul dezvoltării personale.** Dezvoltarea personală este un proces de lungă durată, individual sau în tandem cu un mentor (părinte, cadrul didactic), coach sau terapeut. Are ca scop creșterea eficacității atât în plan profesional – ca o modalitate adiacentă de a fi mai bun, în termeni de competitivitate și performanță, prin optimizarea abilităților personale, dar și pentru a îmbunătății calitatea vieții, a stării de bine și a relațiilor interpersonale.

Într-o lume care se află într-un proces alert de schimbare, dezvoltarea personală este un proces transformativ de maturizare continuă, care își propune valorificarea potențialului individual în cea mai bună versiune posibilă sau altfel spus, este un demers prin care o persoană se valorifică pe sine la cel mai înalt nivel [28].

Cercetătoarea Violeta Vrabii [44] menționează că -Dezvoltare personală devine tot mai răspândită datorită necesității persoanelor de a evolua și a prospera atât în anumite domenii de activitate, în relații cu alte persoane, cât și în autocunoaștere.



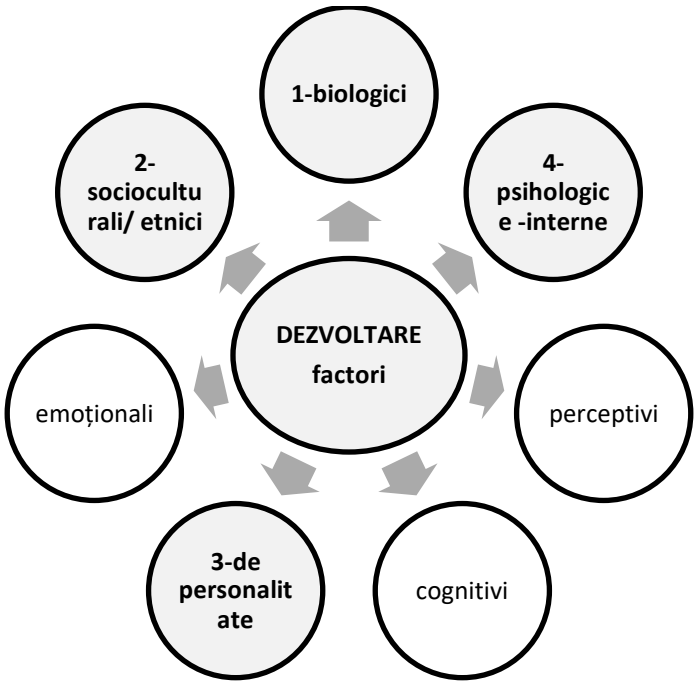

Factori ce influențează Dezvoltarea personală

Aceasta apare datorită faptului că reacționăm nu numai la nevoile noastre psihologice, dar și la imperativele morale și schimbările sociale, de aceea am vrea să fim mai mult decât se așteaptă de la noi societatea [44].

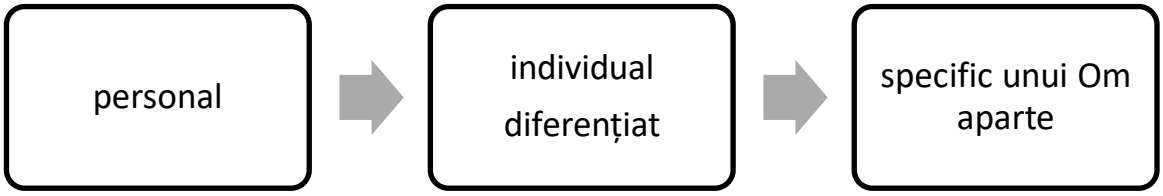
În acest context, vom analiza dezvoltarea personală în abordarea diferitor surse şi autori.

| Autor | Conținut |
|---|---|
| dicționarul de psihologie, autor P. Popescu – Neveanu [42] | dezvoltarea la om este un proces prin care se realizează noi structuri funcționale care diferențiază comportamentul ducând la o mai bună adaptare la mediu; continuâ devenire a structurilor psihocomportamentale, în Buletinul Ştiinţific al Universităţii de Stat „B.P. Hasdeu” din Cahul: Ştiinţe Umaniste №. 2 (10), 2019 |
| Larouse, dicționarul de psihologie [35,36] | dezvoltarea este identificată cu o serie de etape noi prin care trece ființa vie spre a-și atinge plina realizare |
| dicţionarul DEXI de psihologie [4] | dezvoltarea reprezinta ansamblu de procese succesive care într-o ordine determinată, conduc la maturitate |
| A.Besell | Dezvoltarea este formată din stadii ce nu sunt nici net separate, nici clar ierarhizate. Dezvoltarea reprezintă trecerea materiei sau a unui fenomen prin diferite faze progresive, de la o treaptă inferioară la alta superioară, de la simplu la complex; evoluţie, transformare |
| | |

Analizând perspectivele longitudinale ale dezvoltării, creșterii, putem evidenţia conlucrarea a patru tipuri de forţe, acest lucru este menționat și de cercetătoarea Varbii:



Sintagma Personal, -ă (adj.) este descrisă în dicționarul de psihologie (Popescu-Neveanu) [42], ca ceea ce aparţine unei anumite persoane, se referă concret la o anumită persoană. De aici și specificul personal, foarte individual și, desigur, diferențiat de dezvoltare, aspect care se ia în considerație și în sensul dezvoltării personale al copilului, dar și a adultului.




Unele sensuri ale concepției Personal (ă), dezvoltare personală

Nu în ultimul rând, în Marele dicționar de psihologie (Larousse) [36], termenul-persoană se referă la *individul uman raţional, care acţionează în concordanţă cu valorile morale*.

Evoluţia acestui termen s-a realizat în strânsă dependenţă cu evoluţia conceptului de Om. De la o etapă istorică la alta, conceptul de persoană a dobândit noi nuanţe. Astfel, semnificaţia iniţială de *mască* este transferată la cea de rol social îndeplinit de cineva în teatru sau în viaţă, apoi reprezentând chiar actorul însuşi, care joacă roluri şi în final, persoană este un atribut valoric, referindu-se la calitatea de a fi Om, la rangul, statutul său social.

Dintre cele patru semnificaţii o pondere mai mare a dobândit-o persoana ca/ cu rol social şi care se remarcă exprimând o valoare. Aspectul filosofic şi psihologic al noţiunii de persoană a evoluat spre cea de personalitate, fiind utilizată pentru a desemna fiinţa liberă, raţională, conştientă, creatoare de valori şi responsabilă de acţiunile sale.

| **Persoană** | | | **Personalitate** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Ființă | Conștientă | Liberă | Creativă | Responsabilă, Rațională | Valoare |

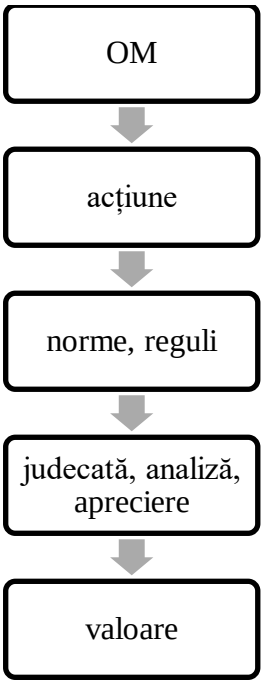
Evoluția de la persoană- la personlitate după Popescu- Neveanu, Larouse [35,36]

Prin urmare, după cele analizate anterior, menționăm că-

| | |
|---|---|
| • **dezvoltarea personală** este procesul de acțiuni succesive, care conduc la evoluţia, creșterea, transformarea persoanei; | • **dezvoltarea personală** reprezintă trecerea unui fenomen prin conlucrare a mai multor forțe prin care are loc evoluția personală. |

Această „evoluție personală” a avut esenţializări şi în filosofie, astfel filosoful Greciei Antice Aristotel afirma, că *dezvoltarea umană conduce spre înțelepciune practică, în care practicarea virtuților conduce la fericire*. Aristotel, în lucrarea Etica Nicomahică [2], continua cu ideea de dezvoltare, ce se realizează în unitatea dintre macrocosmos şi microcosmos, o unitate care trebuie abordată în termenii aceleiaşi legităţi generale a dezvoltării, analizând în acest context cinci nivele ale faptului moral:

- subiectul conştient (omul),
- acţiunea,
- norme imperative,
- judecata valorică a normei,
- valoarea faptei.




Unele nivele morale ale dezvoltării personale [2,3,4,8]

Ca urmare, comportamentul este determinat de scopuri particulare şi aspiraţiile viitorului fericit pentru sine, prin realizarea scopul suprem, ultimul fiind theleos-ul: binele suprem-fericirea. Prin acest scop suprem, afirma Aristotel [2], fericirea se realizează pentru ea însăşi, adică persoana se dezvoltă prin înţelepciunea practică-virtutea. „*Virtutea nu este nici un afect, nici o facultate precum gândirea sau voinţa, ci este un habitus, o deprindere, este un habitus lăudabil de comportament. Suntem ceea ce facem în mod repetat, de aceea măiestria nu este un act ci o deprindere*”. Analizând contribuția marilor filosofi, vom menţiona spusele lui Aristotel: „Trebuie sa atribuim lui Socrate doua lucruri: discursurile inductive si definiţia in general. Acestea sunt doua procedee prin care

se pun bazele ştiinţei". La fel, prezintă interes învăţătura lui Socrate [25] despre arta de-a gândi și arta cunoaşterii de sine, care ar fi- izvorul virtuții.

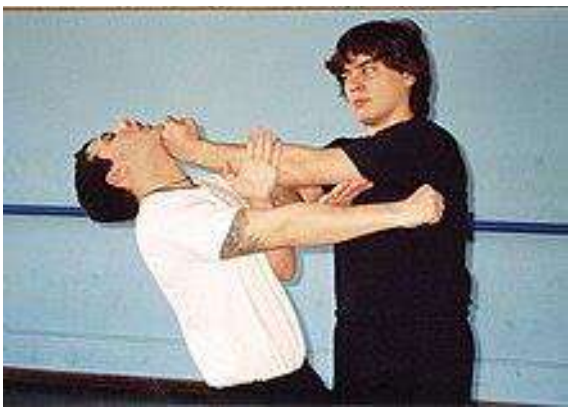



Conceptul de dezvoltare personală în opinia filosofilor

Michel Foucault [41] (un filosof și istoric francez a cărui operă, catalogată drept postmodernistă sau poststructuralistă, a avut puternice ecouri în filosofia și istoria științei, psihanaliză, sociologie) descrie în cartea sa *Care of the Self* tehnicile *epimelia* folosite în Roma și Grecia antică, tehnici care includeau dieta, sportul, abstinența sexuală, contemplarea, rugăciunea și spovedania - unele dintre ele fiind practicate și de creștinism. În yoga, originară din India, aproximativ acum 3000 de ani, tehnicile de dezvoltare personală includeau meditația, respirația ritmică, tehnici de stretching și posturi.



Michel Foucault

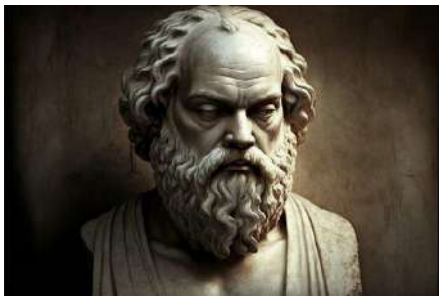


Wushu

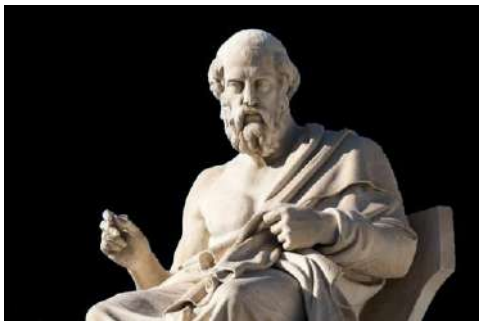
Wushu [30] (denumirea generală dată artelor marțiale chinezești, din care fac parte celebrele standarde competiționale Changquan și Nanquan) și T'ai chi ch'uan folosesc tehnici tradiționale chineze, ca respirația și exercițiile de control al energiei qi, meditația, artele marțiale, precum și practici strâns legate de medicina tradițională chineză, cum ar fi dieta, masajul și acupunctura.

Socrate [25] a fost omul dialogului, care reprezenta în accepţiunea sa adevăratul discurs viu şi însufleţit; fiind adeptul comunicarii prin graiul adevărat şi nu prin cuvântul

scris. Focalizându-şi preocupările pe om, pe viaţa lui socială, pe relaţiile interumane, fiind însufleţit de dictonului: *Cunoaşte-te pe tine însuţi, până în prezent ne pune să medităm cine suntem şi unde e fericirea*. Aceasta reprezentând o invitaţie la aprofundarea problemelor legate de condiția umană, la cunoasterea persoanei ca raportare la sine. Prin Socrate, accentul cade pe OM, înteles ca fiinţa ce dispune de proprietăţi lăuntrice deosebite, nu doar ca formă corporală apartinând naturii. În acest sens formulând problemă fericirii, a cauzelor acesteia, astfel, în viziunea filozofului, fericirea îi apare omului ca ceva dispensabil şi că comportamentul este pus în mişcare de rostul lucrurilor [25].



SOCRATE



PLATON

La fel, prezintă interes conceptul de aptitudine la Platon, care analiza prin entitate sufleteasca deosebirile individuale ale persoanei, deosebind raţiunea, curajul, dorinţa ca ocupând un loc precis în corp, respectiv [25]: cap, piept, abdomen, iar criteriul metodologic al clasificării fiind raportul subiect/obiect. Diferenţele sunt date de aptitudini diferite, spre deosebire de Ideea pură, care este acelaşi la toţi oamenii unii vor muri în numele acestui bine, explica Platon. Aşadar, binele, în realizarea lui, este în creştere, trebuie căutat în viitor, de acest bine beneficiază nu neapărat cei care-l merită, ci, în viitor, generaţiile care vin. Astfel, am încercat să evidenţiem unele idei ale marilor filosofi în dezvoltarea personală:

- Aristotel prin esenţa dezvoltării omului ca fiind un habitus spre scopul suprem, ultim care este theleos-ul: binele suprem fericirea; [2]
- Socrate prin discursurile inductive și la cunoaşterea persoanei ca raportare la sine; [25]
- Platon prin conceptul de aptitudini remarcând entitate sufleteasca, deosebind raţiunea, curajul, dorinţa; Dezvoltare personală corelată cu fericirea, în perioada contemporană, mai ales în psihologie, a primit un înţeles pragmatic şi a început să fie studiată şi ştiinţific. Astfel, fericirea definită ca o trăire emoţională pozitivă faţă de

propria viaţă. Evident, când vorbim de propria viaţă ne referim la trecut, prezent şi viitor. Aşadar, pentru a fi fericiți, trebuie să fim mulţumiți de trecut, (cât mai) bucuroşi în prezent şi optimist faţă de viitor [2].



ARISTOTEL



D. DAVID



V. PAVELCU



P. MUREȘAN

Autorul D. David [8] menţionează, dezvoltarea personală reprezintă arta de a fi fericit. Analizând sursele ce identifică apariția dezvoltării personale ca concept, menționăm urmatoarele direcții expuse de M. Caluschi - două mari forțe afirmate în psihologie sec.XX au fundamentat concepția cu privire la dezvoltarea personală [4]:

| | |
|---|---|
| Prima forță fiind conceptul individualizare a lui C. Jung și psihologia umanistă prin C. Rogers, A. Maslow și psihologii români A. Pavelcu, I. Holban, N. Mărgineanu. | A doua forță - Psihologia transpersonală prin R. Assagioli, J. Lili, I. Mânzat. Prin urmare, C. Jung, precursorul psihologiei umaniste, menționează I. Mânzat, explică că prin individualizare persoana ajunge la o stare de autoâmbogăţire a totalităţii psihice a individului, a interiorului în care inconştient se comportă într-un mod complementar. |

Deci, afirmă I. Mânzat, [37] C. Jung arată că în cadrul complexului- procesului de individualizare se desfăşoară o confruntare creatoare a omului cu opusele, până la realizarea lor în Sine, prin individualizare omul îşi construieşte individualitatea şi Sinele.

Deci, C. Jung pe această realitate plantează personalitatea printr-un proces psihologic de individualizare în contact cu mediul, educaţia; care determină liniile individuale de dezvoltare ce nu ar putea fi atinse doar pe calea normelor vieţii colective; ea reprezintă o lărgire a sferei conştientului, dar în strânsă dependenţă de rezervorul imens de experienţă reprezentat în inconştient, care se manifestă prin inconştientul personal, adică toate achiziţiile vieţii personale, experienţa individului și inconştientul colectiv, adică conţinuturi impersonale, structura ereditară a creerului.


C. JUNG

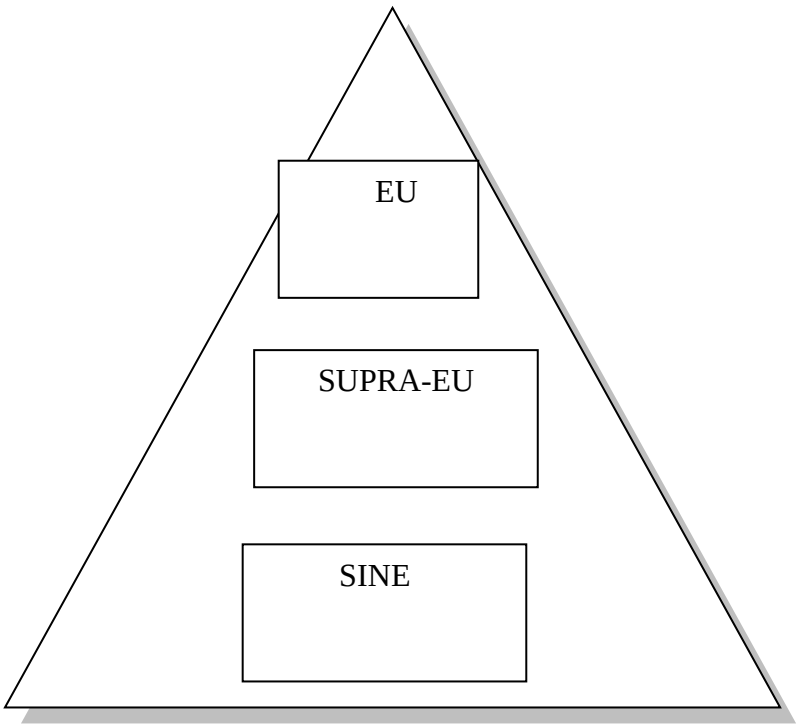
C. ROGERS

Astfel, C. Jung, precursorul conceptului dezvoltare personală, pune procesul de individualizare ca fiind decisiv în dezvoltarea personalității individuale. Conceptul dezvoltare personală, fundamentat de psihologia umanistă, marcată de C. Rogers [1] prin tendința de autoactualizare, care este specifică nu doar oamenilor, ci tuturor ființelor vii, ea fiind aspirația, care se manifestă la toate ființele vii prin dorința de a se extinde, de a se răspândi, de a deveni autonome, de a se dezvolta, de a atinge un anumit nivel de maturitate, de așI exprima și de așI manifesta toate capacitățile organismului, în măsura în care această acțiune îmbunătățește organismul sau pe sine însuși. C. Rogers afirma că autoactualizarea este un proces, o tendință și un produs finit folosind termenul de „persoană în proces de realizare a Sinelui” (self-actualizing) [1]. Această dezvoltarea reprezintă un proces continuu, o schimbare perpetuă ce are în final persoana ce trăiește plenar - „the fully functiong person”. Precizăm, creșterea personală, după C. Rogers, este un proces de dezvoltare internă, autoactualizare, în timpul căreia persoana îşi deschide propriile resurse prin care se poate realiza maximal [1]; reprezintă procesul armoniei între

„Eul – real” şi „Eul – ideal”, fiind condus de motivaţia personală şi chemarea internă; reprezintă acele modificări ce sintetizează o persoană pozitivă. [38] Maslow identificând nevoile de realizare, descrie conceptul autoactualizare ca fiind dorința de sine a oamenilor, mai exact dorința de a-și atinge potențialul maxim în conformitate cu predispoziția naturală. Această tendință poate fi descrisă drept dorințe de a deveni tot mai mult ceea ce este persoana în toată specificitatea ei, de a deveni tot ce poate deveni. Astfel, A. Maslow [38] preciza, actualizarea Sinelui este un proces continuu de actualizare a potențialităților, capacităților și talentelor de împlinire a misiunii, soartei, destinului sau vocației; o cunoaștere de acceptare deplină a naturii intrinseci, o tendință permanentă spre unitate, înțelegere și sinergie. Această tendință către actualizare se găsește în fiecare om și îl conduce spre propriul lui drum. Procesul de actualizare, când nu e blocat, conduce spre personalitate matură, care, pe lângă nevoile umane și psihice are meta-nevoia împlinirii sinelui. Este o sursă de inspirație unicală. [38]

Cercetătorul M. Caluschi [4], cu referire la dezvoltarea personală, menționează Harta mentală- iar în continuare propunem unele idei - cheie din această hartă:

Dezvoltarea Personală este procesul împlinirii sinelui. Mai jos noi vom exemplifica modelul elaborat de Freud Z., cu referire la diviziunile psihicului uman, și anume Sine, Eu, Supra- Eu: Metafora aisberg-ului:




- Funcțiile Dezvoltării personale, după M. Caluschi [4]:

-deschiderea conștiinței prin conștientizare-cunoaștere-conaștere;

-stimularea manifestării potențialului creativ;

-activitatea resurselor,

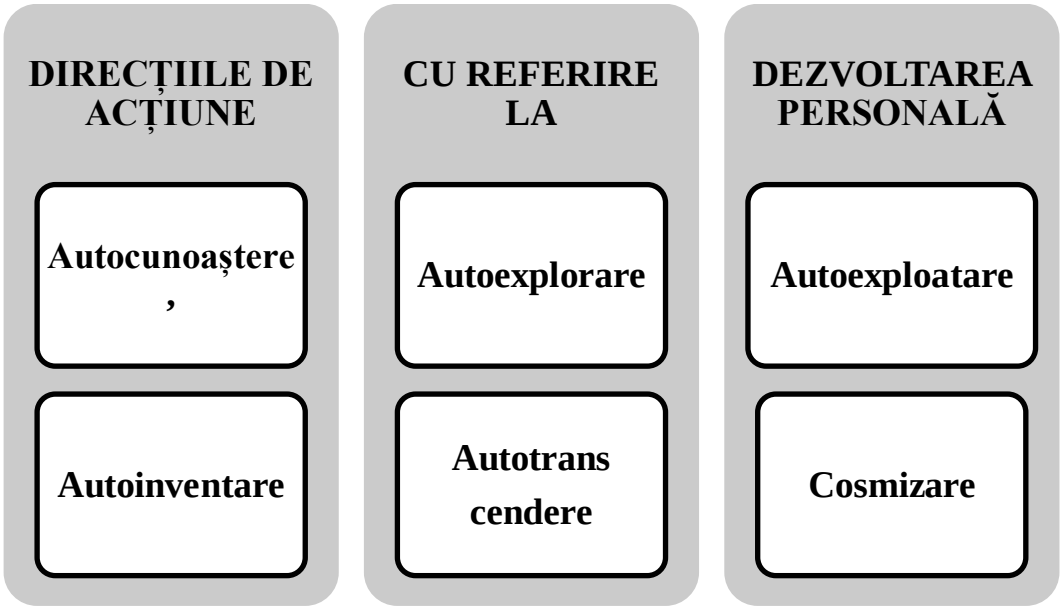
-identificarea și reducerea blocajelor;

-identificarea vocației;

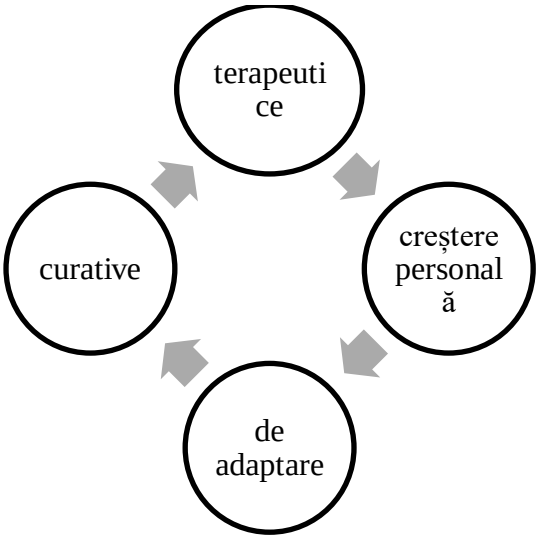
-conștientizarea propriilor: limite, calități, dorințe;

-găsirea sensului vieții: sensul plăcerii, sensul puterii, sensul vieții;

- Direcțiile de acțiune în contextul dezvoltării personale sunt- Autocunoaștere, Autoexplorare, Autoexploatare, Autoinventare, Autotranscendere și Cosmizare;
- Efectele Dezvoltării personale: curative, terapeutice, de adaptare, creștere personală.




Direcțiile de acțiune cu referire la DP [4]




Efectele procesului de dezvoltare personală

În România psihologul Iolanda Mitrofan [39] a elaborat conceptul de dezvoltare personală, pe baza fundamentelor originale și inovatoare ale psihoterapiei experimentale. Autoarea menționează [39]: „Dezvoltarea personală”, acoperă o sferă mai largă de beneficiari, motivaţi să se autodepăşească sau să-şi împlinească viaţa, performând în relaţiile lor cu sine şi cu alţii, cu cariera sau mediul. În zilele noastre, dezvoltarea personală a devenit condiţia necesară a sănătăţii, competenţei şi bunăstării în majoritatea domeniilor vieţii, fiind un fel de „terapie”. Scopul dezvoltării personale, în opinia autoarei, reprezintă armonizarea şi unificarea Eu-sine, optimizarea şi autotransformarea creatoare, maturizarea psiho-spirituală a persoanei în dinamica sa evaluativă.




Scopul dezvoltării personale după Iolanda Mitrofan [39]

Indicatorii realizării dezvoltării personale, în opinia psihologului, fiind:

- conştientizarea extinsă de sine,
- potenţarea propriilor calităţi evolutive,
- redirecţionarea responsabilă şi eficientă a propriului scenariu de viaţă,
- dinamicile evolutive relaţionale şi colective.

Dezvoltarea personală, în opinia autorului Mitrofan, în lucrarea Psihoterapie [39], se adresează atât nivelului conştient cât şi celui inconştient de procesare şi utilizare a informaţiilor şi energiilor, angajând semnificativ resursele creatoare şi autotransformatoare ale beneficiarilor. Dezvoltarea personală, fiind un proces de autorestructurare, presupune lucrul fluid şi stimulativ cu ambele faţete ale realităţii psihice (interne şi externe), suprafaţă şi profunzime, conştient şi inconştient; Persoana şi Umbra (în accepţiunea lui C. Jung).

Dezvoltarea personală include activități și experiențe care au scopul final de a îmbunătăți starea de conștientizare, dezoltare a talentelor și abilităților personale, îmbunătățirea calității vieții și contribuirea la realizarea aspirațiilor și viselor personale. Cunoscut și sub denumirea de "self help" sau "evoluție personală", conceptul de dezvoltare personală [43] include și acitivăți formale sau informale pentru a dezvolta în alții roluri precum cel de profesor, ghid, consilier, manager, coach sau mentor. Dezvoltarea personală, nici în teorie nici în practică nu este un concept simplu sau unanim înțeles identic de toată lumea. Pentru unii, dezvoltare personală înseamnă creșterea încrederii în sine, pentru alții spiritualitate, pentru alții gestionarea stresului, pentru alții ieșirea din zona de confort, pentru alții atingerea succesului, pentru alții autocunoaștere, pentru alții relații armonioase, pentru alții stabilirea obiectivelor și evident lista poate continua la infinit. Dacă ne uităm la expresia dezvoltare personală vedem că reprezintă o combinație dintre două cuvinte [43]: Dezvoltare + Personală. Atunci când facem multe lucruri și nu se schimbă nimic în mod automat nu putem vorbi de dezvoltare, ci mai degrabă de intenție personală, simulare personală. Așa dar lipsa efectelor anulează conceptul că ne-am dezvolta personal. Dezvoltare Personală,conform DEX, este acțiunea de a se dezvolta și rezultatul ei. În al doilea rând expresia dezvoltare personală include cuvântul ”personală”. Așadar acest concept este destul de clar, este ceva personal, iar de regulă ideea de personal este legata de ceea ce faci, ceea ce simți sau ceea ce ești.

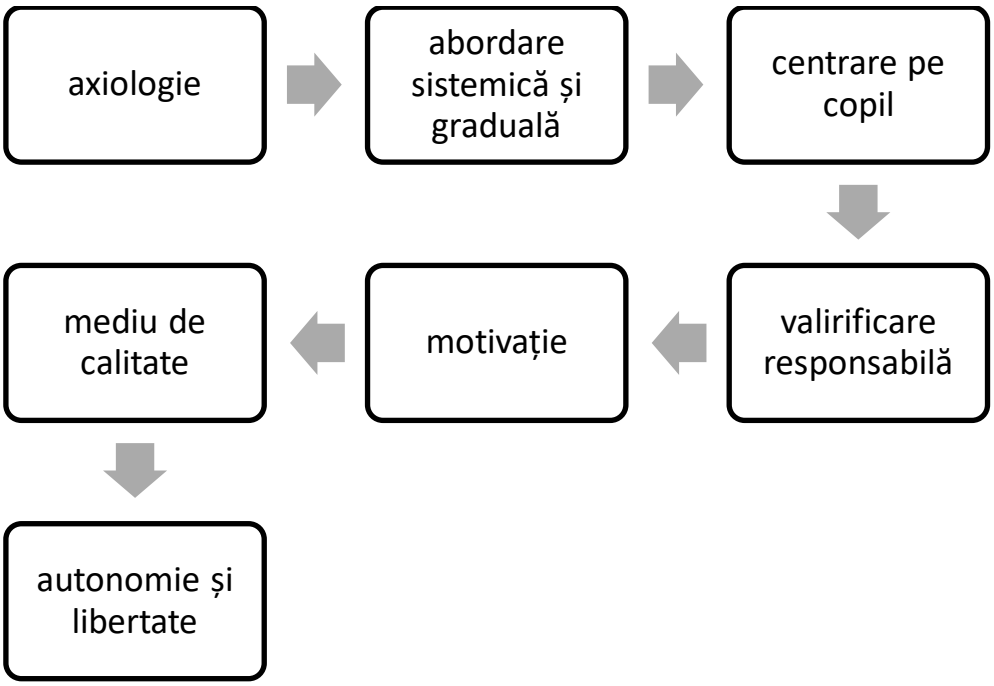
De exemplu atunci când spui că ”e ceva personal” te referi în primul rând la valoarea emoțională pe care o are acel lucru pentru tine, sau uitându-ne în DEX vedem că personal înseamnă: *Care aparține unei anumite persoane*.

Dezvoltare personală este orientată spre dezvoltarea competenţelor cu un accent deosebit pe valori, atitudini. Competențe ce vor fi dezvoltate în contextual activităților orientate spre dezvoltarea personală a copiilor:

Dezvoltare personală se bazează pe următoarele principii:

- Principiul axiologic
- Principiul abordării sistemice şi dezvoltării graduale a competenţelor marketing personal competețe de informare cu privire la dezvoltarea personală competența de autoevaluare a potențialului individual competența de a lua decizii privind traseul educațional de dezvoltare personală competențe dezvoltate:
- Principiul învăţării centrate pe copil

- Principiul valorificării responsabile şi productive a parteneriatului educator- copil – familie – comunitate
- Principiul motivaţiei optime şi implicării active
- Principiul creării unui mediu favorabil educaţiei de calitate
- Principiul respectării autonomiei şi libertăţii individuale.




Principiile procesului de dezvoltare personală la adulți și copii

Ce NU este dezvoltare personala? [41] Nu facem o confuzie la nivel de concept, probleme este că se confundă prea des conceptul de dezvoltare personală cu idei care înseamnă mai degrabă regresie personală decât dezvoltare personală.

1. Dezvoltarea personală nu este despre a citi cărți Mulți oameni confundă ideea de dezvoltare personală cu cititul. Nu spunem ca cititul nu este bun, are și el rolul lui. Problema intervine când nu se aplică nimic, atunci când cărțile sunt citite ca și cum ți-ai administra o pilulă de somn că nu mai poți să dormi. Să te trezești dimineața și să spui ca ai avut un somn excelent, este o iluzie, doar ți-ai păcălit creierul, în realitate ai probleme fizice sau psihice. Așa și cu cititul, nu trebuie să cădem în capcana că ne rezolvă ceva, nu ne rezolvă nimic, doar noi putem rezolva ceva, dacă vrem. Acum când scriu acest articol mă gândesc și la câțiva oameni care i-am întâlnit care ridică la rang de religie cititul. Să ne dăm cu părerea despre ce este cititul și ce înseamnă fericirea, ce înseamnă creșterea spirituală este o ideea total diferită de a fi fericit sau despre creștere spirituală. Ironic este că mulți oameni aruncă banii pe cărți crezând că asta e soluția. Mai este și cazul în care oamenii citesc iar drept singur rezultat judecă și ”psihanalizează” oamenii din jurul lor,

uitând să-i ajute, să-i iubească sau să fie pur și simplu recunoscători. Aceasta este de multe ori cauza în care după ce citești o carte iți faci planuri de dezvoltare personală, întocmești liste, însă de ce oare 90% din acestea nu sunt puse în aplicare, de ce ne abandonam obiectivele de dezvoltare personală în cele mai multe cazuri? [41]

2. Dezvoltarea personala nu este despre a participa la cursuri Aceasta este o pagubă și mai mare. Participatul la cursuri e mai scump decât cititul cărților. Da, poți participa la cursuri dar asta nu e în sine dezvoltare personală. Dezvoltare Personala Este bine să participi la cursuri de dezvoltare personala pentru că apoi îți poți lua un aer de deștept și poți povesti prietenilor ce progrese ai făcut și să justifici și față de tine investiția făcută. Poți participa la cursuri, dar să nu crezi că asta înseamnă automat dezvoltare personală. Ce poate fi mai rău decât a plăti ca să te minți că te dezvolți personal. Mi-aduc aminte privirea unui prieten care-mi înșira cu interes toate cursurile la care fusese. Cred în ideea de self help, numai că atunci când oamenii se așteaptă că self help înseamnă că cineva rezolvă problema din exterior deja nu mai e self help, este neajutorare. Apropo de prietenul meu, era într-o situație mai proastă decât înainte din toate punctele de vedere. [41]

3. Dezvoltarea personală nu este despre a citi blogurile de dezvoltare personală Într-un anumit fel și blogul meu ar putea fi numit de dezvoltare personală, drept pentru care nici pe al meu nu are rost să-l citești dacă nu aplici nimic. Dezvoltare personală nu este despre moduri interesante de a-ți pierde timpul. Nu mai vorbesc de abundența experților în dezvoltare personală apăruți peste noapte care-ți fac sinteze traduse de dezvoltare personală. Aproape că a devenit gunoi 90% din ce poți găsi pe internet pentru că prea mulți bloggeri suferă de lipsă de autenticitate. Ei spun că ceea ce scriu ei rezolvă problema. Ei bine, eu am întâlnit mulți bloggeri care au scris articole bine indexate în căutări, care însă nu și-au rezolvat nici lor problema respectivă. Sunt prea mulți bloggeri care te învață creșterea spirituală dar care nu au experimentat niciodată așa ceva, prea multi care scriu despre cum sa te îmbogățești dar au conturile goale, prea muți care vorbesc de relații de cuplu dar nu au avut în viața lor o relație fericită mai mult de un an și tot așa. Atât blogurile, cât și cursurile, la fel și cărțile mi se pare că sunt luate uneori ca drogurile.

