



*Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională
Vaslui*

ZECE LECȚII PENTRU PĂRINȚI de



*Autori:
Laic Daniela
Băetu Simona Mihaela
Boțu Iuliana
Cîmpianu Gina
Dogariu Cristina Elena
Modoranu Mădălina
Nacu Octavia Aurelia
Racoviță Daniela
Sagadin –Butnaru Ramona*

**VASLUI
2020**



Dragii noștri,

vă invităm să parcurgeți, alături de noi, un pachet de lecții, de făcut împreună cu copiii, când stați în casă, în zilele ploioase sau neprietenoase! Sunt lecții pentru minte și suflet, pentru a petrece momente magice și memorabile împreună, mari și mici, zi de zi, atunci când ne găsim un pic de liniște sau de neliniște, când ne strângem la masă, sau pe canapea, când ne simțim triști sau dezamăgiți, încărcăți de energie pozitivă, cu speranțe de mai bine pentru ei, pentru copiii noștri.

Veți găsi multe exerciții frumoase, adunate de-a lungul practicii în consilierea psihoedagogică a autorilor, inspirate de cărți și materiale virtuale numeroase. Le-am adaptat și ordonat în funcție de nevoile pe care părinții și copiii le au în această perioadă, de provocările momentelor trăite, prezente și viitoare.

Parcurgeți paginile acestui ghid cu relaxare și în ordinea pe care o doriți. Lăsați timp pentru reflecție, pentru multe întrebări și alte descoperiri despre noi înșine și despre ei, despre copii!

Retrăiți emoția jocului și petreceți cât mai mult timp prețios cu copiii voștri!





1. Lecția despre încredere: autocunoaștere și intercunoaștere

➤ *Câteva din lucrurile mele preferate*

Este un exercițiu de autocunoaștere/ de cunoaștere a celuilalt. Copiii și părinții se pot descoperi unii pe alții, identificând câteva aspecte din viața lor.

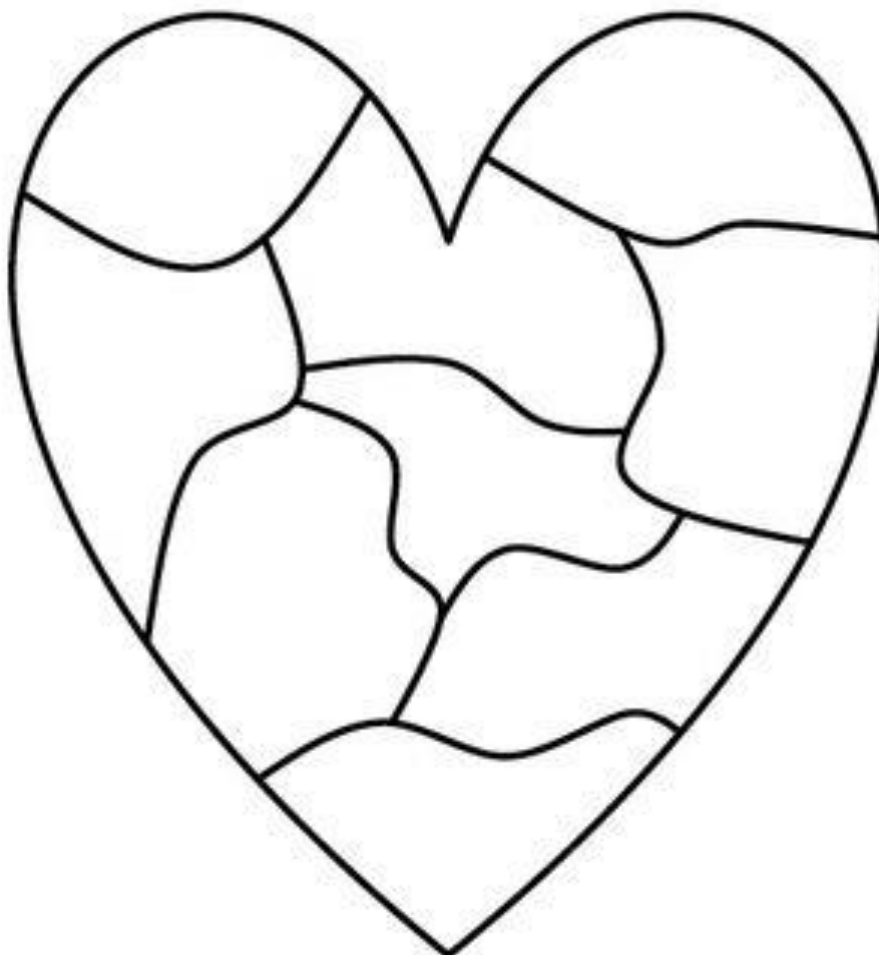
În interiorul inimii, ei au de trecut, cu diferite culori, persoane, activități, lucruri și locuri preferate.

oameni pe care îi iubesc – roșu

lucruri preferate - verde

locuri preferate – albastru

activități preferate – mov




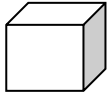




➤ ***Eu și familia mea***

Invită-ți familia și joacă și, la sfârșit, veți cunoaște mai multe unii despre ceilalți!

Aveți nevoie doar de un zar!

Start!	Ceea ce te face fericit!	Ceva ce ți-ai dori!	Vacața ta ideală!	Ceea ce te face trist!	
	Ceva ce și-ai cumpăra de îndată ce ai avea bani!	Mergi două pătrățele înapoi! 	Culoarea ta preferată!	Ceva cu care nu ești de acord!	Ceva ce nu ai mai face din nou!
Ceva ce ți-ai dori să faci!	Cel mai frumos cadou primit!	Ceva ce îți place să faci în week-end!	Un prieten mi-a spus că...	Stai un tur! 	Cel mai prețios sfat!
	Ceva ce speră că se va întâmpla!	Mâncarea preferată!	Cea mai plictisitoare activitate!	Un lucru pe care mi-l doresc!	
Ceva cu care mă mândresc!	Cel mai frumos cadou primit!		Cel mai tare mă supără...	Ceva ce nu ți-ai cumpăra niciodată!	Cel mai bun prieten al meu!
	Cel mai frumos lucru care mi s-a spus!	Ceva ce nu voi face niciodată!	Activitatea mea preferată!	Cea mai frumoasă amintire!	Felicități! Acum știți mai multe unii despre ceilalți!

➤ ***Schimbări, schimbări!***

Scrisoare pentru copil:

„Dragul meu copil,

Vom discuta astăzi despre cum oamenii se dezvoltă și se schimbă, despre cum te-ai schimbat de la naștere până în prezent. Ti-am pregătit suzeta, biberonul, jucăriile, hainele pe care



le-ai avut până acum. Vreau să înțelegi că ne schimbăm cu toții și toți trecem prin modificări mai mult sau mai puțin plăcute”

Dicutați împreună următoarele aspecte:

- Ce aspecte credeți ca s-au schimbat;
- Ce aspecte se vor modifica pe măsură ce vor crește;
- Ce parere au și ce simt despre modificările apărute;
- Care sunt părțile bune ale faptului că s-au schimbat;
- Ce lucruri și-ar fi dorit să nu se schimbe și de ce;
- Ce schimbare le place în mod deosebit.





2. Lecția despre valoarea personală

Recompensele verbale, precum laudele și încurajările, sunt importante în dezvoltarea personală a copilului, însă specialiștii consideră că acestea nu au o semnificație ridicată în ceea ce privește motivația internă a copilului. De aceea, părinților le este recomandat să le combine cu activități, exerciții și jocuri pentru a le crește stima de sine. Iată un set de activități pe care le puteți face cu copiii dumneavoastră:

➤ *“Eu sunt...”*

Copilul tău este mândru de rezultatele pe care le obține? Își acceptă defectele și greșelile? Vei afla răspunsurile cu ajutorul acestei activități.

Lucruri de care ai nevoie: o foaie de hârtie sau de carton, cuvinte și poze decupate din reviste, lipici, creioane colorate.

Ce trebuie să faci:

- Spune-i copilului tău să scrie pe o foaie cuvintele care îl definesc. Acestea pot fi negative sau pozitive.
- Roagă-l să se concentreze doar asupra lucrurilor bune pe care cei din jur le spun despre el și să refacă lista de cuvinte.
- Lipește o fotografie a copilului în centrul foii de hârtie.
- Acum, spune-i să umple spațiul gol din jurul pozei cu trăsături pozitive și calitățile care îl definesc. Poate lipi și termeni pozitivi decupați din reviste!
- Puneți desenul în camera copilului. Acest exercițiu contribuie la creșterea stimei de sine.

➤ *Concentrarea pe experiențe pozitive*

Această activitate poate fi una de de grup la care poate participa întreaga familie.

Lucruri de care ai nevoie: un bol sau o cutie, cartonașe și un pix

Ce trebuie să faci:

- Adună copiii sau membrii familiei într-un cerc și împarte fiecăruia un cartonaș.
- Roagă-i să își scrie numele în partea de sus și să le pună în bol sau cutie. Amestecă toate cartonașele.



- Trece bolul sau cutia pe la fiecare participant la activitate și spune-le să aleagă câte un cartonaș. Fiecare trebuie să scrie un lucru pozitiv sau o calitate despre persoana respectivă. Apoi, cartonașul trece la următoarea persoană până când toată lumea a scris o calitate despre fiecare dintre participanți.
- Adună toate cartonașele și pune-le înapoi în bol.
- La final, oferă fiecăruia cartonașul cu numele lui. Roagă-l să citească toate aspectele pozitive și calitățile pe care le-au scris cei din jur.

➤ *Lucruri de care este mândru*

Un alt exercițiu pentru creșterea stimei la copii vizează identificarea lucrurilor de care este mândru.

Lucruri de care ai nevoie: un carnet și un pix sau creion

Ce trebuie să faci:

- Dăruiește –i copilului tău un carnet special pentru a crea o listă a lucrurilor de care este mândru. Poți face acest exercițiu și cu o simplă foaie de hârtie.
- Roagă-l să scrie lucrurile de care este mândru sau momentele în care s-a simțit mândru de contribuția pe care a adus-o la un succes.
- Puteți face aceste lucruri zilnic, înainte de culcare. Astfel, copilul va deveni mai conștient de potențialul pe care îl are și va avea mai multă încredere în forțele proprii.

➤ *Activități ce implică responsabilitate*

Stima de sine a unui copil poate cunoaște un salt important atunci când acesta conștientizează că părinții au încredere în el.

Tocmai de asta este important să îi aloci activități cu un anumit grad de responsabilitate. Astfel, acesta se va simți mai independent dacă i se acordă încredere.

Ce poți face:

O listă cu activitățile și lucrurile pe care copilul tău le poate realiza pentru mediul înconjurător sau pentru casă. De exemplu, plimbatul câinelui, udatul florilor sau măturat.

De fiecare dată când copilul tău îndeplinește cu succes o anumită sarcină, laudă-l. Dacă face o greșeală, ajută-l să o îndrepte și nu îl critica. O astfel de atitudine va fi de ajutor pentru creșterea stimei de a copiilor voștri



3. Mini-ghid de dezvoltare emoțională: nevoi, reacții și comportamente

Dezvoltarea inteligenței emoționale este un proces de cale lungă, pe care putem să pornim oricând, cu cât mai devreme, cu atât mai bine, dar niciodată, niciodată nu este prea târziu. Nu doar copiii au nevoie să o dezvolte, și noi avem, pentru că nu poți să îl înveți pe un copil ceea ce tu nu ești. Inteligența emoțională este cea care ne face să fim adaptabili, sinceri cu noi înșine, să adunăm forța interioară de care avem nevoie când necazurile ne lovesc, și asta se va întâmpla cu siguranță, ne dezvoltă capacitatea de a fi empatici și înțelegători cu ceilalți și musai cu noi înșine, ne ajută să ne cunoaștem emoțiile și să controlăm comportamentul rezultat din ele, ne face capabili să învățăm cele mai bune lecții din cele mai mari greșeli, să iubim viața și când nu o simțim blândă cu noi. Sună bine pentru ce ne dorim noi de fapt pentru copiii noștri, nu?

➤ *Exprimă-ți emoțiile- Paharul meu cu emoții*

Colorează acest pahar pentru a arăta care sunt emoțiile pe care le ai în acest moment. Este un exercițiu care îi ajută pe copii, dar și pe părinți în exprimarea și înțelegerea propriilor emoții.

galben – fericire

roșu – furie

roz – speranță

mov – teamă

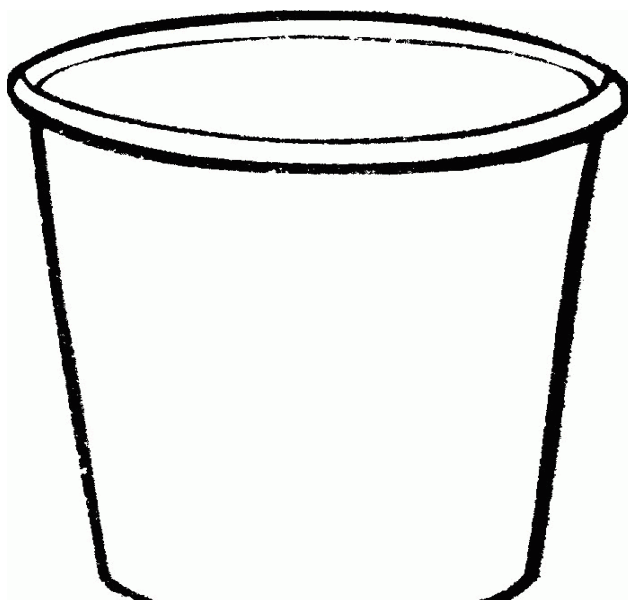
portocaliu – nervozitate

verde – încântare

albastru – tristețe

maro - uimire

** Pot fi alese și alte culori care să exprime emoții și sentimente diferite de cele menționate mai sus.





➤ ***Trăiește-ți temerile!***

Copiii se implică cu ușurință în jocuri imaginative și le este mult mai ușor să verbalizeze atunci când se joacă. Vă trebuie două păpuși. O păpușă va fi anxioasă, va avea temeri iar cealaltă va fi o păpușă fără temeri. Acest joc va ajuta copilul să identifice gândurile care duc la anxietate.

Atunci când copilul are o temere, realizați o piesă de teatru cu ajutorul celor două păpuși. Improvizați o scenă de teatru și copilul va manevra cele două păpuși, imaginându-și un dialog. Păpușa temătoare va descrie emoțiile sale, gândurile pe care le are și o va întreba pe cealaltă păpușă cum poate ea să facă față situației. Copilul trebuie să își imagineze ce ar spune și ce ar face păpușa fără temeri. Astfel, copilul va conștientiza diferențele și va înțelege că de fapt gândurile noastre ne fac să fim temători și nu situația pe care o trăim.

Puteți să concepeți bilete pe care membrii familiei trebuie să le cumpere pentru a asista la piesa de teatru, fapt care va motiva copilul și va crea un mediu de joc propice dezvoltării unui dialog imaginar între cele două păpuși.



➤ ***Cutia cu griji***

Dacă copilul dumneavoastră își face prea multe griji, puteți să încercați acest exercițiu. Aveți nevoie de o cutie în care să decupați o gaură, cât să permită mâinii să treacă, dar nu suficient de mare, pentru a nu putea vedea ce este în cutie.

În fiecare seară, înainte de culcare, întrebați-l dacă îl îngrijorează ceva. Copilul poate să își scrie grijele pe o foaie de hârtie, iar, dacă nu știe să scrie încă, o scrieți dumneavoastră și copilul ar



putea să facă un desen care să îi reprezinte grija. Hârtia va fi introdusă în „cutia grijilor” în fiecare seară timp de o săptămână. La sfârșitul săptămânii, veți deschide împreună cutia și veți citi grijile introduce, iar copilul va trebui să spună/să scrie cum se simte în prezent în legătură cu acele griji. După ce sunt citite și copilul se re poziționează în privința grijii, hârtiile cu griji pot fi rupte și aruncate, golindu-se astfel „cutia cu griji”.

