



**Ce să faci...
când
NU E CORECT**

Ghid pentru copiii
care vor să facă față
invidiei și geloziei

de Jacqueline B. Toner și Claire A. B. Freeland

Ilustrații de David Thompson

Traducere din engleză de Ciprian Șiulea

CUPRINS

Introducere pentru părinți și îngrijitori....pagina 4

CAPITOLUL UNU

Yo Ho Ho!.....pagina 6

CAPITOLUL DOI

Lasă deoparte oceanul....pagina 16

CAPITOLUL TREI

Cârmește-ți corabia....pagina 29

CAPITOLUL PATRU

Păstrează-ți corabia pe linia de plutire....pagina 41

CAPITOLUL CINCI

Ridică ancora aceea....pagina 48

CAPITOLUL ȘASE

Ușurează-ți încărcătura....pagina 58

CAPITOLUL ȘAPTE

Când alții te invidiază....pagina 64

CAPITOLUL OPT

Păstrează-ți echilibrul....pagina 72

CAPITOLUL NOUĂ

Ai grijă de tine....pagina 78

CAPITOLUL ZECE

Poți reuși!....pagina 90



Introducere pentru părinți și îngrijitori

Invidia face parte din repertoriul tău emoțional. Te poți simți invidios atunci când ai dori să ai ceea ce are altcineva: o casă mai mare, o mașină mai bună, o anumită vacanță. Uneori poți deveni gelos pe atenția preferențială a altei persoane, de exemplu atunci când șeful tău îl favorizează pe un coleg sau când prietenul tău e ocupat cu alții. Ca și tine, copiii se confruntă în mod regulat cu invidia — și cu verișoara ei, gelozia — în multe contexte diferite. Însă adulții pot să pună asta în perspectiva a ceea ce copiii încă nu au învățat: că dorințele și invidia sunt trecătoare.

Copiii care se luptă cu invidia se concentrează prea mult asupra a ceva ce altcineva posedă și ei își doresc. Ei reacționează în mod inadecvat la norocul celorlalți. Ei tânjesc după atenția părinților, profesorilor și colegilor. Ei simt că identitatea lor se bazează

pe experiențele sau recunoașterea pe care alții le au și ei le doresc. Mai mult, copiii pot să nu înțeleagă sau recunoască faptul că sunt invidioși și pot acționa agresiv, pot avea izbucniri temperamentale sau manifesta alte comportamente necorespunzătoare. Reciproc, un copil poate să devină retras și să renunțe la a-și mai crea o abilitate sau a atinge un obiectiv. Invidia este o emoție dificilă, care poate interfera cu relațiile de familie, poate afecta prietenia și scădea stima de sine. Dacă astfel de probleme se înrădăcinează în invidie, ce poți face tu, ca părinte, în privința asta?

Ce să faci când nu e corect îl va învăța pe copilul tău cum să dobândească o perspectivă prin identificarea gândurilor care produc invidie și prin crearea de gânduri alternative, care poate că nu vor elimina invidia, dar îi vor reduce impactul. Atunci când gândurile se schimbă, în mod inevitabil și emoțiile și comportamentele se schimbă. Odată cu exercițiul, copiii pot învăța să gândească mai realist. Când vor reuși asta, va fi mai greu ca invidia să li abată de la drumul lor.

Părinții se simt adesea obligați să reacționeze mai întâi la comportamentele imediate. Unui copil bosumilat și necooperant i se poate cere să „facă o pauză” și să revină cu o atitudine mai cooperantă. Asta probabil că va duce la un comportament îmbunătățit temporar, dar e posibil să trebuiască să îți ajuți copilul să își amelioreze conștiința de sine și să-și creeze strategii prin care să facă față următoarelor situații când invidia își va arăta chipul său urât. Copiii care se luptă cu invidia vor avea nevoie de un ajutor

suplimentar ca să abordeze acele sentimente și comportamente asociate acestei emoții.

Abordarea directă a temerilor lor — de a pierde atenția ta (sau pe cea a unui alt părinte ori adult), de a dori ceea ce are altcineva, de a se simți dat la o parte sau de a se simți inferior — poate fi utilă.

De asemenea, părinții îi pot învăța lecții utile cât privește exprimarea recunoștinței pentru ceea ce au să învețe, să ierte, să uite și să fie generoși cu ceilalți. Probabil că ai încercat deja, în alte dăți sau situații, să-i amintești copilului tău cât de norocos este. Poate că i-ai arătat obiecte sau posibilități pe care ei le au, dar alții nu. Sau poate că le-ai amintit cât de bine s-au distrat în trecut cu unii prieteni despre care acum au impresia că îi ignoră. Dacă ai mai mulți copii, cu siguranță le-ai explicat în mod repetat că echitate nu înseamnă să obții întotdeauna tot ce vrei și că într-o familie e important ca fiecare să aibă posibilitatea de a-i veni și lui rândul sau de a decide pentru ceilalți. Telecomanda nu poate să stea mereu la o singură persoană! Cu toate acestea, anumitor copii le e mai dificil decât altora să accepte aceste mesaje. Ei au nevoie de mai mult ajutor ca să recunoască invidia și să se gândească într-un alt mod la experiențele lor. Emoțiile noastre nu sunt puse în mișcare doar de ceea ce ni se întâmplă, ci și de modul în care noi înțelegem și interpretăm acele evenimente. Părinții îi pot îndruma cu blândețe pe un copil să gândească într-un alt mod situațiile incomfortabile, nefericite sau creatoare de invidie. Copiii pot învăța să își pună la îndoială gândurile inițiale și să își depășească invidia.