4. Dezvoltarea personală nu este despre citate și filme motivaționale Întradevăr citatele și filmele motivaționale sunt frumoase, însă fix din motivele enunțate la punctele anterioare reprezintă doar paravan pentru prea mulți oameni și continuă sa ne mențină sufletul găunos.

5. Dezvoltarea personală nu este despre gândirea pozitivă Cine mă cunoaște știe că sunt o persoană pozitivă. Am fost și voi fi pozitiv, dar acest lucru nu are legătură cu dezvoltarea personală decât până la un punct, uneori chiar deloc.

Uneori gândirea pozitivă, chiar ne încurcă dezvoltarea personală, drept pentru care la un moment dat devine doar ceva ce vedem că nu funcționează. Gândirea pozitivă nu te scoate din (….), eventual te ajută să ridici ochii, să vezi dacă este ceva de care te poți apuca să ieși, nimic mai mult. Gândirea pozitivă în sine nu-ți face viața mai bună, uneori chiar te ține blocat pentru că spui că totul e bine când de fapt viața trece pe lângă tine și n-ai realizat nimic. [41]

Ce înseamnă de fapt dezvoltare personala?

1. Dezvoltarea personală este despre ceea ce faci Ce faci tu în fiecare zi se numește dezvoltare personală dacă are un rezultate de creștere interioară. Dacă la sfârșitul anului nu simți cum acțiunile tale ți-au clădit personalitatea, că te-ai centrat în sine înseamnă ca nu este dezvoltare personală. Dezvoltare personală înseamnă a închide o carte și a trece la acțiune. Cred că viața începe acolo unde se termină zona de confort și uneori trebuie să acționăm diferit pentru a avea rezultate diferite. Abia atunci când ne înlocuim obiceiurile proaste cu unele mai bune, atunci când întreprindem acțiuni care ne cresc interior putem spune că ne dezvoltăm personal.

Dezvoltare personală înseamnă a părăsi tribuna, a coborî în terenul vieții și a începe să trăiești cu adevărat. [44]

2. Dezvoltare personala este despre ceea ce simți Mulți văd, puțin înțeleg. Mulți înțeleg puțini simt. Atunci când vei practica recunoștința, empatia, iubirea, devotamentul vei simți ce însemnă cu adevărat a simți. Dezvoltare Personala Atunci când vei ști ce vrei să faci cu viața ta, când vei ști care este sensul vieți tale, vei elibera acele sentimente unice. A te bucura de lucrurile simple, a fi capabil să simți compasiune înseamnă dezvoltare personală. A te bucura de fiecare clipă sau a fii capabil să te stresezi mai puțin tot dezvoltare personală înseamnă. Atunci când vei simți că fiecare celulă a corpului simte viața și ceea ce te înconjoară abia atunci poți spune ai trecut la nivelul următor, că te dezvolți personal.

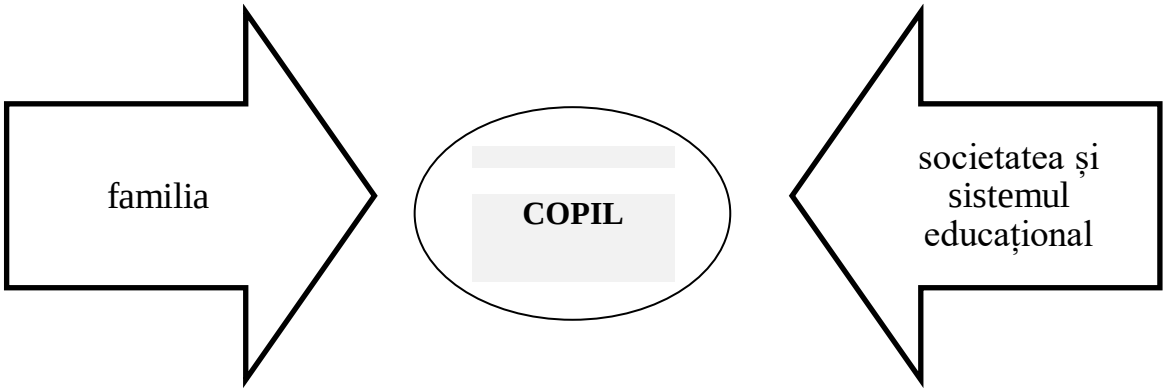
3. Dezvoltare personala este despre ceea ce ești Cine ești cu adevărat? Atunci când suntem întrebați cine suntem obișnuim să ne spunem numele. Apoi la întrebarea: cum te-ai descrie în câteva cuvinte..descriem o serie de banalități sau lucruri care nu comunică nimic despre interiorul nostru. Cotidianul ne-a aruncat pe o pantă în care suntem tot mai goi, cum spuneam mai sus, cu un suflet tot mai găunos. A vorbi despre cine suntem înseamnă a vorbi despre convingerile noastre, despre lucrurile în care credem, despre

ceea ce ne mână să facem această lume un loc mai bun. Găsești aici un exercițiu de dezvoltare personalăcare ți-ar putea răspunde la întrebarea cine ești. Îl poți face și vezi apoi ce simți. De asemenea te poți întreba dacă îți folosești potențialul cu adevărat, dacă ai convingeri care te limitează sau care te ajută. Dacă vrei sa-ți schimbi convingerile am conceput un exercițiu puternic pe care îl poți face aici. Așadar dacă azi ești exact ca și ieri, poți spune că ai identitate, dar nu că te-ai dezvoltat. Dezvoltare spirituală și dezvoltare personală este să poți deveni mai luminos, mai bun, mai fericit decât ieri. Să poți observa un progres în direcția care tu ți-o dorești. Așa dar întreabă-te: cine ești acum, cine ai fost în urmă cu un an? Ce diferență vezi? [44]

## REPERE TEORETICE ȘI METODOLOGICE ALE PROCESULUI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ A COPIILOR

Dacă e să abordăm problematica dezvoltării personale ale copiilor, atunci, prin dezvoltarea obiceiurilor de **autocunoaştere**, **stimularea încrederii în sine**, **gândirea pozitivă**, **gestionarea stresului și a furiei**, **ieșirea din zona de confort**, **renunțarea la obiceiurile proaste** - iar lista poate continua, vom putea urmări o evoluție treptată, și ulterior exponențială, în/ din viața copilului.

Pentru a susţine şi a ghida copilul spre a-şi îndeplini visele, părinții și educatorii, societatea întreagă joacă un rol principal în a-i motiva spre diferite activități educative (dezvoltative, de performanță), iar în acest fel, cei mici să afle lucruri noi despre ei şi să-şi îmbunătăţească constant viaţa.




Influiențele și contribuțiile la dezvoltarea personală a copililui

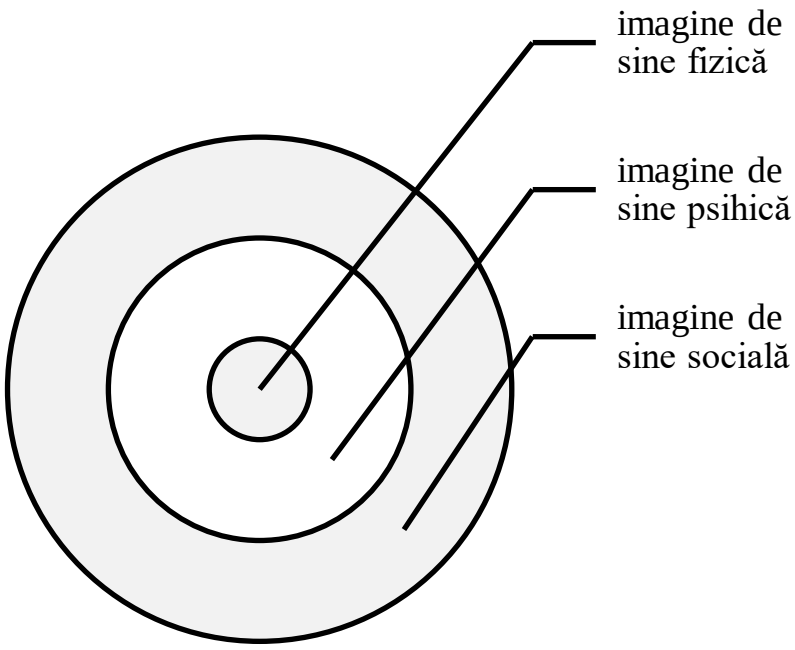
Mai jos vom prezenta unele dintre cele mai importante concepte, pe care trebuie să le avem în vedere pentru a ajuta copilul să se dezvolte continuu, într-un mediu sigur:

Încurajăm să facă primul pas spre autocunoaștere. **Autocunoașterea** joacă un rol esențial, aceasta fiind responsabilă pentru cunoașterea abilităților, dar și a slăbiciunilor pe

care le demonstrăm (calități și cusururi). Modul în care asimilăm, dar și gestionăm aceste informații ne va determina direcția și viteza cu care hotărâm să înaintăm. Cunoașterea de sine se dezvoltă o dată cu vârsta și cu experiențele prin care trecem. Pe măsură ce copilul va avansa de la o etapă la alta, **capacitatea lui de auto-reflexie** se va contura din ce în ce mai bine. Iar astfel, cel mic va dezvolta o preocupare sănătoasă de a autoevalua acțiunile și caracterului său.

**Psihologul Ioana Stancu menționează că** *Autocunoașterea este procesul prin care persoana umană își răspunde la întrebarea „ Cine sunt eu?”, ea conducând la formarea unei reprezentări mentale despre propria persoană* (imaginea de sine). Imaginea de sine poate fi divizată ea în 3 componente [39]:

- imaginea de sine fizică
- imaginea de sine psihică
- imaginea de sine socială.




Componentele Imaginii de sine [39]

Ce este stima de sine? Stima de sine reprezintă părerea pe care o ai despre tine. Se bazează pe atitudinea pe care o ai faţă de [12,30]:

- Valoarea ta ca persoană.
- Munca pe care o faci/ serviciul pe care îl ai.
- Ceea ce ai realizat până acum.
- Ce crezi că gândesc ceilalţi despre tine.
- Scopul tău în viaţă.

- Locul tău în lume.
- Potenţialul tău pentru succes.
- Punctele tale tari şi slabe.
- Statutul tău social şi modul în care relaţionezi cu ceilalţi.
- Independenţa/autonomia ta sau abilitatea de a sta pe propriile picioare. [12]

Stima de sine este abilitatea unei persoane de a avea încredere că poate să facă față provocărilor vieții și convingerea că merită să fie fericită. Fără anticiparea eficienței personale este greu, dacă nu imposibil, să fixăm obiective și este improbabil, să atingem o țintă, dacă nu știm care este. Pe de altă parte, valoarea umană este elementul care subliniază imaginea de sine, Stima de sine. [12]

Caracteristici-

1. Obiectivitatea sau respectul față de fapte. Respect pentru realitate versus fuga de realitate. Respect pentru adevăr versus negarea adevărului. Respect pentru fapte vresus indiferența față de fapte. O caracteristică a celor cu stimă de sine este capacitatea de a privi lucrurile cu realism. Nu putem face față provocărilor dacă nu suntem orientați spre realitate. În practică, persoanele cu stimă de sine scăzută au tendința să fugă de adevăr, să îl nege și să se păcălească pe ele însele. [12]

2. Intuiția Când se iau decizii complexe, deseori, rațiunea și datele nu mai sunt suficiente, fiiind nevoie de salturi neașteptate spre resursele inconștiente ale minții noastre subiective (subconștientul). Aici intervine funcția activă a încrederii în sine care spriijină încrederea pe care o ai în mintea ta și care se bazează pe succesele avute anterior cu intuiția. Este o sensibilitate crescută la radarul tău interior sau la comunicarea cu vocea ta lăuntrică și cu emoțiile personale. Ce este o stimă de sine scăzută? O stimă de sine scăzută apare când unul sau mai mulţi factori din cei enumeraţi mai sus sunt afectaţi şi imaginea de sine este influenţată. De exemplu: nu-ţi place munca pe care o faci, sau simţi că nu ai nici un scop în viaţă. Ai avut un insucces în dragoste, te simţi singur, etc. Ce este o stimă de sine crescută? În momentul în care eşti încrezător în tine, sigur pe tine şi mulţumit se poate spune că ai o stimă de sine crescută. De aceea eşti motivat şi ai exact atitudinea care te poate face să reuşeşti. [12]

Unele idei pentru creșterea stimei de sine-

- Află care sunt adevăratele tale probleme. Trebuie să realizezi că problema nu eşti tu ca persoană. Ai probleme în lumea exterioară şi ele trebuiesc rezolvate dar asta nu trebuie să îţi afecteze imaginea pe care o ai despre tine. Dar ai un potenţial uriaş, trebuie doar să te duci pe drumul învăţării şi al perseverenţei. Acceptă responsabilitatea. Pentru a găsi încredere deplină în tine, trebuie să îţi asumi responsabilitatea pentru ceea ce poţi

schimba în viaţa ta. Felul în care relaţionezi cu cei din jur, felul în care decurg relaţiile tale sexuale şi de iubire, succesul tău profesional şi felul în care îţi gestionezi emoţiile, Toate depind numai de tine. Educă-te şi evoluează. Creşti, şi odată cu tine creşte şi stima de sine. Decide ce poţi controla şi ce nu. O sursă mare de descurajare o constituie dorinţa oamenilor de a schimba sau controla ceea ce nu se poate controla sau schimba. Să încerci să impui altor oameni să simtă ceea ce tu nu simți sau să îi faci să facă ce nu vor, este o politică falimentară. Dacă cineva nu te place, să fie sănătos. [12,30]

- Nu te lăsa afectat/ă. Orice greşeală reprezintă o oportunitate de a învăţa şi de a lua lucrurile de la capăt, mai bine. Nu face o tragedie dintr-un eşec. Succesul e un lung şir de eşecuri care se termină cu bine. Competiţia se dă doar cu tine însuţi, nu ca să dovedeşti ceva celor din jur. Fiecare se află pe drumul său în viaţă şi fiecare trebuie să îşi înveţe lecţiile. Dacă perseverezi sigur vei obţine tot ce îţi doreşti. Fii o persoană ambiţioasă. Când îţi propui scopuri, fii realist, dar optimist tot timpul. Ai curaj să visezi, pentru că visele sunt materialul din care marile realizări sunt construite. Priveşte în viitor şi vezi cum vrei să fii şi ce vrei să ai. Apoi fă zilnic efortul pentru a ajunge unde ţi-ai propus. Şi foarte important, urmează visele tale, nu pe ale altora.
- Gândeşte şi vorbeşte pozitiv. Nu îţi lăsa mintea otrăvită de negativism. Nu te gândi la ce nu se poate ci la ce se poate, nu la ce NU vrei, ci la ce vrei. Investeşte în dezvoltarea personală. E cea mai bună investiţie pe care o poţi face. Investiţia în tine.
- Fii conştient de mesajele din mass media. Scopul lor este să îţi inspire teamă şi să îţi scadă stima de sine pentru a cumpăra ceea ce ei au de vânzare. Anturajul. Este vital în evoluţia ta. Fă-ţi un grup de prieteni şi prietene care au vise ca şi tine, care sunt pozitivi şi au încredere în forţele lor. Fă orice ca să intri în anturaj cu ei, iar în viaţa ta se vor întâmpla minuni. Critică: Adu-le aminte oamenilor că dacă le vrei părerea, le-o vei cere. Poate că unoeri datorezi un răspuns unor critici, dar niciodată nu le datorezi încrederea în tine. [12,30]

Oamenii cu o stimă de sine solidă se ascultă pe ei înșiși și își onorează emoțiile și sentimentele, manifestă mai multe calități din cele enumerate mai jos.

Inventivitatea- Darul de a avea o minte autonomă, care își pune propriile percepții mai presus de părerile altora, este imens pentru creativitate. Un om, la care stima de sine este importantă, învață de la alții și se lasă inspirat de ei însă, nu își subordonează gândirea sistemelor de credințe ale tuturor. Cu alte cuvinte, dacă ai stimă de sine, îți valorizezi punctele de vedere și nu renunți la ceea ce crezi, numai pentru că altcineva are o opinie diferită. Un exemplu edificator este femeia care după ce pleacă gătită de acasă și se îndoiește de ținuta ei, după ce cineva îi spune că o dezavantajează. Câteodată

interlocutorul nu este binevoitor și nu este autorizat să evalueze vestimentar pe alții. Independența-Este obișnuința de a gândi pentru sine și asumarea responsabilității că ești creatorul propriei vieți și fericiri. Minte care are încredere în ea însăși, cucerește provocări în fiecare zi. Un om cu un respect de sine crescut, nu așteaptă ca viața să-l De reţinut [8]:

1. Încrederea în sine este fundaţia fără de care nu ai nici o şansă să te bucuri de succes, în niciunul din aspectele vieţii.

2. Încrederea în sine vine în urma experienţelor trăite, a eşecurilor şi a lecţiilor învăţate.

3. Nu există eşec, ci doar lecţii învăţate

4. Perseverenţa este atotputernică.

5. Curajul este esenţial şi oricine poate da dovadă de curaj.

6. Gândirea influenţează până şi ultima celulă a unei fiinţe umane. [8] Ai grijă ce gândeşti, căci gândurile tale, bune sau rele se vor materializa. scoată în mod brutal din zona de confort ci, își ridică singur ștacheta, zilnic. Flexibilitatea-Viteza de reacție la nou arată nivelul respectului de sine. A fi capabil să te adaptezi, fără a rămâne agățat de trecut, este un indicator al stimei de sine. A te ghemui în fața circumstanțelor schimbătoare este un semn al nesiguranței de sine. A rămâne în tipare depășite, a te închide într-un cerc înghesuit al confortului, înseamnă a-ți fura viața pe care ai visat-o dintotdeauna. Această înțepenire este un rezultat firesc al minții care nu are încredere că poate face față noului. Gestionarea schimbării-Stima de sine scăzută te face să crezi că schimbarea este înfricoșătoare.

Prin abordarea problematicii ce vizează dezvoltarea personală, de fapt se au în vedere mai multe concepte importante, fără de care nu putem vorbi de reușita sau realizarea dezvoltării personale a copiilor.

Este vorba de concepte ca-[8,12]

- identitate personală
- imagine de sine
- acceptare de sine
- respectful / stima de sine
- autoeficacitate personală
- limite personale. Imaginea de sine. [8,12]

În dicționarul enciclopedic de psihologie (1997) [36,37] imaginea de sine apare ca “expresia concretizatã a modului în care se vede o persoanã oarecare sau se reprezintã pe sine; ca trãirea aspectului unificator de coeziune a personalitãții ”. Imaginea de sine este

contaminatã de dorințe dar și de modul în care evaluează ceilalți persoana respectivă și de identitatea trăită. Este vorba cu alte cuvinte de “ felul cum se percepe individual, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie în raport cu ceilalți ”. Adică, imaginea de sine este rezultatul unui proces de autoevaluare a personalității și reprezintă “ totalitatea cerințelor, reprezentărilor, ideilor individului despre propria sa personalitate ” [36]. Imaginea de sine sau "cum ne vedem", se referă, aşa cum se subînţelege deja, la modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoţionale, cognitive, sociale şi spirituale. Imaginea de sine nu se suprapune peste conştiinţa de sine, prima constituind un rezultat sau produs al prizei de conştiinţă. În linii mari, am putea echivala conştiinţa de sine cu subiectul care întreprinde o acţiune, iar imaginea de sine cu unul dintre efectele acţiunii. În opinia lui C.Rogers, imaginea de sine se prezintă ca un sistem de autoaprecieri, ea desemnînd perceperea omului de către sine însuşi. I.Kon [38] susţine că imaginea de sine este un fenomen integrator ce reflectă conţinutul conştiinţei de sine; un sistem de elemente cognitive, afective şi comportamentale, nu un sistem de montaje obişnuite, deoarece ea este întotdeauna individuală şi specifică. Modul în care ne percepem depinde de gradul de autostimă (autoapreciere, autorespect, autoacceptare) pe care îl avem. Astfel, dacă ne acceptăm pe noi înşine, dacă ne apreciem pentru ceea ce facem bine, aceasta contribuie la autorespectul şi încrederea în sine, dacă acceptăm că avem şi slăbiciuni fără să ne criticăm în permanenţă pentru ele - aceasta constituie baza toleranţei faţă de sine şi, implicit, faţă de alţii, putem trăi confortabil din punct de vedere emoţional. Trebuie înţeles că este bine să existe mereu un echilibru între autoapreciere şi autocritică, nici una din cele două extreme nefiind eficientă. Cel care se laudă prea mult [34] este, în cele din urmă, persiflat sau chiar abandonat de către ceilalţi iar cel care se autocritică exagerat provoacă celorlalţi fie sentimente de milă, de vină, fie un sentiment de superioritate, atragând de la sine alte critici. Păstrând pe cât posibil echilibrul între o laudă de sine exagerată şi o autocritică exagerată putem contribui la igiena noastră sufletească. Toţi avem ceea ce se cheamă "vocea interioară". Dacă această voce interioară are tendinţa spre un discurs pesimist, negativ şi autocritic cu ambiţii neimplinite spre perfecţiune este clar că imaginea de sine a persoanei respective este negativă. Imaginea de sine ne influenţează comportamentele. Când ai o imagine de sine bună [34] îti poţi îndeplini obiectivele pentru că, o imagine de sine bună îţi dă entuziasm, energie şi determinarea necesară pentru acest lucru iar obstacolele sunt percepute ca provocări ce trebuiesc depăşite pentru atingerea obiectivelor. O imagine de sine bună te face să relaţionezi armonios cu ceilalţi, prin atingerea obiectivelor poţi avea performanţe profesionale, succes social etc. O imagine de sine negativă te face să-ţi scadă motivaţia sau chiar o anihilează prin lipsa

încrederii în forţele proprii [34] ("ce rost are să încerc oricum nu voi reuşi", "e greu", "nu sunt în stare" etc.) ducând, mai departe, la comportamente de evitare ("nu mă duc la interviu deoarece nu sunt suficient de bun, deci nu are rost..."). O imagine de sine negativă este capabilă să creeze un cerc vicios din care persoanei îi este greu să iasă [34]: nu face anumite lucruri pentru că nu se crede în stare iar după ce renunţă la a face lucrurile respective se autoculpabilizează şi se critică şi mai tare, intărindu-şi, astfel, convingerile negative despre sine şi alimentînd dialogul interior negativ. Când îţi acorzi suficientă valoare îti atingi mai uşor obiectivele pentru că a avea încredere în sine, în forţele proprii te face să-ţi mobilizezi exact resursele de care ai nevoie să depăşeşti obstacolele şi să mergi în direcţia dorită; când nu îti acorzi suficientă valoare negociezi mai slab, comunici mai greu, acţionezi cu mai multă frică sau eviţi să acţionezi şi "îţi pui singur beţe în roate". Când nu îţi acorzi valoare anihilezi resursele de care ai avea nevoie pentru a întreprinde ceva. Imaginea de sine este expresia concretizată a modului în care se vede o persoană sau se reprezintă pe sine. Imaginea de sine reprezintă „percepţia şi valorificarea concepţiilor despre sine, a propriilor poziţii, judecăţi, orientări în atribuirea de valori, capacităţi şi deprinderi, precum şi a premiselor acestora. Imaginea de sine apare ca o oglindă individuală a solicitărilor socialmente condiţionate ale lumii înconjurătoare şi serveşte conştiinţei propriei identităţi în condiţiile schimbării situaţiilor exterioare", afirmă G. Glauss [38]. În mod asemănător, U. Şchiopu susţine că imaginea despre sine este expresia concretizată a modului în care se vede o persoană oarecare. Este contaminată de dorinţa, dar şi de modul în care evaluează ceilalţi persoana respectivă. Succesele şi eşecurile modifică imaginea de sine şi constituie punctul de plecare pentru o gamă largă de atitudini şi conduite. Acestea conturează şi diferenţiază imaginea statutului şi rolului social, fiind considerate ca aspecte componente de bază ale personalităţii Imaginea de sine se referă la perspectiva individuală asupra propriei personalităţi. Studiul formării imaginii de sine este o problemă științifică actuală, în știința psihologică, este cunoscută teza conform căreia imaginea de sine este o formațiune psihică interioară complexă care are o anumită structură și funcție. Elucidarea problemei imaginii de sine (conștiinței de sine ) după părerea lui A. N. Leontiev „ cunună psihologia personalității" [10]. Însă și până în prezent problema genezei imaginii de sine rămîne nerezolvată.

Unii autori [8,30,34] sunt de părerea că formarea imaginii de sine parcurge urmatoarele etape [8,42]:

- construirea eului, a imaginii subiective despre propria persoană, cu ceea ce considerăm că ne este caracteristic.

În aceastã etapã are loc aprecierea proprie asupra imaginii de sine (ne place /nu ne place ceea ce credem despre noi înșine cã suntem). Ea depinde de personalitatea individului (douã surori gemene au aceleași trãsãturi fizice , dar una se considera frumoasã , iar cealalta e nemultumițã de infățișarea ei. Acest lucru va influența atitudinile față de propria persoanã și față de ceilalți. Prima va avea o gândire pozitivã, nevoia de a se remarca; cealaltã va manifesta mai puținã siguranță în relaționare, eventual se va izola.).

- conştientizarea judecãților fãcute de celãlalt asupra propriei persoane, care pot sã nu coincidã cu imaginea construitã de noi înșine. Și aceste judecãți pot influența imaginea de sine. (dacã spunem cuiva în mod repetat „Ești frumoasã" aceasta va ajunge sa creadã acest lucru.

- raportarea imaginii proprii la judecata celuilalt.

Aceastã apreciere poate determina sentimente pozitive sau negative , de mulțumire sau nemulțumire.Suntem influențati de grupurile în care trãim: grupuri primare (familie, colegi de clasa, prieteni) sau secundare. Cele douã tipuri de grupuri influențează diferit formarea imaginii de sine. Ele contribuie la socializarea individului. În formarea imaginii de sine un rol important îl are compararea socialã. [8,42]

Teoria comparării sociale: ne comparãm cu persoane cu care ne seamanã. Eul constituie punctul central al personalităţii ce se dezvoltă şi evoluează odată cu ea, iar dacă considerăm că personalitatea individului este originală, înglobează mai multe fațete, atunci și Eul este unic, constituit din mai multe fațete distincte. Maniera proprie de îmbinare a faţetelor Eului generează dezvoltarea unor tipuri de Euri cu profiluri specifice, precum Euri omogene şi armonios dezvoltate, dedublate, instabile, accentuate. Principalele forme de exprimare ale Eului sunt imaginea de sine şi conştiinţa de sine, între care identificăm o relaţie de intercondiţionare şi implicare reciprocă. Imaginea de sine constituie modul subiectiv prin care individul devine conștient de propria persoană, se reprezintă pe sine din punct de vedere al sentimentelor, trăsăturilor, capacităților, gândurilor, atitudinilor, concepțiilor și convingerilor. [8] Ea se conturează în urma acțiunii reflexive, având la bază sentimentul de identitate şi persistență a propriei persoane. Imaginea de sine se referă la părerea conștientă pe care o persoană o are față de sine, percepție ce înglobează aspecte cognitive, iar stima de sine constituie o componentă evaluativă a sinelui care include atât aspecte cognitive, cât şi comportamentale şi afective. Funcţiile îndeplinite de imaginea de sine au o mare importanţă pentru progresul individului. Imaginea de sine garantează trăinicia vieții psihice şi îl protejează de agenții exteriori cauzatori de stres și tensiune [40]. Aurora Liiceanu apreciază că imaginea de sine armonizează şi sistematizează viaţa psihică, îndeplinind un rol esențial în achiziția

sistemului axiologic și aspirațional [40]. Un mecanism psihologic ce joacă un rol deosebit de important in timpul adolescenţei este modul în care indivizii percep şi reflectă caracteristicile lor individuale, rezultatele comportamentale, poziţiile sociale. Modalităţile prin care se percepe un adolescent în timp sau spațiu au fost înglobate în conceptul de „identitate". În timpul adolescenţei persoana explorează diferite alternative ale rolului de adult. Perceperea de sine într-un mod particular ajută un individ săşi construiască o identitate. Deşi identitatea prin definiţie se referă la autostructura unui individ, majoritatea cercetărilor în domeniu s-au bazat pe paradigma statutului de identitate al lui Marcia, care se concentrează asupra proceselor despre care se presupune că aduc la formarea identităţii mai degrabă, decât la conţinutul de identitate de sine (Steinberg). Tinerii și adolescenții care și-au conturat aprecieri de sine înalte şi care sunt acceptați de către grupul de apartenență manifestă interes pentru sarcinile școlare primite și consideră că au capacitățile necesare pentru a le rezolva în mod eficient. Ei îşi exprimă concepțiile cu încredere și tărie și nu sunt antrenați în conflicte și dominați de tensiuni interioare [34]. Tinerii și adolescenții care șiau conturat aprecieri de sine joase îşi exprimă cu dificultate punctul de vedere, le este teamă de eșec, de faptul că ar putea intra în conflict cu ceilalți, preferă să stea în umbră, manifestă tensiuni puternice interioare. Imaginea de sine îndeplinește un rol primordial în procesul adaptării sociale, părerea bună despre sine facilitează procesul adaptării sociale. Copiii și adolescenții care se descriu în termeni pozitivi sunt capabili să-i perceapă pozitiv și pe cei din jur, să valorifice experiențele anterioare, săși exprime emoțiile și opiniile în mod asertiv. Imaginea de sine condiționează procesul adaptării sociale [34]. Prezentarea și aprecierea propriei persoane în termeni pozitivi, valorizarea propriilor abilități, dar și a propriei persoane în relațiile cu ceilalți facilitează adaptarea socială. Adolescenții și tinerii care au o reprezentare pozitivă față de propria persoană sunt apreciați și respectați de cei din jur. Doar dezvoltarea unei imagini de sine pozitive corecte, bazate pe abilități și fapte reale conduce la adaptarea optimă a copiilor și tinerilor in diferitele grupuri de apartenență, școlare sau de loissir. De ce încrederea în sine este atât de importantă? [34] Trebuie să ai încredere în tine!- este unul dintre cele mai importante sfaturi pe care îl poţi primi şi nu are niciun sens pentru tine dacă nu ai făcuto niciodată. Ştii cum arată oamenii care au încredere în sine, avantajele pe care le au în raport cu ceilalţi şi că este un lucru pe care merită să-l ai şi tu? Totuşi, cum ajungi în acest punct? Ce este încrederea în sine, de fapt? [34] În forma sa pură, încrederea în sine înseamnă să ştii la ce eşti bun, lucrurile de valoare pe care le poţi oferi şi să te comporţi într-un mod ce transmite acest lucru celor din jur. Cele două extreme sunt aroganţa, ce implică a crede că eşti mai bun într-un anumit domeniu decât

de fapt eşti, şi lipsa încrederii în sine, ce implică a crede că eşti mai puţin bun decât eşti de fapt. Cu cât autoevaluarea este mai aproape de realitatea din mijloc şi cu cât te comporţi mai mult în conformitate cu aceasta, cu atât încrederea în sine pe care o afişezi va fi mai bine ancorată. De ce contează această definiţie? Pentru că în momentul în care doreşti să ai un nivel de încredere în sine ce te ajută în loc să-ţi dăuneze, este important să ştii la ce ţinteşti. Să gândeşti pozitiv fără să ai nicio bază, nu te va ajuta neapărat şi este posibil să mergi prea departe. În acest caz, cineva îşi supraestimează abilităţile, arătând mai multă încredere în sine faţă de nivelul abilităţilor sale. De ce contează? [29] Încrederea în sine este una dintre acele caracteristici ce poate deveni un ideal pe care îl considerăm cu toţii bun, dar dacă suntem întrebaţi motivele specifice pentru care cineva şi-ar dori să aibă încredere în sine, putem doar să presupunem anumite ipoteze. Însă ştiinţa a făcut câteva teste în această direcţie. În momentul în care îţi îmbunătăţeşti încrederea în sine în mod concret, acest lucru se poate manifesta în avantaje clare. [29] Cu cât ai încredere în tine mai repede, cu atât mai bine. Nu ar trebui să fie o surpriză faptul că încrederea în sine la locul de muncă poate fi direct legată cu mai multe promovări. Totuşi, un studiu pilot al Universităţii din Melbourne a scos în evidenţă o legătură între nivelul de încredere în sine regăsit la elevii de şcoală primară şi succesul la locul de muncă ca adulţi. Acest lucru nu se aplică doar la locul de muncă. Universitatea din Texas a efectuat un studiu ce a indicat că studenţii cărora li s-a arătat un anumit nivel de încredere în abilităţile lor, chiar şi când au fost criticaţi, sau descurcat mai bine în viaţă faţă de cei cărora doar li s-a spus că ar trebui să aibă un standard mai ridicat. Lucrurile concrete pe care le poţi face pentru a-ţi îmbunătăţi încrederea în sine. [29]  Să vorbeşti despre încredere în sine este la fel de util precum a explica fizica cuantică prin mimă. Îţi ia un minut să înţelegi diferenţa dintre încredere în sine şi aroganţă. Dacă întâmpini dificultăţi în ceea ce priveşte încrederea în sine, ce poţi să faci în mod specific? "Fii mai bun" nu este un sfat practic. Antrenament fizic (copii- părinți). [28]  Efectele unui antrenament fizic asupra încrederii în sine sunt atât de bune încât n-are niciun sens să dezbatem acest lucru. Când faci sport, corpul eliberează endorfine ce te fac să te simţi destul de bine. Când ai terminat, ai dovada tangibilă că ai făcut ceva constructiv şi corpul tău îţi va sublinia acest lucru. Dacă continui pe această linie pe termen lung, rezultatele pentru un corp sănătos vor fi din ce în ce mai vizibile. Învaţă să te îmbraci cu gust. Dacă nu ai făcut niciodată paşii necesari pentru a-ţi evalua şi îmbunătăţi garderoba, s-ar putea să nu realizezi efectul dramatic pe care-l poate avea asupra încrederii în sine. [28] Totul începând de la stilul cămăşii pe care o porţi, la culoarea ramei ochelarilor, va afecta modul în care oamenii te percep. Când modul în care te prezinţi este sincronizat cu modul

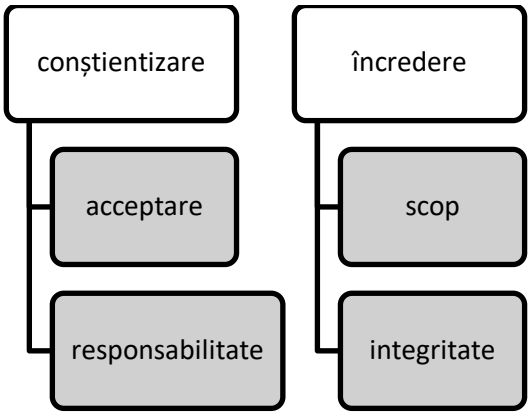
în care doreşti să fii perceput, încrederea în sine apare de la sine. Poziţia corporală influenţează starea emoţională. Modul în care te simţi este direct influenţat de postura pe care o are corpul tău. De exemplu, dacă întinzi mâinile în aer având pumnii strânşi, acest lucru măreşte nivelul de testosteron şi te ajută să simţi încredere în sine. [30] Acelaşi efect se obţine şi când stai cu spatele drept, pieptul uşor înainte, privirea în faţa şi respiri profund din zona abdomenului inferior. Doar modificând acest lucruri ce ţin de postură, poate face o mare diferenţă. Explică ceva ce înţelegi foarte bine. Fiecare dintre noi cunoaşte un domeniu peste nivelul mediu. Poate că ştii modul în care este pictat un tablou pe pânză şi poţi explica drumul pe care-l parcurge un artist de la o pânză albă la o operă de artă. Sau poate că ştii cât de cât să cânţi la chitară şi poţi explica drumul pe care ar trebui să-l parcurgă un începător de la 0 la primul cântecel. Sau înţelegi baschetul într-un mod în care ceilalţi ar putea să înţeleagă mai bine dinamica întregului joc. Să ajuţi pe cineva care se află la început pe un anumit subiect pe care-l cunoşti, este o metodă rapidă şi potrivită prin care să simţi încredere în sine. Este domeniul tău, eşti într-o poziţie de putere pentru că ştii ceva ce celălalt nu ştie şi fiind capabil să articulezi într-o serie de explicaţii clare, dovedeşte că ai ceva valoros de oferit. În unele domenii s-ar putea să-ţi fie dificil să găseşti un ascultător, însă dacă întâmpini dificultăţi faţă în faţă, poţi să contribui pe diferite forumuri ce caută sfaturi bune de la ceilalţi. Rezolvă aspecte care nu-ţi plac la tine. Poate că sună dureros, dar sunt situaţii în care problema nu reprezintă atitudinea pe care o ai sau emoţiile pe care le simţi. [30] Câteodată ai de schimbat anumite aspecte. Asta nu înseamnă că eşti o persoană rea şi că nu eşti bun la nimic, dar înseamnă că în momentul în care vrei să ai încredere în tine într-un anumit domeniu, cea mai bună metodă de a face asta este să te îmbunătăţeşti. [12,13]

Nathaniel Branden [4] vorbeşte foarte profund despre cei 6 stâlpi ce susţin un respect de sine sănătos:

1. Conştientizarea (adică trezirea şi observarea lucrurilor care ne ştirbesc stima de sine).
2. Acceptarea (momentul în care ne acceptăm aşa cum suntem, cu părţi bune şi rele, cu trecutul nostru mai bun sau mai rău).
3. Responsabilitatea (momentul în care declanşăm schimbarea şi realizăm că avem doar noi puterea de a face orice schimbări dorim şi în acelaşi timp, să ne dăm seama că şi lipsa de acţiune are consecinţele ei).
4. Încrederea în sine (adică sentimentul că orice ne va arunca viaţa în cale, noi vom putea supravieţui şi prospera şi nimic nu ne va doborâ definitiv).