O alternativă la „cutia grijilor”: când îi spuneți copilului dumneavoastră „noapte bună”, să exersați un ritual seară în care să numiți fiecare grijă pe care o aveți, ținându-le, una câte una, în pumnul strâns. Deschideți apoi pumnul și, rând pe rând, lăsați acele griji să se evapore pur și simplu.

➤ *Sfaturi prețioase*

Fiind adulți, de multe ori se întâmplă să avem dificultăți în a ne controla reacțiile. Pentru copii, însă, stăpânirea de sine este o sarcină mult mai dificilă, din cauză că emoțiile lor sunt mai puternice și încă nu și-au format, în totalitate, autocontrolul. În loc să fim nerealiști, pretinzându-le copiilor să se poarte întotdeauna așa cum ne dorim, ar fi mult mai util să îi ajutăm în dobândirea auto-controlului. Jocul pe care vi-l propunem este o modalitate de a-l ajuta pe copil să facă față cu bine unor situații în care nu se poate purta așa cum își dorește.

Vârsta potrivită: Peste 7 ani

Materiale necesare: Hârtie și creioane colorate

Ce trebuie făcut:

- Pentru a face acest joc trebuie să alegeți un moment în care și tu și copilul aveți o dispoziție bună. Păstrarea unei atmosfere lipsite de critică și reproșuri este esențială în desfășurarea acestui joc.
- Spune-i copilului că uneori facem anumite lucruri pe care le regretăm mai târziu, de exemplu spunem unele cuvinte care îi rănesc pe ceilalți, luăm decizii pripite la impuls, acuzăm pe cineva pe nedrept, facem ceva ce știm că este interzis, etc. Poți să dai și tu un exemplu din experiența personală, când ai făcut ceva ce mai târziu ai regretat. Spune-i copilului să se gândească la o astfel de situație, în care face lucruri pe care mai apoi le regretă.



- Delimitați cât mai bine această situație, punându-i întrebări concrete: *Când se întâmplă acest lucru? Cine este în preajma ta în acele momente? Ce anume te supără atunci?* Dacă copilul dorește, roagă-l să deseneze această situație.
- Spune-i copilului să aleagă 3 persoane pe care le apreciază foarte mult, în afară de tine. Pot fi persoane pe care le cunoaște sau pe care nu le-a întâlnit niciodată în realitate.
- Rând pe rând, invită-l să își imagineze cum ar reacționa respectivele persoane dacă ar fi în locul lui în acea situație. Pune-i următoarele întrebări ajutătoare: *De ce crezi tu că el/ea s-ar comporta așa? Cum de reușește să se poarte așa? Crezi că felul în care s-ar purta el/ea ar rezolva problema? Ce sfat crezi că ți-ar da?*
- După ce copilul și-a imaginat ce ar face și ce i-ar spune fiecare persoană pe care o admiră, propune-i să aleagă sfaturile care i-au plăcut cel mai mult și să se gândească cum anume să le pună în practică. Ajută-l să găsească modalități concrete de a se comporta în acea situație. Cu cât găsiți mai multe soluții alternative de comportament, cu atât este mai bine.
- La sfârșit, spune-i copilului să se deseneze pe el punând în practică cea mai bună soluție găsită.

Bine de știut:

- Mulți părinți au tendința să creadă că problemele copiilor se manifestă permanent și că sunt generale, când în realitate ele apar doar în anumite momente specifice. Acest joc te poate ajuta să realizezi că micuțul tău are dificultăți de a se controla doar în anumite momente concrete. Când problemele sunt mai bine delimitate ai șanse mai mari să găsești rezolvări simple.
- Chiar dacă copilul nu va pune în practică imediat soluțiile găsite în acest joc, simplul fapt de a ști că poate să se comporte și altfel va ameliora problema.
- Cea mai mare calitate a acestui joc este că vă dă ocazia ție și copilului tău să lucrați împreună. Dacă copilul observă că este ascultat, că vrei să îl înțelegi și să vezi lucrurile și din punctul lui de vedere, se va simți mult mai respectat și luat în serios. În felul acesta, el te va vedea ca pe un aliat, nu ca pe un judecător de care să se teamă. Astfel, el va fi mai deschis față de tine și relația voastră va fi mai strânsă.

Se spune că unde-s doi, puterea crește. Fii de partea copilului tău atunci când are nevoie, pentru ca el să aibă puterea să depășească momentele dificile!



➤ *O inimă plină de culoare*

Dacă emoțiile pe care tu și copilul tău le trăiți zi de zi ar prinde formă și culoare, cum crezi că ar arăta ele? Ce emoții ar ocupa cel mai mare loc în inima copilului tău? Care sunt emotiile pe care le trăiește cel mai rar? Pentru a răspunde la aceste întrebări, te provocăm la următorul joc. Acesta te va ajuta să construiești o hartă a emoțiilor cu care te poți ghida în lumea trăirilor interioare a copilului tău.

Vârsta potrivită: peste 4 ani

Materiale necesare: foi de hârtie, creioane colorate.

Ce trebuie făcut:

- Pe o foaie de hârtie, scrie denumirea unor emoții, astfel: dacă micuțul tău are mai puțin de 7 ani, scrie cuvintele: bucurie, tristețe, furie, curaj, frică, iubire. Dacă este mai mare de 7 ani adaugă și emoții mai complexe, cum sunt: liniște, nerăbdare, entuziasm, plictiseală, curiozitate, optimism, gelozie, etc. Pe o altă foaie de hârtie, desenează o inimioară mare.
- Ca introducere, spune-i micuțului tău că în inima fiecăruia din noi se află foarte multe emoții, pe care le trăim mai des sau mai rar. Dacă fiecare emoție ar avea o culoare, inima noastră ar fi plină de culori, care se schimbă mereu.
- Spune-i copilului să aleagă câte o culoare pentru fiecare emoție scrisă pe hârtie. Apoi, propune-i să își imagineze cum ar arăta inima lui dacă ar fi colorată cu aceste culori.
- Invită-l pe copil să aleagă o emoție și să se gândească unde anume ar vrea să apară ea în inimioară. Spre exemplu, un copil poate spune: *“Vreau mai întâi să desenez iubirea aici, în partea de sus”*. Roagă-l să delimiteze o porțiune în interiorul inimioarei pe care să o coloreze cu culoarea respectivei emoții. Roagă-l să spună în ce momente trăiește el cel mai intens respectiva emoție.
- Rând pe rând, folosiți toate creioanele care desemnează emoțiile și umpleți inimioara cu culori. Amintește-i copilului faptul că trebuie ca în inimioară să apară toate emoțiile, pentru că și în viața de zi cu zi fiecare din noi le trăim pe toate, chiar dacă pe unele le trăim mai rar și pe altele mai des.
- După ce a terminat desenul, întreabă-l pe micuț dacă îi place inimioara desenată sau dacă vrea să schimbe ceva la ea. Permite-i să facă orice modificări dorește.

Bine de știut:



- Acest joc este o modalitate foarte simplă de a-ți da seama care sunt emoțiile pe care copilul tău le trăiește cel mai des (fiind cele pe care el le-a desenat primele și care ocupă cel mai mare loc în inimioară). De asemenea, poți să îți dai seama care este proporția între emoțiile pozitive și cele negative pe care le trăiește micuțul. În mod normal, toți copiii desenează emoțiile pozitive mai mari și mai în centru față de cele negative.
- Este firesc ca unii copii să afirme că ei nu simt în inima lor decât iubire sau bucurie. Dacă și micuțul tău zice la fel, spune-i că oamenii trăiesc toate emoțiile, chiar dacă pe unele le simt foarte rar. Făcând loc în inimioară și emoțiilor negative, copilul poate înțelege că acestea sunt acceptabile și nu este nimic ciudat să le simtă. A accepta emoțiile copilului nu înseamnă a încuraja exprimarea nepotrivită a acestora! Este bine să le spunem acest lucru și lor.

Inimioara emoțiilor te poate ajuta mai ales în momentele în care nu prea știi ce este în inima copilului tău sau atunci când crezi că și lui i-ar prinde bine să își deschidă inima în fața ta. Iar noi vă dorim din inimă un joc plăcut! 😊

➤ *Detectivul emoțiilor*

Poate ți s-a întâmplat și ție să crezi că cineva era trist când de fapt era furios, sau să ți se spună că pari supărat când de fapt erai obosit. Acest lucru se întâmplă pentru că, deși trăim aceleași emoții, fiecare le exprimăm într-un mod diferit. Încă de la naștere, suntem receptivi la emoțiile celor din jur, însă, doar prin observare atentă și antrenament, învățăm să detectăm cu acuratețe ce simt ceilalți. Jocul acesta vă ajută, pe tine și copilul tău, să vă îmbunătățiți capacitatea de a recunoaște emoțiile celui alt.

Vârsta potrivită: peste 4 ani

Materiale necesare: hârtie, creioane colorate și opțional plastilină

Ce trebuie făcut:

- Ca orice joc de dezvoltare emoțională, și acesta trebuie făcut într-o atmosferă destinsă, și într-un moment în care aveți chef de un joc provocator. Jocul are mai multe niveluri, aflate la un grad de dificultate tot mai mare. Primul nivel este un joc de mimă a emoțiilor. Astfel, unul din voi va mima o emoție, luând o postură și făcând gesturi cât mai expresive. Celălalt trebuie să ghicească despre ce emoție este vorba, în 2 minute. Mimați fiecare câte 3-4 emoții, și apoi pregătiți-vă de nivelul doi.



- Pentru că majoritatea emoțiilor sunt transmise prin intermediul feței, în momentul în care nu putem vedea expresia facială a celuilalt, e mai greu să recunoaștem ce simte. Nivelul 2 presupune mimarea unor emoții folosind doar postura corporală. Pentru asta, va trebui ca cel ce mimează emoția să își acopere fața cu o mască sau cu o eșarfă. Când reușiți să ghiciți emoțiile celuilalt, puteți trece la nivelul 3.
- Nivelul 3 presupune recunoașterea emoțiilor celuilalt fără ajutorul mimicii și gesturilor, ci doar din felul în care vorbește. Așezați-vă spate în spate, astfel încât să nu vă puteți vedea unul pe altul. Unul dintre voi va trebui să spună o propoziție neutră, de exemplu: *afară este soare*, și să transmită o emoție prin felul în care o spune. Celălalt trebuie să ghicească emoția din spatele propoziției. Când reușiți să identificați emoțiile transmise astfel, puteți trece la următorul nivel.
- Putem să transmitem emoții nu prin intermediul corpului, ci prin ceea ce facem. Nivelul 4 presupune ca unul din voi să realizeze un mic desen sau o formă din plastilină, care să reprezinte cât mai sugestiv o emoție, iar celălalt să ghicească despre ce emoție este vorba. Dacă ați reușit să treceți și de acest nivel, vă puteți declara adevărați **detectivi ai emoțiilor**, care reușesc să recunoască și, cel mai greu, să ghicească emoții.

Bine de știut:

- Până nu încerci acest joc, s-ar putea să ți se pară destul de simplu. După ce îl încerci vei deveni mult mai conștient de dificultatea reală de a recunoaște emoțiile celorlalți. Toți avem impresia că știm să citim emoțiile celor din jur, și că, la rândul nostru, exprimăm destul de limpede ce simțim. În realitate, lucrurile nu stau deloc așa, și, de multe ori, comunicarea emoțiilor este un proces complicat. Dat fiind acest lucru, este de preferat să înveți cum să spui direct ceea ce simți, în loc să aștepti ca ceilalți să ghicească ce este în interiorul tău.
- Jocul merită să fie făcut de mai multe ori și poate fi folosit și în grupuri de copii sau adulți. El este ca un fel de antrenament pentru recunoașterea cât mai bună a emoțiilor.
- Recunoașterea emoțiilor celuilalt este o componentă a inteligenței emoționale, despre care mulți spun că ne ajută în viață chiar mai mult decât inteligența. Chiar dacă e sau nu așa, cert este că atunci când suntem atenți la ce simt ceilalți putem să fim mai înțelegători cu ei și să le fim mai aproape.



Indiferent ce facem, transmitem emoții celor din jurul nostru, și, la rândul nostru, primim emoții de la ei. Așa că învață să detectezi emoțiile din jur, ca să comunici într-un mod mai profund!

➤ *Învață-l să-și înfrunte temerile*

Teama este un factor foarte puternic care îl poate împiedica pe copil să facă lucrurile pe care și-ar dori să le facă. Acest exercițiu poate fi de ajutor în creșterea stimei de sine.

Lucruri de care ai nevoie: Hârtie și un pix

Ce trebuie să faci:

-Roagă-l să facă o listă cu toate lucrurile pe care se teme să le facă. De exemplu, îi poate fi frică să meargă la sport din cauza greutateii. Sau i-ar putea fi teamă să prezinte în fața clasei un proiect.

Propozițiile ar trebui să urmeze această structură:

Îmi este teamă să mă înscriu la sport pentru că...

Îmi este teamă să vorbesc în fața clasei pentru că...

-Al doilea pas ar fi să își imagineze că face toate acele lucruri și activități de care le este teamă.

- Încearcă să îl înveți să dezvolte o mentalitate de tipul “și ce dacă”. De fiecare dată când copilul tău scrie un lucru de care îi este teamă, încurajează-l să scrie ce s-ar putea întâmpla dacă ar încerca să facă acel lucru. Apoi, lângă o descriere negativă, recomandă-i să scrie “și ce dacă”. Acest exercițiu îl va ajuta să învețe să își înfrunte temerile mai ușor.