5. Scop (adică vocaţie, misiune sau scopuri pe care ni le propunem şi înspre care ne îndreptăm zilnic).
6. Integritate (sinceritate, respectarea cuvântului dat nouă şi celor din jur, susţinerea principiilor chiar dacă acestea ne aduc deservicii).

Pe ce se bazează respectul de sine (sănătos)-




Cum să îți crești respectul de sine [41,44]:

1. Ai grijă de corpul tău. Ştii deja asta şi totuşi 8 din 10 oameni continuă să îşi bată joc de ei şi de corpul lor în ciuda informaţiilor simple şi uşor de aplicat ce există gratuit pe internet. Felul în care arăţi are un impact major asupra respectului pe care îl ai față de tine. Dacă eşti leneş şi pofticios arăţi corespunzător. Dacă vrei putem folosi termeni mai psihologici. Zona de confort şi indiscipina emoţională. E mai bine aşa? Ştiind că eşti leneş şi nu ai deloc voinţă, nu ai respect pentru tine. Corpul tău îţi aduce aminte zilnic acest lucru şi asta face ca respectul față de tine să scadă şi mai mult. Neavând respect de sine şi fiind într-un cerc vicios, începi să te mulţumeşti cu din ce în ce mai puţin de la viaţă. Mai puţină iubire, mai puţini bani, mai puţini prieteni de calitate, mai puţină sănătate. Aşa se naşte sărăcia în toate formele ei materiale, psihologice şi spirituale.

2. Asumă-ți responsabilitatea. Aşa cum eşti o persoană responsabilă de corpul tău eşti o persoană responsabilă de majoritatea lucrurilor ce se petrec în viaţa ta. Le-ai atras prin felul tău de a fi şi dacă nu îţi plac, tot tu le poţi schimba. Ce acţiuni trebuie să faci de AZI pentru a schimba rezultatele ce vor veni mâine? Dacă faci ce ai făcut întotdeauna, vei avea ce ai avut întotdeauna.

3. Propune-ți scopuri și urmează-le. Ştii să îmi spui cum va arăta viaţa ta la anul sau în cinci ani de acum? Ce visuri sau scopuri ai şi ce faci pentru ele? Care e rostul existenţei tale? Care sunt pasiunile şi care e vocaţia ta? Misiunea ta pe pământ?

4. Nu lăsa oamenii să îşi bată joc de tine. Indiferent că sunt părinţi, prieteni, fraţi, colegi sau o autoritate de orice fel. Setează graniţele spațiului tău personal şi al intimității tale. Ai drepturi şi cere să îţi fie respectate. Nu trebuie să răspunzi la telefon de fiecare

dată când eşti sunat şi nici să deschizi uşa de fiecare dată când cineva sună/bate la ea. Ai dreptul să spui NU şi DA fără să te simţi vinovat. Acestea sunt câteva lucruri pe care le poţi face pentru a-ţi creşte respectul de sine. Nu uita: "Cel care se respectă pe sine este protejat de orice vine dinafară; el poartă o platoşă pe care nimic nu o poate străpunge." Henry Wadsworth Longfellow.

Cum să câştigi respectul celor din jur [14,18,30]:

1. Susţine-ţi tot timpul părerea în public şi apăr-o chiar dacă toţi sunt împotriva ta. Asta arată că ai coloana vertebrală şi personalitate.

2. Nu te duce după cum bate vântul în diverse situaţii sociale. Rămâi alături de oameni şi când le e greu, nu doar la bine.

3. Nu îi judeca pe cei din jur indiferent de cât de mult se îndepărtează de convingerile şi valorile tale. Fiecare e liber să îşi trăiască viaţa aşa cum alege.

4. Nu făce promisuni pe care să nu le respecți.

5. Păstrează-ţi calmul şi arată că eşti o persoană pe care oamenii se pot baza.

6. Nu bârfi.

7. Ascultă şi arată-te interesat în mod autentic de cel cu care vorbeşti. Ai 2 urechi şi o gură ca să asculţi de două ori mai mult decât vorbeşti.

8. Acceptă critica chiar dacă e oferită prost şi învaţă să iei partea bună a acestora.

9. Recunoaşte-ţi vulnerabilitățile şi slăbiciunile. Ele te fac uman. Nu poza în persoana perfectă.

10. Oferă un pic din ce ai tu celor care nu au nimic indiferent că e vorba de lucruri materiale, sufleteşti sau o vorba bună.

11. Pune pasiune în tot ceea ce faci. [14,18]

Greşelile [20] ce distrug încrederea în tine sau de ce nu avem încredere în noi Încrederea în sine şi stima de sine scăzută sunt o falsă percepţie a propriei persoane. O falsă percepţie. Adică nu este o problemă reală. Este o alegere pe care o facem atunci când dăm voie gândurilor noastre să spună lucruri greşite despre noi:

- nu sunt destul de bun;
- sunt prost;
- nu am valoare ca şi fiinţă umană;
- sunt o persoană incompetentă;
- învăţ greu; …şi multe alte gânduri de genul acesta. [25,27]

Evident, nimic nu ne împiedică să gândim invers şi în favoarea noastră, însă nimeni nu ne-a învăţat cum, şi mai mult, este în avantajul unora din jurul nostru să rămânem cu o

încredere slabă în propriile noastre forţe pentru că astfel le servim mai bine interesele. Cum arată o persoană cu puţină încredere în sine [18] -

- este retrasă social şi nu îi face plăcere să cunoască oameni noi;
- are o teamă permanentă de "ceva" necunoscut şi stări emoţionale negative zilnic;
- are probleme cu mâncatul (de obicei se vede şi în aspectul fizic);
- incapacitatea de a spune "mulţumesc" când i se face un compliment;
- pesimism; - frică de ceea ce cred şi spun oamenii din jur;
- incapacitatea de a susţine şi apăra propria părere;
- aşteptări mici de la viaţă şi de la propria persoană. [18]

Să vedem în continuare ce anume duce la scăderea încrederii în sine [12] -

Abuzurile. Christina Grof este soţia lui Stanislav Grof, unul din întemeietorii psihologiei transpersonale. Şi nu este doar soţia lui, ci şi creatoarea unui studiu imens în acest domeniu. Ea personal s-a luptat cu alcoolismul şi prin terapia transpersonală a reuşit să îl depăşească iar în urma muncii pe care a făcut -o cu ea- precum şi cu mulţi alţi oameni, a scris o carte, care se numeşte "Setea de întregire". Ce spune Christina în această carte este o idee pe care o întâlnim tot mai des în lucrările moderne de psihologie. Că adevărata sursă a problemelor noastre vine în urma unei rupturi care s-a produs între om şi lumea lui interioară, spiritul lui de unde izvorăşte de fapt toată puterea uriaşă a fiinţei umane. [15] Ca efecte secundare, avem toată paleta de probleme, de la încredere scăzută în sine, la dependenţe, depresie şi aşa mai departe. Una din cauzele majore care duc la scăderea drastică a încrederii în sine, sunt abuzurile. Nu ne naştem cu stimă de sine scăzută. Ne naştem ca un lut şi suntem modelaţi de cei din jur şi de mediul în care creştem. Vestea bună e că vine o zi pentru fiecare, când acesta devine meşter şi poate să se pună la roată, învârtind şi modelând chiar materialul din care este el însuşi făcut. Multora însă nu li se spune că pot deveni proprii lor creatori în această viaţă, aşa cum am zis mai sus.

Abuzurile pot fi de 6 feluri, cel puţin [15]:

- abuzuri fizice (când suntem loviţi fizic);
- abuzuri sexuale (când suntem agresaţi sexual);
- abuzuri verbale (când ni se vorbeşte urât);
- abuzuri emoţionale (când suntem sub teroare);
- abuzuri intelectuale (când nu suntem lăsaţi să ne exprimăm şi să gândim);
- abuzuri spirituale (când ni se impune religia sau orice altă formă spirituală).

Încă de la apariţia pe lume suntem înconjuraţi de abuzuri fizice, emoţionale, intelectuale, sexuale sau spirituale, de emoţii violente şi de o lume care nu numai că nu ne susţine, ci, în plus, ne spune într-una că suntem răi.

Alte motive pentru care ai o încredere în sine scăzută- Sănătatea: atunci când ne îmbolnăvim, de multe ori tot din cauza deciziilor noastre zilnice, sau când abuzăm noi înşine de corpul nostru cu substanţe, alimente sau cu un stil de viaţă dăunător, stima de sine scade automat. Boala este un mesaj precum şi o reamintire a cât de fragili şi vulnerabili suntem.

Pierderea: pierderea cuiva drag, o despărţire de persoana iubită ne poate scădea încrederea pe care o avem în noi, mai ales dacă nu putem explica de ce anume am fost părăsiţi [13].

Eşecurile [19,20]: deşi nu ar trebui, eşecurile sunt o altă cauză a stimei de sine scăzute. Cauza principală este sistemul educaţional care pedepseşte greşeala în loc să o vadă aşa cum este în realitate, singura cale de a progresa şi de a învăţa rapid. [20]

Social: oamenii din jur pot să atace şi să distrugă stima de sine a unui om dacă omul este vulnerabil.

Deşi motivele pentru o încredere în sine scăzută sunt multe, încrederea pe care o avem în noi este responsabilitatea noastră. Indiferent cine eşti, ce trecut ai avut, ce cred alţii despre tine, în personalitatea ta stă un potenţial care poate fi materializat în lucruri fantastice. 3 mari componente ale încrederii în sine:

1. Acceptarea de sine
2. Respectul (stima) de sine
3. Imaginea de sine.

Aceste 3 elemente formează acea incredere în sine despre care vorbeşte toată lumea. Vreau să îţi dau o tehnică pe care am folosit-o eu ca să îmi dezvolt una dintre cele 3 componente ale încrederii în sine: imaginea de sine.

IMAGINEA DE SINE. Imaginea de sine este modul în care crezi tu că eşti! Ueori te înşeli în privinţa ta [25]. Poate te vezi mai bun sau mai rău decât eşti în realitate, dar în niciun caz nu eşti aşa cum crezi că eşti. Dar cine decide cum să te vezi tu? De ce nu te vezi aşa cum eşti în realitate? De fapt, eu mă văd pe mine prin ochii celor din jur. Dacă aud des „nu eşti bun la matematică”, o să cred despre mine că nu sunt bun la matematică. Aşa că îmi formez în decursul anilor o imagine despre mine. Această imagine se compune din convingeri despre Eul meu. Imaginea de sine este suma convingerilor tale despre tine. Convingerile nu te definesc ca om! Este dificil să accepţi că ceea ce tu crezi despre tine nu te reprezintă, nu te defineşte. Îţi apare întrebarea: „Dar dacă nu e real ce

cred eu despre mine, cine sunt eu?". O întrebare mai bună ar fi: „Cum de am permis ca alţii să îmi spună ce să cred eu despre mine?". Vestea bună este că poţi modifica în sub conştientul tău acest set de convingeri despre tine. Iar dacă le modifici, o să mergi mai departe cu alte convingeri despre tine. Oricum nici unele nu sunt reale! Aşa că ce rost are să le păstrezi pe cele rele? Vrei să îţi dau un exemplu să vezi dacă convingerile sunt sau nu reale? Gândeşte-te la o persoană pe care ai cunoscut-o în trecut. Alege o persoană de care erai convins că nu e bună de nimic. Aminteşte-ţi că erai convins că e o persoană limitată. Apoi ceva s-a întâmplat şi poate după nici 2-3 săptămâni ţi-ai schimbat convingerea. Ai început să crezi că persoana poate să fie altfel, te gândeşti că poate te-ai înşelat, iar după o vreme convingerea ta a devenit: „Acest om este extraordinar" . Sau ia exemplul invers; cunoşti pe cineva care îţi place la început şi eşti convins că e personajul vieţii tale… apoi, ceva apare şi te convingi de contrariul. Dar în ambele cazuri convingerile erau puternice şi „reale" pe o perioadă. Nici o convingere nu e reală decât dacă… credem noi în ea. Aşa că imaginea de sine e suma unor convingeri despre care noi credem că sunt reale. Ce zici dacă ţi-ai îmbunătăţi această imagine despre sine? Cum ar fi să poţi modifica aceste convingeri rapid şi uşor? O tehnică specială pentru asta – o tehnică care creşte foarte mult nivelul de incredere în sine [25].

O metodă pentru a mări gradul de încredere în sine [21]:

1. Găsiți un loc liniştit şi în care să nu te deranjeze nimeni pentru 10-15 minute.

2. Stați confortabil acolo pe un scaun şi închide ochii. Relaxează-te încet şi fii doar atent la respiraţia ta.

3. După 1-2 minute de relaxare, confortabilă, calmă, liniştită – imaginează-ţi în faţa ta o oglindă uriaşă.

4. Priveşte oglinda şi observă-i rama strălucitoare. Creează în mintea ta o ramă din cel mai preţios şi valoros material la care te gândeşti: poate să fie aur, diamant, orice.

5. Imaginează-ţi apoi cum păşeşti prin acea oglindă magică şi imaginează-ţi că poţi trece dincolo de oglinda uriaşă. Pe măsură ce te imaginezi apropiindu-te de oglindă, imaginează-ţi cum creşti.

6. Când ajungi în dreptul oglinzii, eşti mare cât oglinda. Priveşte-te în oglindă ca fiind uriaş, priveşte-i rama, observă ce frumos sclipeşte, observă luminozitatea frumoasă a imaginii şi a ramei.

7. Observă în tine sentimentul de creştere, de înălţare, de putere. Priveştete în oglindă ca şi cum tu ai fi mult mai mare şi mai puternic [21].

Repetă această tehnică de minim 2-3 ori pe zi timp de o lună şi o să rămâi uimit de câtă incredere în tine o să ai. Stima de sine scăzută ne poate afecta relaţia cu ceilalţi.

Sfaturi pentru a creşte un copil mai încrezător în forţele proprii [21]. Standardele impuse de societatea actuală asupra bărbaţilor şi femeilor sunt nerealiste şi aproape de neatins. Eforturile noastre constante de a atinge aceste standarde duc de foarte multe ori la anxietate şi frustrări. Atunci când apar, aceşti doi inamici puternici ai încrederii noastre, cărora li se alătură criticile, distrug într-un final şi ultima fărâmă de încredere în sine care ne-a mai rămas. Nu ar trebui să le permitem factorilor nejustificaţi să zguduie credinţa în forţele proprii şi să ne transforme într-o maşinărie lipsită de personalitate. Faptul că nu pare să te încadrezi în aceste standard înseamnă că ar trebui să cauţi un alt tip de sistem metric care se potriveşte calităţilor tale. Psihologii nu prea s-au pus de acord asupra unei sigure teorii despre încrederea în sine şi ce reprezintă aceasta cu adevărat, dar se întâlnesc la jumătatea drumului atunci când vine vorba de anumite noţiuni [34]. Ar trebui să începem prin a face distincţia clară între doi termeni: stima de sine şi încrederea în sine. Se pare că, cu cât te apreciezi mai mult, cu atât nivelurile stimei de sine cresc şi începi să devii mai încrezător în tine. Acestea fiind spuse, ar trebui să conştientizăm că nu există un singur tip de stimă de sine. Aceasta variază în funcţie de cum te simţi cu tine ca membru al familiei, la muncă, într-o relaţie şi ca membru al societăţii. Stima de sine a unei persoane variază nu numai ca urmare a unor acţiuni, ci şi a multor alţi factori mici, cum ar fi să te trezeşti cu un coş pe frunte, să nu-ţi stea părul bine într-o zi sau dacă eşti complimentat sau nu. Un alt fapt interesant este că narcisismul nu este considerat a fi cel mai înalt nivel de încredere în sine. Precum şi oamenii melodramatici, narcisiştii iubesc să fie în lumina reflectoarelor şi lipsa de atenţie îi face incredibil de frustraţi, ceea ce duce direct la îndoială. Narcisiştii sunt destul de instabili şi starea lor depinde de mediul lor şi de feedback-ul pe care îş primesc. Din contră, oamenii cu stima de sine foarte scăzut nu răspund la un feedback pozitiv şi feedback-ul negativ îi face să se simtă mai rău în legătură cu ei înşişi [34]. Când cineva încearcă să le arate apreciere şi îi fac să se simtă mai bine în legătură cu ei, aceştia percep aceste afirmaţii ca o formă de milă. Evident, soluţia este moderaţia. Cei mai norocoşi dintre noi, care au o stimă de sine stabilă, şi nu este afectată de turbulenţe minore, sunt cei mai încrezători. Introsperctiva este un instrument puternic atunci când doreşti să rezolvi problemele de încredere în sine. Pentru asta, trebuie să începi prin identificarea cauzelor instabilităţii. Ia-ţi un timp liber pe care să-l petreci cu tine pentru a afla care parte din viaţa ta te face să te simţi în general mizerabil. Poate că ţi-ai neglijat prietenii şi acum te simţi egoist şi egocentrist sau poate ai pierdut ultimele jocuri sau recitaluri, ceea ce te face să simţi că ai dat greş ca părinte. Este posibil să fi ratat un deadline sau două la birou, care te fac să te îndoieşti de abilităţile tale. Dacă încerci să fii un prieten mai bun, să petreci mai mult timp de calitate

cu familia şi să lucrezi mai mult, într-un interval de timp rezonabil, te vei simţi mai bine în legătură cu tine. Mai mult ca sigur cunoşti cel puţin o persoană care este perfectă, care face totul la timp fără să se plângă vreo secundă şi nici măcar nu pare obosită. Ei bine, putem fi de acord că astfel de oameni sau născut sub o stea norocoasă, dar există un alt lucru de care ar trebui să fii conştient -abilităţile lor pur şi simplu se potrivesc în standardele convenţionale de astăzi mai mult decât ale tale [34]. Asta nu înseamnă că nu implică mai multă muncă, ci că este mai uşor pentru ei să se adapteze într-un mediu standard şi să se evidenţieze drept nişte persoane geniale şi capabile. Tu trebuie doar să sapi mai adânc şi să cauţi mai mult mediul tău favorabil. După ce reuşeşti să-ţi îmbrăţişezi calităţile ca atare, găsirea mediului potrivit pentru a le scoate în evidenţă va fi mai uşoară. Pune-ţi la treabă minte şi corpul. Imaginează-ţi doi oameni care sunt la fel de atractivi, iar unul dintre ei este încrezător şi celălalt plin de nesiguranţe. Cel încrezător are o atitudine pozitivă, alegerea hainelor lui este mai atractivă şi spune multe despre el [34]. Toate acestea datorită unui nivel mai ridicat de stimă de sine. Poţi presupune că a doua persoană va evita să atragă atenţia asupra sa şi asta se va vedea din compotamentul şi înfăţişarea ei. Cea de-a doua persoană nu este o persoană fericită şi toate astea din cauza obstacolelor imaginare din mintea ei. Dacă nu eşti mulţumit de tine, ar trebui să lucrezi mai mult la asta, atât pe interior, cât şi pe exterior. Ascultă-ţi gândurie şi încearcă să le recunoşti pe cele negative şi nerealiste şi înlătură-le odată pentru totdeauna. Apoi deschide dulapul şi scapă de hainele largi şi îngrozitoare care te fac să arăţi ca o umbră. Mergi şi cumpărături şi găseşte haine care exprimă cu adevărat cine eşti pe dinăuntru. Totul este posibil- Este o expresie devenită destul de clişeică, dar asta nu înseamnă că este mai puţin adevărată. Concluzia este că cu toţii avem nesiguranţele noastre şi asta este normal. Diferenţa dintre oamenii încrezători şi cei cărora le lipseşte încrederea în sine constă în a te lăsa sau nu acaparat de aceste nesiguranţe. Încrederea în sine este un subiect mult discutat, cu deviaţii şi în alte direcţii, sensibil, dar în acelaşi timp foarte întâlnit. Este firesc, pentru că încrederea lipseşte cu desăvârşire şi, mai ales după ce această naţiune a „evoluat” în ultimii 25 de ani, se manifestă la toate nivelurile sociale, politice, culturale sau de care mai vrei tu. Din păcate, libertatea greşit înţeleasă a lovit puternic, iar oamenii au avut posibilitatea să aleagă cum îşi câştigă timpul, banii, cu ce oameni se înconjoară, cât timp stau pe zi la televizor, ce urmăresc acolo, ce modele au în viaţă şi multe altele. Şi, în tot acest păienjeniş de libertăţi, cea mai mare victimă este chiar această naţiune pentru că oamenii nu mai au încredere în nimic. Mai presus de toate nu mai au încredere în ei. Încrederea în sine şi căpătarea sau recăpătarea acesteia este un proces dificil, chiar dureros, pentru că nu se întâmplă peste noapte şi înseamnă schimbare. Schimbarea

înseamnă evoluţie. Este greu pentru că ieşi din zona de confort şi acolo lucrurile sunt murdare, sângeroase, greoaie. Acolo începe lupta cea mare şi adevărată. Evoluţia s-a făcut prin suferinţă, acesta este crudul adevăr. Şi până la urmă ce este de făcut? Eu zic că un punct bun de la care poţi porni este să faci altceva decât ai făcut până acum. Nu uita, tocmai am spus că ieşim din zona de confort. Lucruri pe care nu le-ai mai făcut, ceva greu de realizat, la care nu prea se înghesuie multă lume, lucruri de care îţi este frică. Este necesar să te îndrepţi către toate acestea.

1. Concentrează-te. Majoritatea oamenilor nu se concentrează. [41] Nu sunt focusaţi. Explicaţia este foarte simplă, şi anume pentru că ne gândim la o mulţime de probleme şi situaţii în acelaşi timp. Asta înseamnă că în mintea ta este un adevărat haos. Focus înseamnă atenţie. Atenţia poate fi distrasă foarte uşor. Un exemplu banal, care este şi cauza multor accidente de circulaţie este vorbitul la telefonul mobil în timp ce conduci. Nu îmi spune că tu eşti atent la ce înseamnă activitatea de conducere a maşinii şi eşti atent şi la discuţia de la telefon. Nu se poate [41]. Ori eşti mai atent la condus şi atunci cel de la capătul firului simte asta prin vocea ta sau prin latenţa mai scăzută a replicilor tale sau prin faptul că te limitezi la cuvinte simple, ori eşti mai atent la convorbirea telefonică şi atunci este verde şi cineva te claxonează din spate sau nu te asiguri când schimbi banda sau pui frână mai târziu pentru că nu ai observat la timp că cel din faţa ta a pus deja frână. Cel mai mult suntem distraşi de îngrijorări şi frici şi nu suntem atenţi la scopul efectiv pe care-l avem de îndeplinit. Eşti focusat pe faptul că vrei să fii motivat şi plin de încredere, atunci aşa vei fi. Avem în orice moment puterea de alegere a ceea ce vrem să fim şi cum vrem să fim. „Încerc să învăţ din trecut, dar plănuiesc pentru viitor prin focusare exclusivă pe prezent.” – Donald Trump.

2. Simplifică. Asta înseamnă că trebuie să iei o coală de hârtie şi ceva de scris. Este necesar să-ţi planifici şi organizezi viaţa mai bine. Pune pe hârtie toate activităţile pe care le faci. Cele care nu îţi servesc la îndeplinirea scopurilor tale trebuie eliminate sau să găseşti pe alticneva să le facă în locul tău. Asta face un bun manager în viaţa lui, creează, administrează, planifică, deleagă, elimină.

Tu eşti manager al vieţii tale. Un alt aspect de care poţi ţine cont este că poţi combina activităţi. Un exemplu simplu. Ai terminat ce aveai de mâncat prin frigider şi trebuie să te duci la cumpărături astăzi după serviciu. Tot astăzi după serviciu trebuie să te întâlneşti cu un prieten la o cafea să mai schimbaţi o vorbă. Ce-ar fi să le combini şi să-l iei şi pe prietenul tău cu tine la cumpărături? Important era să schimbaţi o vorbă, nu să beţi o cafea. Astfel poţi căştiga timp, devii mai eficient. Altă idee de bază ar mai fi una pe care eu o aplic cât de des se poate, şi anume dacă poţi face un anumit lucru acum, fă-l

acum. Nu mai amâna. Astfel, după ce ai terminat, viitorul, să spunem aşa, este liber şi deschis pentru alte activităţi. Un exemplu. Eşti într-o discuţie cu un prieten şi te întreabă dacă ştii pe cineva care îl poate ajuta cu reparaţia laptopului său stricat. Şi tu ştii. Atunci pune mâna şi sună chiar atunci, nu aştepta. Este o tehnică foarte simplă de management al timpului pe care o poţi aplica şi tu. Cum? Ţine cont de punctul anterior. Fii atent, conştientizează ce se întâmplă în jurul tău şi acţionează imediat. „Abilitatea de a simplifica înseamnă să elimini ceea nu este necesar, pentru ca ceea ce este necesar să poată vorbi" – Hans Hofmann (artist german)

3. Sunt ceea ce văd [41]. Când sunt fericit, văd fericirea şi în ceilalţi. Când sunt plin de energie şi speranţă, văd oportunităţi peste tot în jurul meu. Când sunt supărat, văd supărarea şi la ceilalţi. Eu sunt ceea ce văd. „Mâine trebuie să ajung la Bucureşti la un interviu şi iar mă duc în oraşul acela aglomerat, plin de praf, cu blocurile gri şi oameni fiţoşi." Este un gând pe care mulţi îl au. Mulţi şi care locuiesc aici şi nu văd nimic frumos în oraşul lor. Dar de ce nu privim lucrurile şi altfel, de genul: „Ce frumos că mă duc mâine la Bucureşti, şi aşa nu mai fusesem demult, aglomeraţia nu este problemă, înseamnă viaţă, energie, de-abia am timp să văd ce s-a mai schimbat şi cel mai frumos este că mă duc la un interviu, asta înseamnă oportunitate, cunosc oameni noi şi dacă ma chemat înseamnă că denot şi ceva încredere." Încearcă să roteşti realitatea şi să vezi cealaltă faţa. Îţi vei creşte energia, entuziasmul şi bineânţeles încrederea de sine. Încrederea şi automotivarea suferă în acest caz pentru că alegem să vedem circumstanţele în care trăim. Nu vedem lucrurile aşa cum sunt, ci vedem lucrurile aşa cum suntem noi. Ce căutăm împrejurul nostru? Oportunităţi? Perfect. Este bine aşa. Este tot ce ai nevoie să creşti ca individ. Oportunităţile apar doar celor care vor să le vadă, care sunt atenţi, focusaţi şi care au un management al timpului bine pus la punct. „Oamenii văd doar ceea ce sunt pregătiţi să vadă" – Ralph Waldo Emerson (poet american).

4. Descoperă-te [44]. Nu este necesar să asculţi un playlist şi să aştepţi să vină melodia ta preferată ca să te simţi tu bine şi să-ţi vină cheful de viaţă. Tu controlezi ce melodie asculţi. Asta se întâmplă dacă îţi acorzi timp să te descoperi şi dacă vrei să conştientizezi ce îţi place cu adevărat, ce anume îţi declanşează ceva în interior. Notează-ţi tot ce te schimbă, tot ce te inspiră. Acesta este sistemul tău de control. De fiecare dată când se întâmplă ceva, gen melodia care te binedispune, automat ai comutat undeva în tine un întrerupător. Fă un catalog cu toate întrerupătoarele tale. Este sistemul tău de automotivare şi creştere a încrederii în sine. Mai ţii minte când erai mic şi vedeai un film cu Arnold sau cu Van Damme (ei erau eroii pe vremea mea), apoi ieşeai pe stradă, parcă te simţeai mai puternic, mai inspirat, îţi era mai puţin frică? Asta este! Ceva se declanşa

acolo în tine şi erai mai motivat şi cu încrederea crescută. Fă-ţi propriul playlist motivaţional şi ia-l cu tine peste tot! Vei realiza că în timp, practic, te programezi sau reprogramezi să fii mai motivat şi să ai mai multă încredere în tine, pentru că, cu cât ştii mai bine la ce stimuli răspunzi, cu atât mai uşor îţi va fi de acum înainte. Astfel vei vedea oportunităţile, vei fi atent şi nu le vei mai rata, vei avea o viaţă din ce în ce mai bună. „Autocunoaşterea este esenţială nu doar pentru scris, ci pentru a face totul cu adevărat bine. Îţi permite să lucrezi dintr-un loc adânc, din adânc, din colţurile întunecate ale subconştientului" – Meg Rosoff (scriitoare americană).

5. Deschide-te [34]. Majoritatea oamenilor nu se văd pe ei înşişi ca pe nişte indivizi capabili de a crea ceva. În constituţia noastră nativă însă, toţi avem această capacitate. Majoritatea oamenilor spun ceva de genul „Fiica mea este creativă, ea pictează" sau „Tatăl meu face nişte sculpturi extraordinare, el poate". Îţi mai dau un exemplu din viaţa personală. Împreună cu un prieten scriu o carte, dar implicăm şi alţi oameni, pentru că vrem să iasă ceva deosebit şi să facem şi un bine să donăm toţi banii. Ştiţi ce îmi spun mulţi oameni? Îmi spun „Eu nu le am cu scrisul, poate fata mea" sau „Eu n-am scris niciodată până acum" [39]. Asta vine din lipsa de încredere în tine, din faptul că găseşti scuze pentru orice şi este mai uşor să te eschivezi. Se întâmplă aşa pentru că oamenii asociază a fi creativ cu a fi original. În realitate, creativitatea nu are nimic de-a face cu originalitatea. Un exemplu elocvent este chiar Mozart, care a spus că el nu a compus nicio melodie originală în viaţa lui, ci a combinat doar mai multe melodii folk foarte vechi. Şi pe tine te-a creat cineva, pe fiecare dintre noi. Creatorul nostru, zic eu, a fost destul de creativ şi a pus în fiecare din noi seminţele creativităţii. Aşa că, fii deschis, găseşte soluţii alternative şi introdu creativitatea în viaţa ta. Cu timpul vei descoperi că îţi va fi din ce în ce mai uşor să găseşti soluţii la probleme din viaţa ta, care până atunci nu le-ai fi descoperit. Astfel, vei avea succes, vei deveni mai motivat şi vei avea o încredere sporită în tine. „Creativitatea este un motivator extraordinar pentru că îi face pe oameni interesaţi de ce fac. Oferă posibilitatea unei realizări pentru oricine. Face viaţa mai distractivă şi mai interesantă" – Edward de Bono (psiholog englez.)

Încrederea în sine este strâns legată de modul în care noi ne percepem pe noi înşine. Iar lipsa sau „deteriorarea" încrederii în sine e un semn că, fie conştient, fie inconştient, nutrim gânduri negative despre propria persoană. Când siguranţa în propriile forţe este slabă, atunci şi stima de sine este scăzută şi, deşi nu este recunoscută ca o problemă de sănătate mentală, aceasta poate cauza afecţiuni de ordin psihologic, din cauza faptului că îţi afectează abilitatea de a face faţă stresului, punctează organizaţia britanică Mind. Astfel, poţi cădea în depresie, poţi dezvolta tulburări de alimentaţie sau chiar anxietate

socială. În schimb, o stimă de sine ridicată te va ajuta să te cunoşti mai bine şi să te preţuieşti la adevărata valoare, să te bucuri de toate realizările tale de până acum, susţine dr. psiholog John M. Grohol, în articolul său publicat pe Psychcentral [25]. Pe lângă faptul că vei fi conştient de punctele tale forte, le vei şti şi pe cele slabe, lucru care te va ajuta să le îndrepţi. În plus, te poate transforma într-un „magnet" care îi atrage pe toţi din jurul său prin încrederea în sine pe care o emană şi prin carisma personală, ajutându-te să îţi pavezi calea către succesul personal şi profesional. Sfaturi pentru a-ţi creşte încrederea în forţele proprii Înfrânge-ţi temerile! Fiecare experienţă, oricât de dramatică ar fi, te întăreşte şi îţi dă curajul să mergi mai departe. De aceea, în loc să creezi bariere mentale atunci când dai de greu, fii curios. Această atitudine te va ajuta să fii deschis şi entuziast, dar şi să percepi lucrurile care te înspăimântă ca pe o joacă, ceva distractiv şi interesant [30]. Modul în care judeci lucrurile te va ajuta să îţi învingi temerile. Acţionează! Dacă ai reuşit să îţi înfrângi teama, eşti pregătit să treci la fapte, iar acţiunile te vor ajuta să îţi creşti încrederea în forţele proprii. Dacă doar stai să te gândeşti la ceea ce ai de făcut, nu reuşeşti decât să îţi alimentezi starea negativă interioară. În schimb, începând un lucru şi finalizându-l vei descoperi acea senzaţie nemaipomenită pe care munca dusă până la capăt ţi-o oferă. Rezultatul acţiunii tale s-ar putea, de asemenea, să te ajute să îţi creşti încrederea în tine. Acceptă eşecul ca parte normală a vieţii! [20] Nu suntem perfecţi, nu avem întotdeauna dreptate şi nu toate lucrurile decurg conform planului. Dar dacă nu îţi este teamă că la un moment dat vei da greş, înseamnă că ai înţeles că eşecul nu este un capăt de drum şi că ai puterea de a trece peste un astfel de episod negativ. Momentele în care greşim ne ajută să acumulăm experienţă, să învăţăm, să observăm părţile noastre slabe şi astfel să putem să le corectăm. Păstrează-ţi optimismul! Cu toţii avem această super-putere, de a judeca lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă, însă în unele momente uităm să o folosim, chiar dacă nu ne constă nimic. Privind lucrurile numai din unghiul lor negativ, inevitabil, ajungem să ne îndoim de noi înşine. Foloseşte această abilitate data viitoare când simţi că eşti nesigur pe forţele tale proprii şi observă ce schimbări experimentezi. Asumă-ţi riscuri! Zona noastră de confort este într-adevăr foarte plăcută. Dar în interiorul ei nu se întâmplă mare lucru. Nu faci nimic din acele lucruri care ar putea să îţi sporească încrederea în tine. [20] Nu te provoci singur pentru a-ţi acoperi lipsurile şi nu înveţi nimic nou pentru a deveni mai bun. Poate nu experimentezi eşecul aici, în zona de confort, dar nici succesul şi cu siguranţă nu înveţi lecţiile preţioase care te pot transforma dintr-o persoană nesigură pe propriile forţe într-una care se poate încrede în sine. Provocările pe care le accepţi, însoţite de riscurile pe care ţi le asumi, îţi construiesc încet, dar sigur, încrederea în propriile tale forţe, indiferent dacă vei da greş,

ori vei reuşi, pentru că oricare ar fi rezultatul, asumarea riscurilor înseamnă şi învingerea fricilor. [20]

Respectul de sine concordă cu realitatea, nu se împotrivește ei. Respectul de sine mărește rapiditatea de îmbrățișare a circumstanțelor. Într-o economie globală, în care, totul se învârte cu viteză cosmică, lumea este la picioarele celui/celei care prinde schimbările din zbor. Acceptarea adevărului că ești failibil înseamnă a realiza că ești imperfect, a știi că este în regulă să nu fii perfect, a-ți recunoaște erorile dar și, a avea disponibilitatea de a le corecta. Oamenii puternici își asumă greșlile. Negarea, apărarea și justificarea sunt simptome ale nesiguranței și mecanismele unui Eu defensiv, subdezvoltat. Te simți umilit și condamnat, când se decoperă greșeala, numai dacă stima de sine este scăzută Bunăvoința și colaborarea- Dacă știu că sunt important, îmi accept limitele și sunt conștient de drepturile mele de a spune „da" când vreau să spun „da" și de a spune „nu" când vreau să spun „nu", rezultatul natural fiind o atitudine binevoitoare. Empatia, compasiunea, capacitatea de a colabora și bunăvoința sunt caracteristici întâlnite la persoanele cu stimă de sine. [20,22]

Persoanele care au o problemă cu ele însele ajung să aibă o problemă cu lumea-ntreagă. Cât de nociv este un respect de sine deficitar?

1. Poate fi mortal:
   - în cazul unei supradoze de droguri;
   - în situația conducerii iresponsabile a unui autoturism;
   - în contextul rămânerii în căsătorie cu un soț abuziv;
   - în conjuncturile violente, dacă te bați în cartier etc;
   - în circumstanțele care duc la sinucidere etc. [20]

2. În afara unor costuri atât de brutale, există consecințe mult mai perverse, ocolite și subtile, cum ar fi:

- îți alegi un partener sentimental toxic;
- stabilești relații și închei o căsătorie pline de frustrări;
- ai un serviciu care nu duce nicăieri;
- îți sabotezi viitorul;
- îți trec prin minte idei pe care nu le duci niciodată la îndeplinire;
- alegi un stil de viață distructiv;
- nu ești capabil să te bucuri de lucrurile frumoase;
- suferi de anxietate;
- faci depresie;

- te alegi cu un sistem imunitar deficitar;
- ai adicții;
- nu îți satisfaci nevoile;
- îți înveți copiii să nu aibă stimă de sine etc. Stima de sine și valoarea intrinsecă [20].

De ce au oamenii valoare. Într-o societate care îi obiectifică pe membrii săi, majoritatea luptă să își recunoască și să-și accepte sentimentul de valoare necondiționată, în pofida imperfecțiunilor și a comportamentelor egoiste, chiar ridicole ale semenilor. Este greu să simți că ești valoros când oamenii nu te tratează corect. Dacă nu crezi în valoarea necondiționată a fiecărui om, te rog, să răspunzi la următoarele întrebări:

- De ce oamenii donează milioane de dolari pentru a salva viețile unor copii atât de mici încât, nu au apucat să facă nimic notabil, pentru societatea din care fac parte?
- De ce sărim să salvăm un câine luat de viitură?
- De ce reacționăm cu groază dacă o persoană cade sub un metrou?

Oamenii au valoare intrinsecă cel puțin din 4 motive [14]:

1. Natura umană înnăscută agreabilă Este suficient să privești un copil când se joacă și maniera în care răspunde vieții, pentru a îți da seama de acest lucru.

2.Capacitățile înnăscute Dacă oamenii se poartă insuportabil, nu ne mai rămâne decât, să ne gândim la arta lor, la tehnologia inventată, la meșteșugurile și la munca lor. Oamenii sunt supuși greșelii și asta este dezamăgitor adeseori, dar tot noi, suntem singura specie ai cărei reprezentanți își pot corecta erorile. Suntem failibili dar perfectibili. Ne naștem cu capacitățile noastre și acestea pot fi descoperite și dezvoltate. Avem, în stadiu latent, înzestrări imaginabile și inimaginabile: a gândi rațional, a se lăsa cuprins de sentimente și emoții, a se sacrifica, a iubi, a face alegeri etice, a recunoaște adevărul și frumusețea, a crea, a construi, a înfrumuseța, a vindeca, a ajuta, a fi blând, răbdător sau ferm etc. [14]

3. Contribuțiile Dacă o persoană a contribuit pozitiv la viețile altora sau a sa, nu este lipsită de valoare.

4. Complexitatea corpului uman. Multe din influențele actuale obiectifică trupul, iar mass-media stimulează folosirea altora ca obiecte ale plăcerii. În aceste condiții, tot mai mulți oameni suferă abuzuri fizice și sexuale. Dar când corpul este maltratat, persoana abuzată ajunge să îl vadă ca fiind dezgustător iar asta, duce la devalorizarea Sinelui. Numai, dacă, ne oprim, să privim cu respectul pe care le merită funcțiile fantastice ale corpului uman și potențialul imposibil de cuantificat al psihicului, vom ajunge să înțelegem valoarea intrinsecă fiecărei ființe umane. [14]

În diferitele momente când acesta va experimenta și situații mai neplăcute, în care capacitățile sale vor fi ridiculizate sau minimizate, **abilitatea sa de autocunoaștere** [18] va acționa ca un scut protector care îi va putea reaminti cu ușurință cine este și care este adevărata sa valoare. În acest fel, el se va simți liber să genereze idei și soluții independent de sfatul părintesc, și va putea experimenta independența pe care orice părinte trebuie s-o încurajeze pe măsură ce copilul crește. Aceste imagini de sine se modifică în timp, deoarece persoana, o dată cu trecerea timpului, îşi schimbă înfăţişarea, dobândeşte noi abilităţi, noi atitudini, sentimente, valori etc. [18]. Şi totuşi, deşi imaginea de sine este într-o continuă transformare, orice om este sigur că este acelaşi cu cel de acum câteva zile sau de acum câţiva ani. Acest fenomen este posibil datorită simţului identităţii eului. Deşi simţul identităţii eului este format încă din copilărie, el se atenuează în anii următori, datorită loialităţii copilului faţă de familie şi grup. În adolescenţă însă, tema identităţii revine în conştiinţa tânărului, astfel că, una din temele centrale ale acestei perioade este aceea sintetizată în întrebarea „Cine sunt eu:?”. Erikson explică [36] formarea identităţii ca un proces de integrare a tuturor identificărilor anterioare şi a tuturor imaginilor de sine. Nu este doar o integrare, ci o restructurare a lor în lumina viitorului anticipat. Autocunoașterea conduce așadar la formarea imaginii de sine și la structurarea identității proprii [18].

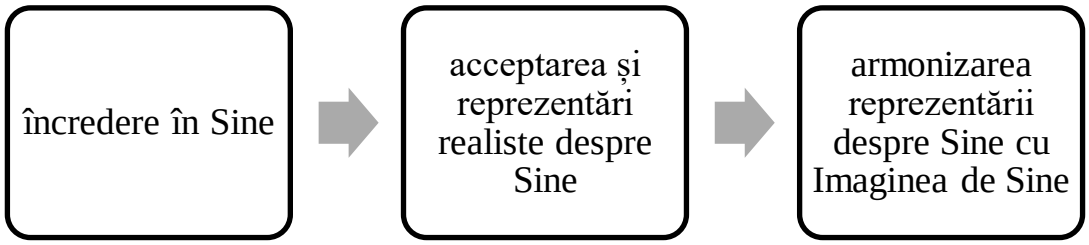
Formarea unei imagini de sine realiste şi a unei stime de sine ridicate depinde în primul rând de atitudinea celor din jur, în special a părinţilor, fraţilor, prietenilor, cadrelor didactice. [37] Ei sunt cei care prin cuvintele, comportamentele, reacţiile lor ne oferă o “oglindă”, în care se reflectă comportamentele noastre şi prin intermediul căreia începem să ne construim propria imagine. [37]

Mulţi părinţi greşesc prin faptul că, dorind să îşi motiveze copiii, le impun cerinţe exagerate în raport cu posibilităţile lor. În acest fel copilul va suferi numeroase eşecuri şi va avea sentimente de vinovăţie pentru că nu se poate ridica la nivelul aşteptărilor părinţilor. O altă greşeală frecventă este etichetarea copilului ca fiind rău, prost, incapabil etc., pentru nişte comportamente greşite. [22] În aceste cazuri părinţii fac o confuzie între comportament şi personalitate, ei devalorizează întreaga personalitate a copilului pentru un singur eşec. Aceste greşeli de natură educaţională duc la conturarea unei imagini negative de sine, la scăderea stimei de sine, cu numeroase consecinţe negative pentru viitorul copilului [22].

**Cercetătorul Allport, G., în cartea Structura şi dinamica personalităţii menționează trei motive (nevoi umane) principale care ne conduc spre autocunoaștere** [1]**:**

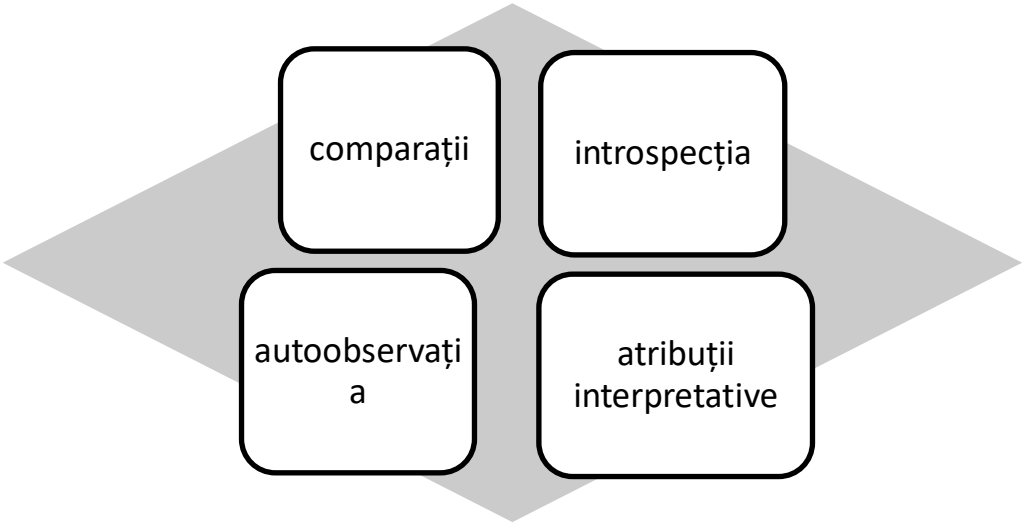
| | | |
|---|---|---|
| Nevoia de a ne **îmbunătăți încrederea în noi înșine**: se referă la faptul că oamenii caută să-și întărească sentimentul de autorespect prin intermediul autocunoașterii. | Nevoia de **realism în privința propriei persoane**: oamenii vor să știe adevărul despre ei înșiși, fie că acesta este pozitiv sau negativ. | **Nevoia de consistență**: oamenii vor ca ceea ce află despre ei înșiși să nu contravină major imaginii de sine. Aceasta conduce de obicei la căutarea de informații care să fie consistente cu imaginea de sine și la evitarea acelora care nu corelează cu ceea ce cred despre ei înșiși. |

Motive de autocunoaștere (după Allport [1])




| **Modalități prin care se realizează autocunoașterea:** | | | |
|---|---|---|---|
| - comparațiile: oamenii se compară cu alții pentru a-și forma o imagine de sine – cu cei similari, cu cei care sunt percepuți ca fiind mai bine poziționați din punct de vedere social sau cu cei mai dezavantajați; | - introspecția: reprezintă procesul de contact cu propriul sine, cu atitudinile, cu gândurile, cu emoțiile noastre; | - autoobservația (autopercepția): constă în observarea și interpretarea propriei conduite; aici, spre deosebire de introspecție, atitudinile noastre vor fi cunoscute într-un mod indirect, prin analiza propriei conduite; | - atribuțiile cauzale: constau în interpretările pe care oamenii și le dau despre ei înșiși pornind de la analiza propriului comportament |

Modalități de realizare a autocunoașterii:




Dezvoltarea autocunoaşterii la copii și adulți poate fi stimulată prin încercarea de a răspunde cât mai sincer şi mai obiectiv la următoarele întrebări [7]:

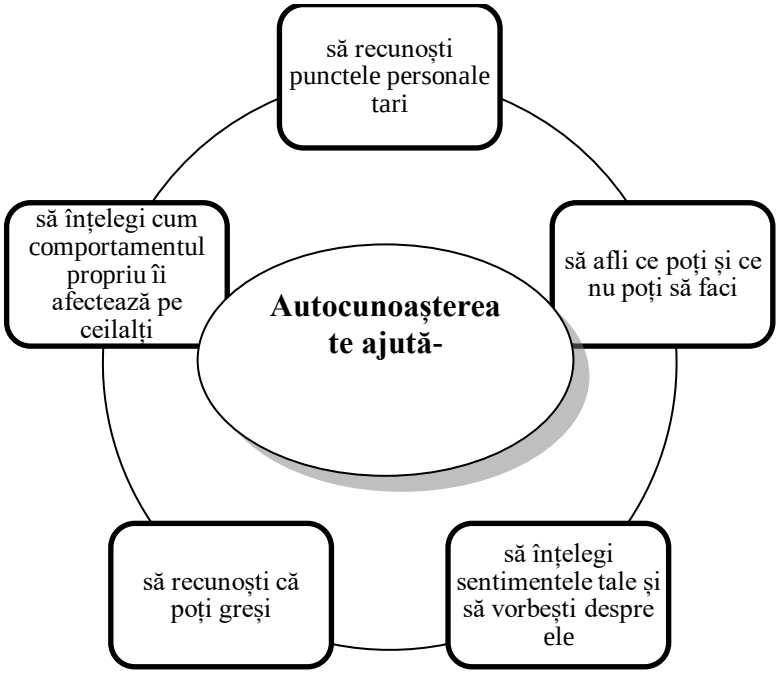
1. ***Ce ştiu şi ce pot să fac bine?*** Răspunsurile formulate ne ajută să ne identificăm cunoştinţele, capacităţile, abilităţile, deprinderile, până la murmă- competențele.
2. ***Ce aş dori, ce mi-ar plăcea să fac?*** Răspunsurile conduc la conştientizarea intereselor, dorinţelor, preferinţelor, aspiraţiilor, idealurilor personale.
3. ***Ce este important pentru mine****?* Răspunsurile se vor referi la sistemul de valori.
4. ***Cum sunt?*** Această întrebare se referă la identificarea trăsăturilor de personalitate.

Autocunoașterea și dezvoltarea personală se influențează reciproc. Autocunoașterea contribuie la realizarea dezvoltării personale, iar ultima se referă și la activitățile de cunoaștere de sine. Procesul dezvoltării personale presupune însă și alte demersuri [7]: activități de îmbunătățire a încrederii în sine, de dezvoltare a aptitudinilor și talentelor proprii, de maximizare a propriului potențial, de creștere a calității vieții și de realizare a propriilor aspirații și dorințe. Dezvoltarea personală este deci un proces complex de evoluție si creștere personală care se bazează pe autocunoaștere, pe dezvoltarea unei identități clare și pozitive, descoperirea limitelor si blocajelor, consolidarea încrederii și a stimei de sine, rezolvarea sau restructurarea conflictelor intrapsihice, precum și pe diminuarea sau eliminarea unor simptome. Dezvoltarea personală înseamnă progres în toate aspectele vieții. [42]

2. Încurajăm copilul să aibă o relație „sănătoasă” cu tehnologia**.** Copiii și adolescenții de astăzi se nasc înconjurați de tehnologie, iar părinților le este din ce în ce mai greu să controleze timpul petrecut de copii în fața calculatoarelor. Fiind practic aproape imposibil să îl separi pe cel mic complet de orice interacțiune cu tehnologia (și deloc recomandat), **facem alegerea inteligentă pentru a transforma copilul dintr-un**

**consumator pasiv** de conținut online într-un **creator activ**, care își pune în aplicare propriile idei în mediul digital [42].

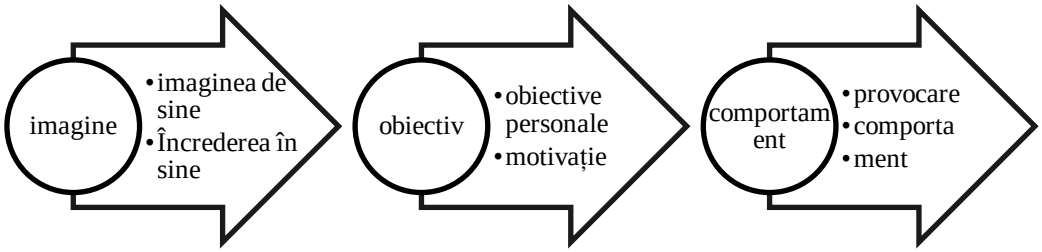
Practic acesta este misiunea noastră - a adulților din viața copiilor- să ne folosim de orice tip de cursuri de tehnologie, fie că vorbim de programare, design grafic, pentru a evolua personal și a pune copiii în poziția de a crea conținutul pe care ei și-l doresc să-l găsească pe internet. Astfel, copilul va învăța printre altele, cu timpul, să creeze jocuri, sau să editeze conținut grafic sau video, adică noi ne referim la competențele media la general dar și competența de a crea un produs media.




3. Discutați despre imaginea de sine și ce înseamnă aceasta. În limbajul curent, prin imagine de sine ne referim la *modul în care ne percepem, de la cine suntem la ce putem face. Această evaluare, indiferent de fondul său subiectiv sau obiectiv, va reprezenta un punct de referință al stimei de sine.* Imaginea de sine nu reflectă tot timpul realitatea. [34] Un copil cu o înfățișare plăcută și un fizic armonios se poate percepe ca fiind urât și gras. Un adolescent care poate înțelege și rezolva cu ușurință probleme matematice poate fi influențat de colegii săi care-l consideră tocilar și ciudat. Din dorința de a-i proteja pe copii, părinții nu doresc ca aceștia să-și conștientizeze anumite slăbiciuni, limite. La polul opus, există părinți care aleg să fie mult prea exigenți cu cei mici, iar astfel stima de sine să fie puternic influențată de replici precum "*Iar nu te-ai descurcat!", "Ești stângaci*!" și multe altele asemănătoare [34].

Imaginea de sine ne influențează comportamentele. O imagine pozitivă față de sine te poate motiva în a-ți îndeplini obiectivele, te energizează, îți oferă entuziasm, iar orice

obstacol este perceput ca și o provocare ce trebuie depășită pentru îndeplinirea acestuia. De asemenea, o imagine de sine bună te face să relaționezi armonios cu ceilalti.




Astăzi deseori noi abordăm problema imaginii de sine și a încrederii în sine, aceste două concepte fiind în legătură reciprocă [34].

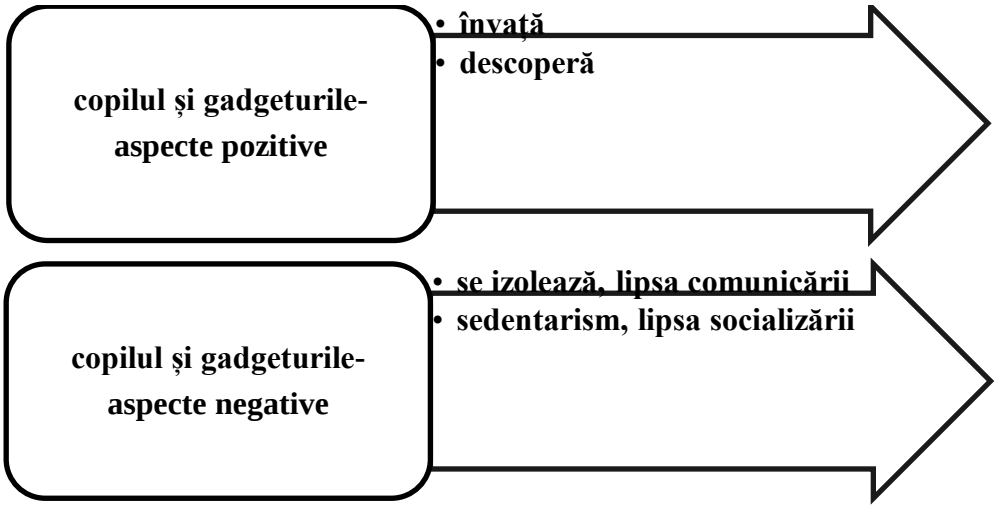



În dialogul pe care îl porți cu copiii poți alege să-i protejezi de anumite slăbiciuni și să le evidențiezi punctele tari, iar cu alte ocazii să-i atenționezi spre a le corecta, cu încurajare și sprijin constant.

4.Copilul- dezvoltarea copilului și gadgeturile. Această problemă/ dilemă modernă preocupă atât părinții, cât și cadrele didactice. Se discută mult cu referire la avantajele utilizării tehnologiilor în creșterea, educația copiilor, recompensa succeselor copiilor și urmarea unui comportament așteptat de adult, pe de altă parte se discută despre limitele și influiențele negative ale excesului de /în utilizarea tehnologiilor în educația copiilor, efectele negative asuptra nivelului de dezvoltare al limbajului copiilor, atenției, ținutei corecte, a competențelor de socializare etc. Lasă-l să se joace și pe calculator, dar alege jocuri care vor avea un impact asupra dezvoltării sale personale. [44] Deși mulți părinți se feresc de jocurile pe calculator pentru copii, secretul este să îi înveți de mici să aibă o relație sănătoasă (deci rațională, optimă ca timp și efort, cu impact educativ și dezvoltativ) cu tehnologia, dar și să alegi cu atenție jocurile pentru a ne asigura că copiii au într-adevăr și ceva de învățat din ele, și nu sunt doar o pierdere de timp în fața calculatorului.

Cu ajutorul gadgeturilor sau prin acestea copii pot învăța bazele programării, desigur activitatea (limitată ca timp) al copilului cu/ în / prin calculator contribuie la

dezvoltarea și a proceselor psihice, și a dimensiunilor noilor educații, la dezvoltarea holistică a copiilor. Astfel, timpul petrecut jucându-se pe calculator, va veni la pachet cu câteva beneficii importante pentru dezvoltarea personală, iar copiii vor face primii pași pentru a deveni creatori, și nu doar consumatori. [44]




5. Laudă lucrurile pe care copiii le pot controla

Unul dintre lucrurile pe care le uităm cu toții adesea este să îi apreciem pe copii pentru lucruri care țin de ei. De multe ori, aceștia primesc laude care țin de aspectul fizic și pe care copiii nu le pot controla.

Laudă-i în schimb pentru acțiunile pe care le fac și de asemenea nu uita că este foarte important să nu pui prea mare accent pe rezultat. [14] Unii specialiști în psihopedagogie recomandă anumite aspecte, prin care putem lăuda copiii, apreciindu- le efortul sau rezultatul, acest lucru creând o atitudine pozitivă (față de sine, față de rezultat, față de proces), dar și o abordare critică sau autocritică. Dacă e să urmăm unele reguli simple (și părinții, și cadrele didactice, atunci ar fi bine să- lăudăm procesul- Când lăudați procesul (de exemplu, copilul depune eforturi într-o sarcină de matematică), în loc de talent sau rezultat (de exemplu, capacitatea naturală a copilului de a rezolva rapid problemele de matematică), copiii sunt mai predispuși să dezvolte o atitudine pozitivă față de provocările viitoare [14].

În anii ’90, Carol S. Dweck, profesor de psihologie la Stanford’s Graduate School of Education, a studiat efectele acestor tipuri de laude. Într-un experiment, unui grup de copii i s-a spus că au avut succes pentru că erau deștepți, în timp ce celui de-al doilea grup i s-a spus că au avut succes pentru că au muncit din greu.

Când celor două grupuri li s-au oferit o varietate de puzzle-uri, copiii din al doilea grup au fost mai predispuși să aleagă un puzzle mai greu. Dweck a constatat, de asemenea, că

lăudarea procesului îi face să fie mai susceptibili să se simtă încrezători într-o sarcină, chiar dacă au greșit. [14]

Lauda vine să aprecieze un process, un rezultat, deci- nu vom compara (copii și procese), nu vom transform activitatea și ziua copilului în competiție. Părinților le place să compare – nu ne putem abține! Și uneori, chiar le vom spune copiilor noștri că sunt mai buni decât alții („Ai marcat mai multe goluri decât toți coechipierii tăi la un loc!").

Adesea, se face cu intenții bune. Vrem să se simtă la fel de mândri ca și noi și să fie motivați să facă și mai bine data viitoare … dar din toate motivele greșite. [14]

Nu este sănătos să fii prins într-un cerc vicios de concurență. Comparațiile sociale îi pot învăța pe copii să măsoare întotdeauna succesul pe baza rezultatelor altor persoane.

Și mai rău, potrivit cercetărilor, oferirea de laude copiilor în ceea ce privește comparația, în unele cazuri, poate cultiva narcisismul, comportamentul de căutare a atenției și lipsa valorilor muncii în echipă.

O abordare mai bună? Încurajați-i să compare eforturile lor din trecut cu eforturile lor actuale, mai degrabă decât cu alte persoane. Acest lucru îi face să se autodepășească și să nu mai compare rezultatele sale cu cele ale colegilor/prietenilor.

Când lăudăm (apreciem activitatea sau rezultatul copilului, ne vom exprima clar și concret, pentru ca copilului să-I fie clară aprecierea și atitudinea, dar și ce fel de comportament/ rezultat este apreciat în felul următor.

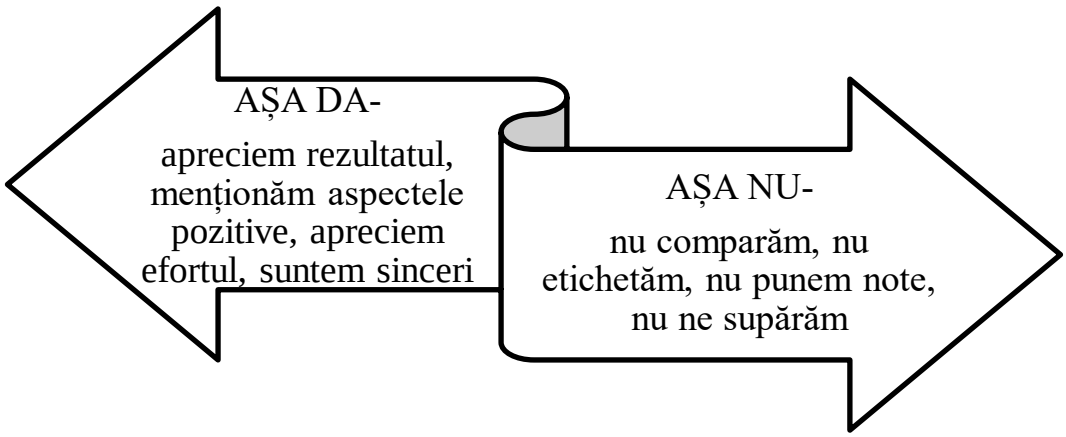
| **Lauda, aprecierea copilului** [14] | |
|---|---|
| **Aspecte pozitive** | **Aspecte negative** |
| Aprecierea rezultatului | Comparația |
| Importanța copilului | Racordarea la alți copii/ experiențe |
| Observarea progresului copiilor | Egoism |
| Încurajare | Rol exclusiv de lider |
| Aprecierea procesului | Narcissism |
| | |

**Cum ne lăudăm copiii?** Există o anumită diferență între modul în care lăudăm băieții și fetițele. Pentru a dezvolta calitățile masculine tradiționale (stabilirea obiectivelor, perseverența...) observăm rezultatul, acțiunile concrete (cât de grozav ai reușit să sari!). Pe când, pentru fetițe este mai important să fie susținut procesul, atitudinea! Aceasta nu înseamnă că fetițele nu trebuie lăudate pentru rezultate, dar accentul, totuși, trebuie pus pe altceva. [29]

- Nu comparăm cu alți copii, doar cu rezultatele copilului -ieri / azi / mâine.

- Nu oferim note. Descrieți sentimentele pe care le aveți: "cât de mult îmi place ce ți-a reușit aici!". Și apropo, învățați împreună cu copiii să înțelegeți și să numiți emoțiile pe nume. Nu e atât de simplu, cum pare.
- Fiți sinceri în exprimarea reacției. Dacă ați obosit și nu mai aveți putere să reacționați la ceva — așa și spuneți. Nu lăudați fără a înțelege despre ce este de fapt vorba.
- Nu e cazul să lăudați "meritele" firești (ale naturii): frumusețea, culoarea părului, înălțimea, personalitatea copilului (de fapt, nici nu le criticăm).
- Dacă ați lăudat copilul, nu înseamnă că aveți undă verde pentru a-i aminti de abaterile făcute altădată. Lăsăm critica pentru un alt context.
- Ținem minte de vârsta copilului: un adolescent și un copil de trei ani vorbesc în limbi diferite.
- Căutăm tot ce e bun. Chiar și niște mărunțișuri, chiar și intențiile.
- Arătăm copilului progresul pe care îl are. [29]

Procesul de laudă/ apreciere a copiilor-




Este important să ținem minte că nu iubiți mai mult atunci când lăudați și nu iubiți mai puțin atunci când criticați. Copilul trebuie lăudat. Lauda îl ajută pe copil să-și creeze o imagine pozitivă și realistă. [11]

| **LAUDA** | |
|---|---|
| **DA** | **NU** |
| Obiectiv și realist | Nu comparăm |
| În baza faptelor/ rezultatelor | Nu în public (de la caz la caz) |
| Apreciem comportamentul, uneori –atitudinea | Nu etichetăm |
| Suntem sincere și emotivi | Nu punem note |

| | |
|---|---|
| Lăudăm ,,în limba lui,, -adică suntem înțeleși | Nu lăudăm mereu pentru un rezultat |
| Arătăm copilului un progres | Nu lăudăm unele comportamente positive cotidiene |

6. Stabiliți împreună obiective [11]

Pentru copii este sănătos să muncească mereu pentru a atinge anumite obiective. Iar aceste obiective pot fi orice, de la „Vreau să învăț să înot" la „Vreau să îmi fac prieteni noi".

Ajută-ți copilul să își **seteze obiective** pe care să le poată totuși atinge. Dacă ai un copil care ridică ștacheta mult prea sus sau, din contră, dacă îi încurajezi așteptări nerealizabile, va fi predispus eșecului, iar lucrurile nu se vor îmbunătăți. De aceea, copilul tău are nevoie de adult (părinte- educator) pentru a îl ajuta să își seteze obiective realiste, de preferat pe termen scurt, și lucrați împreună pentru a îi urmări progresul. Puteți folosi un grafic, un calendar sau chiar o aplicație care să îl ajute să își noteze progresele și pentru a rămâne în continuare motivat. [11]

Unele obiective (ce trebuie să fie proiectate, planificate împreună cu copiii) vor viza deprinderile de viață, deprinderile culturale, deprinderile igienice, de muncă intelectuală, de socializare etc. Mai jos vom propune unele exemple de obiective spre care poate fi orientat copilul-

- a oferi copiilor şi tinerilor cunoştinţe şi informaţii despre diversele probleme personale,
- sociale, de sănătate şi a unui mod independent de viaţă;
- a ajuta copiii şi tinerii să conştientizeze atitudinile proprii şi ale altor oameni faţă de pro-
- blemele personale, sociale şi de sănătate;
- a ajuta copiii şi tinerii să însuşească şi să practice deprinderi personale, sociale şi a unui
- mod independent de viaţă;
- a oferi copiilor şi tinerilor posibilităţi pentru a face alegeri informate în ceea ce priveşte
- modul lor de viaţă;
- a ajuta copiii şi tinerii să conştientizeze influenţa grupului de semeni şi a mass-media asu-
- pra modului lor de viaţă;

- a ajuta copiii şi tinerii să se respecte pe sine şi pe cei din jur;
- a promova responsabilitatea personală şi socială a copiilor şi a tinerilor. [11]

7. Învață că eșecul nu este un capăt de lume

Felul în care părinții răspund la succesele sau eșecurile copiilor le va modela acestora „rezistența” și puterea de a depăși obstacole. Dacă îi încurajezi chiar și atunci când eșuează, le apreciezi eforturile și îi susții să încerce din nou, copiii își vor dezvolta abilități precum atenția la detalii sau de gestionare a emoțiilor în situații dificile. [20]

De multe ori, copiii sunt acaparați de emoții precum furie sau rușine atunci când eșuează și refuză să încerce să remedieze, dorindu-și să renunțe complet. Este important să nu îi forțezi atunci pe loc, dar ulterior să îi încurajezi să „mai încerce o dată”. Astfel, îl vei ajuta să își dezvolte „rezistența psihică” prin exercițiu, precum și capacitatea de depășire a obstacolelor.

Eșecul reprezintă o lecție foarte importantă în creșterea umană și este inevitabil. Dacă copiii nu învață cum să tolereze eșecul, aceștia pot fi vulnerabili la anxietate și stres, ceea ce duce adesea la reacții emoționale greu de controlat. De asemenea, când nu înțeleg rolul educativ al eșecului și se întâlnesc cu schimbări de plan sau obstacole, pot fi tentați ca să renunțe cu totul.

Abilitățile necesare pentru a face față eșecului sunt o parte crucială a succesului. Dacă acceptăm eșecul în viața copiilor și îi sprijinim să devină cea mai bună versiune a lor, îi ajutăm automat să construiască calități sociale și emoționale care durează o viață întreagă – perseverență, imagine de sine pozitivă, încredere în sine, autocontrol, gândire axată pe rezolvarea problemelor, autosuficiență, concentrare și răbdare. [20]

Gestionarea eşecurilor se învaţă**.** Cum ar trebui să-i prezinţi copilului tău situaţia atunci când pierde? Cum îl poţi învăţa să accepte eşecul? Cât de important este rolul tău ca părinte în gestionarea tuturor emoţiilor şi comportamentelor pe care le realizează?