➤ *Ghicitoarea*

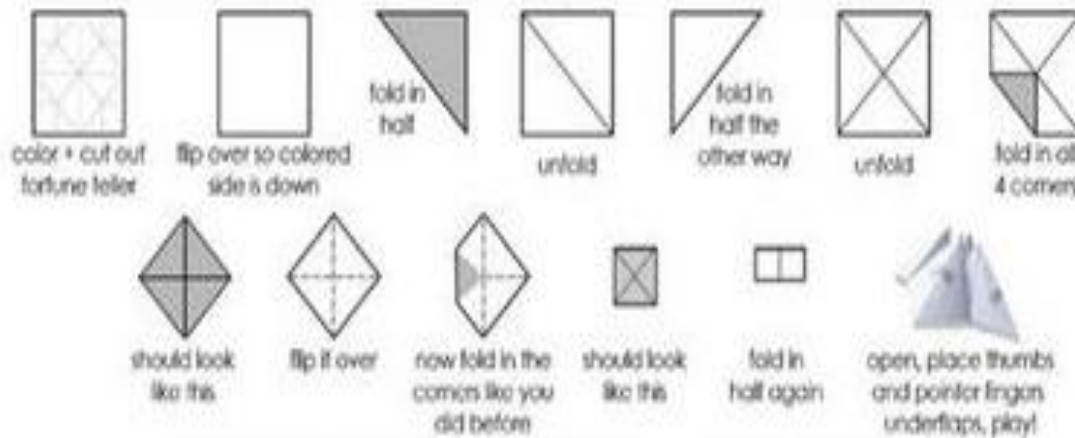
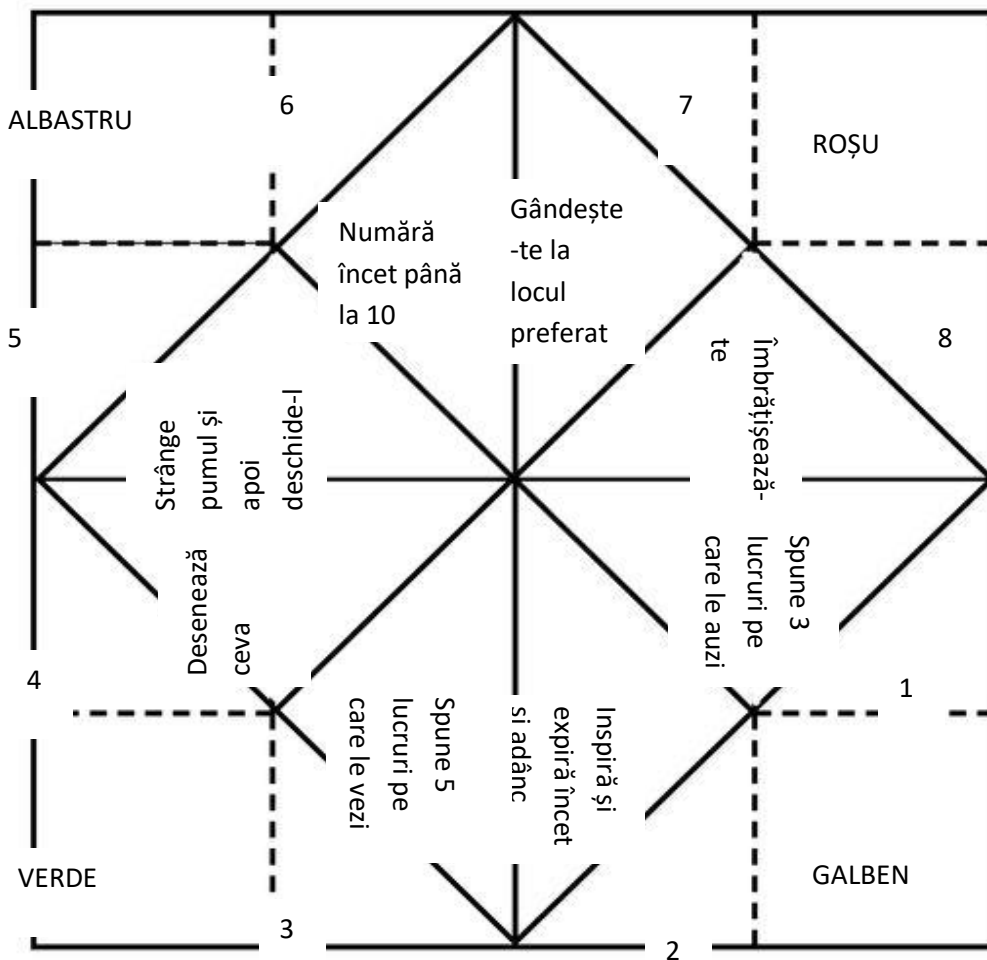
Anxietatea socială este una dintre cele mai frecvente probleme care împiedică dezvoltarea unui copil. Este unul dintre principalele motive care stau la baza fricii de eșec a acestuia - copiii s-ar putea să le fie teamă că-i dezamăgesc pe ceilalți sau să se simtă jenați în prezența celorlalți. Totuși, una dintre cele mai importante consecințe ale anxietății sociale este aceea că împiedică copiii să încerce lucruri noi sau să-și asume riscuri, aspect importante în dezvoltarea lor.

Acest exercițiu îi ajută pe copii să facă față acestei anxietăți. Fișa poate fi folosită și pentru dezvoltarea gândirii pozitive. Copiii și părinții pot găsi afirmații, gânduri pozitive care sunt



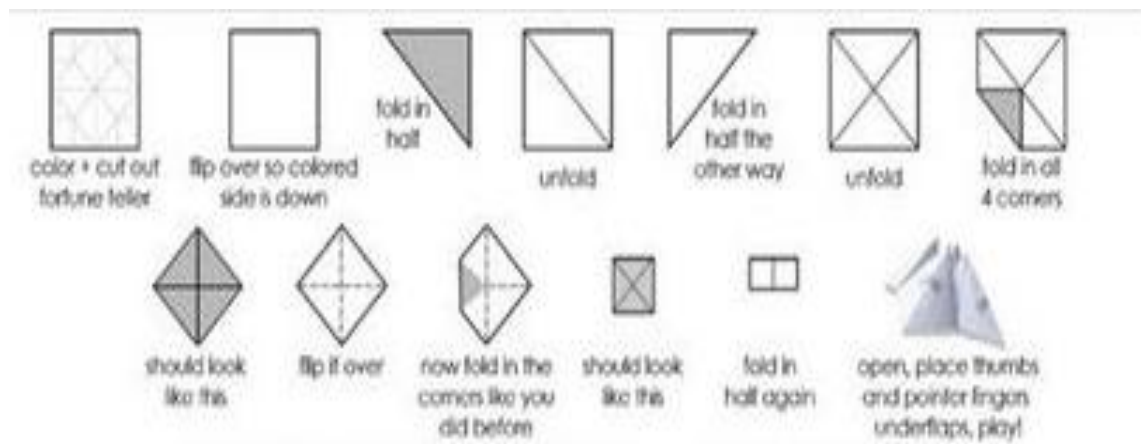
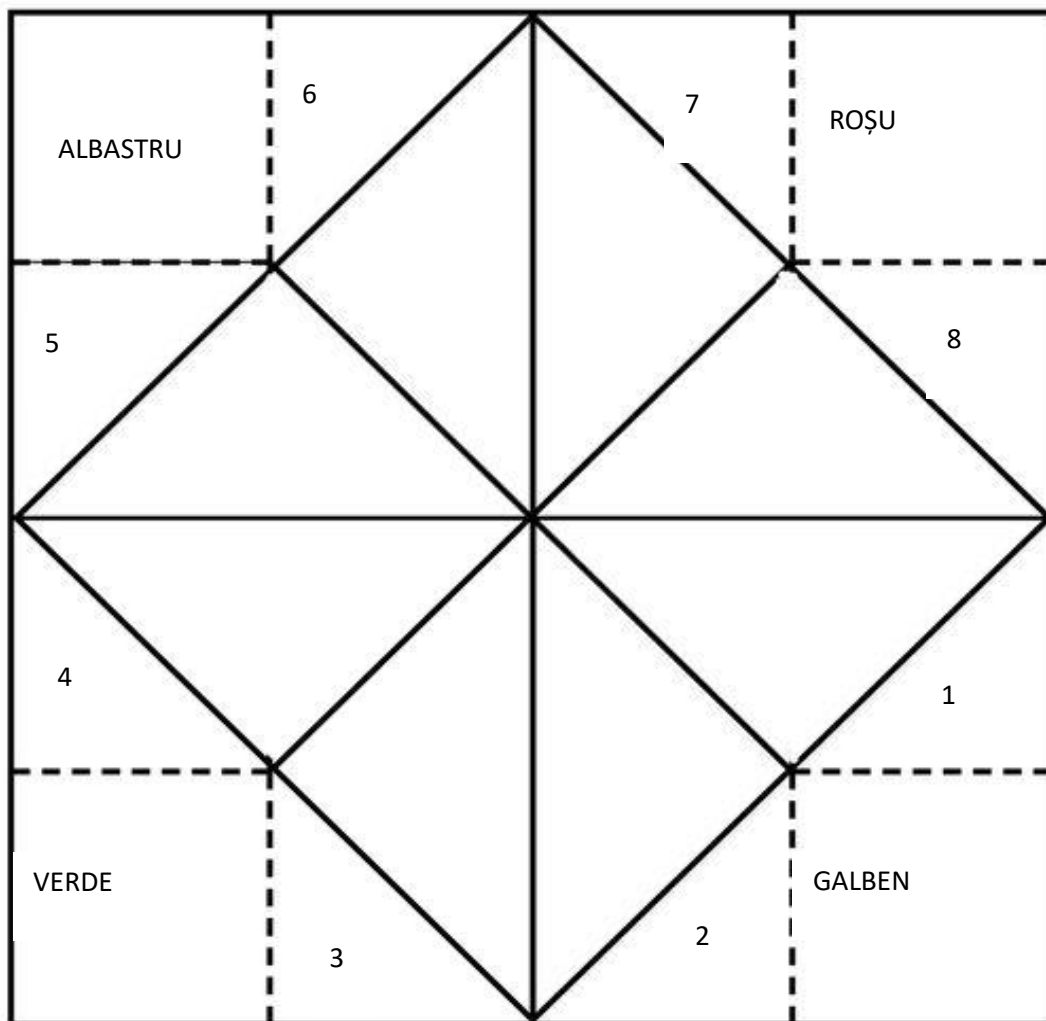
mai apoi trecute în căsuțele “ghicitorii”. Dezvoltarea abilităților de gândire pozitivă poate fi o strategie eficientă de a face față unor serii de provocări: anxietate, furie, depresie, etc.

Ghicitoarea mea - anxietate





Ghicitoarea mea – gândire pozitivă





➤ *Emoțiile ursulețului*

Vârsta potrivită: peste 4 ani

Materiale necesare: șablon ursuleț, (opțional) creioane colorate, carioci

Descrierea activității:

Acest simpatic ursuleț îi ajută pe copii să identifice emoțiile de bază și să construiască scenarii despre ce l-a făcut să se simtă astfel. Poate fi o ceartă cu o vulpe șireată care l-a făcut să se simtă trist sau descoperirea unei tufe pline cu mure care i-a adus zambetul pe buze și l-a făcut să se simtă fericit. Dacă este vorba de emoții negative, cel mic poate fi încurajat să găsească și soluția pentru rezolvarea problemei.

De exemplu:

Cum poate soluționa ursulețul cearta cu vulpea cea șireată? Ce poate face ursulețul pentru a scăpa de tristețe? Ce îi poate spune vulpii șirete?

Folosiți-vă de șablonul de mai jos și urmați instrucțiunile pentru realizarea ursulețului.

La final, micul urs își va schimba expresia facială, printr-o simplă rotire.





URSULETUL CU EMOTII



— DECUPEAZA
- - - - - INDOAIE
||||| LIPEȘTE





4. Lecția de gândirea pozitivă: evenimentele negative vin și pleacă



➤ Schimbarea perspectivei

Afirmațiile negative despre propria persoană sunt cele care pot afecta încrederea în sine a copilului. Această activitate ajută la schimbarea conversațiilor negative cu sine în cele pozitive.

Lucruri de care ai nevoie: Hârtie și un pix

Ce trebuie să faci:

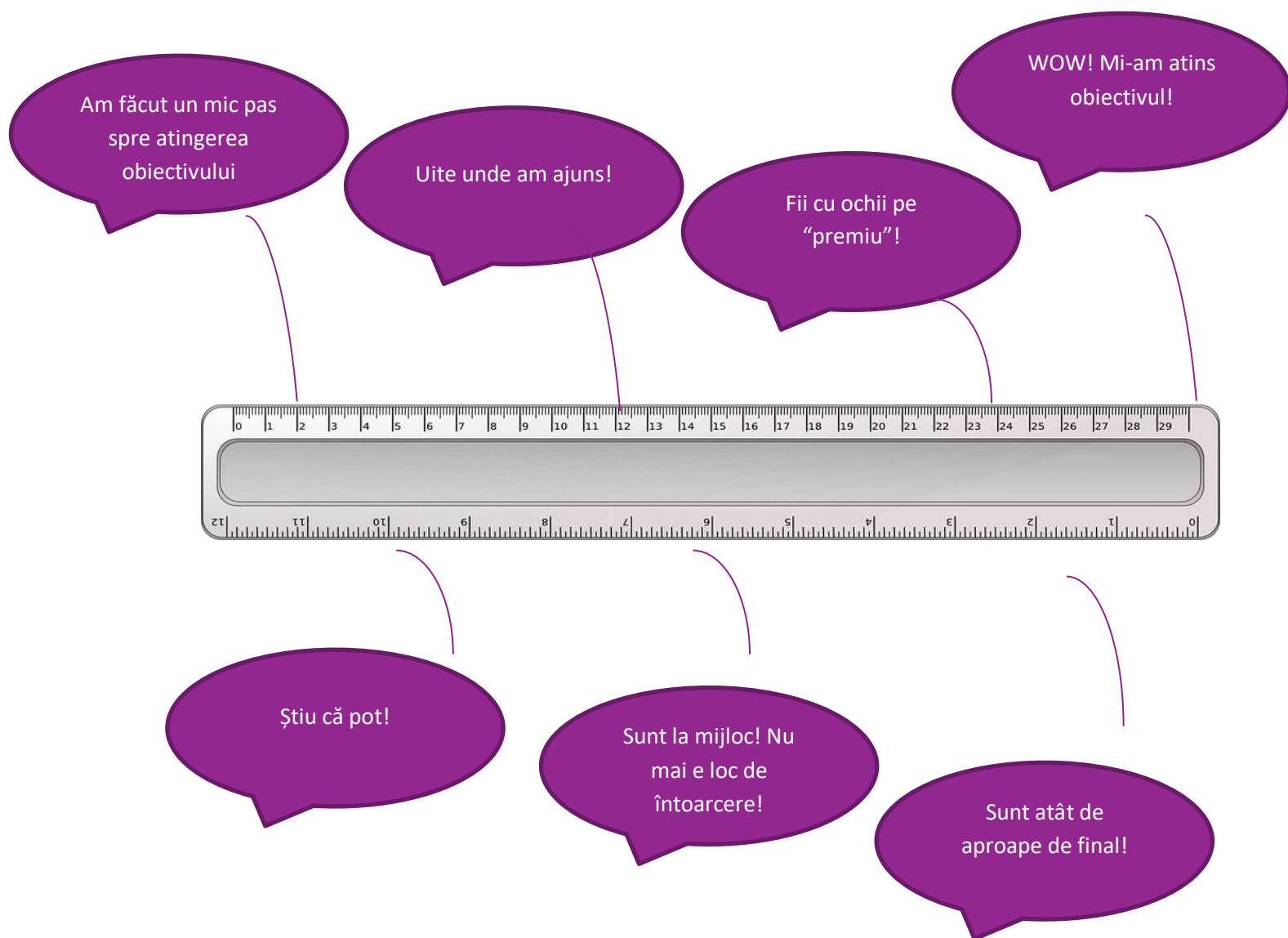
1. Faceți două coloane pe o foaie de hârtie. Pe una scrieți “Afirmații negative”, iar pe cealaltă “Afirmații pozitive”.
2. Rugați copilul să enumere toate enunțurile negative pe care le face cu privire la propria persoană.
3. În continuare, cereți –i copilului să transforme afirmațiile negative în cele pozitive. Acestea ar trebui să fie clare și specifice abilităților copilului. Ar fi de folos să-i dai un exemplu în care să-i împărtășești modul în care poți transforma o gândire negativă despre sine în una pozitivă. De asemenea, importantă e implicarea lui în activități care să –i pună în valoare abilitățile sale.



➤ *Linia progresului motivațional*

Este un exercițiu folosit pentru a măsura progresul în atingerea unui obiectiv și, în același timp, vă mobilizează în atingerea scopurilor propuse. Colorează-ți progresul pe parcurs!

Obiectivul stabilit:





➤ *Validarea emoției și identificarea scopului – nevoii*

Folosește această fișă minim 21 de zile, pentru a-ți crea un obicei.

Comportamentul care nu îmi place la copilul meu este

.....

Am reușit să aflu emoția care îi provoacă acel comportament.....

.....

El face acel lucru pentru că simte

.....

Ce își dorește de fapt? (Care este scopul lui?)

.....

Soluțiile propuse de către copil sunt

.....

Ce pot modifica la comportamentul meu

.....





5. Lecția de magie: dezvoltarea creativității

Se spune ca a fi creativ înseamnă să poți să privești lumea prin ochii unui copil. Când observă lumea, copiii descoperă mereu lucruri noi și fascinante. Pentru ei, realitatea este într-o continuă schimbare și poate fi văzută mereu din unghiuri noi. Deși toți copiii sunt creativi, foarte puțini dintre ei ajung adulți creativi. Din cauza că nu sunt încurajați să își dezvolte creativitatea, ei își pierd această capacitate extraordinară. Dacă ești un părinte care pretuiește creativitatea și vrei ca micuțul tău să își dezvolte această calitate, trebuie să îl încurajezi să gândească și să se exprime creativ. Jocurile pe care le propunem în continuare reprezintă posibilități de a-i dezvolta creativitatea.