Voi încerca să ofer câteva sugestii-

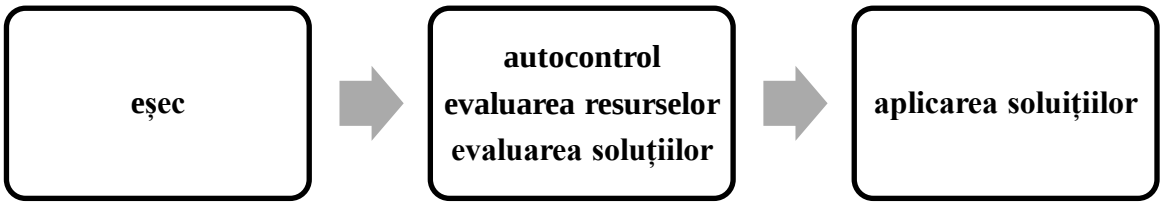
**Arată-i copilului că a pierde este o ocazie de a învăţa.** Din orice eşec, un om inteligent ştie să extragă cele mai importante aspecte care l-au făcut pe partener să câştige. Eşecul trebuie asumat şi recunoscut. Numai aşa vei putea identifica lipsurile pe care le ai şi vei putea să-ţi îmbunătăţeşti tactica ulterior. Eşecul poate fi văzut ca o şansă pe care a primit-o pentru a-şi testa capacităţile şi limitele. E o modalitate de a se cunoaşte ca individ şi de a şti de ce anume este capabil. [20]




**Eşti un model pentru copil.** Modul în care copiii reacţionează atât emoţional, cât şi comportamental la eşec este învăţat prin modelare de la cei pe care îi are în jur. Părinţii sunt principal sursa de la care se inspiră şi de la care învaţă cum să se comporte. Modalităţile adoptate de tine pentru a face faţă unor stresori vor fi preluate de copilul tău. Încearcă să găseşti o modalitate cât mai rezervată de a-ţi exprima furia atunci când pierzi. [20]




**Apreciază părţile reuşite ale activităţii sale.** Chiar dacă nu a câştigat meciul, poate a avut câteva intervenţii spectaculoase sau importante în timpul jocului. Spune-i ce aspecte ale evoluţiei lui ţi-au plăcut şi faptul că apreciezi efortul depus pentru a se pregăti. [20]




**Vorbeşte-i despre situaţiile în care şi tu ai pierdut.** Este o ocazie pentru copil să înţeleagă faptul că acest lucru se întâmplă tuturor oamenilor şi că există modalităţi prin care poţi trece peste această situaţie dificilă. [19]




**Învaţă-ţi copilul să numească emoţiile şi trăirile pe care le are.** Asta îl va ajuta să cunoască mai bine spectrul de emoţii şi să le identifice mai uşor şi la alţi oameni. Ajută-l să facă diferenţa între furie, supărare, frustrare, tristeţe etc. Îi va fi util şi atunci când va încerca să-i înţeleagă pe cei din jur.




**Căutaţi împreună nişte modalităţi prin care să-şi descarce emoţiile negative** pe care le trăieşte atunci când a pierdut un joc în favoarea altei persoane. [19]




**Înainte de a participa la o competiţie,** laudă efortul depus de copil pentru a se pregăti şi nu uita să evidenţiezi faptul că în orice concurs, există învinşi şi învingători, dar scopul principal al copilului este să dobândească abilităţi sau cunoştinţe în urma participării. Nu rezultatul obţinut este cel mai important.

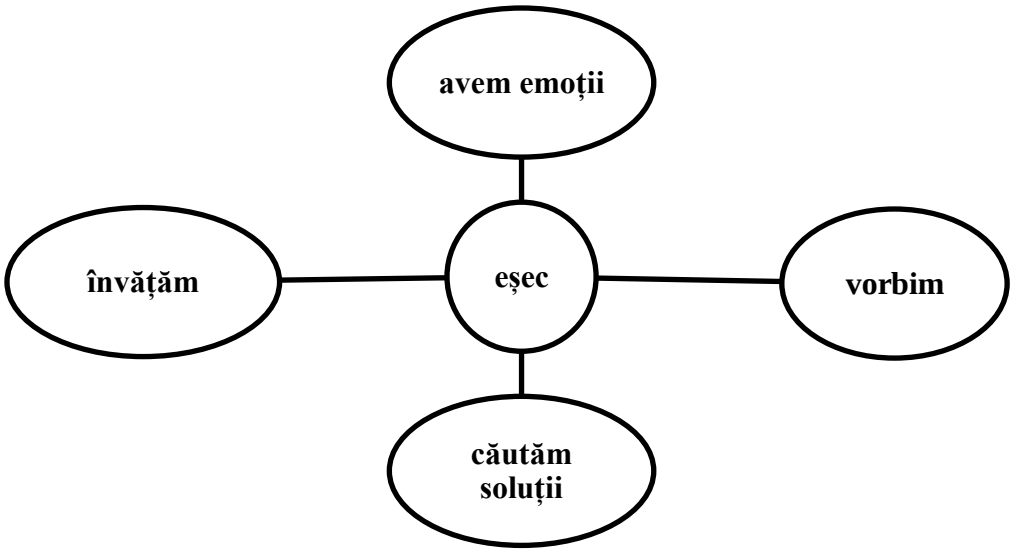
**Cum să nu abordăm un eşec-**[19,20]

**Minimalizarea eşecului.** *„*Nu e o tragedie!*”*. Mulţi părinţi pornesc de la ideea că dacă nu vor acorda importanţă evenimentului, copilul îl va uita repede, iar tristeţea şi frustrarea vor dispărea. Este posibil însă ca efectul să fie altul: copilul să simtă că nu i se acordă suficientă atenţie şi importanţă.

**Evidenţierea greşelilor sau oferirea de sfaturi** referitor la cum ar fi trebuit să procedeze pentru a reuşi. După aflarea unui rezultat slab la un concurs sau după pierderea unei competiţii, copilul are nevoie de un timp pentru a se obişnui cu ideea şi de a se echilibra emoţional. Aşteaptă să treacă o perioadă şi apoi analizaţi împreună ce ar fi putut schimba pentru ca rezultatul să fi fost altul. [16]

**Interzicerea exprimării emoţiilor negative.** Mai ales în cazul băieţilor, există stereotipul că nu trebuie să plângă sau să îşi exprime tristeţea.

**Rolul pedagogic al eşecului**. După cum am văzut şi în acest articol, şi eşecurile pot fi integrate şi transformate în cărămizi din templul vieţii. Un copil care are doar succese la toate întrecerile şi concursurile, poate fi mai uşor îndepărtat de Dumnezeu chiar prin acele reuşite. Cu toţii avem nevoie şi de unele eşecuri, pentru a conştientiza lucrarea harului în viaţa noastră. Uneori, eşecurile pot veni dintr-o pedagogie divină, care ne învaţă să nu ne încredem doar în noi înşine, ci să ne punem nădejdea în Dumnezeu şi în lucrarea Lui cu noi. La copil, acest lucru este greu de înţeles, dar ştiind noi aceasta şi întâmpinându-i cu dragoste eşecul, arătându-i încredere în continuare, îi demonstrăm astfel că el este pentru noi mai mult decât eşecurile ori reuşitele sale şi că-i suntem alături în orice împrejurare a vieţii. [16]




Eșecul face parte din viața noastră, iar dacă copiii au ocazia de a eșua sau de a face greșeli, efectele se vor simți asupra structurii personalității lor.

Eșecul trebuie privit drept o oportunitate de a îi ajuta pe copii să fie mai reziliențI. După un eșec, copilul poate fi copleșit de emoții, dezamăgit și demotivat, iar aceste trăiri sunt naturale și firești. Cu toate acestea, trebuie să discutăm cu cei mici și să îi ajutăm să înțeleagă ce a mers bine, ce putea fi îmbunătăți și ce ar face diferit dacă ar lua procesul de la început, pentru a avea succes. Stabiliți obiective care, conturați împreună un plan. [16]

Eșecul reprezintă o parte importantă a procesului de învățare, iar copiii s-ar putea împrieteni cu greșelile dacă ar înțelege faptul că fiecare dintre noi este unic și are calități, talente și pasiuni diferite. Fără greșeală nu există evoluție. Fiecare greșeală pe care o facem este o experiență educațională, iar fiecare succes pe care îl atingem este construit pe o fundație de erori și corecții. Atunci când eșuăm, dobândim experiență și este esențial să împărtășim aceste lucruri și cu cei mici. [16]

Perseverența joacă un rol esențial și, în cele din urmă, copilul va atinge rezultatele dorite. De cele mai multe ori, exemplele sunt esențiale, copiii înțelegând astfel că toată lumea dă greș, chiar și cei mai mari antreprenori.

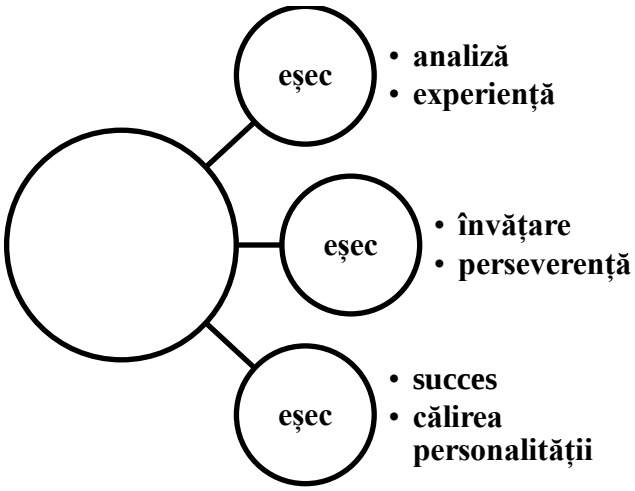
Oferiți-le o poveste despre un moment în care o personalitate celebră a întâlnit eșecul și care, ulterior, prin perseverență și curaj, a atins succesul (un exemplu în acest sens: LEGO).

A le permite copiilor libertatea de a eșua nu este ceva natural pentru majoritatea părinților. Avem tendința de a dori să intervenim și să rezolvăm lucrurile, dar dacă ne retragem și îi lăsăm să se poticnească din când în când, încurajându-le eforturile, îi vom ajuta de fapt să dezvolte o mentalitate de creștere.

**Dr. Carol Dweck**, [21] cercetător și autor al cărții *Mindset: Noua psihologie a succesului* (Dweck, 2006) discută despre copiii care par de fapt să iubească eșecul pentru că le oferă noi oportunități de dezvoltare. O parte a experienței umane constă în a învăța din lucrurile care ne provoacă. Dacă vrem să reușim cu adevărat în lucrurile importante din viața noastră, cum ar fi cariera și relațiile, trebuie să experimentăm de la o vârstă fragedă cum este să eșuezi. Trebuie să știm că eșecul inițial nu reprezintă sfârșitul călătoriei. Eșecul într-o etapă timpurie a eforturilor noastre ne poate învăța lecții importante care, în cele din urmă, conduc la un succes incredibil.

“Am eșuat iar și iar și iar în viața mea și de aceea am reușit.” – Michael Jordan

Michael Jordan, unul dintre cei mai mari sportivi din lume, a discutat despre importanța perseverenței și a rezilienței, atât pe teren, cât și în afara lui. Realizările sale legendare și munca sa asiduă l-au transformat într-unul dintre cei mai influenți jucători de baschet din toate timpurile. S-a născut campion? Nu. A ales să depună efort și să lucreze neobosit pentru a își atinge obiectivele. A acceptat eșecul ca parte a traseului său. [20]




Eșecul este o componentă necesară a succesului și nu contrariul. De fapt, creierul uman crește și se dezvoltă în moduri neașteptate ori de câte ori se confruntă cu diferite greșeli sau eșecuri.

Cei mai mulți copii se tem să eșueze, însă este un pas bun pentru a crește și a se dezvolta, iar atunci când înțeleg acest lucru, se pot întâmpla lucruri uimitoare pentru micuți (și pentru părinți).

Află în continuare cum să-l înveți pe cel mic despre eșec și beneficiile acestuia. [20]

**Adoptă o mentalitate care îl ajută să se dezvolte**. Știm deja că dezvoltarea unui mod de gândire orientat spre evoluare le dă putere copiilor și, de asemenea, schimbă și felul cum ei reacționează în fața unui eșec.

Un studiu recent publicat în Development Cognitive Services a scos la iveală că după ce fac o greșeală, copiii cu un mod de gândire orientat spre dezvoltare au un răspuns mai mare al creierului decât copiii cu un mindset fix. În plus, aceștia erau mai predispuși să-și îmbunătățească performanța. Eșecul este inevitabil, dar focusându-și atenția pe ce a mers greșit și cum pot repara, copiii cu un mindset orientat pe dezvoltare sunt capabili să transforme eșecurile în experiențe pozitive de învățare. [13,19,20]

**Lasă-l pe cel mic să eșueze**. Și cei mici se confruntă cu experimentarea eșecului, iar acest lucru este greu de acceptat pentru adulți. De fapt, mulți părinți echivalează o bună educație parentală cu împiedicarea copiilor lor de a se chinui atunci când cresc.

Specialiștii spun că experiențele provocatoare sunt singura modalitate prin care se pot dezvolta anumite abilități de adaptare și de rezolvare a problemelor. Dacă cei mici sunt protejați de adversitate, aceștia nu evoluează. Este indicat să-i permiți copilului tău să eșueze pentru a învăța cum să reacționeze data viitoare când greșește sau cum să evite un alt eșec.

Ca să-și poată înfrunta propriile temeri de a-i lăsa pe copii să eșueze, părinții se pot întreba: ”Consecințele greșelii sunt permanente sau îi pun viața în pericol? ”Ce va învăța din această situație dacă nu mă implic?”

**Acceptă eșecul**. Eșecul este un profesor excelent, așa că de ce să nu sărbătorești cu copilul tău de fiecare dată când se întâmplă, știind că poate fi de fapt o nouă oportunitate de creștere?

Iată câteva modalități prin care poți celebra greșelile cu cel mic: [13,19,20]

– Oferă-i șansa de a se lăuda cu greșelile lui și cu ceea ce a învățat din ele.

– Stabilește o zi pe săptămână în care să citească despre o persoană celebră care a eșuat înainte de a avea succes.

– În fiecare zi, identificați împreună o greșeală pe care a făcut-o, poate una care evidențiază un concept important, și discutați despre ce a fost bine și care ar fi fost reacția/gândirea potrivită.

– Discută despre definiția eșecului ca fiind prima încercare de învățare sau prima încercare a unui experiment.

Atunci când copiii recunosc eșecul ca fiind doar o piatră de hotar pe calea spre succes, acesta devine ceva ce trebuie apreciat și nu un lucru de care să-i fie teamă.

**Dezvoltă-i conceptul de a învăța din greșeli** [20]. Eșecul este la fel de valoros pe cât este de inevitabil. Așa că decât să faci tot posibilul să-l protejezi pe cel mic de dezamăgirea unui eventual eșec, lasă-l să greșească pentru a-l ajuta să crească. Întrebări precum “Ce ai învățat din asta?” sau “Ce ai face diferit data viitoare?” vor muta focusul pe aspectele pozitive ale eșecului.

Discută cu micuțul tău despre lecțiile învățate din eșecuri, cum ar fi să știe să rezolve o problemă sau să simtă compasiune pentru ceilalți.

Greșelile sunt umane, iar copilul tău are nevoie să simtă că este om și să știe că poate învăța din greșelile lui. Tot ce poți face ca părinte în situația asta este să fii alături de cel mic atunci când ”cade”.

**Învață-l pe copil despre abordarea conștientă**. Eșecul poate fi copleșitor uneori, însă cum îl faci pe cel mic să accepte ceea ce simte (emoții precum tristețea sau furia) și să rămână încrezător în abilitățile lui, nu doar să reacționeze pur și simplu? [29]

Creată de Michelle McDonald, tehnica RAIN este o modalitate simplă prin care cei mici își pot observa și accepta sentimentele. Iată cei patru pași:

| **Tehnica RAIN** | | | |
|---|---|---|---|
| R | **A** | **I** | **N** |
| R (Recognize) – recunoașterea | A (Allow) – acceptarea trăirilor | I (Investigate) – investigarea cu | N (Non-Identification) – |

| | | | |
|---|---|---|---|
| sentimentelor (”Cum mă simt?” – ”Sunt supărat că am picat testul la matermatică, vreau să plâng.”) | din momentul prezent (”Pot să simt aceste sentimente acum, chiar dacă nu-mi place situația.” – „Sunt supărat și îmi vine să plâng. Este incomod, dar este în regulă acum.”) | bunătate („De ce mă simt așa?” – ”Am observat că sunt puțin dezamăgit de mine, nu doar supărat. De ce oare? Poate pentru că aș fi putut să învăț mai mult?”) | non-Identificare („Am un gând sau o emoție, dar acel gând sau acea emoție nu mă definesc.” – „Pot avea sentimente de furie și dezamăgire, însă aceste sentimente nu mă definesc, doar le simt în acest moment.”) |

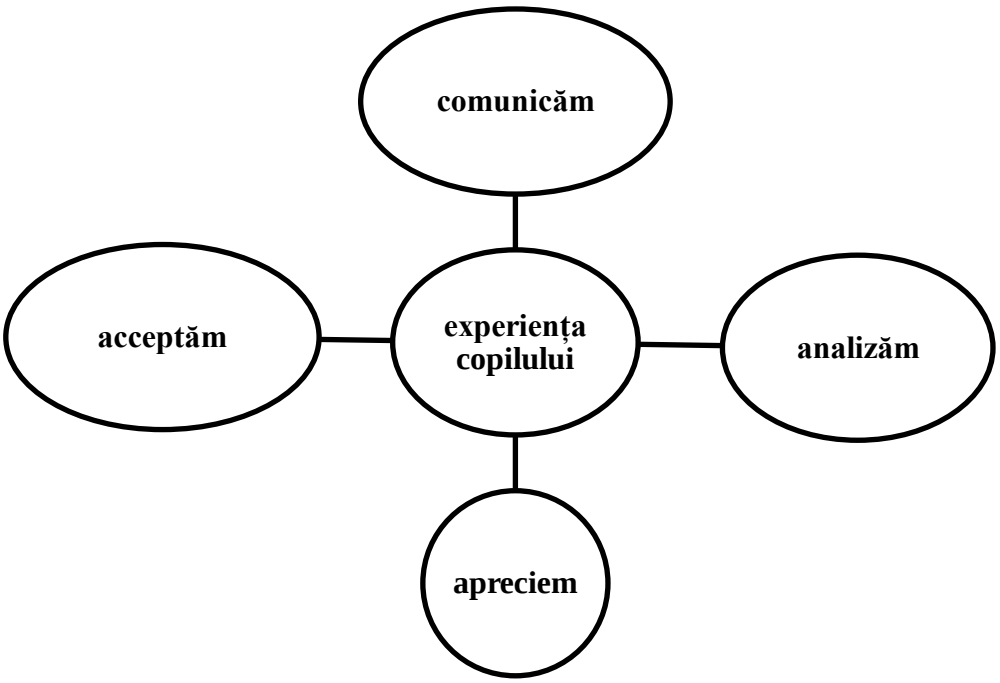
Dacă cel mic s-a confruntat recent cu un eșec, întreabă-l dacă vrea să urmeze cei patru pași din strategia RAIN, pe care să-i modeleze în funcție de trăirile prin care a trecut. [19]

8. Vorbește cu copilul tău despre experiențele prin care trece (nu le omite pe cele pozitive)

Indiferent dacă copilul tău a avut un succes sau un eșec, este important să vorbești cu el despre evenimentul respectiv și să transformați astfel de întâmplări în lecții. [19]

Dacă a avut un meci de baschet în care a înscris multe puncte, vorbiți despre acest lucru. De asemenea, discutați și despre evenimente sociale, precum zile de naștere la care a fost invitat și întâmplările respective. Astfel, puteți trage concluzii despre cât de important este să includă și alți copii mai timizi în anumite jocuri sau, dacă el este unul dintre cei timizi, despre cum s-ar putea integra pe viitor în astfel de cercuri.

Caută astfel de momente din care copilul poate învăța, ghidându-l cu ajutorul unor sfaturi sau întrebări spre anumite concluzii cu privire la ce a făcut bine sau la ce poate îmbunătăți pe viitor.




Permite-i copilului sa vorbeasca despre experienta lui in legatura cu evenimentul. Asa cum spuneam mai sus, fiecare dintre noi reactioneaza diferit in fata unui eveniment. Acest lucru este valabil si in cazul copiilor. Le putem permite si oferi prilejul de a vorbi despre experienta lor interioara traita in legatura cu evenimentul cu potential traumatic. Ascultandu-l cu atentie, putem vedea si simti daca experienta s-a transformat intr-una traumatica pentru cel mic sau nu. Sigur, copilul se exprima foarte mult cu ajutorul corpului. Prin urmare, sa fim atenti la lucruri neobisnuite care se intampla in corpul copilului, in comportamentul lui si care ar putea vorbi despre o suferinta a celui mic pe care nu poate s-o exprime inca in cuvinte. [13]

Aflăm ceea ce copilul stie deja despre eveniment si completeaza informatiile pe un ton calm, folosind cuvinte simple. De multe ori, copiii afla despre eveniment inainte ca parintii sa le vorbeasca despre el. Fie de la televizor (in cazul unei tragedii nationale, de pilda), fie de la rude, fie de la prieteni, colegi sau cunoscuti. Permite-i copilului sa povesteasca el mai intai ceea ce stie sau a aflat. Incurajeaza-l sa vorbeasca despre ceea ce simte el in legatura cu ceea ce a aflat. Daca trebuie sa completezi informatiile, vorbeste-i copilului folosind cuvinte simple, pe care le poate intelege. Sigur, exista situatii foarte incarcate emotional si pentru parinti. De pilda, decesul cuiva drag, un divort, o boala grava etc. In aceste cazuri, e bine ca parintele sa nu incerce sa disimuleze sentimentele in fata copilului, ci sa-i vorbeasca acestuia deschis. In caz contrar, copilul va simti nelinistea sau durerea parintelui si, pentru ca nu i s-a vorbit despre ceea ce a provocat aceasta reactie in parintele lui, va simti confuzie, teama, vinovatie. [13]

**Vorbeste-i copilului!** Foarte important este ca parintii sa fie cei care ii dau primii vestea nefericita copilului. Evitarea discutiei despre subiecte foarte dureroase cu copilul nu este benefica pentru acesta. Auzim adesea formulari precum-

- Este mic, nu intelege! sau
- Dorim sa-l protejam pe copil de asemenea atrocitati, de aceea alegem sa nu vorbim despre evenimente tragice.

Aceste decizii reflecta intentia buna a parintilor de a-i tine pe micuti departe de evenimente care implica o suferinta intensa. Cu toate acestea, sunt foarte multe sanse ca cei mici sa afle din alte surse: de la gradinita, de la un prieten, de la scoala, internet, televizor etc. Este mult mai bine pentru copil ca parintii sa fie cei care-i comunica stirea nefericita decat s-o afle singur din alta parte. [13]

Câteva lucruri care pot ajuta un copil în prag de școală: [21]

1. **O hartă**. Luați un Glob Pământesc și rugați-l să pună degetul pe locul care reprezintă locația Ucrainei, Rusiei și Mării Negre. Ne uităm la celelalte țări și îi povestim puțin despre destrămarea Uniunii Sovietice (puțină istorie/geografie).
2. **Le vorbim despre câteva motive pentru care războaiele pornesc și cum acest război a fost "un război al alegerii" pentru că liderii Rusiei vor "mai mult"**. Acest lucru este greșit, ca atunci când cineva ți-ar intra în camera ta și ți-ar spune "Tot ce e aici e al meu".
3. **Să le explicăm sancțiunile în termeni simpli și să vorbim despre celelalte țări care au impus sancțiuni.** De asemenea, le puteți arăta imagini cu oameni din Rusia care protestează pentru a putea înțelege că acțiunile unui tiran nu trebuie confundate cu cele ale întregului popor.
4. **Poate fi folositor să vorbim despre rude, dacă am avut, care s-au refugiat în trecut, sau despre poveștile celor care au părăsit Germania când a fost invadată.** Așa putem face împreună cu ei aceste asocieri. [21]

Iar la final, să le reamintim că vom tot vorbi despre aceste evenimente și că ne pot adresa întrebări oricând au nevoie. Pentru copiii mai mici, de grădiniță, este important să avem aceste conversații, deoarece dacă nu le avem, imaginația lor poate completa detaliile nediscutate cu informații preluate de la colegi sau din conversațiile adulților. Puteți face ca detaliile să fie foarte simple: Putem folosi metafore, cum este cea de mai jos: Întrebați copilul: "Cum te-ai simți dacă altcineva ar veni să îți ia jucăria fără să te întrebe?"

2. Reasigurați-i că sunt în siguranță și îi iubiți. Aceasta este cea mai importantă parte a responsabilităților noastre. Reamintiți-le că pot să vă adreseze întrebări și pot să vorbească cu voi despre îngrijorările lor.

3. Menționați-le că mulți oameni încearcă să ajute. Amintiți-le că mulți oameni ajută refugiați, le donează bani, haine, lucruri de care aceștia au nevoie iar oamenii din Rusia protestează și îi cer președintelui să se oprească.
4. Folosiți cărți în care sunt menționate importanța ajutorului oferit celorlalți și creșterea empatiei.

Ca și persoane responsabile pentru copii, este necesar să fim conștienți de ceea ce văd și aud la TV sau radio, la ce ascultă când vorbim noi la telefon cu prietenii și familia. Aceste momente pot aduce copiilor chiar așa mici, cunoștințele pentru a înțelege lumea într-un mod în care le dezvoltă empatia și compasiunea pentru ceilalți. Nu în ultimul rând, amintiți-vă că și pe Dvs vă afectează această perioadă, chiar daca sunteți adulți si aveți grijă de Dvs, pastrându-va rutinele, fiind atenți la managementul Dvs emoțional, la gestionarea gândurilor si păstrați relațiile cu cei dragi cât mai sănătos, constructive și collaborative. Aveți grijă de alții, în timp ce aveți grijă de voi! [15]

9. Încurajează-l să găsească singur rezolvări la problemele cu care se confruntă

Copiii noştri se confruntă zilnic cu diverse probleme: acasă, la grădiniţă, la şcoală ori la locul de joacă. Mai mult, pe măsură ce copiii cresc, problemele devin mai complexe, mai greu de rezolvat iar ei sunt mai mult timp departe de noi, oamenii care îi iubesc şi pe care se pot baza.

Ca părinţi, educatori sau profesori nu putem fi acolo întotdeauna pentru a rezolva problemele care apar în vieţile copiilor noştri. Şi, ştiţi ceva?! Nici nu este acesta rolul nostru. [15]

Rolul nostru este să ne învăţăm copiii să-şi rezolve singuri problemele. Astfel vor putea deveni încrezători, capabili, independenţi şi de succes. De altfel, conform World Economic Forum, în 2020- abiltatea de a rezolva probleme complexe va deveni cea mai importantă abilitate de care un adult are nevoie în carieră. Iar abilitatea de a depăși eficient și creativ problemele este la fel de importantă pentru o viața personală împlinită, pentru relații personale și sociale armonioase, ca și pentru o carieră de succes.

Un copil nesigur pe el, care cere tot timpul ajutorul și aprobarea mamei sau a tatălui și care are nevoie constantă de sprijin, se va descurca mult mai greu în viață comparativ cu un copil îndrăzneț, energic, capabil să treacă peste nesiguranță, greșeli sau frustrări și să vină cu soluții creative. Vestea bună este că indiferent de cum se comportă copilul tău acum, și indiferent ce vârstă are, îl poți ajuta să devină creativ, energic, independent și îndrăzneț. Cum anume? Descoperim mai jos! [30]

Crearea unui mediu care favorizează rezolvarea de probleme:

1. **Faceţi-vă gândirea vizibilă.** Gândiţi cu voce tare. Ori de câte ori apare o problemă, începeţi să gândiţi cu voce tare, s-o definiţi, să exprimaţi emoţiile şi gândurile voastre despre problemă, să formulaţi posibile soluţii. Nu uitaţi că ai noştri copii învaţă cel mai bine urmărindu-ne pe noi, astfel că aveţi ocazia, cu fiecare problemă care vă apare în cale, să le arătaţi celor mici variante de rezolvare, atitudini şi principii faţă de probleme, în general.

2. **Încurajaţi întrebările şi scenariile „ce-ar fi dacă”**. Ştiu că te dor urechile la cât vorbesc copiii şi te-ai săturat de cele …… de întrebări pe care le pune copilul zilnic. Totuşi, prin întrebări copilul încearcă să adune informaţii, să umple golurile care-l ajută să emită ipoteze, să găsească soluţii… **să gândească! Venim aici cu unele întrebări de tipul- Ce ar fi, dacă…-**

- Seara nu se aprinde la nimeni lumina (electrică?)
- Nu răsare soarele
- Nu se poate de procurat piine (lipsește în vânzare)
- De dimineață toate hainele sunt mici
- Produsele au schimbat gustul
- Animalele și păsările au început să vorbească
- Nu circulă nici un fel de transport
- Trebuie să alegi o profesie și să mergi la serviciu (copil de ajutor)
- Se schimbă părinții și copiii cu rolurile
- Toată lumea are grădină și trebuie să-și crească produsele
- …[27]

3. **Greşelile sunt acceptate, sunt etape normale şi necesare pentru învăţare şi progres.** Copiii învaţă cel mai bine experimentând, prin metoda încercare şi eroare. Închipuiţi-vă că încercaţi să învăţaţi un copilaş de 1 an să meargă: îi povestiţi, îi desenaţi, îi arătaţi cum se face… degeaba. El va încerca şi va cădea de sute de ori înainte de a putea merge fără ajutor. Însă pentru a învăţa are nevoie de încurajările noastre, de susţinere şi …de greşeli. [16]

4. **Implicaţi-i în luarea deciziilor, cereţi-le părerea.** Ori de câte ori ne exprimăm aprecierea faţă de acţiunile copilului sau îi cerem părerea în diverse situaţii – chiar probleme de „oameni mari” – aceştia vor simţi că sunt importanţi, că au ceva de spus şi sunt valorizaţi astfel că vor prinde curaj şi încredere în propriile forţe.

5. **Nu le daţi răspunsul/rezolvarea pe tavă**. Mult prea des noi, părinţii, avem tendinţa să-i supraprotejăm pe copii, să facem lucruri în locul lor pe care ei sunt perfect capabili să le facă (că vor avea ei timp să muncească când vor fi la casa lor), să îi salvăm de lucrurile grele şi neplăcute, să îi ajutăm chiar şi atunci când nu ne cer acest lucru. Însă această atitudine, deşi pornită din intenţiile cele mai bune, nu încurajează competenţa sau încrederea în sine a copilului şi, în faţa unei probleme, copilul va încerca mereu să plaseze responsabilitatea găsirii soluţiei pe umerii altcuiva. [16]

6. **Nu există un singur răspuns, o singură soluţie!** Fiecare dintre noi are propriul mod de a face lucrurile şi de multe ori le servim copiilor soluţiile **corecte**, pe care noi le vedem cele mai **potrivite, simple, la îndemână**. Însă pentru a încuraja flexibilitatea şi rezolvarea creativă a problemelor, merită să facem eforturi pentru a ne păstra gândirea deschisă, a asculta şi analiza, împreună cu al nostru copil, mai multe variante şi idei, fie ele şi diferite de ale noastre. Haideți să fim deschiși pentru rezolvări și soluții creative, originale, să fim în măsură să le înțelegem corect.

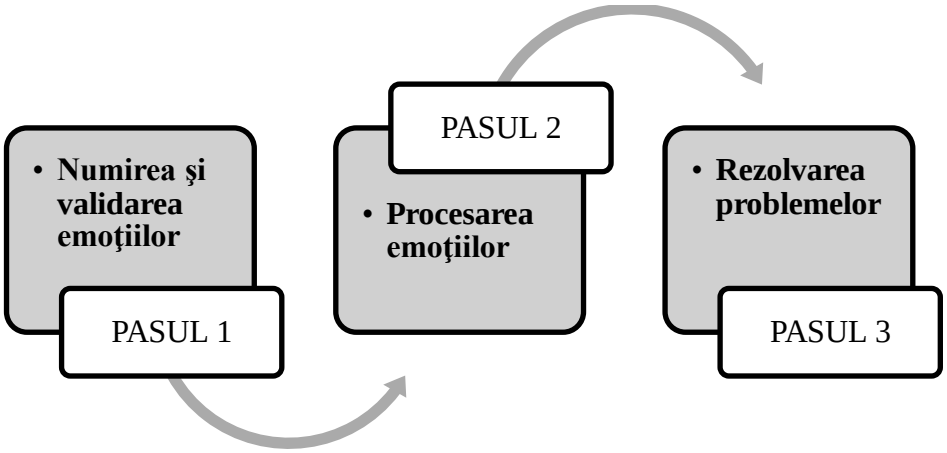
7. **Folosiţi orice problemă ca oportunitatea de învăţare.** Nu e nevoie să fabricăm probleme sau situaţii provocatoare pentru a-l învăţa pe al nostru copil abilităţi de rezolvare a problemelor. Acestea apar la tot pasul, noi trebuie doar să fim conştienţi şi să le privim ca pe momente de învăţare, momente când este esenţial să ne păstrăm calmul şi să ghidăm copilul cu tact şi strategii potrivite vârstei şi nivelului său de dezvoltare. [16]

Strategii pentru rezolvarea de probleme pe vârste 3-5 ani – ghidare emoţională

În anii timpurii ai copilăriei, când tantrumurile sunt modalităţile cele mai uzuale de descărcare a bagajului emoţional, este foarte greu pentru un copilaş de câţiva anişori să se gândească constructiv la găsirea de soluţii dacă nu poate să-şi gestioneze emoţiile, mai întâi.

Vă prezentăm mai jos procesul de ghidare emoţională creat de Dr. John Gottman [11], renumit psiholog şi cercetător. Pentru crearea unui mediu de siguranţă emoţională primul pas constă în denumirea emoţiilor, dezvoltarea unui vocabular al emoţiilor. Acceptarea tuturor emoţiilor este esenţială în dezvoltarea mecanismelor de gestionare a acestora.

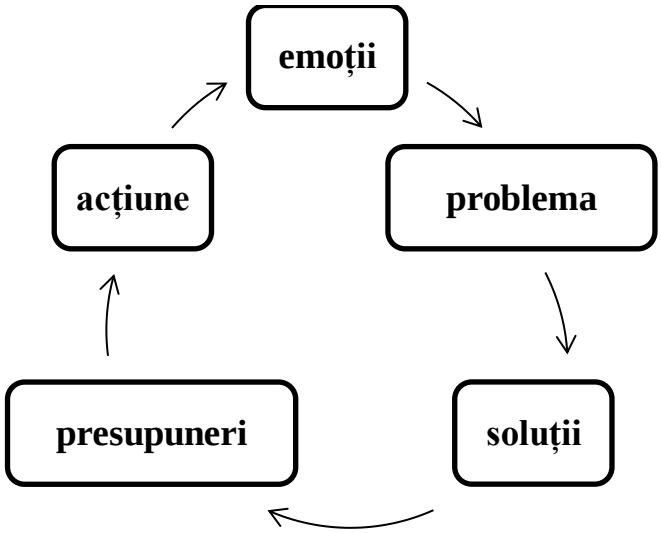
Procesul de ghidare emoţională, pentru copiii de 3-5 ani:




- **Pasul 1 : Numirea şi validarea emoţiilor.** Când al tău copil este supărat (aici avem şansa să exersăm alfabetizarea emoţională, şi să denumim cât mai multe emoţii, începând cu cele primare), îl ajutăm să-şi proceseze emoţia, s-o înţeleagă. Poţi spune: „Înţeleg că eşti supărat pentru că Marc ţi-a smuls jucăria…"
- **Pasul 2: Procesarea emoţiilor.** Aici putem ghida copilul către calmare, către liniştirea corpului şi a minţii, către zona verde de echilibru şi către creierul superior, unde poate gândi, rezolva probleme şi a creşte.
- **Pasul 3: Rezolvarea problemelor.** Încurajaţi copiii să se gândească la posibile soluţii la problemă, încercând să ascultaţi mai mult decât să vorbiţi. Există mult mai multe şanse ca ei să implementeze acele soluţii pe care le-au propus ei! [11]

Jocul a fost gândit iniţial pentru intervalul de vârstă – copii de vârstă tompurie, cei de 4-12 ani şi îi ajută pe copii să capete un vocabular al emoţiilor, să comunice mai eficient, să îşi dezvolte creativitatea şi încrederea în forţele proprii precum şi să-şi îmbunătăţească abilităţile de rezolvare de probleme şi rezilienţa.