➤ *Utilizări inedite ale obiectelor*

Vârsta potrivită: Peste 4 ani

Materiale necesare: (opțional) hârtie și ceva de scris

Ce trebuie făcut:

- Alege un moment în care tu și micuțul tău sunteți relaxați și bine-dispuși. Propune-i să faceți un joc distractiv, prin care veți învăța să priviți lucrurile din jur într-o lumină nouă.
- Spune-i că de obicei oamenii folosesc obiectele din jur într-un singur fel, deși în realitate fiecare obiect poate fi utilizat într-o mie de moduri noi și inedite. Spre exemplu, oamenii folosesc scaunele doar ca să se așeze pe ele, când de fapt ele pot avea o mulțime de alte întrebuințări. Întreabă-l dacă vrea să își imagineze și alte lucruri care se pot face cu un scaun, adică să găsească utilizări cât mai noi și mai neobișnuite ale unui scaun.
- Dacă copilul tău știe să scrie și îi place să se exprime prin scris, oferă-i o foaie pe care să își noteze ideile. Dacă, dimpotrivă, preferă să vorbească, încurajează-l să spună toate utilizările neobișnuite ale unui scaun, care îi trec prin cap.
- Este foarte important ca, în timp ce copilul spune sau își scrie ideile să îl încurajezi să continue, fără să îl critici sau să îl dezaprobi în vreun fel. Cel mai mult contează ca micuțul tău să se simtă în largul lui când produce idei, chiar dacă acestea nu sunt foarte originale sau dimpotrivă sunt prea fanteziste.



- Incheiați jocul în momentul în care copilul își pierde interesul față de joc sau spune că nu mai are idei. Nu insista să continuați jocul dacă el nu mai vrea. Dacă se simte într-un fel sau altul constrâns să producă idei noi, creativitatea lui va scădea.
- Dacă jocul i se pare copilului interesant și vrea să continue, propune-i să găsească utilizări neobișnuite și pentru alte obiecte: o perdea, o cutie de carton, un cui, o sticlă de plastic, etc.

Bine de știut:

- Creativitatea se referă, în principal, la trei abilități diferite: abilitatea de a crea idei noi și inedite (a fi original), abilitatea de a crea un număr mare de idei (a fi productiv), și abilitatea de a schimba cu ușurință perspectiva de a privi lucrurile (a fi flexibil). Fiecare persoană are mai dezvoltată o anumită abilitate creativă. Observă dacă copilul tău este mai degrabă original, productiv sau flexibil.
- Din cauză că micuții nu sunt stimulați la școală să fie creativi și să dea răspunsuri neobișnuite, s-ar putea ca, în prima fază, copilul tău să nu producă multe idei. Însă, dacă jocul îi place și i se pare distractiv, repetați-l și cu alte ocazii, și o să vezi că, în timp, creativitatea lui va crește.

Creativitatea este asemenea unei flori delicate: pentru a se deschide are nevoie de sprijin, căldură și încurajare. Fiind sensibilă, trebuie protejată de critici excesive și de evaluări negative. Însă atunci când înflorește îi uimește pe toți cu farmecul și frumusețea ei.

➤ *Fluxul continuu de întrebări*

Una din trăsăturile definitorii ale copilăriei este curiozitatea nestăvilită. Ea este o calitate esențială în dezvoltarea gândirii, a culturii generale și a spiritului de observație. Din păcate, unii adulți consideră că un copil curios poate deveni cârcotaș sau sâcâitor. Copiii care sunt descurajați să pună întrebări și să întoarcă lucrurile pe toate fețele devin, în timp, apatici, pasivi și dezinteresați. Dacă vrei să îți aprinzi flacăra curiozității la copilul tău, iată o modalitate potrivită de a realiza acest lucru.

Vârsta potrivită: peste 3 ani

Materiale necesare: Foi de hârtie și ceva de scris

Ce trebuie făcut:

- Pentru a începe acest joc, este necesar să alegi momentele în care micuțul tău este interesat de un obiect, o imagine, o temă de discuție, etc. Profită de acest interes și propune-i să vă



concentrați atenția și mai mult asupra respectivului lucru. Spune-i copilului că fiecare obiect are misterul lui, însă majoritatea oamenilor sunt foarte grăbiți și trec cu vederea multe lucruri interesante din jur.

- După ce i-ai suscitât interesul, propune-i să faceți un fel de concurs, în care timp de trei-patru minute el trebuie să pună cât mai multe întrebări referitoare la subiectul ales. Spune-i că întrebările trebuie să fie cât mai diferite una de cealaltă. Dacă copilul are sub 6 ani, dă-i la început câteva exemple: *La ce folosește respectivul lucru? Cine l-a făcut? De cât timp există? Cum funcționează? Cât are durata de viață? De ce are această formă?*
- Notează pe o foaie de hârtie toate aceste întrebări și stimulează-l să se gândească la altele noi. Când observi că fluxul de întrebări scade, sugerează-i să intri și tu în joc pentru a pune întrebări. Astfel, rând pe rând fiecare pune câte o întrebare. Ca să îi dai noi idei, folosește și întrebări mai neobișnuite și mai creative, spre exemplu: *Ce fel de persoană era cel care a inventat respectivul obiect/imaginație/idee? Pentru ce altceva mai poate fi folosit? Cum se poate îmbunătăți? Cu ce altceva seamănă? Ce s-ar întâmpla dacă respectivul obiect nu ar mai exista pe Pământ? Ce s-ar întâmpla dacă ai naufragia pe o insulă și ai avea numai respectivul obiect la îndemână?*
- La sfârșit încercați să găsiți împreună răspunsurile la cât mai multe dintre întrebări. Pentru găsirea unor răspunsuri va trebui să folosiți internetul sau orice altă sursă de informare.

Bine de știut:

- Acest joc este cel mai potrivit pentru copiii care merg deja la școală. Din păcate, în școală copiii sunt descurajați să pună prea multe întrebări și să fie iscoditori. Școala încurajează mai degrabă conformismul, pasivitatea și copiii ajung să creadă că a întreba multe lucruri este un semn de obrăznicie. Făcând acest joc cu copilul tău, îi transmiți mesajul că este în regulă să fie cât mai curios.
- Acest joc poate fi aplicat cu succes și în situațiile în care dorești să-i crești copilului interesul pentru un subiect nou pe care trebuie să-l învețe. De multe ori copiii primesc informații fără să le ceară și fără să înțeleagă la ce anume folosesc și, din această cauză, le și uită ușor. O cale de a stimula interesul pentru un subiect nou este punerea a cât mai multe întrebări despre acesta. Fiind curioși care sunt răspunsurile, copiii devin mult mai receptivi la informațiile primite.



- Când punem întrebări și ne concentrăm atenția asupra unui lucru particular îl ajutăm pe copil să își dezvolte spiritul de observație și gândirea în profunzime.
- Jocul are și un scop informativ. Dacă copilul este mai mare și întrebările pe care le pune sunt mai complicate, folosiți-vă de internet pentru a găsi răspunsurile. În felul acesta, îl ajuți să-și dezvolte cultura generală.

La final, aș vrea să te rog să îmi răspunzi la oricare din aceste întrebări:

- Cât crezi că este de importantă creativitatea în viața copiilor?
- Cât de mult ai fost tu stimulat să îți dezvolți creativitatea?
- La ce anume îl poate ajuta o atitudine creativă pe copilul tău?
- Ce poți face în momentele în care școala reduce creativitatea copilului?
- Ce i-ai răspunde unui copil care îți spune că școala nu te învață nimic folositor?

➤ *Ce vedem la televizor?*

Este un exercițiu pentru dezvoltarea creativității copiilor și părinților, deopotrivă. Îl ajută pe copil să-și dezvolte gândirea și imaginația.

-Sarcina: finalizează imaginea de mai jos, desenând ce vedem la televizor.



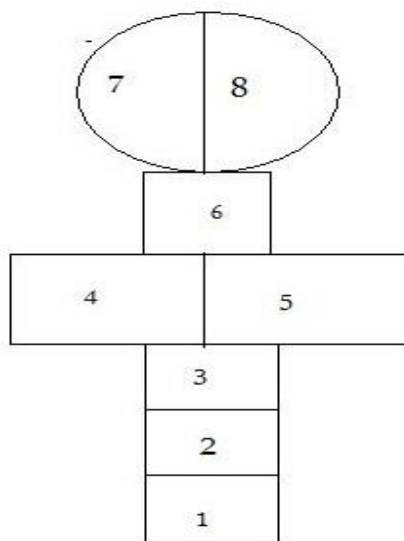


6. Lecția despre arici: stres și anxietate

Anxietatea sau stresul nu îi ocolesc nici pe copii. Dar tu, ca părinte, îți poți învăța copilul să fie mai relaxat. La copii, anxietatea și stresul se caracterizează prin apariția sentimentelor de neliniște, de apăsare, de tensiune, de îngrijorare, de teamă nemotivată, care generează un disconfort din punct de vedere psihologic. Se manifestă prin tulburări ale somnului, coșmaruri, tulburări de respirație, palpitații, puls ridicat sau scăzut, lipsa de concentrare, scăderea randamentului intelectual. Este important ca aceste semne să fie luate în considerare. Înțelegerea și acceptarea emoțiilor, conștientizarea lor, comunicarea deschisă, joaca liberă și încrederea în sine sunt factorii esențiali unui start de succes în tratamentul lor.

➤ *Stop Anxietății!*

Dacă aveți un copil anxios, se recomandă jocul următor prin care acesta își poate manifesta abilități de a face față anxietății.



- Desenați un șotron pe o față de masă. Spune-ți copilului că veți fi secretara acestuia și pe o coală de hârtie scrieți toate temerile pe care vi le spune copilul.
- Discutați fiecare temere și notați toate gândurile pe care le are copilul legat de acestea. De exemplu, dacă îi este teamă că nu va reuși să realizeze o sarcină, el va trebui să spună temerile lui specifice (că nu este în stare să rezolve acea sarcină, că nu se va simți bine, că alții îl vor critica, că nu va suporta starea de tensiune).

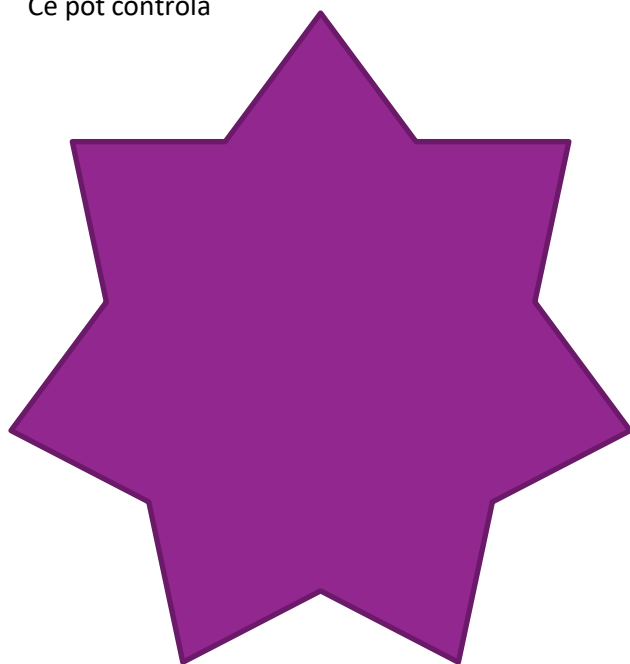


- Spuneți copilului să stea pe primul pătrat al șotronului, iar dumneavoastră îi veți citi ceva în legătură cu care este anxios. Dacă va putea să se gândească, cu ajutorul dumneavoastră, la ceva care să îl ajute să se simtă mai puțin anxios, atunci va putea sări la pătratul următor.
- Discutați faptul că, atunci când suntem anxioși, de obicei presupunem că se va întâmpla cel mai rău lucru, de aceea ar trebui să găsim gânduri care ar putea să ne ajute să trecem peste anxietate. De exemplu, la gândul că „nu voi reuși” se poate spune „de fiecare dată când am avut acest gând, am găsit soluții și am reușit”, „ chiar dacă nu voi reuși, voi putea suporta asta, nu poate fi nimeni perfect!”.
- Se citesc gândurile rând pe rând , copilul va fi încurajat să se gândească la ceva care să îl facă mai puțin speriat pentru a sări mai departe.
- Pregățiți un trofeu pentru a-l înmâna atunci când va ajunge la ultimul pătrat din șotron.

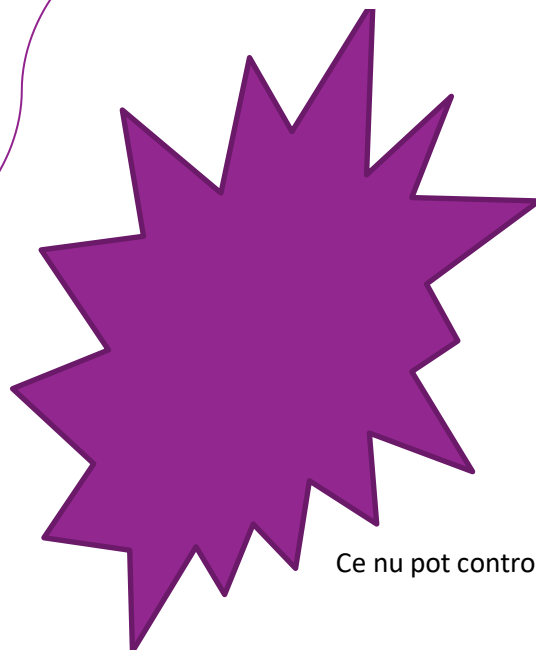
➤ *Ce pot și ce nu pot controla?*

Enumeră lucrurile din viața ta care te stresează. Gândește-te apoi, pe care dintre ele le poți controla și pe care nu.

Ce pot controla



Ce poți face în legătură cu aceste lucruri pentru a reduce stresul?