5-7 ani – proces de rezolvare a problemelor în 5 paşi-



- **Pasul 1:** Ce simt? Cum am subliniat, identificarea emoţiilor şi numirea lor, îi ajută pe copii- şi nu numai pe ei – să-şi păstreze echilibrul şi să poată gândi limpede, să cântărească opţiuni şi variante fără a fi blocaţi de furtuni emoţionale.

  **Ce simt-** ce emoții am- care este comportamentul meu- cum gestionez comportamentul și reacțiile emoționale. [12]
- **Pasul 2:** Care este problema? Definirea corectă şi cât mai detaliată a problemei, ajută copilul să aibă o imagine clară a situaţiei. Atenţie, încercaţi să staţi departe de judecăţi/ prejudecăți și etichetări şi găsirea de vinovaţi, simpla descriere a stituaţiei va determina copilul să îşi asume responsabilitatea mai mult decât sentimentul vinovăţiei sau critica.
- **Pasul 3:** care sunt soluţiile? Încurajaţi-vă copilul să vină cu cât mai multe soluţii; nu este nevoie să fie soluţii **bune**, povestiţi-le copiilor despre tehnica **brainstorming-ului** şi încurajaţi creativitatea.

  **Soluția 1-**...

  **Soluția 2-**...

  **Soluția 3-**...
- **Pasul 4:** Ce s-ar întâmpla dacă…A venit vremea evaluării fiecărei soluţii, a cântăriri consecinţelor, a punctelor slabe şi a celor forte.
- **Soluția 1-**...dacă- ... atunci...
- **Soluția 2-**...
- **Soluția 3-**...[12]

- **Pasul 5:** Pe care s-o încerc? A venit timpul să încerce una dintre soluţii. Este posibil ca aceasta să nu funcţioneze. Este important să încurajăm perseverenţa şi dorinţa de a rezolva problema, astfel că se poate trece la încercarea unei alte strategii, şi evaluarea motivelor pentru care prima variantă nu a reuşit.

Decid să fac ..... deoarece ..... [12]

Strategie eficientă pentru rezolvarea de probleme pentru copii de 7-9 ani – descompunerea problemei în părţi mici. Pe măsură ce copilul creşte, va întâmpina probleme din ce în ce mai mari. Este o idee bună să-l învăţaţi să descompună orice problemă în părţi mai mici, ce pot fi mai bine înţelese şi gestionate.

Pentru a-l ghida prin acest proces de rezolvare a problemei, folosiţi ascultarea şi întrebările deschise pentru a ajunge la cauza problemei şi la diverse strategii de rezolvare. Să zicem că al vostru copil nu se înţelege bine cu colegul de bancă. [27]

**Întrebaţi:**

- Spune-mi mai multe despre colegul tău?
- Povesteşte-mi care sunt lucrurile care îţi plac la el, dar cele care nu-ți plac?
- Ce aţi putea face pentru a vă rezolva neînţelegerile?
- Ce crezi că se va întâmpla când vă vedeţi mâine?

După încercarea uneia dintre soluţii:

- Ce ai învăţat din această situaţie?
- Care a fost partea cea mai uşoară? Dar cea mai grea?
- Ce ai face diferit data viitoare? [27]

Poate fi foarte tentant ca părinții să încerce să rezolve problemele propriului copilul, însă astfel de acțiuni nu vor avea decât efecte negative asupra independenței acestuia pe termen lung.

Dragi părinți, arătați copilului că există mai multe moduri prin care ei pot răspunde problemelor și discutați în acest sens. Copiii, care se descurcă bine cu rezolvarea problemelor, au mai multă încredere de sine, iar fiecare problemă întâlnită poate fi transformată într-o oportunitate de a se dezvolta-îmbunătăți. [27]

Tindem să încurajăm autonomia (o trăsătură bună- *Condiție a indivizilor, colectivităților și instituțiilor care se bucură de o anumită independență în raport cu autoritatea exterioară),* dar ingeniozitatea este și mai bună. De ce? Pentru că ingeniozitatea este abilitatea atât de a rezolva în mod optim și *independent* problemele zilnice, cât și de a *cere ajutorul celorlalți* atunci când nu putem găsi o soluție pe cont propriu.

Cum menționează cercetătorul Sorin Cristea, în aretricolul Autonomie și responsabilitate în educație [7] autonomia în educaţie constituie un concept operaţional derivat din conceptele pedagogice fundamentale care definesc normativitatea pedagogică (axiomele, legile şi principiile educaţiei/instruirii/proiectării educaţiei şi instruirii) şi finalităţile sistemului de învăţământ (idealul educaţiei şi scopurile generale/strategice ale educaţiei) şi ale procesului de învăţământ (obiectivele generale, specifice şi concrete/operaţionale ale educaţiei/instruirii). În învăţământ „şcoala elementară continuă instalarea condiţiilor de autonomie a copilului", realizată pe o bază intelectuală dezvoltată intensiv în contextul dobândirii competenţelor culturale instrumentale, susţinută prin „capacitatea de a citi, de a scrie şi de a socoti". [7]

Autonomia personală la copii se manifestă prin independență, adică abilitatea de a executa diverse acțiuni pe cont propriu, cât și prin dreptul de a simți propriile emoții, fără să existe constrângeri din partea celor din jur.

Există 3 nevoi psihologice de bază pe care le au atât adulții, cât și copiii. Cât timp în primii ani de viață acestea se consolidează într-un mod sănătos, copilul de azi va ajunge adultul responsabil de mâine. Aceste nevoi psihologice sunt sunt: [7]

autonomia care are o mare legătură cu abilitatea copilului de a fi independent;

conectarea care este satisfăcută atunci când individul iubește și este iubit necondiționat, se simte valoros și contează pentru persoanele din jur;

competența care este satisfăcută atunci când copilul este capabil să învețe lucruri noi și să se simtă sigur pe ceea ce face.

În timp ce nevoia de conectare și competența au definiții clare, de cele mai multe ori, autonomia tinde să fie confundată cu abilitatea copilului de a fi independent. Însă, această nevoie este mai mult decât atât, independența fiind doar un criteriu care alcătuiește autonomia.

Pe scurt, autonomia reprezintă capacitatea copilului de: [26]

- a fi independent;
- a avea propriile emoții fără să se simtă constrâns de anumite persoane sau situații;
- de a avea propriile păreri;
- de a fi responsabil de acțiunile lui;
- a fi el însuși, fără să îi fie frică de exprimarea liberă.

Autonomia începe să se consolideze în perioada în care copilul are 2-5 ani. Acesta este momentul în care părinții trebuie să își arate sprijinul față de copil pentru a-l ajuta să se dezvolte într-un mod autonom. O autonomie sănătoasă reprezintă un echilibru în încurajarea independenței și respectarea regulilor de siguranță.

În momentul în care toate cele 3 nevoi psihologice de bază sunt satisfăcute încă de la vârste fragede ale copilului tău, ele duc în primă fază la creșterea stimei de sine a copilului, iar mai apoi la crearea unui adult puternic și sigur pe el. [26]

Cum îți poți ajuta copilul să devină autonom?

Autonomia copilului între 2-3 ani- [26,30] În această perioadă, copiii progresează foarte mult din toate punctele de vedere: capacitate mentală, abilități sociale, dar și dezvoltare emoțională. Iată cum poți contribui la creșterea autonomiei copilului tău la această vârstă:

îndeamnă-l să bea singur apă folosind un pai;

oferă-i suport în primii pași de a se hrăni singur cu lingura;

îndeamnă-l să pună hainele murdare în coșul cu rufe;

oferă-i sprijin în procesul de a se încalță singur;

oferă-i ajutor parțial atunci când se spală pe dinți;

încurajează-l să se spele singur pe mâini și să se șteargă cu un prosop;

Autonomia copilului 4-5 ani- [26,30] Deja de la vârsta de 4-5 ani, are loc o dezvoltare tot mai rapidă a diferitelor procese mentale, precum: memoria, atenția sau percepția. Iată câteva metode eficiente prin care poți să consolidezi autonomia copilului tău la această vârstă:

încurajează-l să folosească singur lingura, furculița și cuțitul;

oferă-i posibilitatea de a se spăla singur în cadă, supravegheat;

permite-i să se spele singur pe dinți;

oferă-i posibilitatea de a alege obiectele vestimentare cu care se îmbracă în funcție de opțiunile disponibile;

dă-i posibilitatea de a participa la prepararea mâncării;

participați împreună la tabere pentru părinți si copii;

Autonomia copilului după vârsta de 6 ani- [26,30] De la aproximativ 6 ani, copilul începe să își dezvolte propria personalitate și să aibă o imaginație mai amplă și mai divers exprimată. Iată cum poți să încurajezi autonomia copilului tău în această perioadă:

îndeamnă-l să își facă singur curat în cameră;

încurajează-l să lucreze singur într-un caiet special pentru școală;

oferă-i tot mai multe oportunități de a lua decizii și de a-și exprima opiniile;

când întâmpină o problemă, oferă-i sprijin pentru identificarea soluției. Nu îi oferi o soluție pe loc.

încurajează-l să participe la ateliere educaționale;

încurajează-l: dacă un copil este hotărât să încerce ceva de care tu nu ești convins că o să reușească, oferă-i ocazia de a trece prin acest proces și încurajează-l atâta vreme cât procesul este unul sigur, care nu îi pune siguranța în pericol;

permite-i să vorbească pentru el însuși: atunci când o persoană îi adresează copilului tău o întrebare, nu te grăbi să intervii, chiar dacă poate copilul își găsește mai greu cuvintele.

oferă-i ocazia de a participa singur la tabere care contribuie la dezvoltarea lui. [29]

Dezvoltarea autonomiei copilului prin jocuri: [29]

**Jocul De-a v-ați ascunselea.** Copiii se ascund și se caută. Pe lângă acțiunea de joc copilul primește primele lecții de autonomie- trebuie să caute pe cineva singur, să nu abandoneze acțiunea până nu găsește pe toți. Mai trebuie și să ia decizii independent- unde va căuta pe ceilalți…

**Jocul Sfoara**. Se va lega un adult și un copil sau copil de copil. Ei singuri trebuie să decidă- cât de lungă să fie sfoara- cât de departe să fie ei unul față de altul. La ce distanță ei (ca pereche) se simt confortabil, unde deja pierd legătura unul cu celălalt.

**Jocul Din bucățele**. Este un joc ce după condițiile sale se aseamănă jocului Puzzle. Copilul care își selectează plicul cu fragmente de imagini va complete o imagine integră. Desigur copilul va realiza sarcina independent- va fi autonom.

**Jocul- Decide singur**. Este un joc de mișcare, copilul selectat se va plasa în fața celorlalți, va propune copiilor o serie de mișcări, ce vor fi repetate de grupul de copii din față (brațele sus, m

Ina dreaptă sus, stânga jos, piciorul drept înainte, ochiul stâng- închis etc.

**Jocul Să așezăm masa**. Se pare că este o sarcină ușoară, dar copilul va aranja masa pentru un visitator anume- imaginea se va selecta de pe masa educatorului. Un copil va aranja masa pentru o mama cu un bebeluș, altul- pentru un copil de vârsta sa, al treilea- pentru un copil nevăzător, altcineva- pentru un copil cu un cățel, etc.

***METODA: BULETINUL COPILULUI***

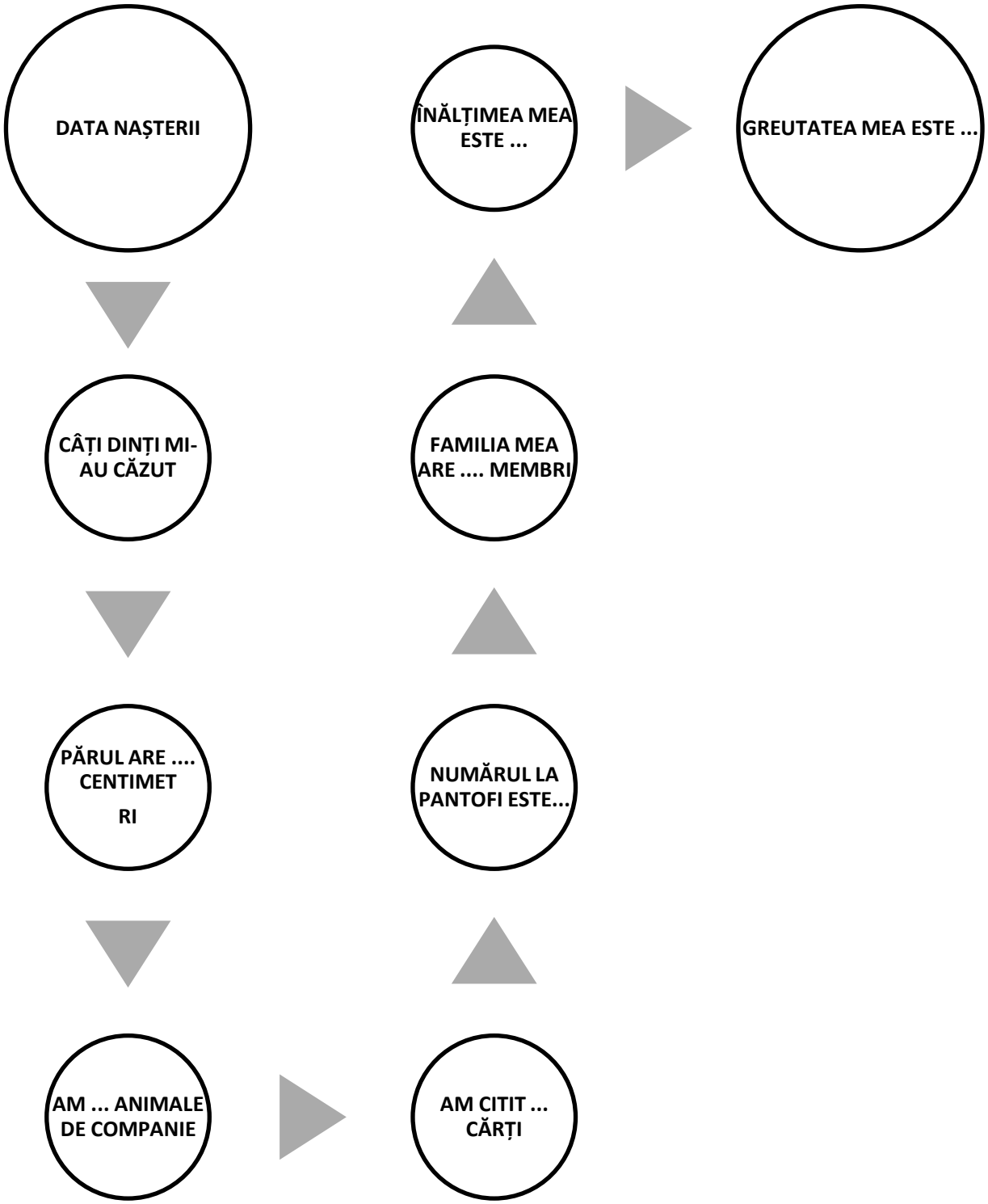
***copilul va completa buletinul său, poate cu ajutorul adulților***

| | |
|---|---|
| **FOTOGRAFIE/ autoportret** | **NUME**<br>**PRENUME**<br><br>**GRĂDINIȚA**<br><br>**GRUPA** |

***METODA: DESPRE MINE ÎN CIFRE***

***copiii vor completa cu cifre informații personale:***

***MĂ NUMESC ……..***


DATA NAȘTERII
ÎNĂLȚIMEA MEA ESTE ...
GREUTATEA MEA ESTE ...
CÂȚI DINȚI MI-AU CĂZUT
FAMILIA MEA ARE .... MEMBRI
PĂRUL ARE .... CENTIMETRI
NUMĂRUL LA PANTOFI ESTE...
AM ... ANIMALE DE COMPANIE
AM CITIT ... CĂRȚI

## METODA: TOTUL DESPRE MINE

**copiii vor completa oral sau în scris frazele propuse**
**copilul (ca răspuns) poate desena sau colora răspunsul la întrebare**

**EU SUNT……..  AM …….. ANI**



**CULOAREA PREFERATĂ ESTE**



**FLOAREA PREFERATĂ ESTE**



**ANOTIMPUL PREFERAT ESTE**



**HAINA PREFERATĂ ESTE**



**CARTEA PREFERATĂ ESTE**



**PERSONAJUL PREFERAT ESTE**



**CEL MAI INTERESANT/ AȘTEPTAT**

**CADOU A FOST……**

**ÎN VIITOR DORESC SĂ DEVIN…….**

## METODA: EU POT SĂ FAC!

**copiii vor povesti ce concret pot realiza/ face acasă, în grădiniță,…**
**se vor valorifica competențele copiilor- EU POT SĂ FAC!**



## METODA: FRICILE MELE ȚIN DE…

**copiii vor spune de ce le este frică, în ce condiții anume le este frică**
**Cu educatorul se vor identifica persoanele de încredere în situații de spaimă și frică, modelul unui comportament securizant pentru copil**



Pe măsură ce copiii cresc, ne dorim ca balanța soluțiilor interioare și a celor exterioare să se încline înspre interior. Până ajung ei la facultate, ne așteptăm să fie în stare să rezolve problemele de fiecare zi. Dependența inutilă de ceilalți, chiar și de cei capabili, nu ajută la progresul ingeniozității.

Desigur că e important să știm când suntem depășiți de situație. Uneori, ingeniozitatea poate să semene cu cu patologia. Copilul care copiază ca să „supraviețuiască“ dă dovadă de un soi de ingeniozitate. La fel și adolescentul care ia câteva fumuri dintr-un *joint* ca să evite durerea provocată de certurile violente ale părinților lui. Mulți dintre tinerii care se angajează în comportamente periculoase fac tot ce pot ca să reducă stresul din viețile lor. Le-ar putea fi de folos să aibă în preajmă adulți de încredere, care să-i ajute să umple golurile în ceea ce privește rezolvarea problemelor cu care se confruntă, goluri care apar atunci când sunt înconjurați de provocări. Cineva care să le amintească faptul că, dacă te prinde profesorul copiind, ai putea să rămâi corigent. Sau dacă fumezi iarbă, s-ar putea să fii suspendat de la școală. O parte din „predarea“ ingeniozității presupune ca adolescenții să aibă pe lângă ei adulți înțelegători cu care să poată să facă brainstorming atunci când se simt copleșiți. *Fiecare copil ar trebui să aibă un adult din afara familiei la care să poată merge.* Consilierii, profesorii, antrenorii, preoții, părinții altor prieteni intră deseori în această categorie. Uneori, ne simțim nesiguri atunci când copiii noștri caută sfaturile altor adulți. Nu este cazul. Este unul dintre factorii de protecție din viața unui copil.

**Ingeniozitatea este proactivă, nu reactivă.** În loc să aștepte până în ultimul moment să se înscrie la cursul de șofat, copilul ingenios se înscrie dinainte, asigurându-și, astfel, locul în clasă. Copiii ingenioși își planifică activitățile în așa fel, încât să nu fie copleșiți de ele și să nu se trezească că au programat în același timp și pregătirea pentru testarea standardizată, și antrenamentul la baschet. Ingeniozitatea îi ajută pe copii să-și rezolve problemele, dar și să le evite. Copiii ingenioși știu cum să profite de fiecare situație în care se regăsesc și de resursele pe care le au la dispoziție. [32]

Tindem să încurajăm autonomia (o trăsătură bună), dar ingeniozitatea este și mai bună. De ce? Pentru că ingeniozitatea este abilitatea atât de a rezolva în mod optim și *independent* problemele zilnice, cât și de a *cere ajutorul celorlalți* atunci când nu putem găsi o soluție pe cont propriu. Pe măsură ce copiii noștri cresc, ne dorim ca balanța soluțiilor interioare și a celor exterioare să se încline înspre interior. Până ajung ei la facultate, ne așteptăm să fie în stare să rezolve problemele de fiecare zi. Dependența inutilă de ceilalți, chiar și de cei capabili, nu ajută la progresul ingeniozității.

Desigur că e important să știm când suntem depășiți de situație. Uneori, ingeniozitatea poate să semene cu patologia. Copilul care copiază ca să „supraviețuiască“ dă dovadă de un soi de ingeniozitate.

Acțiuni pentru a cultiva ingeniozitatea copilului-[32]

- *Creează o mică necesitate în viața copilului tău*. De exemplu, poate că întotdeauna îi aduci ceva de mâncare fiicei înainte de antrenamentul la fotbal. Uneori, n-o face. Spune-i, cu o seară înainte, că trebuie să-și facă rost singură de ceva de rontăit. Las-o să-și dea seama cum să facă rost de sucul și de banana pe care le mănâncă, de obicei, înainte de antrenament (să le aducă de acasă, să le cumpere de la cantină). Menține aceste provocări potrivite vârstei. Fii mulțumit atunci când vine cu soluții.
- *Împărtășește cu copiii tăi soluțiile pe care le-ai găsit tu la problemele de zi cu zi.* Dacă descoperi în ultimul moment că acel costum pe care ai vrut să-l porți la serviciu cu ocazia unei prezentări importante încă este la curățătorie, spune câteva cuvinte despre cum te simți (probabil frustrat) și cum ai rezolvat problema (ai respirat adânc de câteva ori, apoi ai găsit altceva de purtat). Dă-le de înțeles copiilor că micile frustrări fac parte din viața cotidiană, dar că dacă rămâi frustrat, asta nu va face decât să te oprească din a găsi soluții.
- *Învață-ți copiii că nu există o singură modalitate „corectă“ pentru a rezolva majoritatea problemelor*. Uneori, ingeniozitatea înseamnă să rămâi conectat la ceva; Alteori, înseamnă să iei o pauză; uneori, înseamnă să-ți dai seama singur; alteori, înseamnă pur și simplu să te consulți cu alții.
- *Învață-ți copilul cum să se calmeze singur* (închide ochii și respiră; numără până la zece; du-te până afară și fă o plimbare) în așa fel, încât emoțiile să nu-i dicteze alegerile. Lipsa controlului emoțional este dușmanul ingeniozității. O minte liniștită este capabilă să adune resurse mult mai repede decât o minte agitată. [32]

Le-ar putea fi de folos să aibă în preajmă adulți de încredere, care să-i ajute să umple golurile în ceea ce privește rezolvarea problemelor cu care se confruntă, goluri care apar atunci când sunt înconjurați de provocări. Cineva care să le amintească faptul că, dacă te prinde profesorul copiind, ai putea să rămâi corigent. Sau dacă fumezi iarbă, s-ar putea să fii suspendat de la școală. O parte din „predarea“ ingeniozității presupune ca adolescenții să aibă pe lângă ei adulți înțelegători cu care să poată să facă brainstorming atunci când se simt copleșiți. *Fiecare copil ar trebui să aibă un adult din afara familiei la care să poată merge.* Consilierii, profesorii, antrenorii, preoții, părinții altor prieteni intră deseori în această categorie. Uneori, ne simțim nesiguri atunci când copiii noștri caută sfaturile altor adulți. Nu este cazul. Este unul dintre factorii de protecție din viața unui copil.

**Ingeniozitatea este proactivă, nu reactivă.** În loc să aștepte până în ultimul moment să se înscrie la cursul de șofat, copilul ingenios se înscrie dinainte, asigurându-și, astfel, locul în clasă. Copiii ingenioși își planifică activitățile în așa fel, încât să nu fie copleșiți de ele și să nu se trezească că au programat în același timp și pregătirea pentru testarea standardizată, și antrenamentul la baschet. Ingeniozitatea îi ajută pe copii să-și rezolve problemele, dar și să le evite. Copiii ingenioși știu cum să profite de fiecare situație în care se regăsesc și de resursele pe care le au la dispoziție. [32]

Unul dintre lucrurile care fac ca dezvoltarea ingeniozității să fie dificilă pentru copiii noștri este ritmul de viață mult prea alert. Prin definiție, a fi ingenios înseamnă a încerca noi moduri de a gestiona situația pentru a găsi cea mai eficientă și folositoare soluție. Cel mai des, încercările copiilor noștri de a rezolva probleme sună cam așa:

**Mamă, nu reușesc să împachetez cadoul bunicii.“**

„Păi grăbește-te, întârziem la petrecere și trebuie s-o mai luăm și pe sora ta de la antrenament!“

„Cred c-o să-l pun, pur și simplu, într-o pungă și o să i-l dau așa. O să creadă că e amuzant.“„Nu te prosti! Împachetează-l și hai să mergem!“

„Dar are o formă ciudată și nu știu cum să fac hârtia să se potrivească.“ „Of, Doamne, acum chiar că am întârziat. Dă-mi-l mie! Du-te în mașină și așteaptă-mă!“

Probabil că acest tip de interacțiune îți sună cunoscut (dacă nu, poate c-ar trebui să scrii propria carte despre parenting). Întotdeauna nerăbdători, întotdeauna grăbiți. Nu doar că ne întindem la maximum propriile resurse, dar nu le permitem nici copiilor noștri să și le dezvolte pe-ale lor. Era un univers întreg de învățare matematică, de rezolvare practică de probleme, de competență crescută, dacă adolescentul de mai sus ar mai fi avut la dispoziție zece minute să facă diferite încercări cu bucățile dreptunghiulare de hârtie și un pachet neregulat. Ingeniozitatea se dezvoltă în urma multor încercări de rezolvare a problemelor și presupune timp pentru a evalua care dintre aceste încercări sunt cele mai folositoare, eficiente și satisfăcătoare.

Nimeni nu pare să creadă că problemele lumii vor căpăta o rezolvare. Și cu toții știm că provocările și problemele personale sunt inevitabile. Unul dintre cele mai mari daruri pe care le putem oferi copiilor noștri este timpul de a-și construi propriile mecanisme de adaptare. Amintește-ți că această perioadă a copilăriei este o plimbare, nu o cursă. Copilul ingenios are nevoie de oportunitatea de a se descurca singur, atât în ceea ce privește timpul, cât și resursele, pentru a-și da seama și a descoperi care sunt soluțiile optime.

Activități pentru a cultiva ingeniozitatea copilului-[32]

- *Creează o mică necesitate în viața copilului tău*. De exemplu, poate că întotdeauna îi aduci ceva de mâncare fiicei tale înainte de antrenamentul la fotbal. Uneori, n-o face. Spune-i, cu o seară înainte, că trebuie să-și facă rost singură de ceva de ronțăit. Las-o să-și dea seama cum să facă rost de sucul și de banana pe care le mănâncă, de obicei, înainte de antrenament (să le aducă de acasă, să le cumpere de la cantină). Menține aceste provocări potrivite vârstei. Fii mulțumit atunci când vine cu soluții.
- *Împărtășește cu copiii tăi soluțiile pe care le-ai găsit tu la problemele de zi cu zi*. Dacă descoperi în ultimul moment că acel costum pe care ai vrut să-l porți la serviciu cu ocazia unei prezentări importante încă este la curățătorie, spune câteva cuvinte despre cum te simți (probabil frustrat) și cum ai rezolvat problema (ai respirat adânc de câteva ori, apoi ai găsit altceva de purtat). Dă-le de înțeles copiilor că micile frustrări fac parte din viața cotidiană, dar că dacă rămâi frustrat, asta nu va face decât să te oprească din a găsi soluții.
- *Învață-ți copiii că nu există o singură modalitate „corectă" pentru a rezolva majoritatea problemelor*. Uneori, ingeniozitatea înseamnă să rămâi conectat la ceva; Alteori, înseamnă să iei o pauză; uneori, înseamnă să-ți dai seama singur; alteori, înseamnă pur și simplu să te consulți cu alții.
- *Învață-ți copilul cum să se calmeze singur* (închide ochii și respiră; numără până la zece; du-te până afară și fă o plimbare) în așa fel, încât emoțiile să nu-i dicteze alegerile. Lipsa controlului emoțional este dușmanul ingeniozității. O minte liniștită este capabilă să adune resurse mult mai repede decât o minte agitată. [32]

Jocuri pentru dezvoltarea ingeniozității copiilor-

**Jocuri de construit**. Deseori jocurile de construit au material preconizate special în acest sens. O idée ar fi ca copiilor să nu le ajungă piese, să se organizeze a este jocuri afară, unde copiii trebuie să substituie atributele, să se propună mai multe attribute din jocurile de construit diferite- pentru ca copiii să combine acestea. Desigur se va evalua activitatea și produsele copiilor, fiind appreciate rezultatele originale.

**Jocuri de rol.** În condițiile când copiii nu prea au material și attribute necesare, ba chiar nu prea cunosc aspectele specific unui rol, aceștia vor fi creative și ingenioși. vom permite copiilor să substituie unele obiecte, să inventeze dialoguri, acțiuni și reguli de joc.

**Jocuri liber alese la aer liber**. În contextul acestor jocuri copiii pot fi motivați să organizeze altfel jocurile pe care le cunosc, respectând regulile cunoscute. Pot allege

,,altfel,, moderatorii, pot crea alte attribute, pot propune alte personaje. Uneori copiiii fac referire la personajele preferate sau eroiii- super-eroii preferați.

**Jocuri cu nisip**. În dependență de condiții și calitatea nisipului copiii pot crea unele sculpture, construcții, drumuri pentru raliuri etc.

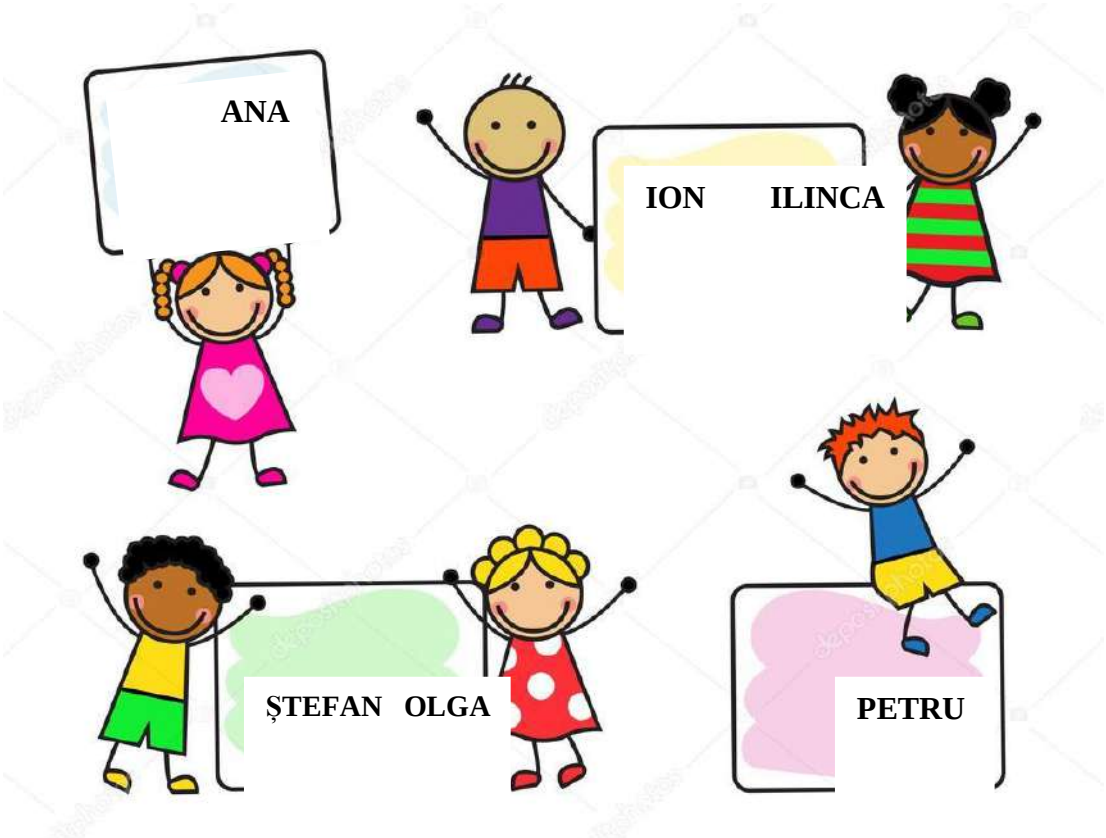
**Jocul Naufragiații**. Acest joc presupune să ne imaginăm mai multe scenario- respective- mai multe activități diferite. Un exemplu se poate referi la întâlnirea pe insulă a aborigenilor, copiii având scop să comunice cu ei prin gesture. O altă idée ar veni de la necesitatea de a construe locuință pe insulă- fără ustensii necesare dar și material de construcție, copiiii având multe material din natură.

**Jocul Pantofii personajului**. Acest joc presupune sau descrierea sau desenarea- confecționarea (spre exemplu- din plastilină) a încălțămintei unui personaj selectat. Desigur soluțiile vor fi originale și ingenioase.

Ingeniozitatea copiilor poate fi dezvoltată prin implicarea direct a copiilor în soluționarea problemelor. Nu va fie frica de cuvântul "problemă"**.** E un cuvand ca oricare altul, dar care combinat cu o atitudine corespunzatoare face minuni, fiindca duce la **generarea de solutii** si asta inseamna creatie si progres. Sigur combinat cu o atitudine catastrofica devine… catastrofa, caci cum altfel sa numim problemele fata de care avem atitudinea ca nu au nicio solutie? Sigur, exista probleme care intr-adevar nu au nicio solutie, dar asta e alta treaba.