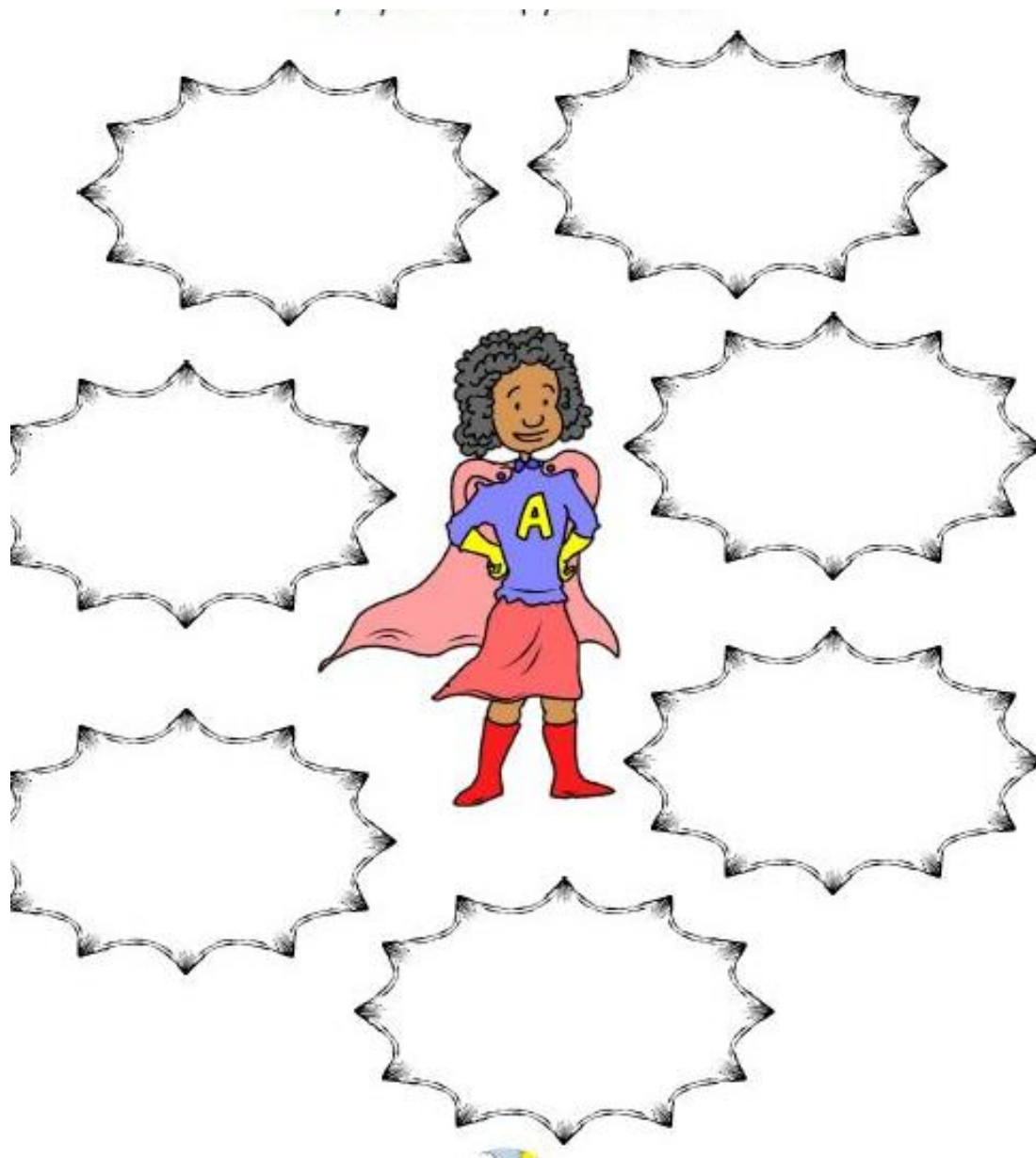


Ce nu pot controla



➤ *Eroul meu – răspunsul la anxietate*

Dacă ar exista o persoană care să poată “răspundă perfect” ori de câte ori treci prin momente de anxietate/ești foarte îngrijorat, ce-ar spune și ce-ar face pentru a te ajuta să te calmezi?





7. Lecția recunoștinței

Deși la prima vedere practicarea recunoștinței pare un lucru ușor de făcut, în realitate acest concept nu este atât de facil de înțeles și de pus în practică, deoarece acesta nu este un dat cu care ne naștem, ci, ca multe alte lucruri din viața noastră, se învață. A fi recunoscător înseamnă a aprecia și a mulțumi pentru toate lucrurile importante și valoroase pentru noi, dar și pentru experiențele minunate pe care viața și oamenii din jurul nostru ni le dăruiesc în fiecare zi. Obiceiul ăsta nu schimbă vieți prin magie, ci schimbă lentila prin care privim lumea, ne învață să apreciem lucrurile despre care credem că ne sunt garantate cumva, ne ajută să fim mai puțin stresați, să privim lucrurile în perspectivă, să evidențiem ce e bun (că la a sublinia ce e rău ne pricepem oricum), să ne bucurăm mai mult și să fim mai conștienți. *Practicarea recunoștinței este obicei atît de valoros dar care nu ne costă nimic.*

➤ *Joc de noapte bună: Daruri de peste zi*

Chiar dacă în viața de zi cu zi ni se întâmplă multe lucruri bune, de multe ori nu suntem destul de conștienți de prezența lor. Copiii au o capacitate mai mare de a se bucura de lucrurile simple, dar uneori și ei par să nu observe lucrurile bune care li se întâmplă. Această atitudine de ignoranță ne sărăcește și ne amărăște viața. Vestea bună este că optimismul și recunoștința se învață, iar jocul pe care ți-l prezentăm este o modalitate potrivită de a-ți învăța copilul să vadă partea bună a vieții lui.

Vârsta potrivită: peste 4 ani

Materiale necesare: nu sunt necesare materiale

Ce trebuie făcut:

- Jocul este simplu dar dă roade doar dacă este făcut cu regularitate. Cel mai bine este ca tu și copilul tău să îl jucați zilnic, de preferat seara. Când agitația de peste zi s-a domolit și micuțul se pregătește să meargă la culcare, propune-i să vă gândiți împreună la ziua care tocmai a trecut.
- Rând pe rând, spuneți ce lucruri v-au plăcut peste zi. Evident, majoritatea lor vor fi mărunte, însă menționați-le pe toate care vă trec prin minte, chiar dacă par ne semnificative. Astfel de lucruri pot fi o conversație plăcută cu cineva, o mâncare bună, o informație utilă,



o activitate care s-a desfășurat cu succes, revederea cu un prieten, primirea unui cadou, o veste bună, un plan pentru viitor.

- Dintre lucrurile care v-au plăcut peste zi alegeți trei lucruri mai generale pentru care sunteți recunoscători. Este posibil să vă simțiți recunoscători pentru lucruri foarte generale (spre exemplu că sunteți sănătoși, că aveți o familie unită), sau pentru lucruri concrete (spre exemplu că ați reușit să citiți câteva pagini dintr-o carte, că v-a ieșit bine mâncarea).
- La final, gândiți-vă fiecare la o câte o persoană față de care vă simțiți recunoscători și propuneți-vă ca în ziua care urmează să îi arătați recunoștința prin cuvinte sau printr-un gest de mulțumire.

Bine de știut:

- Recunoștința este unul dintre cele mai nobile sentimente pe care le putem dezvolta la copilul nostru, pentru că îl ajută să fie mai mulțumit cu viața de zi cu zi. Recunoștința ne dă un sentiment că viața pe care o ducem este suficient de bună și de valoroasă. Ea este strâns legată de satisfacția în viață și creșterea ei ne ajută să ne simțim mai fericiți.
- Se pare că visele de peste noapte sunt în mare parte influențate de ultimele gânduri și emoții pe care le avem înainte să adormim. Persoanele deprimate visează mai des vise urâte, pe când cele fericite au vise mai frumoase. De asemenea, visele influențează dispoziția cu care ne trezim dimineața. Dacă faceți acest joc înainte de culcare, sunt șanse mai mari ca micuțul tău să viseze mai frumos și să se trezească mai bine dispus dimineața următoare.
- Îți recomandăm cu căldură acest joc și ție. S-a demonstrat că persoanele care sunt mai conștiente de bucuriile de zi cu zi sunt și mai fericite. Acest joc este cu atât mai indicat cu cât ai o perioadă mai proastă sau ești o persoană mai pesimistă. Viața ne oferă nenumărate daruri. De ce să nu le primim și să mulțumim pentru ele?

➤ *Jocul recunoștinței - Adună bețișoarele (creioanele)*

Regulile jocului - De fiecare dată când ridici un bețișor trebuie să numești ceva pentru care ești recunoscător. Fiecare culoare reprezintă un lucru diferit. Este o metodă foarte simplă și plăcută pentru a-i determina pe copii să se gândească la ceea ce au și pentru ce ar trebui să fie recunoscători.



La început, țineți toate bețișoarele mănunchi în mână, după care le dați drumul (ca la spaghete), ele vor cădea la întâmplare, ceea ce e excelent. Apoi, fiecare jucător face o tură, trăgând câte un bețișor din grămadă. Nu puteți mișca niciun alt bețișor în timpul acesta, altfel vă veți pierde rândul/tura și nu veți reuși să colecționați bețișoarele cuvenite. Jucătorul cu cele mai multe bețișoare adunate câștigă jocul. Pentru a juca jocul recunoștinței, trebuie să știm că fiecare culoare reprezintă câte un lucru diferit pentru care copiii se simt recunoscători.

Acestea sunt categoriile alese de noi, însă ele pot fi modificate:

Bețișoarele roșii: Persoane față de care vă simțiți recunoscători

Bețișoarele portocalii: Locuri unde vă simțiți mulțumiți/ liniștiți/fericiți






Bețișoarele verzi: Mâncarea preferată/care vă mulțumește

Bețișoarele albastre: Lucruri/întâmplări față de care vă simțiți recunoscători/mulțumiți

Bețișoarele mov: Diverse - Alegerea voastră pentru ceva pentru care sunteți recunoscători

Se dau cât mai multe bețișoare. Numărul jucătorilor este nelimitat.

GRATITUDE GAME

-  Name a Person You are Thankful for
-  Name a Place You are Thankful for
-  Name a Food You are Thankful for
-  Name a Thing You are Thankful for
-  Name Anything of Your Choice



➤ ***Borcanul cu fapte bune***

Pregătiți un borcan cu o formă mai deosebită pe care să îl decorați în mod creativ. Decupați fâșii de hartie colorată și apoi rugați fiecare membru al familiei să găsească câte un lucru pentru care este recunoscător. Încurajați-i să se gândească la câte un lucru diferit în fiecare zi. Puneți fâșiile de hartie în borcan și, când aveți timp, citiți bilețelele cu voce tare. Cu siguranță veți crea copiilor dumneavoastră amintiri frumoase!

➤ ***Colecția de inimioare***

Gândiți-vă cum ar fi să aveți o colecție de inimioare oferite de cei dragi! Pentru întemeierea acestei tradiții frumoase de familie, aveți nevoie de coli colorate, foarfece și...inspirație!

Fiecare decupează câte o inimioară din hârtie pe care o va oferi unui alt membru al familiei, spunându-i totodată și motivul pentru care i-o oferă (poate fi o sarcină pe care acea persoană a dus-o la îndeplinire cu succes, poate fi o faptă bună, o responsabilitate finalizată, o temă de „nota 10”, un comportament politicos etc.). Colecționați inimioarele oferite de cei dragi într-un loc special. Cu siguranță colecția dumneavoastră va crește în timp și va deveni tot mai valoroasă!





➤ Jurnalul Recunoștinței

Vârsta potrivită: peste 8 ani

Materiale necesare: fișa Jurnalul recunoștinței, instrumente de scris

Descrierea activității:

Ce fac oamenii care sunt fericiți și mulțumiți? Apreciază lucrurile bune care li se întâmplă. Copiii pot fi încurajați să facă acest lucru, mai ales când trec prin perioade mai dificile, stresante. O modalitate de a învăța copiii să fie recunoscători sunt exercițiile de dezvoltare personală și activități practice pe această temă.

Iată o astfel de idee, pe care o puteți pune în practică în familie, pentru o perioadă mai lungă de timp.

Completați la finalul fiecărei zile rubricile din Jurnalul recunoștinței și bucurați-vă, alături de copil, de momentele plăcute din timpul zilei.





Oamenii care mi-au făcut
ziua mai frumoasă:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Motivele pentru care am
zâmbit:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lucrurile pe care le-am
învățat:

.....
.....
.....
.....
.....

Lucrurile sau locurile
frumoase pe care le-am
văzut:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Situațiile dificile pe care le-am depășit azi:

.....
.....
.....



8. Lecția despre jocuri și voie bună

Jocul nu este doar o modalitate prin care copilul își ocupă timpul liber. Trebuie știut că timpul petrecut de copil jucându-se nu este timp pierdut, ci timp câștigat; în funcție de natura jocului, copilul:

- își poate forma unele *abilități fizice* (manipularea unor obiecte, menținerea echilibrului, alergare, cățărare);
- își dezvoltă *gândirea*, în special capacitățile de analiză și sinteză, de observare a realității înconjurătoare, într-un mod organizat, sistematic (clasificarea obiectelor după însușiri comune, sesizarea deosebirilor dintre ele), de a generaliza sau particulariza;
- își îmbogățește *volumul cunoștințelor* despre lumea înconjurătoare;
- își dezvoltă *limbajul*, atât din punctul de vedere al formei de exprimare (topică, structură), cât și din punctul de vedere al conținutului (vocabular);
- își dezvoltă *imaginația*, în special prin intermediul jocurilor de creație;
- își formează *trăsături pozitive de caracter* (perseverență, curaj, spirit de inițiativă).

➤ *Cursa cu obstacole*

În acest joc, atât părintele cât și copilul pot fi „Ghidul” și „Exploratorul”. Exploratorul este cel care va trebui să parcurgă o „Cursă cu obstacole”, legat la ochi, iar Ghidul este cel care îl va ajuta să o termine cu bine. Veți avea nevoie de o eșarfă groasă și diferite obiecte: haine, obiecte moi, jucării de pluș.

În primul rând, trebuie să alegeți cine va fi Ghidul, iar cel care va fi explorator se va lega la ochi cu eșarfa, astfel încât să nu vadă nimic. Ghidul va aranja prin cameră cursa cu obstacole, va gândi un traseu pe care Exploratorul trebuie să-l parcurgă și să așeze niște obstacole de-a lungul lui. Când Ghidul a terminat de pregătit camera, cursa poate începe. Exploratorul nu are voie să vorbească, doar să se ghideze după indicațiile date de ghid. Indicațiile trebuie să fie instrucțiuni verbale despre cum să parcurgă traseul și cum să ocolească obstacolele. După ce se încheie cursa, faceți schimb de roluri între voi. După ce amândoi ați parcurs Cursa cu obstacole, discutați despre cum a fost pentru voi acest joc. Iată câteva sugestii de întrebări la care puteți să răspundeți: Când ai fost legat la ochi, ți-a fost ușor să urmezi instrucțiunile? Aveai încredere în celălalt? Cum te simțeai când nu puteai vedea nimic? Când tu ai fost ghidul, cât de ușor ți-a fost să conduci? A fost simplu să dai instrucțiuni? Celălalt te-a ascultat? Avea încredere în tine?



În cazul în care unul dintre voi s-a împiedicat de un obstacol, este interesant să discutați după ce se termină jocul cum v-ați simțit fiecare dintre voi în acel moment. Din cauza cui crede fiecare dintre voi că s-a întâmplat așa? Cine și pentru ce se simte vinovat? Uneori, vei observa că felul în care ați reacționat în joc seamănă cu modul în care reacționați zi de zi în situațiile în care unul din voi face o greșeală.

Acest joc este o ocazie să vorbiți despre piedicile și obstacolele din viața reală. Observați felul în care reacționați în situațiile în care “nu vedeți” ce trebuie făcut, cât de multă nevoie aveți de ceilalți, câtă încredere aveți că ceilalți vă vor ajuta. Puteți vorbi, de asemenea, despre cât de bine ați reușit să vă faceți înțeleși și care au fost dificultățile de comunicare dintre voi.

➤ *Jocul ”Omul de zăpadă”*

Se desfășoară astfel: la comanda ”FRIG!”, stați nemișcați, ”înghețați”, încordați, ca oamenii de zăpadă (se începe de la picioare, trunchi, mâini până la cap). Treptat-treptat apare soarele și începeți să vă ”dezghețați” (relaxați), rând pe rând, fiecare parte a corpului (mâini, cap, trunchi, picioare). Vă veți simți din ce în ce mai relaxați până vă transformați în ”baltă”(pe podea, pe covor, pe canapea). Acesta este un joc amuzant care îl învață pe copil relaxarea și cum poate lucra cu propriul corp pentru a se relaxa în situații tensionate, încordate. Se poate repeta de mai multe ori.

➤ *Jocul de-a detectivul*

Este vorba despre o activitate care dezvoltă atenția la detalii, așa încât vă propunem și vouă o rețetă de joc care nu necesită materiale.

Alegeți împreună cu cei mici o cameră pe care să o observe cu atenție. Apoi trebuie să iasă din cameră ca voi să puteți schimba un element de decor. Puteți să mutați un obiect sau să îl ascundeți. Sarcina copiilor detectivi este să descopere schimbarea. Dacă le este greu puteți să le dați câteva indicii.