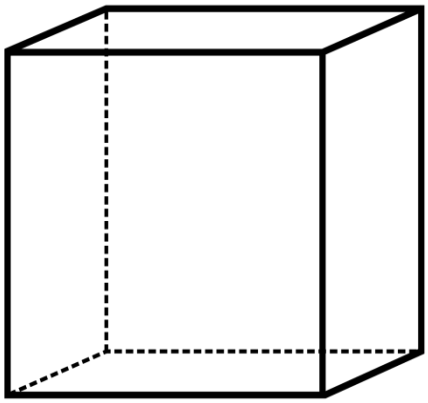
## METODA: PRIETENII MEI

**copiii vor propune 2-3 cuvinte ce caracterizează prietenii**
**Copilul va fi îndemnat să folosească comparațiile, cuvinte-complimente**



**METODA: CUBUL MAGIC**

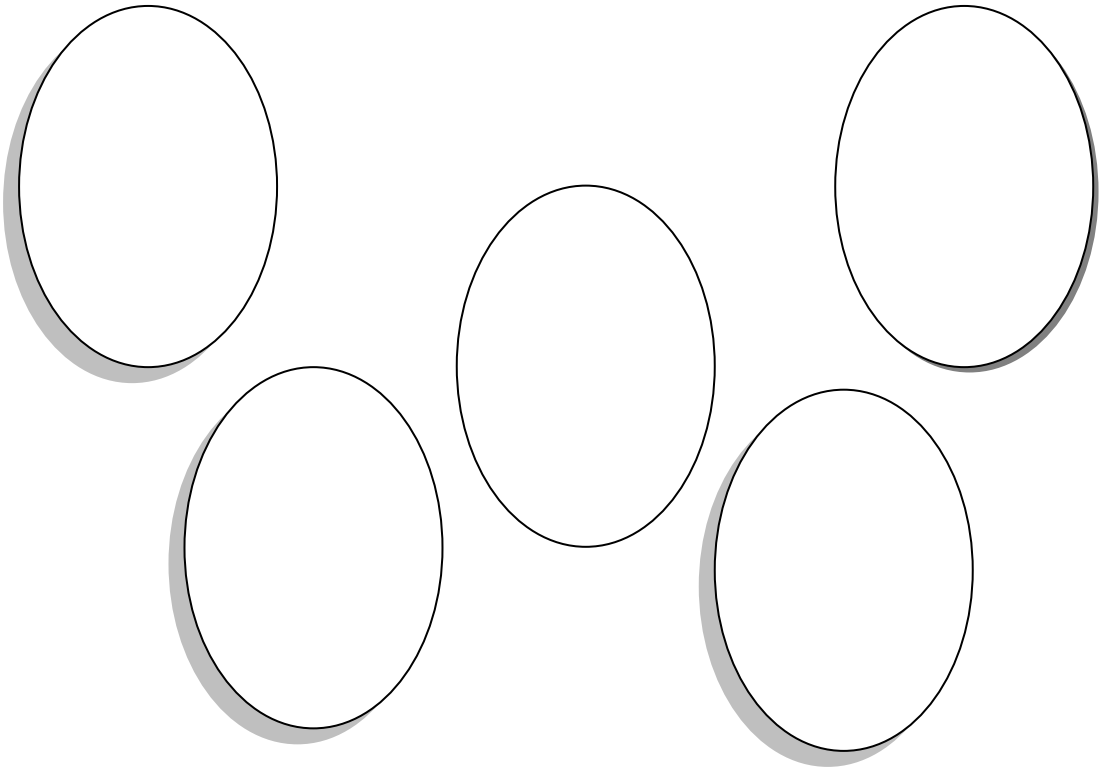
**copiii vor completa cu răspunsuri (oral) fiecare parte a cubului**



- ✓ *UNDE TE-AI DUCE CU UN COVOR ZBURĂTOR?*
- ✓ *CE DORINȚĂ AI AVEA PENTRU LAMPA FERMECATĂ?*
- ✓ *CE ANIMAL AI LUA ÎN CASA TA?*
- ✓ *CE SUPERPUTRE AI DORI SĂ AI?*
- ✓ *CE TE FACE FERICIT/ FERICITĂ?*
- ✓ *LA CE EMISIUNE TELEVIZATĂ AI PREFERA SĂ MERGI, SĂ PARTICIPI?*

**METODA: PORTRETE DE FAMILIE**

**copiii vor desena portretele membrilor familiei**



**METODA: FAMILIA MEA ESTE:**
**COPIII VOR CARACTERIZA (CU CUVINTE) MEMBRII FAMILIEI**



**Varianta I-**

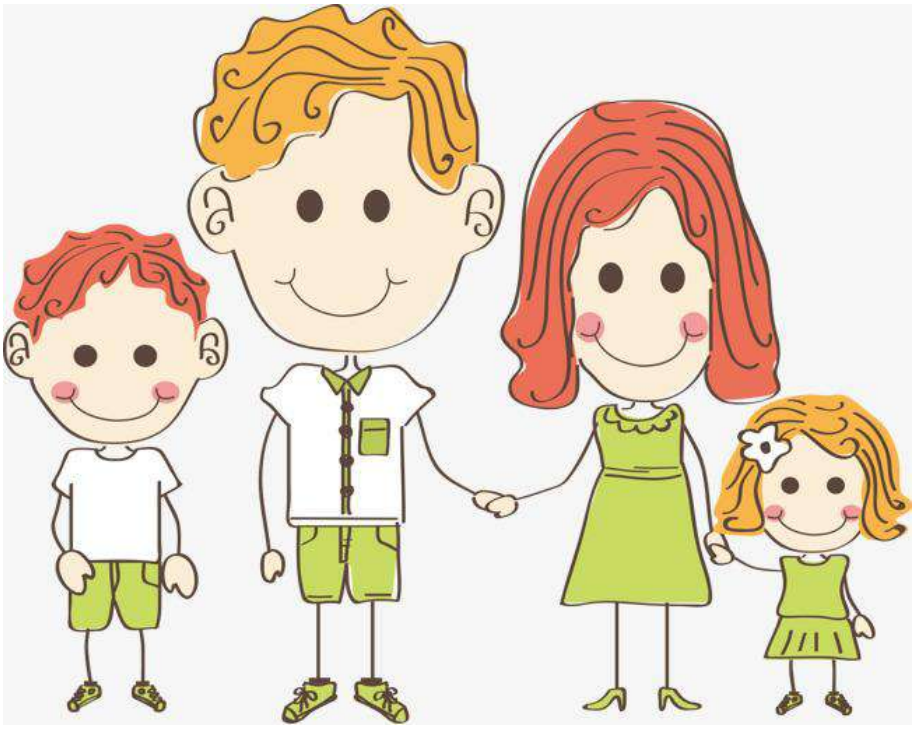
| | |
|---|---|
| ***MAMA*** | Caracterizează printr-un cuvânt, putem folosi expresia- Mama este …..cum? |
| ***TATA*** | |
| ***BUNICA*** | |
| ***BUNELUL*** | |
| ***FRATELE*** | |
| ***SORA*** | |
| **….** | |

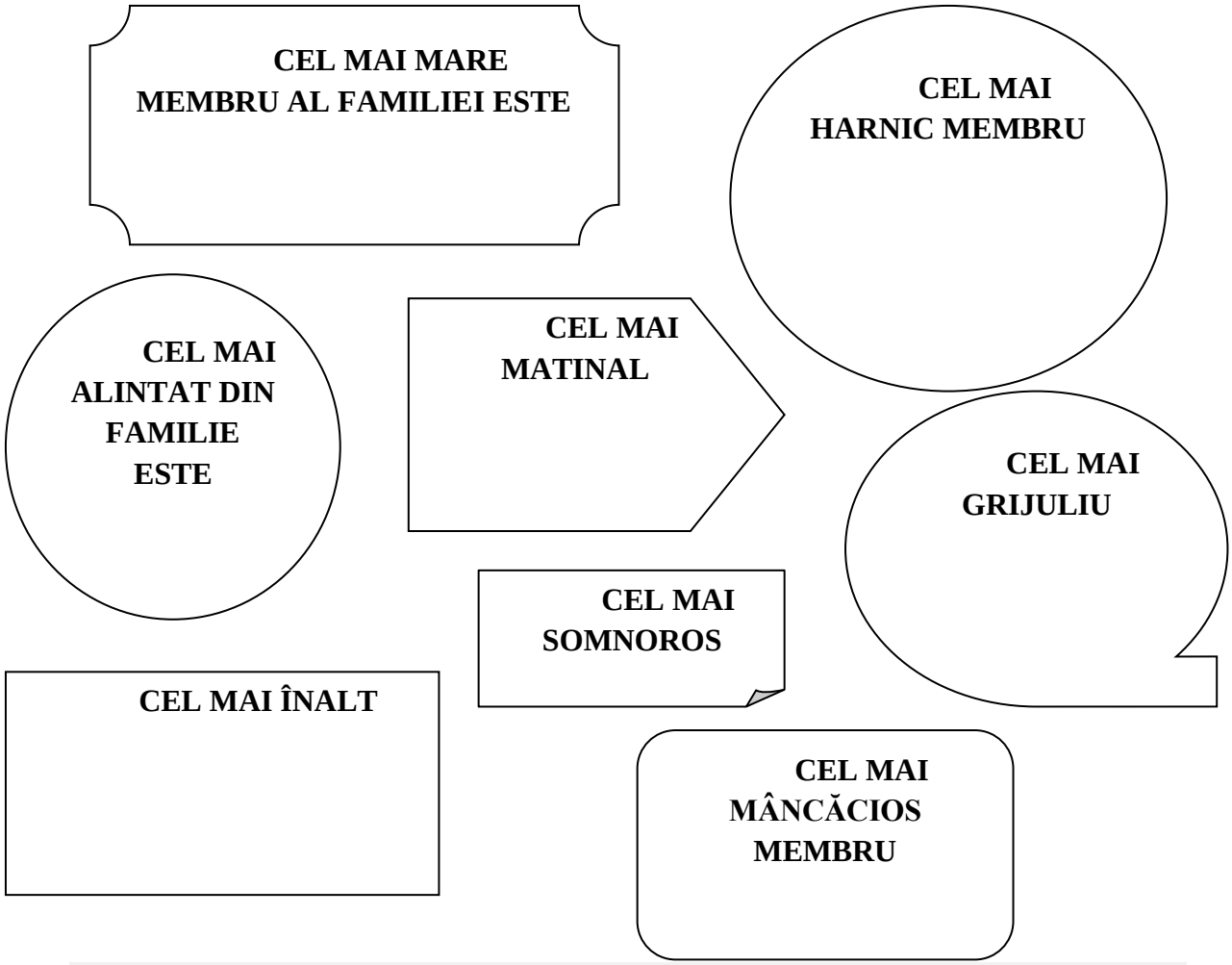
**Varianta II-**

| | |
|---|---|
| ***MAMA*** | Caracterizează printr-o comparație- Mama este …..frumpasă ca o Zână |
| ***TATA*** | |
| ***BUNICA*** | |
| ***BUNELUL*** | |
| ***FRATELE*** | |
| ***SORA*** | |
| **….** | |

**METODA: DESPRE FAMILIA MEA**

**copiii vor complete spațiile (se poate oral) răspunzând la întrebări**






Mai sus am vorbit despre autonomie și independență. Este un vis al părinților (opinia noastră) ca copiii să se poată gestiona- îmbrăca, decide, organiza sarcinile și timpul, dar, uneori părinții înșuși sunt cei care împiedică aceste procese- atât de susținute de educatori în grădiniță. Pentru a fi autonom și independent, copilul trebuie să fie învățat să se gândească singur, să analizeze situațiile create, să nu uite s opul principal, care deseori (la grădiniță) reiese din regimul zilei sau regimul activităților.

**7 pasi pentru a ne ajuta copiii sa gândeasca singuri:**

1. **Semnalez ca exista** o problema. [27] Mult prea des sarim sa rezolvam probleme fara a ne asigura ca ele au fost intelese drept probleme. E un pas adesea "sarit", dar e un pas absolut necesar. Daca copilul nu a inteles faptul ca se afla in fata unei probleme, de ce ar vrea sa rezolve ceva? Amintiti-va: scopul nu e sa rezolvati voi problema copilului, scopul este sa il ghidati pe copil sa isi rezolve singur problema.
2. Ii arat (daca nu reuseste singur) de ce acel ceva reprezinta o problema. E etapa in care il indemnam sa genereze raspuns la intrebarea: "De ce e o problema faptul ca… iti cumperi gume de sters/ nu te speli pe dinti/ nu imparti jucariile. Practic il ghidam sa

vada consecintele negative ale acelui comportament: “nu-ti mai incap jucariile in camera”, “te dor ochii”, etc. [27]

3. Vorbim nu doar despre costuri, ci si despre beneficii, care mai intotdeauna exista. De ce cred ca e importanta etapa asta? Fiindca daca nu erau si beneficii nu eram in fata unei probleme. Daca o actiune nu are decat consecinte negative, atunci e foarte simplu sa nu o facem si scapam de toate consecintele negative. Dar de cele mai multe ori nu e asa. Vizionatul desenelor animate afecteaza ochii *dar e placut*, dulciurile pot duce la carierea dintilor *dar sunt gustoase*, frica ma impiedica sa fac lucruri dar *ma fereste de pericole*, etc. Renuntarea la un comportament problematic inseamna nu doar renuntarea la consecintele negative dar si la beneficii. Ceea ce face lucrurile dificile!

4. Verific daca vrea sa faca o schimbare. In exemplul de mai sus lucrurile au mers usor, dar nu e intotdeauna asa. Daca insa ea ar fi raspuns NU cand am intrebat-o daca vrea sa renunte la a cumpara gume de sters, as fi incercat sa o ghidez sa gaseasca alte urmari negative ale comportamentului: ce greu e sa gaseasca creioanele colorate in sertar (ca-s prea multe gume de sters), ce pacat e ca nu isi poate cumpara alte lucruri mai folositoare (tot din punctul ei de vedere) cu banii respectivi, etc. Daca vrea sa faca o schimbare deja pot sa zic ca ce-a fost mai greu a fost facut! Uneori copiii nu vor sa faca schimbari – se intampla atunci cand nicicum nu pot sa vada consecintele negative ca fiind mai mari decat beneficiile. E in regula, nu trebuie sa dobandeasca de la 7 ani capacitatea de a-si rezolva singuri toate problemele. Doar pe cele care le stau in putinta. [27]

5. Generăm solutii pentru schimbare

Multi copii sunt mai creativi decat adultii. O vad zi de zi la Cabinet. Sedintele de psihoterapie cu copii mi-au umplut agenda cu tot soiul de solutii creative la diverse probleme. Asa ca, nu le oferiti pe tava solutiile voastre! Nu va fie frica sa puneti intrebarea: “*Tu ce crezi, ce-ai putea face?*” Adesea copiii au raspunsuri, dar daca nu, le oferiti voi raspunsul (acum) si poate reusesc data viitoare ei insisi sa genereze alternative.

6. Aratati-va sprijinul si disponibilitatea de a-l ajuta sa puna in practica planul

Nici noi ca adulti nu suntem intotdeauna capabili sa punem in aplicare ceea ce ne propunem. Copiii… poate chiar mai putin. Intrebati-l direct: *“Crezi ca poti face singur ce ti-ai propus sau ai nevoie de ajutor?”.* Daca zice “*Nu, pot singur*” lasati-o asa. Daca zice “*Nu stiu”* sau altele mai subtile cum ar fi “*Daca nu uit, o sa o fac”* spuneti-le ca le veti reaminti daca uita

7. Ne bucuram (noi ca parinti) de gasirea de solutii si exprimam acest lucru

Adesea ne bucuram cand realizam ceva, dar uitam sa exprimam. Sau uneori ne abtinem sa exprimam de teama sa nu conditionam copiii. Laudarea copiilor o vad ca pe o forma de

exprimare a aprecierii pentru faptul ca a gasit ce e de facut. Nu trebuie sa ii aduceti omagiu scris de 10 pagini ca a gasit o solutie la o problema minora. Eu raman la parerea nu e benefic sa scoatem lauda din educatia copiilor, insa trebuie sa invatam sa fim atenti sa o facem cum trebuie si exact cat trebuie! [21]

Cum creștem un copil independent, autonom și cu stimă de sine [29]

Copilul trebuie să fie el însuși, nu un apendice al tău. Mulți dintre părinți așteaptă ca un copil să se adapteze la viața de adult și foarte puțini știu cât este de important ca adultul să se adapteze la viața de copil. Independența lui, autonomia și stima de sine nu vin când se plimbă cu mama în mall sau în hypermarket. Copiii au nevoie de viața lor, au nevoie să își construiască singuri mediul care le aduce stabilitate emoțională și bucurie prin experiențe potrivite vârstei lor. David Elkind, profesor în psihologia copilului la Tufts University in Medford, Massachusetts spune că ”*presiunea contemporană asupra copiilor de a crește mai repede este un simptom al societății moderne care se mișcă cu o viteză mult prea mare. Această extensie a vitezei asupra copiilor este nefericită. Copiii au nevoie să crească, să învețe, să se dezvolte în ritmul lor. A le oferi acest timp este singura modalitate prin care vor crește cu adevărat independenți și siguri pe ei*”. Fiecare părinte pleacă pe drumul parentingului ca și pasărea cu puii ei: trebuie să îmi învăț copilul să ”zboare”. Însă cum fac asta? Cum devine el descurcăreț, stăpân pe propriile abilități și valori? Cum îl ajut să zboare în siguranță? Fără să obosească, fără să se prăbușească și fără să depindă de mine? ABC-ul independenței copilului totul începe chiar din primele luni de viață, iar cele trei coordonate rămân valabile pentru tot restul copilăriei lui, chiar și după ce pleacă din cuib.

**A** de la **A**FECȚIUNE. Primul pas spre a fi un părinte bun este să fii acolo, prezent. Iar următorul pas care te duce spre a fi un părinte excelent este să îți iubești copilul. De aici totul vine natural, instinctiv și cu beneficii extraordinare pentru copilul tău. Pentru că în afecțiune includem cea mai importantă abilitate pe care i-o poți stimula și dezvolta copilului tău: inteligența emoțională. Studiile au demonstrat că acest tip de inteligență este mai important decât inteligența cognitivă în succesul ca adult al copilului. Termenul a fost folosit pentru prima oară în 1990 de către psihologul Peter Salovey de la Universitatea Harvard și John Mayer de la Universitatea New Hampshire, când au creat o listă cu acele calități pe care un copil trebuie să le dezvolte pentru a avea un EQ (coeficient emoțional) ridicat: [29]

- empatie
- controlarea temperamentului
- independență

- adaptabilitate
- carismă
- abilitatea de a rezolva probleme
- persistență
- atitudine prietenoasă
- bunătate
- respect.

Care este cea mai importantă diferență dintre inteligența emoțională și cea cognitivă? Aceea că prima poate fi modelată și dezvoltată de părinți mai mult decât cea de-a doua, care este majoritar moștenită genetic. Prin urmare, dragi părinți aveți o mare oportunitate aici de a susține dezvoltarea emoțională a copilului prin a bifa coordonatele de mai sus, care toate vin, se dezvoltă și există din afecțiunea pe care o purtăm copilului. Educația acvatică începând chiar de la 3-4 luni de viață este o modalitate eficientă pentru a susține dezvoltarea inteligenței emoționale a copilului, bifând toate punctele de mai sus. Empatia, respectul, atitudinea prietenoasă, carisma, bunătatea sunt abilități sociale importante pe care cel mic la va dezvolta cu ajutorul instructorilor ABC. Exprimarea și înțelegerea emoțiilor, controlarea temperamentului, independența, adaptabilitatea, persistența, abilitatea de a rezolva probleme, toate vor fi rezultate ale educației acvatice constante, ale exercițiilor pe care instructorii ABC le folosesc la fiecare ședință de educație acvatică pentru a antrena nu numai un corp sănătos ci și o minte îndrăzneață, perspicace și autonomă. [29]

B de la BUCURIE. Trebuie să înțelegem un lucru foarte important: dacă bucuria noastră de adulți poate fi definită de lipsa problemelor, cea a copiilor este un pic diferită. Copiii adoră problemele, adoră să fie puși în situații care le stimulează capacitatea de soluționare. Este suficient să privești un grup de copii de 2-3 ani care fac un castel de nisip pe plajă ca să vezi câtă bucurie le aduce nu numai construcția, dar și valurile care le distruge constant zidul castelului. Copiii au nevoie să îi lăsăm să rezolve singuri problemele, să găsească singuri soluții, pentru că asta nu numai că le aduce autonomie și stimă de sine, ci și bucurie. Psihologul Martin Seligman spune că cea mai mare bucurie pe care le-o putem dărui copiilor noștri este să le oferim oportunitatea de a stăpâni propriul lor mediu. De fiecare dată când ducem copilul la înot, de exemplu, și îl lăsăm să-și dezvolte abilitățile motrice într-un mediu pe care el îl poate stăpâni cu ușurință (spre deosebire de uscat) încă de la câteva luni, îi oferim bucuria de a descoperi că este capabil să facă lucruri singur. Descoperă că anumite acțiuni pot avea rezultate previzibile și că drumul spre succes este pavat cu determinare și perseverență, iar reușita prin propriile lui

forțe îi oferă cea mai de preț abilitate pentru viața de adult: stima de sine. Prin urmare, așa cum spune Stephanie Thornton, profesor în psihologie, în cartea ei *Children Solving Problem,* un copil fericit și cu o inteligență emoțională ridicată depinde mai degrabă de experiența pe care i-o oferim decât de cât de inteligent este. Iar educația acvatică este una dintre cele mai complexe astfel de experiențe, unde bucuria copilăriei se îmbină excelent cu noi și noi căi de dezvoltare a inteligenței emoționale. [29]

C de la COMUNICARE**.** David Elkind, în *The Hurried Child,* subliniază cât este de important modul în care comunicăm cu copilul nostru. Trebuie să îi oferim respect așa cum ne dorim și noi de la el și de la ceilalți membri ai familiei. A-i spune ”te rog” și ”mulțumesc” este fundația unei stime de sine crescute. Pentru că dintre toate abilitățile ce aparțin inteligenței emoționale, cea mai importantă în succesul lui ca adult este cea a socializării, a comunicării, a modului în care reușește să se descurce în situații sociale diverse. Și putem observa asta chiar și la creșă sau la grădiniță, putem vedea cum copiii veseli, sociabili primesc mai multă atenție și se împrietenesc mult mai ușor, cum au anxietăți mai puține sau deloc și sunt capabili să se adapteze mai ușor într-un mediu nou. Din fericire, abilitățile sociale se pot educa și antrena. De exemplu, mulți bebeluși se tem de persoanele străine sau/și au anxietate de separare. La Acvatic Bebe Club, printr-un mediu sigur, predictibil, jucăuș, antrenăm abilitățile sociale ale micuțului aventurier în lumea acvatică. Una dintre metode este să schimbăm instructorul, astfel încât copilul să scape de sau să nu dezvolte temeri pentru situații sociale neprevăzute și să se acomodeze încă din primele luni cu anxietatea separării de părinți, care este inevitabilă și stimulativă pentru autonomia sa. Împreună îți ajutăm bebelușul să învețe că dacă nu te vede, dacă nu îl ții tu în brațe, nu înseamnă că este abandonat. Separarea de părinți este parte din viața lui și este o situație care trebuie experimentată, pentru ca un copil să capete stima de sine de care are nevoie să ajungă un adult de succes. [29]
Și cel mai important lucru în comunicare este să fii sincer cu copilul tău, mai ales pe măsură ce crește. Nu te ascunde, nu fugi, nu îl minți, chiar dacă știi că adevărul îi va aduce disconfort emoțional. Este foarte important ca puiul tău să aibă încredere în tine. Este ok să îi spui că plec, dar mă întorc. Nu dramatiza. Nu promite ce nu poți împlini. Fii sincer.

Dr. Pikler scrie în *Peaceful Babies—Contented Mothers,* [9] că, un bebeluș, fără să intervenim, va învăța singur să se rostogolească, să meargă de-a bușilea, să meargă. Și asta nu se va întâmpla sub presiune, dar din propria sa inițiativă, independent, cu bucurie și cu mândrie când reușește, chiar dacă uneori va plânge de frustrare până ajunge la

rezultatul dorit. Dacă îți dorești un copil independent, autonom, trebuie ca cel mic să descopere singur cine este el, experimentând viața și aventurile sale prin propriul său mod. De aceea la Acvatic Bebe Club nu forțăm copiii să facă lucruri pentru care încă nu sunt pregătiți. Am învățat că trebuie să observăm copilul, personalitatea lui și să nu îl punem într-un tabel de timp cu abilități musai de bifat. Am învățat să lăsăm copilul să fie el însuși, să se lupte, să greșească, să ezite, să se sperie, să încerce, să reușească, să se bucure, să se joace. Copilul nu este un tabel de bifat: azi învață să apuce o minge, mâine să meargă și poimâine să înoate. Am învățat să respectăm fiecare copil ajustându-ne tehnica de educație acvatică la modul de a fi și a a învăța al acestuia, să îi oferim oportunitatea de a-și dovedi competența singur, fără să fie forțat sau împins de la spate. Să ne concentrăm pe CUM și CE nu pe CÂND. Pentru că știm că așa îi creștem stima de sine. Nu este important când va învăța copilul să înoate, ci cum și ce a învățat din lecțiile de educație acvatică. Copiii în apă sunt miraculoși, învață să aibă încredere în corpul și mintea lor, să-și învingă temerile, să rezolve probleme, să persevereze, să comunice, să guste bucuria succesului și să fie stimulat de eșecuri. Pentru că știm că un copil care este susținut și învățat că are libertatea de a alege va învăța și să facă alegerile corecte. Și asta ne dorim pentru copiii noștri, nu-i așa? [12]

## METODA: COPILUL MEU ÎN SATUL/ ORAȘUL NOSTRU

**părinții vor desena planul/ harta localității indicând unde copilul merge și este în siguranță, unde nu este locul potrivit pentru copii**




***METODA: INVENTAR DE DREPTURI ÎN COMUNITATE***

***copilul va recunoaște drepturile sale în comunitate și le va comenta***

| | | |
|---|---|---|
| ***A ÎNTREBA*** | ***A AVEA OPINIE*** | ***A OFERI AJUTOR*** |
| ***A MĂ JUCA*** | ***A CERE AJUTOR*** | ***A STABILI LIMITE*** |
| ***A MĂ DEPLASA*** | ***A SPUNE*** | ***A REFUZA*** |
| ***A MĂ ÎNFURIA*** | ***A NU RĂSPUNDE*** | ***A SPUNE - NU*** |
| ***A MĂ BUCURA*** | ***A AVERTIZA*** | ***A MĂ IZOLA*** |

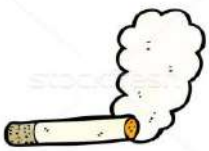
***METODA: PERICOLE ÎN COMUNITATE***

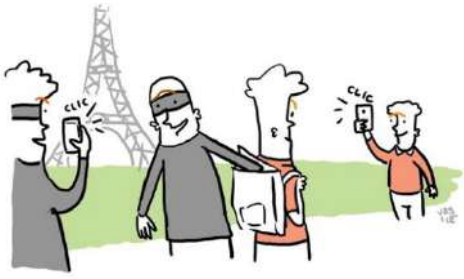
***copilul sau adultul vor povesti despre pericolele din comunitate***









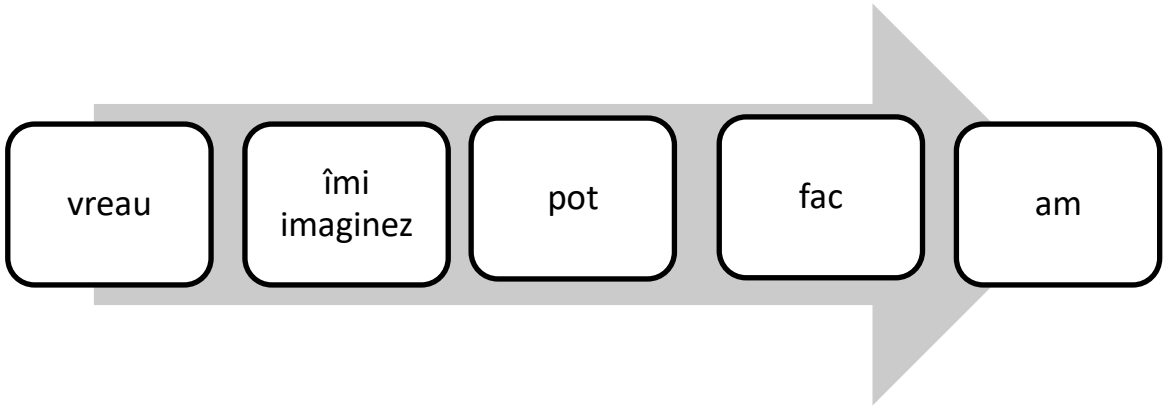




Faceți împreună exerciții de vizualizare. Învățăm copiii **importanța vizualizării** și arată-le cât de important este să își antreneze creierul să facă lucruri înainte de a le putea face cu corpul. Copiii au în general o imaginație bogată și sunt înzestrați cu această abilitate, însă dacă ar profita de ea la maximum, atunci efectele ar putea fi impresionante.

Vizualizarea este o tehnică folosită adesea de către sportivi profesioniști, prin care își imaginează ceea ce vor să obțină pentru a se antrena mai eficient, deoarece creierul nu poate face diferența dintre imaginație și realitate. Iar copiii sunt la vârsta ideală pentru a face acest lucru, când imaginația lor este cea mai vie. [17]

Vizualizând, copiii ajung să **înțeleagă mai bine anumite probleme** și chiar să **găsească soluții la problemele care s-ar putea ivi**. Ajută-i pe copii să își dezvolte aceste abilități cu ajutorul poveștilor: atunci când citiți anumite scene, luați o pauză pentru a descrie împreună personajele sau decorurile. Aceștia își vor îmbogăți atât vocabularul, dar vor și reține mai bine anumite cuvinte datorită asocierilor cu imaginile din mintea lor.




Cum îți dai seama dacă copilul face progrese la capitolul dezvoltare personală? Iată cinci factori după care ne putem da seama că copiii fac progrese spre a deveni cea mai bună versiune a sa:

1. Se poate auto-evalua, cu o atitudine pozitivă. **Autoevaluarea** rămâne un comportament cheie în evoluția personală a fiecăruia. La Logiscool îi încurajăm pe elevi să se evalueze. Copiii învață să își analizeze deciziile care determină proiectarea și formarea unor jocuri sau aplicații, prin gândire critică și analitică care este antrenată la fiecare curs de programare. Când copilul își testează un joc, verifică dacă blocurile de comenzi au fost corect adăugate, pașii sunt potriviți și personajele îndeplinesc acțiunile dorite. În felul acesta, el își evaluează nivelul de cunoștințe și capacitatea de implementare a acestora. [28]

2. Își descoperă punctele tari și le celebrează. Evaluarea bine realizată îl va ajuta pe copil să-și identifice punctele sale forte. Analizând diferite situații, favorabile sau mai puțin plăcute, copilul va evidenția care îi sunt **punctele forte și unde întâmpină dificultăți.** Se întâmpla ca de multe ori copiii să fie deznădăjduiți atunci când greșesc constant și în astfel de situații să desconsidere punctele lor tari. Pe durata cursurilor,

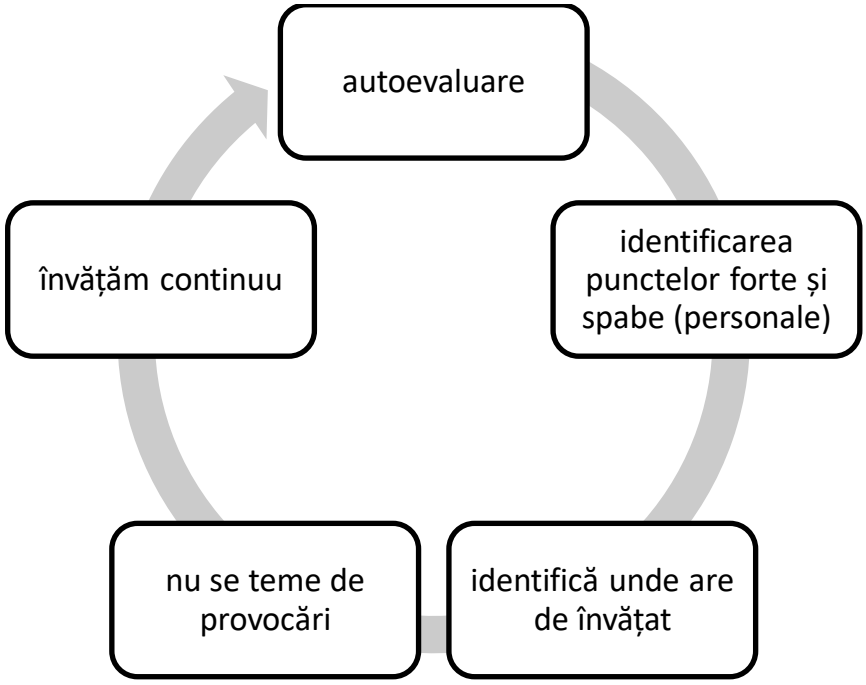
trainerii Logiscool caută atât să-i îndrume pe copii, cât și să le confirme evoluția și reușitele pe care de multe ori cei mici nu le identifică.

3. Identifică zone în care și-ar dori să se îmbunătățească și privește spre viitor cu încredere**.** Atunci când întâmpină momente care îi pun în dificultate, nu toți copiii sunt dornici să depășească obstacolele apărute. Un semn că se află într-un proces de dezvoltare personală este atunci când identifică zonele care au nevoie de îmbunătățire și caută să găsească soluții care să-i crească și să dezvolte competența necesară. Fie că este vorba de programare sau orice alt skill pe care copiii îl urmăresc astăzi, mai mult ca sigur vor exista activități pe care le realizează mai ușor, iar altele care necesită mai multă atenție și perseverență. [28]

4. Se bucură de provocări și își dorește mai mult. Bucuria unei noi provocări apare atunci când juniorul este **încrezător** în capacitatea sa de a rezolva și a găsi soluții pentru problema apărută. În cursurile de programare și robotică oferite de Logiscool există numeroase activități în care, în funcție de nivelul evoluției, elevii primesc provocări potrivite cu cunoștințele și experiența anterioară. [14]

5. Continuă să învețe lucruri noi, iar asta îi dă energie**.** Capacitatea de a învăța continuu este și va rămâne o competență urmărită pentru meseriile viitorului. Caracterul instabil al evoluției cere ca tânăra generație să fie mereu flexibilă și gata de noile provocări care apar.

Progrese în dezvoltare personală- pași de realizare-



Specialiștii definesc stima de sine ca o estimare a proprii valori, strâns asociată cu imaginea de sine, dar și influențată de principiile și valorile care încep a fi conturate încă de la o vârstă tânără. Încrederea în sine devine un atu esențial atunci când imaginea și stima sunt sănătos dezvoltate, iar copilul căută să iasă din zona de confort pentru a atinge succesul dorit.

Printr-o **abordare realistă** unde frica de greșeală este recunoscută, dar în același timp trecută printr-un filtru optimist, încrederea în sine va încuraja copiii să devină inovatori sau dezvoltatori, să-și testeze capacitățile pe toate planurile vieții în mod treptat și organizat. [14]

Mai mult, stima și încrederea de sine îl vor încuraja **să gândească critic și analitic**, dar cel mai important, să accepte nivelul la care se află și potențialul de dezvoltare încă necunoscut.

Așadar, iată o recapitulare a pașilor prin care veți crește stima și încrederea în sine a copilul și îl vei ajuta să se dezvolte personal:

1. Încurajează-l să facă primii pași spre auto-cunoaștere.

2. Ajută-l să aibă o relație sănătoasă cu tehnologia.

3. Discutați despre imaginea de sine și despre ce înseamnă aceasta.

4. Lasă-l să se joace și pe calculator, însă alege jocuri *smart,* care vor contribui la dezvoltarea personală.

5. Adresează încurajările și feedback-ul într-un mod pozitiv, și nu fi zgârcit în complimente și afecțiune. [30]

6. Stabiliți împreună obiective.

7. Învață-l că eșecul nu este un capăt de lume.

8. Vorbește cu cel mic despre experiențele prin care trece.

9. Încurajează-l să găsească singur rezolvări la problemele cu care se confruntă.

10. Faceți împreună exerciții de vizualizare. [30]

## ÎN LOC DE ÎNCHEIERE:

Copiii sunt ființe foarte sensibile. Aceștia au nevoi și cerințe specifice, printre care nevoia de îngrijire și îndrumare continuă în fiecare etapă a procesului lor de formare ca adulți. Cei mici se dezvoltă armonios și ajung să înțeleagă lumea din jur doar dacă li se ofere oportunitatea de a învăța constant lucruri noi.

Pentru o minte luminată, aceștia trebuie să dobândească în permanență noi cunoștințe și abilități. Doar așa își vor îmbunătăți viața și vor învăța să fie mai productivi.

Copiilor trebuie să li se ofere libertatea de a se exprima și de a explora singuri lumea. În acest proces, tu îi poți îndruma sau să le oferi sfaturi. Cel mai important este să li se creeze un mediu cu activități utile pentru autodezvoltare. Fie că este vorba de dezvoltare personală copii, despre dezvoltare fizică sau emoțională, ar trebui să fie liberi să încerce activități care îi ajută să crească și să se dezvolte pentru a deveni mai productivi.

În acest context, implicarea este esențială pentru stabilirea relațiilor și pentru creșterea stimei de sine a copiilor. De aceea, este recomandat să li se ofere posibilitatea de a se implica în activități care să le stimuleze dezvoltarea personală și capacitatea de a relaționa cu ceilalți.