Apoi schimbați rolurile.

Dacă vreți să complicați lucrurile puteți trece apoi la a schimba câte două elemente...sau mai multe.



O altă variantă este să ascundeți un set de obiecte (de exemplu: 10 carioci/ 10 mingiuțe/10 figurine sau orice altceva aveți la îndemână) în diverse locuri din cameră. Ideea este ca o parte din obiect să fie la vedere. Copiii, fără a ști unde este plasat fiecare dintre elementele setului, încep căutarea. Putem să îi ajutăm cu ”Cald” sau ”Rece” atunci când sunt aproape/departe de unul dintre obiectele ascunse. Terminăm jocul când toate cele 10 obiecte recompun setul.

➤ *Vânătoarea de comori*

Este un joc de relaxare, de atenție, care necesită o mică pregătire înainte. Folosim câteva cartonașe colorate pe care vom scrie indiciile.

Exemplu de indicii:

”Mami ți-a pregătit o vânătoare de comori. Pentru a ajunge la următorul indiciu, vei căuta în camera ta acest semn



Vom plasa imagine printată sau pur și simplu desenată undeva în camera copilului. Lângă imagine, va găsi cartonașul cu următorul indiciu:

”Ai crezut că aici este comoara, dar mai ai de trecut câteva probe. Pentru a ajunge la următorul indiciu, găsește cel mai mic obiect de culoare roșie din cutia ta cu jucării... Poate vei da și peste comoară... Cine știe...”

În cutia de jucării, va fi următorul indiciu:

”Bravo! Te apropii de comoară. Caută cartea ta preferată de povești. Deschide-o la pagina 10.”

În cartea preferată, la pagina 10, va găsi comoara. ”Aceasta este comoara”. Poate fi o felicitare făcută de mama pentru copil, un desen de colorat, ceva simbolic care să îi placă celui mic.

Puteți imagina și alte indicii, diverse vânători de comori, cu sarcini mai simple sau mai complexe.



Caută ceva... – E poate cea mai simplă variantă de vânătoare de comori. Le faceți copiilor o listă de obiecte cu diferite caracteristici, pe care să le caute prin casă și să le strângă într-o cutie. Dacă vreți, puteți face jocul și contra cronometru, ca să fie provocarea mai mare. Iată câteva idei de obiecte pe care cel mic să le caute, dar voi puteți pune orice pe listă (din ce știți că aveți prin casă):

- ceva pufos
- ceva cu colțuri
- ceva roșu
- ceva transparent
- ceva care face sunete
- ceva din hârtie
- ceva moale
- ceva rotund
- ceva de citit
- ceva din lemn

În varianta mai simplă, îi spuneți copilului exact ce va aduna în cutie:

- un ursuleț de pluș
- carte mică
- piesă de Lego
- minge albastră
- o mașină roșie
- un măr proaspăt
- un creion fără vârf
- o cariocă galbenă

O altă variantă este să găsească obiecte a căror denumire începe cu: A; M; C; B; L.



➤ *Ce e schimbat la mine?*

Pentru a dezvolta atenția copiilor la detalii, puteți încerca următorul joc:

Spuneți-i copilului să se uite atent la cum sunteți îmbrăcați sau cum arătați. El trebuie apoi să se întoarcă sau să închidă ochii, timp în care voi veți schimba ceva la aspectul vostru fizic: bijuterii, nasturi, haine, păr, etc. Scopul jocului este ca el să identifice schimbarea făcută.

Puteți începe cu schimbări evidente și treceți treptat la unele mai subtile.

Evident, după ce ghicește (puteți da indicii la nevoie), e timpul să schimbați rolurile.

➤ *Joc de rol*

Umple o cutie cu o mulțime de haine și accesorii. (Pot fi lucruri pe care nu le mai porți, jucării, măști, obiecte de prin casă etc. Lasă-ți imaginația să te conducă.) Propune-i copilului tău să se gândească pe cine ar vrea să joace (o persoană reală sau un personaj fictiv) și să își aleagă din cutie cu ce vrea să se îmbrace, pentru a semăna cât mai bine cu rolul său. Apoi, mai ramane doar să-și joace rolul ales.

De aici, puteți să continuați jocul, într-o mulțime de alte moduri: te poți îmbraca și tu și poți juca o mica scenetă, poți pune în scenă o paradă a modei, poți să îmbrăcați și alte jucării cu obiectele din cutie.

➤ *Mini-muzeul*

Oferă-i copilului tău un spațiu în casă, unde își poate face propria expoziție. Lasă-l pe el să aleagă tema, exponatele și descrierile lor. Poate fi o expoziție cu desenele sale sau o istorie a jucăriilor lui sau poate își va construi exponate noi. Când va termina de aranjat „muzeul”, organizați și un vernisaj al expoziției.

➤ *Statuia*

Pune muzică ritmată și, la câteva, secunde oprește muzica. Copiii trebuie să stea nemiscați atât timp cât muzica este oprită. Este un joc de mișcare, amuzant.

➤ *Spune-mi o poveste*

O altă modalitate distractivă de a dezvolta capacitățile creative ale copiilor este să îi faci pe ei povestitori pentru o zi. Pentru copiii mici, începe tu povestea, însă oprește-te la un moment



dat și lasă-i să continue. Dacă ai copii mai mari, propune-le o temă și lasă-i să își folosească imaginația.

➤ *Vei reuși!*

Pentru a juca acest joc ai nevoie de un zar și multă voie bună! Poți implica cât mai mulți membri ai familiei tale și astfel distracția e garantată.



➤ *Timul liber – Cei trei ‘D’*

Timul liber trebuie să fie **destindere (odihnă)**, **divertisment (distracție)**, **dezvoltare (cultură)**, între care ar trebui să existe un echilibru pentru ca personalitatea să se dezvolte armonios.



Pentru a accentua importanța relaxării, nevoia tuturor pentru divertisment, le oferim copiilor ocazia să răspundă la câteva întrebări:

1. Spune un lucru pe care îl faci pentru a-ți satisface nevoia de divertisment și care îți ia mai puțin de un minut, nu te costă bani, poate fi făcut numai de tine, poți să îl faci în casă într-o zi ploioasă.
2. Ce ai făcut azi pentru a-ți satisface nevoia de divertisment?
3. Cum te distrai când erai mai mic?
4. Ce ți-ar plăcea să faci în vacanță pentru a te distra?
5. Când este procesul de învățare cel mai distractiv pentru tine?
6. Care este cea mai mare distracție de care ai avut parte la școală? Dar acasă?
7. Dacă divertismentul ar consta într-o culoare, despre ce culoare ar fi vorba?
8. Găsește o persoană din grupul tău care se distrează făcând un lucru pe care tu nu l-ai făcut niciodată.
9. De ce este util să cunoaști mai multe modalități de a-ți satisface nevoia de divertisment?
10. Ai făcut vreodată ceva ca viața să fie mult mai distractivă pentru cineva? Ce anume ai făcut și pentru cine?
11. Dacă cineva te-ar filma în timpul liber, ce ar vedea pe înregistrare? Ai schimba ceva din ceea ce e înregistrat?





9. Lecția viitorului

Copiii au nevoie să le fim alături. Să îi iubim necondiționat, să îi acceptăm așa cum sunt, să îi înțelegem. Au nevoie să le fim aproape, să îi ocrotim și să îi susținem. Cu alte cuvinte, ei au nevoie să fim cu ei aici și acum. E oare singura lor nevoie, sau e nevoie să ne gândim puțin și la mai încolo, să ne gândim la acel moment din viitor în care nu le vom mai fi în spate să îi susținem, să îi înțelegem și să îi ocrotim? Să ne gândim împreună și la o întrebare: *ce anume pot să îi ofer copilului acum, astfel încât să-i fie de folos și în viitor?*

► Pași spre viitor

Când ne imaginăm viitorul, ne gândim de fapt la propriile dorințe și idealuri. Pentru unii, viitorul este vag și indefinit, ca o nebuloasă, în care orice este posibil. Pentru alții, însă, viitorul este locul în care planurile lor se vor materializa. Jocul pe care ți-l propunem îl ajută pe copilul tău să își creeze o imagine cât mai clară a ceea ce își dorește să fie în viitor. Această imagine poate deveni forța călăuzitoare care îl va îndrepta spre realizarea dorințelor sale.

Vârsta potrivită: peste 10 ani

Materiale necesare: 4 coli de hârtie, creioane colorate

Ce trebuie făcut:

- Spune-i copilului tău că jocul pe care-l veți face este asemeni unei călătorii în viitor. Într-o atmosferă relaxantă, roagă-l să își imagineze cum ar vrea să arate el la 25 de ani. Pentru a-și crea o reprezentare cât mai clară a lui în viitor, invită-l să deseneze pe hârtie această imagine.
- După ce și-a conturat felul în care va arăta, întreabă-l cum crede că va fi viața lui atunci: unde va trăi, ce anume va lucra, ce hobbyuri va avea, cum va arăta familia lui, ce persoane vor fi în jurul lui. Invită-l să își imagineze cum va fi o zi obișnuită din viața lui. Încurajează-l să își construiască o imagine cât mai detaliată a lui în viitor. Încearcă să nu îl conduci tu spre o direcție anume, ci lasă-l pe el să aleagă liber ce, unde, și cum ar vrea să fie. Întreabă-l cât este de mulțumit de felul în care și-a imaginat că va fi. Dacă este un aspect care îl nemulțumește, ajută-l să îl corecteze, astfel încât până la urmă să rezulte o imagine de care este complet mulțumit.



- După ce se termină acest exercițiu de imaginație, propune-i copilului să înceapă chiar acum să se pregătească pentru viitor. Oferă-i trei coli de hârtie: pe prima roagă-l să scrie în partea de sus meseria pe care vrea să o aibă la 25 de ani. Pe cea de-a doua, spune-i să scrie în partea de sus cum va arăta el din punct de vedere fizic, iar pe ultima, roagă-l să scrie ce realizări importante va avea atunci, spre exemplu: *“voi ști să cânt la chitară foarte bine și voi fi într-o trupă de muzică”*.
- Alege prima hârtie, pe care a scris meseria lui la 25 de ani. Spune-i că pentru a ajunge să facă respectiva meserie trebuie să se pregătească din timp. Roagă-l să-și imagineze că, în josul foii, este momentul prezent, și în partea de sus este viitorul. El va trebui să scrie în spațiul gol ce pași trebuie să facă pentru a ajunge să aibă respectiva meserie. Pașii nu trebuie scriși neapărat într-o ordine anume. Spre exemplu, un copil poate începe de la mijlocul foii, unde scrie: *“să intru la facultatea de ingineri”*. Mai jos, poate adăuga: *“să intru la liceu, profil mate-info”*. Mai jos, scrie: *“să învăț mai bine la matematică”*. Deasupra propoziției *“să intru la facultate”*, poate scrie: *“să fac multe invenții”*. Mai sus poate fi: *“să vorbesc cu un profesor despre invențiile mele”*.
- Ajută-l pe copil să își facă o planificare cât mai detaliată a pașilor pe care trebuie să îi urmeze pentru a ajunge la propoziția cea mai de sus. Procedează la fel și cu următoarele două foi.
- Dacă copilul nu își imaginează prea mulți pași pentru atingerea scopului, poți să îl ajuți cu întrebări de tipul: *“ce trebuie să faci ca să intri la liceul de mate-info?”* Astfel, din aproape în aproape, se poate crea o planificare a viitorului.
- Indiferent cât de detaliați sau nu sunt pașii spre viitor, mulțumește-i copilului pentru implicarea lui în acest joc.

Bine de știut:

- Chiar dacă imaginea din viitor creată de copil este prea îndrăzneță, nu încerca să îl faci să renunțe la ea. Până la urmă, fiecare copil are dreptul să viseze și să își imagineze viitorul așa cum vrea el, fără să se întrebe de la început cât de realizabil este. Dacă noi îi transmitem mesajul că nu se poate să își atingă visele, oricât de îndrăznețe sunt ele, el poate fi foarte dezamăgit.



- În etapa în care copilul planifică pas cu pas ce are de făcut, el de fapt învață să își creeze o strategie de viitor. În timp, această strategie poate fi modificată, îmbogățită, chiar regândită. Spune-i copilului că oricând poate să modifice pașii la care s-a gândit acum.
- Acest joc de dezvoltare emoțională poate fi folosit și pentru adolescenți sau studenți ca o metodă de orientare a carierei. În acest caz, este important ca imaginea construită în viitor să fie realistă, pentru că altfel adolescentul nu se va motiva să o atingă. De asemenea, adolescenții au o nevoie mai mare de a construi planuri concrete, realiste, posibil de atins, așadar etapa de planificare trebuie să fie mai detaliată.

Prin măreția lor, visele par mereu îndepărtate. Însă din momentul în care întrevădem o cale de a ajunge la ele, prindem curajul de a le transforma în realitate

➤ *Îmi planific viitorul*

Este un exercițiu util în explorarea planurilor de viitor.

După terminarea liceului, vreau să ...

muncesc merg la facultate să stau acasă să urmez o școală militară
 să mă mut să am 1 an de pauză alt răspuns

Dacă merg la facultate, ...

Facultatea pe care vreau să o urmez este; specializarea:
.....; durata: ani; anul în care termin:

Cariera

Job-ul pe care vreau să-l am

Locul în care vreau să lucrez

Salariul anual pe care sper să-l am

Ce vreau să fac cu banii pe care îi câștig

Stilul de viață

Țara sau orașul în care aș vrea să locuiesc

Cum va arăta casa mea.....

Ce mașină voi conduce.....

Voi avea o familie? da nu

Ce hobby-uri voi avea?



Cum va fi viața mea socială?.....

Cum va fi relația mea cu părinții? Dar cu frații?

Cum mă simt când mă gândesc la viitorul meu?

Ce ar trebui să fac pentru ca viitorul meu să arate așa cum mi-l doresc?

.....
.....
.....

Cum pot cei din jurul meu să mă ajute?

Peste ani, vreau ca atunci când “voi privi înapoi” să pot spune “am avut o viață

➤ *Drumul vieții tale*

Este un exercițiu care poate fi făcut atât de copii, cât și de părinți. Ajută la o mai bună cunoaștere a persoanei, a trecutului său, a ideilor, gândurilor sale despre viitor, dar la fel de bine poate fi folosit ca un punct de sprijin pentru a ajuta persoana să pună situația actuală într-un context.

Sarcina: imaginează-ți că viața ta este o călătorie de-a lungul unui drum. Desenează o imagine care să reprezinte acest drum. Gândește-te la evenimentele importante care s-au întâmplat până acum și unde speri să ajungi.

Imaginea de mai jos poate fi folosită ca exemplu.





10. Lecția despre viață: Povești terapeutice

Copilul tău apreciază timpul petrecut cu tine!

O relație părinți-copii sănătoasă, pozitivă, trainică înseamnă un copil calm, cooperant, fericit și sănătos care, la rândul său, are relații pozitive cu cei de vârsta lui și nu numai.

Într-o relație, în special cea dintre părinți și copii, există întotdeauna loc de mai bine. Intră cu copilul în lumea lui și bucurați-vă împreună! Pune-i întrebări, povestește-i, obișnuiește-l să comunice, să-ți spună tot! Fă-l să se simtă iubit și apreciat! Acesta este secretul unei relații puternice și sănătoase.

Pentru aceasta este necesar ca tu, părinte, să experimentezi o stare de bine! De aceea, te invităm să reflectezi la o serie de povești terapeutice selectate pentru tine din dorința de a crea o generație de copii cât mai echilibrată emoțional

➤ *De ce țipă oamenii?*

Într-o zi, un înțelept din India puse următoarea întrebare discipolilor săi:

- De ce țipă oamenii când sunt supărați?
- Țipăm deoarece ne pierdem calmul, zise unul dintre ei.
- Dar ce ce țipi când cealaltă persoană e chiar lângă tine? Întrebă din nou înțeleptul.
- Păi, țipăm ca să fim siguri că celălalt ne aude, încercă un alt discipol.

Maestrul întrebă din nou:

- Totuși, nu s-ar putea să vorbim mai încet, cu voce joasă?

Niciunul dintre răspunsurile primite nu-l mulțumi pe înțelept.

Atunci el îi lămurii:

- Știți de ce țipăm unul la altul când suntem supărați? Adevărul este că atunci când două persoane se ceartă, inimile lor se distanțează foarte mult. Pentru a acoperi această distanță, ei trebuie să strige, ca să se poată auzi unul pe celălalt. Cu cât sunt mai supărați, cu atât mai tare trebuie să strige, din cauza distanței și mai mari. Pe de altă parte, ce se petrece atunci când două ființe sunt îndrăgostite? Ele nu țipă deloc. Vorbesc încetisor, suav. De ce? Fiindcă inimile lor sunt foarte apropiate. Distanța dintre ele este foarte mică. Uneori, inimile lor sunt atât de aproape, că nici nu mai vorbesc, doar șoptesc, murmur. Iar atunci când iubirea e și mai intensă nu mai e nevoie



nici măcar să șoptească, ajunge doar să se privească și inimile lor se înțeleg. Asta se petrece atunci când două ființe se iubesc: au inimile apropiate.

În final, înțeleptul concluzionează, zicând:

-Când discutați, nu lăsați ca inimile voastre să se separe una de cealaltă, nu rostiți cuvinte care să vă îndepărteze și mai mult, căci va veni o zi în care distanța va fi atât de mare, încât inimile voastre nu vor mai găsi drumul de întoarcere.

Morala: Calitatea relațiilor cu cei din jur constă în calitatea comunicării (a tonalității și volumului vocii, a cuvintelor pe care le folosim, a atitudinii sau gesturilor care le însoțesc etc.)

De reținut! Țipatul la copii are efecte negative asupra dezvoltării personalității lor, în primul rând, asupra sentimentelor de atașament ale copilului față de părinte dar poate genera și porniri reacționale de auto-distrugere, opoziționism și dificultăți în comunicarea asertivă. Copiii sunt extrem de sensibili, mai ales la mesajul emoțional din spatele cuvintelor. Nu vă gândiți că dacă țipați va înțelege mai repede sau mai clar ceea ce doriți să îi transmiteți! Așadar, dragi părinți, comunicați-le copiilor nemulțumirile voastre pe un ton cât mai calm! În felul acesta ei vor înțelege că sunt în continuare iubiți, chiar dacă au greșit!

➤ *Povestea iepurașului*

Această poveste este despre un iepuraș care dorea să-și gătească pentru prânz opt ouă însă nu avea o tigaie în care să le prăjească. Se gândește el ce se gândește și își aduce aminte că ursul are o tigaie. Bucuros, pleacă spre bârlogul ursului să-i ceară tigaia cu împrumut. Mergând, iepurașul se întreabă:

-Dacă ursul îmi cere în schimbul tigăii două ouă? Hm... asta e! Îi dau și lui două ouă, mai rămân eu cu șase... asta e! își tot repeta iepurașul. Îmi ajung șase!

Merge el ce merge și se întreabă din nou:

-Dar dacă îmi cere patru ouă? Asta nu-i bine deloc! Dar ce să fac... ursul e singurul din pădure care îmi poate împrumuta tigaia! Și-apoi, așa e în afaceri: câștigul se împarte jumi-juma! Fie și așa: dacă-mi cere patru, îmi mai rămân patru; îmi ajung și astea până la urmă!

Mai avea puțin până să ajungă la bârlogul ursului când îi veni o nouă idee:

-Din ce-l cunosc eu pe urs, îmi va lua și pielea de mine: cred că o să-mi lase doar două ouă! Of... Doamne! Și eu care aveam opt ouă! Să rămân doar cu două? Delicată situație dar, asta e!



Până la urmă decât să mor de foame, îi dau lui șase iar eu, că sunt mai mic, rămân cu două! Aceste ouă îmi vor ține de foame astăzi!

În sfârșit, iepurașul ajunsese în fața bârlogului. Căzu din nou pe gânduri, era din ce în ce mai stresat pentru că, în tot acest timp, el s-a gândit să-l împace și pe urs, și pe el și a tras niște concluzii clare. Dar nu-și pusese o singură întrebare:

- Dacă ursul îmi cere toate ouăle? Ce fac? Hm... asta ar fi chiar neplăcut!
Se hotărăște și bate la ușa ursului, care îi deschide cu un zâmbet larg și îi spune:

- Zi-mi iepurașule, ce problemă ai? Cu ce te pot ajuta?

Iepurașul:

- Măi ursule, știi ceva: nu-mi trebuie tigaia ta! Apoi îi întoarce spatele și pleacă.

Morala: Etichetarea prietenilor, a partenerului, a copilului, fără ca măcar să le ascultăm punctul de vedere, conduce la un eșec garantat în comunicare!

De câte ori ai fost iepurașul din poveste? Dar ursul? Ne este mai ușor să considerăm că noi suntem o persoană rezonabilă, cu așteptări decente, iar celălalt... un neisprăvit! Și te mai miri că rămâi fără tigaie, fără ca măcar să o ceri!

De reținut! Ascultă-i pe cei din jurul tău! Prejudecățile sau părerile pe care ni le formăm despre ceilalți sunt doar produsul minții noastre; ele ne blochează rațiunea și relațiile cu cei apropiați! Dacă celălalt are totuși cele mai bune intenții? Acordă-i șansa să îți dovedească! Este un pas mic, poate greu, pentru tine, dar un pas mare pentru dezvoltarea relației! În plus... dacă ai fi fost tu ursul din povestioară?

➤ *Fereastra sufletului*

O familie a primit drept moștenire o casă într-un cartier liniștit. Înainte de a se muta mama, tatăl și fiica mergeau câteva ore pe zi pentru a scoate din casă lucrurile vechi, a face curățenie și a pregăti cât mai bine locuința.

În prima dimineață când au ajuns în casă fiica a observat, privind pe fereastră, o doamnă în vârstă care își întindea rufele abia spălate la uscat.

-Mamă, privește ce haine murdare întinde vecina noastră! Până și eu știu să spăl mai bine decât ea! Poate ar trebui să merg s-o învăț cum se face! Sau poate să-i spun ce săpun să folosească...



Mama a privit la doamna în vârstă care își întindea rufele, a privi apoi la fiica ei și n-a spus niciun cuvânt.

Și așa, la fiecare două sau trei zile, fiica repeta observațiile, în timp ce vecina își întindea rufele la soare.

După vreo lună fiica a rămas surprinsă să vadă că vecina întindea la uscat cearceafuri mult mai curate, așa că îi spuse mamei sale:

-Privește, a învățat să spele rufele, cu toate că n-am avut timp să trec pe la ea să-i spun cum se face!

Mama s-a uitat zâmbind la ea și i-a răspuns:

-Nu, astăzi am reușit să vin ceva mai devreme decât tine și am spălat geamurile casei noastre!

Și în viață se întâmplă de multe ori la fel... totul depinde de cât de curată este fereastra sufletului nostru, cea prin care observăm faptele celor din jur.

Morala: Înainte de a critica, ar fi util să uităm la noi înșine, în noi înșine și să ne curățăm sufletul pentru a putea vedea clar ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Atunci am reuși să vedem și curățenia sufletească a celorlalți, chiar dacă ei nu sunt niciodată perfecți...

De reținut! Întotdeauna avem posibilitatea de a alege modul în care îi privim pe ceilalți! Nu lăsați lucrurile neplăcute de peste zi să intervină în relația voastră cu partenerul sau copilul! Permite-ți soarelui să treacă zilnic prin fereastra sufletului!

➤ *Hârtia aurie*

Povestea spune că în urmă cu mulți ani un om și-a pedepsit copilul pentru că a risipit o hârtie de împachetat foarte scumpă. Omul stătea cam rău cu banii și a devenit foarte supărat când a văzut că copilul a folosit hârtia respectivă pentru a decora o cutie pe care a așezat-o sub bradul de Crăciun. Cu toate acestea, copilul a adus tatălului său cadoul în dimineața următoare, spunând:

- Acesta este pentru tine, tăticule!

Tatăl a fost rușinat de reacția lui furioasă din ajun, dar supărarea lui se produse din nou când a văzut că, de fapt, cutia era goală. Așa că i-a spus pe un ton răspicat copilului:

- Nu știai că, atunci când oferi un cadou cuiva, trebuie să pui ceva în el?

Copilul s-a uitat în sus către tatăl său, cu lacrimi în ochi și i-a spus:

- Tăticule, cutia nu este goală! Am suflat în ea atâtea sărutări până când s-a umplut.



Tatăl a rămas extem de surprins și de rușinat. S-a lăsat în genunchi și și-a îmbrățișat copilul și l-a rugat să îl ierte pentru reacția lui nepotrivită. La scurt timp, povestea spune că copilul a devenit înger, iar tatăl său a ținut acea cutie lângă patul său pentru tot restul vieții. Și ori de câte ori se simțea descurajat sau fără rost, deschidea cutia și lua câte un sărut imaginar amintindu-și dragostea cu care copilul său i-a oferit acel cadou.

Morala: Fiecare dintre noi primim o cutie aurie cu sărutări și dragoste necondiționată de la copilul nostru. Nimic nu ar trebui să fie mai prețios decât asta! Copilul nostru este asemeni îngerului care te ridică pe picioare atunci când ai dificultăți și îți aduce aminte că tu însuți poți să zbori.

De reținut! Înainte de a fi tentat să îți cerți copilul ascultă-l! Intenția lui s-ar putea să te surprindă! Ascultarea este un aspect foarte important al comunicării și relaționării.

➤ *Povestea prințesei nefericite*

A fost odată ca niciodată o prințesă care avea totul... sau aproape totul. Locuia într-un palat foarte frumos și era considerată de rege și de regină drept cea mai importantă dintre toate ființele. De asemenea, avea tot ce își dorea... pentru că era prințesa! Dacă voia ceva, tot ce trebuia să facă era să ceară și i se dădea. Avea toate jucăriile din lume, chiar și un palat de jucărie pe care îl umplea cu tot felul de păpuși. Doar camera ei de joacă era mai mare decât multe dintre casele în care locuiau alte familii din regat. Și totuși, în ciuda atâtor minunății, se plictisea deseori și se simțea singură.

Uneori îi vedea pe copiii de pe strada jucându-se șotron sau leapșa, râzând, vorbind și cântând.

- De ce scot copiii toate acele sunete? a întrebat-o pe doica regală într-o zi.
- Cred că datorită faptului că sunt fericiți, a răspuns doica.

Privind din nou copiii din stradă, prințesa a spus:

- Vreau și eu să fiu fericită! Ce mă face fericită?

Doica regală era într-o situație extreme de dificilă. Dacă ar fi putut să o lase pe prințesă să iasă pe stradă și să se joace cu ceilalți copii, aceasta ar fi putut învăța să râdă și să se bucure. Măcar dacă prințesa ar fi avut câțiva prieteni cu care să împartă jucăriile și cu care să facă unele dintre lucrurile pe care este frumos să le faci cu amicii! Se întreba dacă prințesei nu i-ar plăcea să alerge cu puștii de pe uliță sau dacă nu ar râde atunci când ar merge cu picioarele goale prin noroi,



murdărindu-și una dintre rochiile sale frumoase. Dar doica știa că nu i s-ar fi permis niciodată prințesei să facă acest lucru.

Tot căutând un răspuns pe care să i-l dea prințesei la întrebarea sa, privi în jos și își văzu pantofii. Poate că acesta era răspunsul!

În cele din urmă, a spus:

- Dacă am putea să găsim cel mai fericit copil din regat, ai putea să te încalți cu pantofii lui, poate chiar să mergi pe unde a umblat el și să vezi cum e să fii fericită!

Prințesa a cerut regelui să găsească cel mai fericit copil din regat și să i se aducă pantofii lui. Așteptând să primească pantofii celui mai fericit copil, prințesa se întreba cum or fi arătând aceștia: “Ce culoare au oare? Pantofii veseli trebuiau cu siguranță să fie colorați. Or fi fost decorați cu flori, curcubeu sau clopoței?”

După o vreme, doica regală a venit în camera prințesei cu vestea:

- Înălțimea –Voastră, am vești bune și vești proaste!
- Spune-mi-le întâi pe cele bune! a strigat nerăbdătoare prințesa.
- Ei bine, a spus doica regală, sunt bucuroasă să vă spun că am găsit cel mai fericit copil din tot regatul!
- Atunci, unde sunt pantofii mei?
- Asta este vestea proastă, a răspuns doica. Cel mai fericit copil din tot regatul nu are pantofi... deloc!

Morala: Bucură-te de lucrurile simple pe care ți le oferă copilul tău: un zâmbet, o îmbrățișare... Poate nu e mult, dar e tot ce are! Și ți le oferă ție, cu toată dragostea lui! Și învață-l la fel și pe copilul tău!

De reținut! Timpul petrecut cu copilul, dragostea și atenția cu care îl îngrijești sunt sursa mulțumirii sufletești! Și de asta depinde relația ta cu copilul!

➤ *Povestea fluturelui*

A fost odată un văduv care locuiau împreună cu cele două fete ale sale. Acelea erau foarte curioase și inteligente. Fetele îi puneau mereu o mulțime de întrebări... la unele știa să le răspundă, la altele ... nu.

Cum își dorea să le ofere cea mai bună educație, într-o zi tatăl și-a trimis fetele în vacanță cu un înțelept. Înțeleptul știa întotdeauna să le răspundă la întrebările pe care i le adresau.



La un moment dat, una dintre ele a adus un fluture pe care plănuia să îl folosească pentru a-l înșela pe înțelept.

- Ce vei face? o întrebă sora ei.
- O să ascund fluturele în mâinile mele și o să întreb înțeleptul dacă e viu sau mort. Dacă va zice că e mort, îmi voi deschide mâinile și îl voi lăsa să zboare. Dacă va zice că e viu îl voi strânge și îl voi strivi. Și astfel, orice răspuns va da, se va înșela.

Cele două fete au mers la înțelept. L-au gasit meditând.

- Am aici un fluture. Spune-mi, înțeleptule, e viu sau mort?

Foarte calm, înțeleptul îi surâse și îi spuse:

- Depinde de tine... fiindcă e în mâinile tale!

Morala: Nu trebuie să învinovățim pe nimeni atunci când ceva merge prost în viața noastră; suntem răspunzători de relațiile cu cei din jurul nostru și de felul în care lăsăm diverse aspecte profesionale, financiare etc. să ne afecteze. Viața noastră e în mâinile noastre, ca și fluturele. De noi depinde ce vom face cu ea.

De reținut! Toate comportamentele noastre se reflectă în personalitatea copilului, în felul în care relaționează și interacționează cu ceilalți; misiunea noastră cea mai de preț, ca părinți, este modelarea comportamentului și personalității copilului și, cum am putea face acest lucru, dacă nu ne asumăm responsabilitatea și îi învinovățim pe ceilalți (fie partenerul, fie bunicii sau cadrul didactic) pentru eșecul în educarea copilului?

➤ *Testul celor Trei*

În Grecia antică Socrate era foarte apreciat pentru înțelepciunea sa. Povestea spune că, într-o zi, marele filozof s-a întâlnit întâmplător cu o cunoștință care alerga spre el agitat și care i-a spus:

- Socrate, știi ce-am auzit tocmai acum, despre unii dintre studenții tăi?
- Stai o clipă! îi replică Socrate. Înainte să-mi spui, aș vrea să trecem informația pe care vrei să mi-o împărtășești printr-un mic test. Se numește Testul celor Trei.
- Trei?
- Așa este, a continuat Socrate. Înainte să îmi vorbești despre studentul meu, să stăm puțin și să analizăm ce ai de gând să-mi spui. Primul test este cel al Adevărului. Ești absolut sigur că ceea ce vrei să-mi spui este adevărat?