În general, ar trebui să fie pregătiți să facă față provocărilor vieții. Iată o listă de recomandări și activități despre cum poți contribui la procesul de dezvoltare personală copii:

**Echilibrați autoacceptarea cu dezvoltarea personală**. Este important să-i învățați pe copii să se poată iubi așa cum sunt, în timp ce se străduiesc să devină mai buni. Sub nicio formă, nu îi lăsați să creadă că nu sunt suficient de buni dacă nu ating perfecțiunea sau așteptările celor din jur. [25,30]

**Ajută-ți copilul să-și identifice punctele forte**. Pentru început, întrebați-i ce le place la ei. Asigurați-vă că identifică și calități legate de personalitatea lor, nu doar de aspectul exterior. Deși este bine să își aprecieze calitățile fizice, părerile copiilor nu trebuie să se rezume doar la aspectul fizic.

**Identificați zonele în care ar dori să se îmbunătățească**. Poate că copilul tău își dorește să devină un jucător de baschet mai bun sau să fie mai prietenos cu ceilalți copii. Indiferent ce își dorește să îmbunătățească la el, primul pas este să identifici pașii exacți pe care trebuie să îi urmeze pentru a se perfecționa. În anumite situații, trebuie să îți ajuți copilul să-și dezvolte conștiința de sine. De exemplu, dacă susține că este cel mai inteligent copil din lume, trebuie să-i reamintești că întotdeauna există loc de mai bine. Sau, dacă consideră că este un cântăreț groaznic, gândește-te la soluții pentru a îmbunătăți acest aspect (de exemplu, să ia lecții de canto). Apoi, analizați dacă acel ceva pe care dorește să-l îmbunătățească este o prioritate. [25,29]

**Continuă să vorbești**. Când vine vorba de dezvoltare personală copii, comunicarea joacă un rol important. Este bine să discutați cât mai des cu aceștia și să abordați subiecte cât mai diverse. Amintiți-le periodic că toată lumea are slăbiciuni și explicați-le că nu vor putea excela în toate domeniile. În schimb, este important să prioritizeze abilităților pe care dorește să le îmbunătățească.

**Stabiliți obiectivele împreună**. Dezvoltare personală copii înseamnă, totodată, formarea unor obiceiuri bune, precum stabilirea unor obiective și atingerea acestora. Pentru copii, este benefic să lucreze în mod constant pentru a atinge noi obiective. Astfel de obiective pot fi: „Vreau să învăț să înot" sau „Vreau să îmi fac doi prieteni noi la școală". Ajută-ți copilul să stabilească obiective care să reprezinte o provocare pentru ei, dar să fie în același timp realizabile. Dacă copilul tău își stabilește obiective prea înalte, există șanse mari să eșueze. Pe de altă parte, dacă obiectivele sunt prea ușor de atins, nu vor ajunge să progreseze. În acest context, este posibil să fie necesar să îi oferiți câteva îndrumări care să îl ajute să își stabilească obiective realiste. Dacă are un obiectiv pe termen lung, cum ar fi economisirea banilor pentru a cumpăra o mașină, ajută-l să-și stabilească obiective pe termen scurt. Un astfel de obiectiv ar putea fi „economisirea a 100 de lei pe lună". Găsiți un mod prin care copilul dvs. să își poată urmări obiectivele. Fie că este vorba de un grafic, de o aplicație sau de un calendar în să-și noteze progresul, acest lucru l-ar putea ajuta să rămână motivat. [29]

**Încurajați rezolvarea problemelor**. Deși poate fi tentant să îi rezolvi problemele copilului tău, trebuie să fii conștient că îi faci un deserviciu atunci când nu îl lași să înfrunte problemele de unul singur.

Poate că temele proiectelor sau sarcinile primite lui sunt prea grele sau este îngrijorat că nu își va putea îndeplini sarcinile la timp. În acest moment, întrebați-l „Ce poți face în legătură cu asta?" Arătați-i că poate alege felul în care gestionează o problemă și discutați despre diferitele moduri de a rezolva o singură problemă. Copiii cu abilități bune de rezolvare a problemelor se simt încrezători să rezolve problemele. Și fiecare problemă întâmpinată de copilul dumneavoastră este o oportunitate excelentă pentru îmbunătățirea lor.

**Antrenează-ți copilul**. Fiecare greșeală pe care o face sau problemă pe care o întâmpină este o oportunitate pentru tine de a-i instrui. Poți spune „Te rog să încerci asta" sau „Am observat că întâmpini dificultăți la școală. Ce crezi că poți face pentru a remedia asta?" Nu încercați să vă împiedicați copilul să facă greșeli. În schimb, transformați experiențele frustrante și eșecurile în oportunități de dezvoltare personală. [18,29]

**Oferă stimulente pentru motivare**. Vor exista momente în care copilul dvs. nu va fi motivat să își schimbe comportamentul. În aceste cazuri, apelați la câteva stimulente suplimentare. Dacă copilul dvs. nu este motivat să-și facă temele, oferiți-i o recompensă. După ce își termină temele, lasă-l să joace jocuri video sau jucați-vă împreună un joc de societate.

Nu faceți greșeala să oferiți copilului dvs. recompense pentru tot ceea ce face. După ce dezvoltă obiceiuri mai bune, puteți reduce frecvența recompenselor pe care le utilizați.

**Încurajați-vă copilul**. Îmbunătățirea de sine nu trebuie să însemne atingerea perfecțiunii. Copilul dvs. poate să devină mai bun, astfel încât să își lase amprenta asupra lumii. Arată-i copilului tău că poate face diferența în viața cuiva, în fiecare zi, fiind amabil, generos și productiv. De exemplu, încurajați-l să se implice în proiecte cu scopuri caritabile, cum ar fi o strângere de fonduri.

**Citirea**. Încă de la o vârstă fragedă, cărțile îi pot deschide copilului tău calea spre înțelepciune și cunoaștere. În cazul copiilor, lectura trebuie să fie un exercițiu de zi cu zi, deoarece îi ajută foarte mult când vine vorba de dezvoltarea personală.

**Poveștile**. Impactul poveștilor asupra psihicului copiilor este unul semnificativ, acestea contribuind la o mai bună înțelegere a lumii de către cei mici. Poveștile au deseori personaje cu care copiii se identifică și, în unele cazuri, încearcă să imite faptele bune și să se ferească de cele rele.

Prin urmare, părinții ar trebui să ia inițiativa și să-i ajute pe micuți să se identifice cu personajele, vulnerabilitățile lor, punctele lor forte și punctele slabe etc.

**Socializarea**. Este foarte important ca cei mici să petreacă timp cu alți copii. În acest fel, vor învăța multe lucruri utile în timp ce se joacă cu cei de vârsta lor. Astfel de experiențe sociale vor contribui la modelarea caracterului și personalității. Prin socializare, copiii își dezvoltă spiritul de echipă și învață să comunice mai ușor. [29]

**Exerciții fizice**. Cu toții cunoaștem expresia „O minte sănătoasă într-un corp sănătos”. Pentru copii, exercițiile fizice pot îmbunătăți concentrarea și motivația. De asemenea, atunci când copiii fac zilnic exerciții fizice, aceștia își dezvoltă răbdarea și disciplina. De aceea, ar trebui să vă încurajați copiii să facă exerciții fizice în mod regulat.

**Activitățile casnice**. Copiilor trebuie să li se permită să facă ocazional treburile casnice, deoarece vor învăța o mulțime de lecții importante de viață. Pe lângă faptul că această activitate îi va face să devină mai responsabili, aceștia vor avea ocazia să petreacă mai mult timp cu părinții. Așadar, nu rata niciodată ocazia de a-i da copilului tău să spele câteva haine, să gătească anumite feluri de mâncare etc.

**Creați** . Nu în ultimul rând, lasă-ți copilul să își exprime creativitatea. Ajută-l să planteze o sămânță, cere-i să picteze ceva, încurajează-l să cânte o melodie sau creați împreună o carte, utilizând diverse resurse online pentru copii. Fiindcă atunci când creează ceva de unul singur, copilul devine mai responsabil și conștientizează valoarea fiecărui obiect.

În concluzie, există foarte multe activități de dezvoltare personală copii, eficiente indiferent de vârstă. Ca părinte este important să-ți încurajezi copilul să se dezvolte constant și să îi creezi un mediu potrivit. Astfel, copilul dumneavoastră se va dezvolta armonios, va fi eficient și productiv în domeniile lui de interes. [29]

Ce contribuie la dezvoltarea personală a copiilor-

- Jocuri educative pentru diferite domenii: matematică, geografie, istorie, etc.
- logice o de dezvoltare a abilităţilor intelectuale şi socio-profesionale, de negociere
- jocuri de dezvoltare a creativităţii şi a abilităţilor manuale o de construcţie o de echipă sau întreaga familie.
- Jucării pentru băieţi (maşinile, constructor, etc)
- pentru fetiţe (păpuşi, accesorii pentru păpuşi, bucătării, etc.)
- pentru preşcolari şi şcolari mici şi mari.
- Cărţi cu drepturile şi obligaţiunile copilului
- cu poveşti (ilustrate)
- de colorat
- enciclopedii din diferite domenii
- dicţionare
- cărţi colecţii cu jocuri
- Reviste, ziare pentru copii
- Echipament audio (un casetofon, CD-uri, casete audio, etc.).
- Papetărie, Materiale consumabile
- Echipament sportiv
- mingi pentru diferite tipuri de sport
- rachete de tenis de masă
- corzi
- cercuri pentru gimnastică.
- Materiale igienico – sanitare. Tot ce înseamnă materiale pentru curăţenie atât consumabile cât şi cele necesare pentru a face curăţenie.
- Instrumentele de lucru a ludotecaruluiregistre
- mape albumuri pentru fotografii.

Dezvoltare personală a copiilor prinn joc

Cum să ne jucăm cu copiii noștri? Importanța jocului constructiv Ne propunem să abordăm tema jocului constructiv, cu referire la educatori și părinți: cum e recomandat să vă jucați cu copiii voștri și despre importanța/ impactul pe care acest tip de joc îl are

asupra dezvoltării limbajului, dar și a psihicului copilului în general. Prin urmare, trebuie să începem cu descrierea conceptului de ”joc constructiv”, în sensul în care îl vom utiliza în continuare. Deci, jocul constructiv reprezintă acel tip de joc care ajută la dezvoltarea armonioasă a copilului, fără a duce la dependență, fără a afecta negativ palierele dezvoltării cognitive sau planurile dezvoltării emoționale și sociale, ci stimulându-le în sens adecvat. Cât de important este jocul în dezvoltarea vorbirii copilului și care sunt cele mai eficiente tipuri de joc în acest sens? Este recomandat ca stimularea verbală a copilului să se realizeze încă din primele sale momente de viață. Dacă e vorba despre bebeluş, repetarea silabelor simple, a onomatopeelor sau chiar a vocalelor prelungite, asociată jocurilor cu diferite părţi ale corpului său, a celor cu diferite obiecte pe care le manipulează sau a celor care antrenează vizual copilul, stimulează debutul verbalizării, aducând cu sine repetarea de către copil a silabelor auzite, la început fără sens și așa cum poate el la acel moment. Treptat, aceste silabe vor fi asociate obiectelor, căpătând semnificaţie. Ulterior, copilul îşi va dezvolta vocabularul cu ajutorul adultului, a jocurilor tip incastru, a puzzle-urilor, a jocurilor tip memo-game, a jocurilor de asociere (culori – obiecte, animale – hrană – adăpost, cifre – obiecte etc.), a marionetelor, a poveştilor citite de adult, ulterior povestite de copil, iar la vârsta şcolarităţii, citite chiar de copil. Practic, orice activitate ludică desfăşurată la orice vârstă a copilăriei poate fi însoţită de verbalizare, participând astfel la dezvoltarea vorbirii copilului.

Cum să adaptăm jocurile la vârsta copilului? [37]

Pentru fiecare vârstă în parte există anumite tipuri de jocuri specifice sau preferate de cel mic. În perioada antepreşcolară (1 –3 ani) este încă dominant jocul cu obiecte, dar începe să apară şi jocul simbolic. Cel mic foloseşte obiecte neînsufleţite pentru a imita acţiuni ale adulţilor (de exemplu, păpuşa vorbeşte la telefon, ca şi mami). Simbolistica devine din ce în ce mai complicată, copilul putând deveni în joc un mijloc de transport preferat, un animal sau un adult pe care îl cunoaşte. Copilul se joacă mult cu adultul, fie jocuri de mişcare (aruncare în sus, de-a trânta, de-a rostogolirea etc.), jocuri verbale, dar şi jocuri didactice.

Pe la 2 ani şi jumătate, copilul preferă jucăriile cu roţi, cu care poate transporta, jucăriile muzicale, păpuşile, mingile, animalele, marionetele, jocurile tip incastru, cuburile etc. Încep să apară apoi jocurile de rol, copilul devenind pe rând medic, educatoare, pompier etc. În preşcolaritate (3 –6/7 ani), copilul poate juca mai multe personaje, rolurile acestuia diferenţiindu-se (de exemplu, în rol de adult, se preface că pune masa împreună cu păpuşa, duce copiii – păpuşile – la plimbare etc.).

La 4 ani, jocul nu mai este izolat, ci e preferat jocul cu un copil mai mare sau mai mic sau cu mai mulţi copii.

La 5 ani pot apărea jocuri cu prieteni imaginari, jocuri profesionale, jocurile de mişcare (tricicleta, bicicleta, mingea), jocurile de construcţii.

La 6 ani, copilul devine fascinat de jocurile cu apă şi pământ (de exemplu, construieşte tunele, turnuri etc.), dar rămâne atras şi de minge, coardă ş.a.m.d.

Jocurile cu reguli devin acum tot mai dese. Un exemplu de acest fel este jocul de-a v-aţi ascunselea. Cât timp pe zi să acordăm jocului? Jocul este o constantă a copilăriei şi a preşcolarităţii, implicit. [37]

La 2 ani şi jumătate, jocul ocupă o mare parte din timpul copilului. În preşcolaritate, de cele mai multe ori copilul fiind integrat într-o instituţie de învăţământ preşcolar, activităţile de la grădiniţă sunt dublate de jocuri realizate în colectivitate (jocuri de rol, jocuri fizice, jocuri creative, puzzle-uri etc.).

După programul din grădiniţă, copilul continuă activităţile ludice acasă, alături de părinţi, sub forma tipurilor de jocuri menţionate anterior. Sigur că orice activitate este mai plăcută pentru un copil dacă ea este îmbrăcată sub forma unui joc. Aşa că este chiar recomandat ca părinţii să încerce să se joace cu copiii cât mai mult, chiar dacă se joacă efectiv sau desfăşoară împreună activităţi educative sau casnice, sub forma jocului. De ce jocul ușurează comunicarea cu un copil? Îl ajută explicațiile ludice să înțeleagă mai ușor ceea ce se petrece în jurul lui? De multe ori, haina ludicului îi facilitează celui mic înţelegerea lucrurilor şi a fenomenelor înconjurătoare. Asta tocmai pentru că jocul este o constantă a copilăriei. Aşadar, tot ceea ce este perceput ca fiind un joc, este mult mai atractiv pentru copil. Chiar şi la şcoală, copilul va fi mult mai atras de o materie abordată de profesor într-o manieră ludică, comparativ cu o alta abordată clasic, sub forma dictării informaţiei sau a explicaţiilor mai mult sau mai puţin teoretice sau abstracte. Putem vorbi despre o complementaritate a diferitelor tipuri de jocuri astfel încât împreună să poată determina o dezvoltare echilibrată a copilului? Cu siguranţă. Fiecare tip de joc desfăşurat la o etapă de vârstă sau alta sau în mai multe etape de vârstă, îşi pune amprenta asupra dezvoltării armonioase a copilului. Anumite jocuri stimulează cognitiv copilul, antrenând memoria (de exemplu, jocurile tip memo-game), atenţia (cum ar fi jocurile tip labirint, găsitul diferenţelor între imagini, puzzle-uri), imaginaţia (precum marionetele – utile pentru jocurile de rol şi crearea poveştilor), limbajul – care poate fi stimulat folosind oricare din jocurile menţionate anterior; jocurile fizice sau de interacţiune stimulează dezvoltarea motrică optimă a copilului; jocurile de echipă îl stimulează pe partea interacţiunii sociale, ajutându-l să îşi regleze adecvat comportamentul social. [37]

Ce le recomandăm părinților? Dacă ar fi să enumărăm câteva constante principale din viața unui copil, dimensiuni care îl ajută să își dezvolte frumos și echilibrat mintea și trupul, aş menţiona, cu siguranţă comunicarea, jocul şi poveştile. Consider foarte important să se vorbească cu copilul încă din primele momente de viaţă, să i se explice lucruri în mod adaptat, să i se solicite să denumească obiectele pe care le foloseşte şi acţiunile desfăşurate zilnic, să i se ceară să argumenteze de ce preferă o jucărie sau o activitate în detrimentul alteia, să i se explice când greşeşte şi cum ar fi mai potrivit să se comporte într-un anumit context. Vă recomandăm- în specisl părinţilor, să vă jucați cât mai mult cu copilul vostru, să îl încurajați să se joace cu alţi copii, să îl stimulați în descoperirea de jocuri noi şi să includeți cât mai puţin dispozitivele moderne (tablete, telefoane mobile etc.) în joaca sa. Să preferați interacţiunea ludică directă cu copilul, în detrimentul unor jocuri sau aplicaţii mobile care îl pot stimula pe de o parte, dar care afectează, utilizate frecvent, atenţia copilului. Să îi citiți celui mic poveşti, să îl puneți să le povestească, atunci când vocabularul îi este suficient de dezvoltat pentru a putea face asta, să îl încurajați să citească la rândul lui poveşti şi chiar să creeze unele noi. Și, pentru o mai mare bucurie, dați-vă voie să fiți liberi și creativi în jocurile desfășurate împreună cu cei mici! Jocul- instrument ludic. Jocul reprezintă o activitate fizică sau mintală desfăşurată din plăcere, orientată pe distracţie, la care participă un grup de persoane lansate în dezlegarea unor probleme amuzante. Delimitări conceptuale. Conform dicţionarului Enciclopedic al Limbii Române, noţiunile de „joc” şi „a se juca”, au multiple sensuri. Astfel, cuvântul „joc” poate avea sensuri de amuzament, un sens figurat ca de exemplu „jocul cu focul”, poate semnifica un lucru ieşit din comun, „jocul naturii”, ori ceva întâmplător, aleatoriu cum e „jocul destinului”. Jocul reprezintă o forţă puternică, o forma spontană de pregătire pentru viaţa matură şi fixează multe achiziţii pe care le creează. Un copil care nu se joacă nu este un copil normal, iar viaţa sa ulterioară, de adult, va avea de suferit. Dimpotrivă, a folosi jocul, adaptat la scopuri educative precise, înseamnă a dezvolta benefic una din energiile cele mai profunde ale copilăriei. Jocul prezintă următoarele particularităţi: ¬ jocul permite manifestarea largă a independenţei în acţiuni; ¬ jocurile favorizează dezvoltarea creativităţii şi iniţiativei; ¬ jocurile permit dezvoltarea spiritului de competitivitate. După cercetarea cu mare atenţie a surselor istorice, definiţiile pe care le dau autorii cu privire la joc sunt numeroase. Sa încercat explicarea jocului din diferite puncte de vedere şi anume: biologic ; psihologic; pedagogic; filozofic. În literatura de specialitate au apărut numeroase teorii ce încearcă să explice jocul şi funcţiile sale. JEAN PIAGET - consideră că jocul are caracteristic asimilarea de impresii şi reacţii pozitive de către copii. LEHMAN şi WITLY – scot în

evidenţă faptul că prin joc conţinutul este dependent de mediul social al copilului, însuşinduşi cunoştinţe privind profesiuni, activităţi. [37]

EDVARD CLAPAREDE – este de părere că jocul reprezintă o adevărată muncă pentru copil, fiind un mijloc cu ajutorul căruia îşi poate dezvolta eu-l său psihologic.

TIPURI DE JOC

Jocurile pot fi clasificate conform următoarelor criterii:

După tip de coordonare:

- joc liber,
- organizat;
- joc coordonat de adult.

După numărul de participanţi:

- joc individual şi
- de grup.

După spaţiul în care se desfăşoară:

- joc de interior şi
- de exterior.

După vârsta jucătorilor:

- jocuri pentru copii şi
- adulţi.

După specificul jocului:

- jocuri sportive şi
- de ambient.

După aria de răspândire:

- jocuri naţionale şi
- internaţionale.

După tipul de reguli:

- jocuri educative,
- jocuri cu reguli stricte,
- jocuri libere.

După scopul educativ asupra personalităţii copilului sau de dezvoltare a acesteia:

- jocuri de auto -cunoaştere, prezentare, care pot fi folosite ca un prim pas la începutul unei activităţi, sesiuni de formare sau a unui program de lungă durată. Scopul principal al acestora este facilitarea autocunoaşterii realizată în grupul de semeni, stabilirea primului contact. Prin intermediul acestor tipuri de joc participanţii pot afla

numele / prenumele colegilor, informaţii despre anumite evenimente din viaţa fiecărui, interesele, visele şi aspiraţiile lor etc.

- jocuri de cooperare şi de comunicare, care vor contribui la crearea unei atmosfere prietenoase, de ajutor reciproc, încredere, comunicare deschisă, făcând ca procesul de conveţuire în grup să fie mai puţin anevoios. Prin intermediul acestor jocuri se va consolida grupul şi se va promova o comunicare eficientă.
- jocuri de creativitate şi de confecţionare, care facilitează dezvoltarea şi valorificarea potenţialului creativ.
- jocuri de energizare şi de spargere a gheţei, care reprezintă activităţi fizice care au scopul să îmbunătăţească circulaţia sangvină
- jocuri de formare a grupurilor, care includ tehnici şi jocuri energizante prin care ve-ţi putea ajuta participanţii să formeze perechi şi grupuri atunci cînd este nevoie, aceste tehnici vă vor ajuta la spargerea grupurilor de amici care nu vor să se despartă pentru a participa la un joc sau altul. [37]

După criteriu de dezvoltare generală:

- Motricitate generală. Sunt toate acele jocuri mobile şi de coordonare a miscarilor, simple, care nu necesita o precizie foarte exacta, fina, de exemplu: - Mingea pon pon, Coarda de sarit, Oola hop, Ping pong pentru spaţiu închis şi lilber, Rachete de ping pong. - Mingi uşoare de cauciuc, Mingi de diferite mărimi. Baloane de spumă, Twister, Inel pentru baschet, Patine, etc.

- Motricitatea fină. Sunt toate acele jocuri de coordonare vizualmotorică care desemnează maturitatea unei capacităţi mult mai elaborate ca cea precedentă, de exemplu: - Jocul de Darts, bile din lemn, Diferite piese dim lemn , Jenga, Basket Ball, Football, Fotbal Mola, Labirint din lemn, Frisby, Skate board - Bâte moi de baseball cu mingi, Farfurii zburătoare, etc.

- Senzoriale. Sunt toate acele jocuri care necesită implicarea unuia sau a mai multor simţuri, spre exeplu: Diferite tipuri de Domino, Tombola sunetelor şi zgomotelor, Puzzle de diferite dimensiuni (de la 25 la 50 de piese), Puzzle tridimensionale, Tangram, Simon, etc. [37]

- Expresiv –Imitative. Sunt toate acele jocuri prin care copilul “pune în scenă” emoţii, temeri, dorinţe. În joc copilul exprimă sentimentele proprii, acest fapt se produce şi atunci când sunt jucate (puse în scenă) lucruri, fapte deja cunoscute (litigii între mama şi tata, cumpărături la magazin, etc.) pentru că procesul imitării este în permanenţă filtrat

de o interpretare proprie a lucrurilor. Sunt toate jocurile de rol, de exemplu: Casa păpuşilor, Păpuşi variate (simplu de animat), Mobila pentru case.

- Jocuri de meserii (variate), Pista electrică, Camion mare de plastic, Betonieră mare de plastic, Marionete, teatru de păpuşi, Soldăţei şi indieni, Visual game, Diferite tipuri de consrucţii, Ferma? Cu animale, Timbri, Table magnetice şi litere, Table cu burete,, Diferite insrumente muzicale, Castel mare, Casă mare pentru copii. Tam tam, Tipografie, A fost o dată, etc.

- Comunicare. Sunt toate acele jocuri unde norocul joacă rolul determinant şi nu este necesară implicarea anumitor abilităţi specifice ale jucătorului. În acest context prevalează comentariul asupra jocului şi discuţia vis-a-vis de rezultatul jocului, determinat de noroc. Sunt jocurile care le plac mult copiilor mai mici, când doresc să-i provoace pe adulţi. De exemplu: Ferma; Tombola, Tombola gigantică cu animale, Bătălia navală, Uno, Uno junior, Monopoli, Casa cu fantome, Ghiceşte cine?, etc.

- Limbaj-Cultură generală. Aceste jocuri necesită implicarea unei capacităţi care a marcat evoluţia omului - măiestria lingvistică, contribuind în mare măsură la dezvoltarea personalităţii. Cunoaşterea cuvintelor şi posedarea unui bogat vocabular face recunoscută o serie de jocuri ca grup în sine, spre exemplu: Crucimaster, Taboo, Taboo junior, Poet liric, Cine stie?

-Jocuri de asociere logică, etc. [37]

Etape în desfășurarea unui joc reușit:

- Sensibilizarea şi motivarea pentru joc. Motivarea şi sensibilizarea participanţilor sunt două aspecte foarte importante, care dau viaţă jucătorului indiferent de categoria de vârstă. Sensibilizarea participanţilor poate fi realizată prin diferite metode de informare: afişe, invitaţie personală, mesaj muzical, ghicitoare. Motivarea jucătorilor reiese dintr-o bună sensibilizare, noutatea jocului dezvoltarea spiritului colectiv, distracţia oferită. [8]

- Pregătirea tehnică şi a materialelor. Pregătirea tehnică presupune fixarea unor reguli de joc simple, clare, care nu lasă loc interpretărilor şi neînţelegerilor de către participanţi. Pregătirea materialelor presupune procurarea tuturor materialelor necesare activităţii, înainte de desfăşurarea acesteia. Prezenţa materialelor creative, contribuie la o bună motivaţie a participanţilor şi la atingerea obiectelor propuse.

- Adunarea participanţilor şi explicarea regulilor. Debutul jocului, condiţiile mediului / spaţiului, motivaţia şi securitatea sunt esenţiale pentru derularea şi realizarea activităţilor cu succes. Modalitatea de desfăşurarea a jocului trebuie să fie clar explicată, fiecare participant având şansa de a pune întrebări, de a cere explicaţii cu privire la regulamentul jocului. [8]

•Construirea echipelor. Echipele construite trebuie să fie echilibrate în funcţie de aptitudinile fizice, psihice, afinităţi, vârstă. Formarea echipelor se poate face în mai multe moduri, cum ar fi: la alegerea participanţilor; în funcţie de destin: tragere la sorţi, atribuirea de numere; echipe formate de animator /coordonatorul jocului.

•Tema jocului şi ambianţa de formare. Ambianţa în care se desfăşoară activitatea sporeşte plăcerea jocului. Definirea unor detalii ale situaţiei de joc: costume, expresie, decor, spaţiu, face jocul să fie mai atractiv. Animatorul trebuie să joace şi el la fel ca toţi jucătorii.

•Motivaţia animatorului. Principiu: pentru a juca un joc cu succes animatorul trebuie ca el însuşi să anime jucătorii; el este motorul, imprimă tonicitate şi entuziasm ambianţei de joc. Unele eleemnte ale jocurilor reușiteRitmul jocului în raport cu vârsta jucătorilor. [8]

Ritmul jocului se adaptează la nevoia de mişcare a participanţilor, la particularitaăţile de vârstă a participanţilor, la curba de efort caracteristică momentului de desfăşurare, la locul în care se desfăşoară jocul: pădure, munte, plajă, interior, exterior. Trebuie păstrată atmosfera din timpul jocului. Nu se va insista pe echipele care au terminat ultimele: putem plasa echipele la acelaşi nivel, pentru a evita diferite momente neplăcute sau imprevizibile. Evaluarea moderatorului sau animatorului. Animatorul trebuie să evalueze derularea jocului făcând o comparaţie între ceea ce se aşteaptă de la joc şi ceea ce sa realizat.

Fiecare joc trebuie să determine o ajustare a regulilor; dacă este cazul, animatorul trebuie să fie capabil să întrebe jucătorii despre cum a decurs jocul şi să aştepte criticile din partea acestora.

# BIBLIOGRAFIE


1. ALLPOPRT, G. Structura şi dinamica personalităţii, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1991, ISBN 973-30-1151-7, 268 pag.
2. ARISTOTEL. Etica Nicomahică. Bucureşti: Editura Antet, 2007. Buletinul Ştiinţific al Universităţii de Stat „B.P. Hasdeu" din Cahul: Ştiinţe Umaniste №. 2 (10), 2019 pp. 155, ISSN 2345-1866, E-ISSN 2345-1904
3. ARDELEAN, D. Istoria psihologiei. Note de curs. Baia Mare, 2007, ISBN 978-973-759-909-4, 159.9(075.8)
4. CALUSCHI, M. Procesul formativ de formare personală în viitorul extrem. În Psihologie, revista științifico-practică nr.3, 2011, ISSN 1857-2502, p.69-74.
5. CONCISE ENCYCLOPEDIE OF PSYCHOLOGY, 1987, 561 pag.
6. CORSINI, R., AUERBACH, A., ANASTASI, A. Concise encyclopedia of Psychology, Editori: RAYMOND, J., CORSINI, A. J., AUERBACH, A., Editura J. Wiley, ISBN 13:978-0471192824, 1998
7. CRISTEA, S. Autonomie și responsabilitate în educație (CZU 37.01), doi.org/ 10.5281/zenodo.5036104) https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/53-56_44.pdf
8. DAVID, D. Dezvoltarea personală şi socială. Iaşi, Editura Polirom, ISBN 978-973-46-4384-41, 2014.
9. ERIKSON, E. Enfance et societe, Delachaux &Niestle, Neuchatel, ISBN 978-2-607-02036-0, 2007
10. FORDHAM, F. Întroducere în psihologia lui C.G. Jung. Bucureşti: Editura IRI, ISBN 973-98377-0-0, 1998.
11. http://www.familia.md/RO/info/children/older_then_7/dvornina_news_19_05_kak_hvaliti_rebionka/default.aspx [accesat 7.10.2024]
12. https://acvaticbebeclub.ro/ghid-de-parenting-abc-ul-unui-copil-independent-autonom-si-cu-stima-de sine?srsltid=AfmBOoq0h3N1r80zMHDGr3oitIGhSjXVyDitkYOvAy PQ NVA 9vgf4xUu3 [accesat 21.10.2024]
13. https://alexaplescan.ro/cum-vorbim-copiilor-trauma-eveniment-traumatizant/
14. https://bani.md/cum-sa-laudam-copiii-corect-cum-sa-cresti-copii-increzatori-si-puternici-din-punct-de-vedere-mental/ [accesat 21.10.2024]
15. https://cafegradiva.ro/2015/11/cum-le-vorbim-copiilor-evenimente-tragice-traume.html [accesat 19.12.2024]
16. https://doxologia.ro/cum-il-pot-invata-pe-copilul-meu-sa-gestioneze-corect-esecul [accesat 22.12.2024]
17. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/152-158_7.pdf [accesat 22.12.2024]
18. https://ioanastancu.ro/2014/08/09/ce-este-autocunoasterea-si-cum-se-realizeaza/ [accesat 25.11.2024]
19. https://kenacademy.org/5-moduri-de-a-i-invata-pe-copii-ca-esecul-este-un-lucru-bun/ [accesat 28.11.2024]
20. https://kenacademy.org/cum-le-vorbim-copiilor-despre-esec/[accesat 4.12.2024]
21. https://parintecuminte.ro/ghid-pas-cu-pas-despre-cum-sa-ne-ajutam-copiii-sa-gandeasca-singuri/ [accesat 13.12.2024]

22. https://ro.scribd.com/audiobook/440433733/The-New-Basics-A-to-Z-Baby-Child-Care-for-the-Modern-Parent [accesat 13.12.2024]
23. https://ro.scribd.com/book/237250787/Swimming-For-Babies [accesat 26.12.2024]
24. https://ro.scribd.com/book/264130657/Your-Self-Confident-Baby-How-to-Encourage-Your-Child-s-Natural-Abilities-From-the-Very-Start [accesat 01.01.2025]
25. https://ro.scribd.com/book/336809563/The-Everything-Parent-s-Guide-to-Emotional-Intelligence-in-Children-How-to-Raise-Children-Who-Are-Caring-Resilient-and-Emotionally-Strong [accesat 10.11.2024]
26. https://ro.scribd.com/book/380997492/Emotional-Intelligence-for-Children-A-Parent-s-Guide-to-Raising-an-Emotionally-Intelligent-Child [accesat 29.11.2024]
27. https://tikaboo.ro/cum-ii-inveti-pe-copii-abilitati-de-rezolvare-a-problemelor/[accesat 16.11.2024]
28. https://www.bellanima.ro/articole/dezvoltare-personala-ce-este-si-cum-functioneaza/ [accesat 24.10.2024]
29. https://www.eematico.org/noutati/-cum-incurajam-autonomia-copiilor[accesat 3.11.2024]
30. https://www.logiscool.com/ro/blog/ghid/dezvoltarea-personala [accesat 10.11.2024]
31. https://www.paginadepsihologie.ro/cum-sa-i-invatam-pe-copii-sa-gaseasca-solutii-ingenioase/?srsltid=AfmBOorPFamlimsG5ShPHihUAd [accesat 3.11.2024]

32. https://www.paginadepsihologie.ro/cum-sa-i-invatam-pe-copii-sa-gaseasca-solutii-ingenioase/?srsltid=AfmBOorn4J7R8PP15WeUTIgRF96n31ZP0i8w1LOAXW_LU533eNGwdzo_[accesat 11.12.2024]
33. https://www.salvaticopiii.ro/Afla-mai-multe/Noutati/Ce-le-spunem-copiilor-despre-situatia-actuala [accesat 7.11.2024]
34. https://youth.md/ce-este-imaginea-de-sine-cum-putem-sa-analizam-stima-de-sine/ [accesat 7.11.2024]
35. LAROUSSE, Dicționar de psihologie. București: Editura Univers Pedagogic, ISBN 973-9243-25-8, 1998.
36. LAROUSSE. Marele dicţionar al psihologiei. Bucureşti: Editura Trei, 2006, №. 2 (10), 2019, ISBN 973-7070-9-9-2, 154 pag.
37. MÂNZAT, I. Competenţa didactică şi dezvoltarea gândirii ştiinţifice. În Competenţă didactică. The Scientific Journal of Cahul State University "B. P. Hasdeu": Humanities №. 2 (10), ISSN 2345-1866, 2019, pp.121-142.
38. MASLOW, A. Motivație și personalitate. București: Editura Trei, ISBN 978-973-707-159, 2007, 157 pag.
39. MITROFAN, I. Psihoterapie (repere teoretice, metodologice şi aplicative). București: Editura: SPER, ISBN 978-973-8383-38-8, 2008.
40. MITROFAN, I. Psihoterapie (revăzut). București: Editura: SPER , ISBN 978-973-8383-38-8, 2012

41. MUNTEAN, A. Psihologia dezvoltării umane. Iaşi: Editura Polirom, ISBN 978-973-46-0975-8, 2009.
42. POPESCU- NEVEANU, P. Dicționar de psihologie. București: Editura Albatros, ISBN 978-9975-51-142-1, 1978, 387 pag.
43. ROGERS, C. A deveni o persoană. Perspectiva unui terapeut. București: Editura Trei, ISBN 978-973-707-244-3, 2015.
44. VRABII, V., SANDUL, V. Dezvoltarea personală – traiectorie individuală a dezvoltării
cadrului didactic. În: Evaluarea în sistemul educaţional: deziderate actuale. Materialele