- Nu! spune omul. De fapt, doar am auzit despre el.
 - E-n regulă, zise Socrate. Așadar, în realitate, tu nu știi dacă este adevărat sau nu. Acum să încercăm testul al doilea, testul Binelui. Ceea ce vrei să-mi spui despre studentul meu este ceva de bine?
 - Nu, dimpotrivă...
 - Deci, a continuat Socrate, vrei să-mi spui ceva rău despre el, cu toate că ești sigur că nu este adevărat?
- Omul a dat din umeri, puțin stânjenit. Socrate a continuat:
- Totuși mai poți trece testul, pentru că există a treia probă – cea a Folosinței. Ceea ce vrei să-mi spui despre studentul meu îmi este de folos?
 - Nu, nu chiar...
 - Ei bine, a conchis Socrate, dacă ceea ce vrei să-mi spui nu este nici Adevărat, nici de Bine, nici măcar de Folos, atunci de ce să-mi mai spui?

Omul era învins și s-a rușinat. Și astfel Socrate nu a aflat niciodată că soția sa îl înșela cu studentul respectiv!

Morala: Selectați-vă întotdeauna sursele din care vă informați! Există multe persoane “dornice” să ne informeze dar dacă nu putem să îi oprim pe ceilalți, putem măcar să nu ne lăsăm influențați și, mai ales, să nu lasăm lucrurile negative să ne influențeze relația cu cei dragi.

De reținut! Păstrați-vă energia și timpul pentru lucrurile cu adevărat importante!

➤ *Casa celor 1000 de oglinzi*

Cu mult timp în urmă, într-un sătuc, exista o casă cunoscută sub numele „Casa celor 1000 de oglinzi”.

Într-o zi, un cățeluș, vesel din fire, aflând de această casă, s-a hotărât să o viziteze. Bucuros că a ajuns la destinație, țopăind fericit pe scări, a intrat în casă. S-a uitat pe hol, dând din coadă, cu urechiușele ciulite de emoție, când ce să vezi?! Surpriză! S-a trezit că era privit de alți o mie de cățeluși fericiți și prietenoși care dădeau din coadă ca și el. A zâmbit și a primit înapoi o mie de zâmbete, la fel de calde și de prietenoase. Era normal... doar era casa celor 1000 de oglinzi. Când a plecat, s-a gândit: „Este un loc minunat! Mă voi întoarce să-l vizitez!”

În același sătuc, un alt cățel, care nu era la fel de fericit și de prietenos ca primul, s-a hotărât și el să viziteze casa. A urcat cu teamă scările apoi, cu coada între picioare și cu capul plecat a



intrat în casă. Când a văzut o mie de câini neprietenoși uitându-se la el, s-a speriat de i s-a zburlit părul pe spate, mârâind și arătându-și colții. Când ceilalți o mie de câini din oglinzi și-au arătat și ei colții, a fugit speriat. Odată ieșit afară, s-a gândit : “Este un loc îngrozitor! Nu mă mai întorc niciodată acolo!”

Morala: Toate chipurile sunt oglinzi. Lumea este o oglindă. Dacă vei arăta lumii o față nemulțumită, la fel și lumea îți va arăta o față critică. Dacă vei zâmbi, lumea îți va zâmbi și ea. Mai mult, dacă vei arăta lumii latura frumoasă a personalității tale, lumea și viața îți vor arăta partea lor frumoasă.

De reținut! Fii oglinda pe care ți-o dorești pentru cei din jurul tău și, în special, pentru copilul tău!

➤ *Fluturile*

Un băiețel a găsit coconul unui fluture. L-a luat cu el și zilnic îl privea, poate, poate va surprinde momentul în care fluturașul va ieși la lumina zilei.

Și iată că ziua mult așteptată și-a făcut apariția. A stat băiatul nostru ore în șir pentru a privi cum fluturile încerca să iasă printr-o gaură extrem de mică.

După o vreme însă, fluturile nu a mai progresat deloc. Se pare că a făcut tot ce i-a stat în putință pentru a ieși, dar nu a fost de ajuns. Băiatului i s-a făcut milă și s-a decis să îi vină în ajutor. A luat o foarfecă și a tăiat partea care a mai rămas din cocon. Astfel fluturile a reușit să iasă cu ușurință.

Dar corpul lui era umflat, iar aripile îi erau mici și scorjite. Băiatul a continuat să privească nou născutul fluturaș așteptând ca în orice moment să își ia zborul. Din păcate acest lucru nu s-a mai întâmplat. Fluturile a fost nevoit să își petreacă restul zilelor târându-se de ici colo, cu un corp umflat și aripi scorjite. Niciodată nu a fost în stare să zboare.

Băiatul, în bunătatea și mila lui, nu a înțeles că acel chin de a trece prin găurică mică a coconului îi era vital fluturelui. Era modalitatea prin care fluidul din corp era forțat să ajungă în aripi pentru ca acestea să fie pregătite pentru zbor imediat ce va reuși să se elibereze din cocon.

Morala: Asemeni fluturelui, și noi trebuie de multe ori să ne zbatem în viață pentru a ne câștiga libertatea și a ne putea lua zborul. Oricât de greu pare a fi uneori, nu te lăsa copleșit(ă), focalizează-te pe ceva pozitiv, găsește-ți un motiv pentru care să te lupți în continuare și să nu te dai bătut(ă).



➤ *Cățelușul șchiop*

În vitrina unui magazin de animale era un afiș: “Cățeluși de vânzare”. Un băiețel de 10 ani intră și întreabă care-i prețul unui cățeluș. Vânzătorul îi răspunde că prețul este între 130 și 150 lei. Băiețelul bagă mâna în buzunar, scoate câteva monezi. Numără 15 lei... și apoi întreabă: “Aș putea vedea cățelușii?” Vânzătorul zâmbește. Fluieră, din magazin iese afară cățeaua și în urma ei 5 cățeluși frumoși. Al șaselea cățeluș... rămase în urmă și nu se apropia!

Băiețelul întreabă: “De ce cățelușul astă șchioapătă?” Omul îi răspunde că acesta s-a născut cu o problemă la picior și va șchiopăta toată viața! “Acesta-i cățelușul pe care-l doresc”, a spus băiețelul cu bucurie în glas. “Dacă asta e dorința ta, ți-l dau gratis!”

Copilul s-a suparat și a răspuns: “Nu-l vreau gratis, prețul lui e la fel ca și a celorlalți căței, îți voi da tot ce am la mine acum, și în fiecare lună îți voi plăti 5 lei, până voi achita prețul lui întreg!”

“Ești sigur că vrei acest cățeluș? Doar niciodată nu va putea fugi sau juca sau sări precum ceilalți!”

Băiețelul s-a aplecat, și-a ridicat puțin pantalonul și i-a arătat vânzătorului aparatul de fier ce-i susținea piciorul strâmb. “Nici eu nu pot alerga, de aceea acest cățeluș are nevoie de cineva care să-l înțeleagă!”

Ochii vânzătorului s-au umplut de lacrimi când i-a spus copilului: “Mă rog și sper ca fiecare cățeluș să aibe pe cineva care să-l iubească, așa precum tu îl vei iubi pe acest cățeluș!”

Morala - În viață nu contează cine ești, contează ca cineva să te prețuiască și să te iubească necondiționat! Un prieten adevărat, este acela care sosește în timp ce ceilalți... dispar!

➤ *Secretul Succesului*

A fost odată un băiat care își dorea să găsească secretul succesului. Într-o zi l-a căutat pe un înțelept care locuia sus în munți. S-a dus în coliba lui și l-a întrebat:

Înțeleptule, poți să-mi spui care este secretul reușitei în viață?”

Înțeleptul a tăcut pentru o vreme. Apoi l-a condus pe tânărul nostru la un râu din apropiere. Au înaintat prin apă până când capul tânărului a fost în totalitate acoperit de apă. Băiatul se lupta să își țină capul deasupra apei. Spre surprinderea lui, bătrânul nu încerca să îl ajute. Dimpotrivă, îi



ținea capul sub apa. După câteva momente, bătrânul l-a scos din apa și au plecat înapoi spre colibă. Odată ajunși acolo, înțeleptul l-a întrebat ce își dorea cel mai mult în timp ce se afla sub apă.

Tânărul i-a răspuns răstit: “Bineînțeles că imi doream să respir, bătrân nebun!”

Înțeleptul i-a replicat îndată: “Fiule, dacă îți dorești succesul pe atâta cât îți doreai să respiri, atunci ai aflat care este adevăratul secret al succesului.”

Morala: Succesul este o chestiune de alegere. Dacă ai suficiente motive, nu este nimic să nu poți face. Odată ce ai găsit motivul pentru a face ceva, vei găsi cu siguranță și modul de a face. O dorință oarecare nu va face minuni. Dorința arzătoare generează energia care te face să atingi orice scop îți vei propune

➤ *Prietenia - comoara cea mai de preț*

Într-o zi, Petru a găsit o hartă pe care era marcat drumul către o comoară inestimabilă. “Voi găsi această comoară și așa, voi avea parte și de ceva aventură!” exclamă el. Și iată, că porni la drum. Și merse, ce merse și ajunge la o pădure. Acolo l-a întâlnit pe Leu, pe care îl întrebă:” Ești suficient de puternic și curajos pentru a veni cu mine la o vânătoare de comori? Leul acceptă propunerea lui Petru și îl însoți pe acesta la drum. Pădurea era foarte deasă și întunecoasă, iar lui Petru i se făcu frică însă, cu Leul lângă el reuși să o străbată până la capăt.

Când cei doi ajunseser la poalele unui munte, îl întâlniră pe Vultur. “Ai o vedere excelentă și poți să ne alarmezi de pericole. Nu dorești să vii cu noi, suntem în căutarea unei comori?”, îl întreabă Petru. Vulturul acceptă propunerea făcută de Petru și îi însoțește pe cei doi la drum. Muntele pe care trebuiau să îl străbată era foarte înalt și stâncos. Leul alunecă, însă Petru a fost suficient de iute să îi dea o mână de ajutor și să îl tragă sus. Vulturul, cu vederea lui ascuțită, era foarte atent la fiecare pas pe care îl faceau cei doi tovarăși de drum.

Curând, au ajuns la valea din josul muntelui, unde au întâlnit-o pe Oaie. “Vei dori să ne însoțești în căutarea unei comori și să ne ții de cald când ne este frig?”, o întreabă Petru pe Oaie. Aceasta acceptă propunerea lui Petru și astfel, porniră toți la drum. Un vânt rece străbătu întreaga pajiște iar toți se îngămădiră lângă Oaie, ca să le țină de cald.

Apoi, cei patru ajunseser, în final, în deșert unde se întâlni cu Cămila. “Ești numită oaia deșertului” îi spuse Petru acesteia. “Ne vei ajuta să străbatem întregul deșert și să ne însoțești în călătoria noastră, în cautarea comorii?”. Zis și făcut. Cămila acceptă propunerea lui Petru și astfel că el, Oaia



și Leul se urcă pe ea, iar împreună și fericiți străbat întreg deșertul cu Vulturul deasupra lor, bucurându-se de spectacol.

Cei cinci, ajung în cele din urmă, lângă ocean unde o întâlnesc pe Broasca Țestoasă de mare. “Suntem în căutarea unei comori și ne gândeam dacă ne poți ajuta să străbatem oceanul? întrebă Petru. Broasca le răspunde afirmativ și astfel că porniră toți la drum.

Valurile puternice aproape că îi înecă, însă Broasca Țestoasă îi îndreptă cu dibăcie către țărm, unde îi aștepta Bufnița.

Acesta le vorbește cu înțelepciunea ei străveche, spunându-le așa: “Felicitări, ați găsit comoara.”

“Unde este?” exclamă toți surprinși.

“Împreună ați străbătut pădurea, ați urcat muntele, ați înfruntat valea, ați întâmpinat cu curaj deșertul și ați traversat oceanul. Niciodată nu ați fi reușit unul fără celălalt.”

Toți s-au uitat unul la celălalt și au realizat că Bufnița avea dreptate! Toți au găsit PRIETENIA!...Și, într-adevăr, au găsit cea mai de preț comoară!

Morala: Prietenia este un lucru minunat, este strâns legată de “a împărți” - prietenii împart aproape totul, experiențele lor, fie că sunt bune fie că sunt rele, bucuriile și tristețile lor - de “altruism”- prietenii au grijă unii de alții - și de “sprijin și grijă”- prietenii sunt mereu împreună atunci când au nevoie unii de alții; suportul vine sub diferite forme, însă suportul moral este considerat ca fiind cel mai important. Și atunci, construirea și menținerea unei prietenii este unul dintre cele mai bine răsplătite proiecte ale vieții noastre.

Un proverb japonez spune astfel: “Când caracterul unui om nu îți este foarte clar, atunci uită-te la prietenii lui”, în timp ce în Spania, se folosește o vorbă foarte cunoscută: “Dime con quien andas y te dire quien eres” care se traduce astfel: ” Spune-mi cu cine umbli, ca să îți spun cine ești”. Când ne uităm la înțelesul amândurora se aseamănă foarte mult și spun un mare adevăr. Ca ființe umane, tindem să ne construim prietenii cu oameni ca și noi: cu o bază comună și cu obiceiuri comune. Și atunci, prietenii sunt ca un fel de cadou pe care ni-l oferim nouă înșine/însene. Este foarte greu să descriem în câteva fraze ce înseamnă prietenia și care este importanța ei în viața noastră. Oare am putea trăi fără ea, singurătatea ne-ar putea fi un bun tovarăș pe parcursul vieții noastre? Sunt prea multe de spus, sunt prea multe întrebări cu prea multe răspunsuri.



➤ *Puterea vorbelor*

Într-o zi de vară, un grup de broscuțe se plimbau vesele printr-o pădure și la un moment dat, două dintre ele au căzut într-o groapă foarte adâncă. Toate celelalte broscuțe s-au strâns în jurul gropii și priveau cu mirare la adâncimea acesteia. Erau convinse că cele două broscuțe nu aveau nici cea mai mică șansă să iasă de acolo.

”Sunteți ca și moarte, nici nu are rost să vă chinuiți, este prea adâncă groapa, opriți-vă că săriți degeaba...” erau comentariile ce veneau din partea grupului. Cele două broscuțe încercau să sară din răspuțeri până când, în cele din urmă, una dintre broscuțe a dat crezare vorbelor și a renunțat, căzând jos de oboseală și murind.

Cealaltă broscuță însă, a continuat să sară cât de tare o țineau piciorușele. Cele de pe margine strigau la ea să se oprească, să-și curme suferința, mai bine să moară. Ea, dimpotrivă, sărea tot mai sus și tot mai tare și... iată-o că a reușit!

Broscuțele de pe marginea gropii se uitau la ea cu mirare și au întrebat-o fără nici o ezitare: “Nu ne-ai auzit? Noi tot ți-am spus să renunți dar tu în schimb ai tot continuat! Cum ai reuși să ieși din groapa aceasta atât de mare?”

Bineînțeles, precum știți și voi deja, broscuța era surdă. În tot acest timp ea a crezut că prietenele ei o încurajau.

Morala: o vorbă de încurajare pentru cineva care este la pământ poate să îl ajute să se ridice și să o scoată la capăt, să răzbească în cele din urmă chiar dacă pare că nu mai are nici o șansă.

Puterea vorbelor... câteodată este atât de greu de înțeles cum o vorbă încurajatoare poate să meargă chiar așa de departe. Fii atent la ceea ce vorbești, oferă-le celorlalți ce traversează calea ta numai vorbe de bine!

Acum, luăm o pauză după atâtea lecții.

Sperăm că le-ați parcurs zâmbind.