Sperăm ca această carte să te ajute în eforturile tale de a-ți ajuta copilul să învețe să facă față invidiei. Te încurajăm să citești cartea integral, mai întâi de unul singur. O înțelegere elementară a psihologiei care stă la baza tehnicilor din această carte te va ajuta să îți antrenezi copilul într-un mod

eficient. Începe apoi să citești împreună cu copilul tău, câte un capitol sau două odată. Pe măsură ce faci asta, probabil că îți vei aminti evenimente recente cu care copilul tău s-a confruntat și care seamănă cu cele prezentate. În acest caz, ia în considerare posibilitatea de a-i aminti copilului tău acele întâmplări. Dacă la acel moment el a fost supărat, explorează modalități prin care ar putea să gândească într-un alt mod acum, profitând de exemplele din carte. Și, neapărat, dacă el a flect față cu succes unei situații care a creat invidie, laudă-l pentru abilitatea lui. Întreabă-l ce gânduri a folosit ca să gestioneze acele sentimente de invidie. Subliniind astfel de succese, îți vei încuraja copilul să folosească din nou acele strategii.

Nu uita că deprinderea analizării gândurilor e un proces evolutiv. Copiii de vârste diferite vor avea abilități diferite de a găsi gânduri alternative. Însă îți poți antrena copilul să reflecteze asupra propriilor gânduri și, odată cu exercițiul, poate să gândească în alt mod. În cel mai rău caz, a observa împreună gândurile, sentimentele și comportamentele va oferi familiei tale un cadru de abordare a experiențelor emoționale.

Desigur, simpla lectură a cărții împreună cu copilul tău nu va duce imediat la o abilitate de a face față invidiei. Va fi nevoie de mult exercițiu îndrumat și experiență. Exemplele și discuțiile din carte sunt menite să te ajute să vorbești într-un mod productiv cu copilul tău despre modalitățile de a trata cu rezervă gândurile născute din invidie. Prin asta, susții crearea abilităților copilului tău de a face față acestor situații. Te încurajăm să consolidezi învățarea regulată de lucruri noi despre legătura dintre sentimente, gânduri și comportamente. Copilul tău nu va fi eliberat de toate sentimentele de invidie, dar vei auzi mult mai rar expresia: „nu e corect”.



CAPITOLUL
UNU

Yo Ho Ho!

E distractiv să te prefaci că ești pirat.

Te urci la bordul navei tale, împreună cu secunzii tăi,
navighezi pe mări agitate și cauți comori.

Fidelul tău papagal îți stă pe umăr, soarele strălucește și
harta comorii te îndrumă spre un cufăr imens cu monede
de aur.

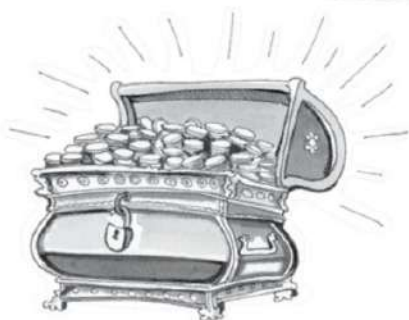
„Yo Ho Ho!” strigi tu.

Ce viață minunată!



O zi fantastică a unui pirat
ar putea să includă:

- O corabie mare de
pirați, cu un echipaj
de tovarăși marinari
curajoși.



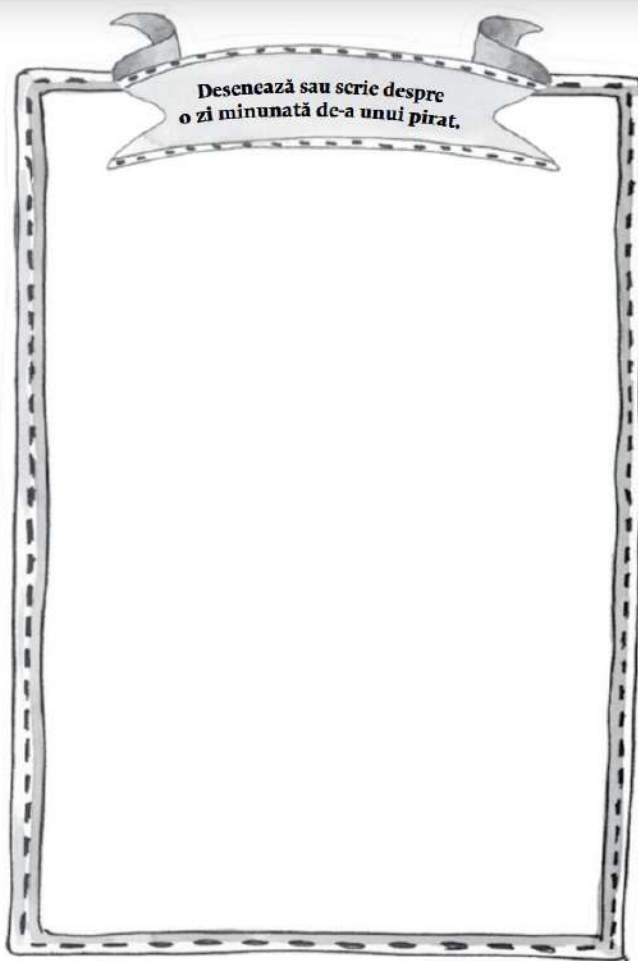
- Un cufăr imens cu
cele mai prețioase
monede de aur.

- Un papagal loial ca animal
de companie.



8

Desenează sau scrie despre
o zi minunată de-a unui pirat.



9

Ce te face fericit?

Mulți copii cred că o zi deosebit de fericită ar putea să includă o atenție specială, primirea unei jucării noi, câștigarea unui joc sau a merge într-un loc foarte fain.

E plăcut să câștigi și să te bucuri de lucruri și activități deosebite.

Acum, după ce ai creat ziua de vis a unui pirat, imaginează-ți cum ar fi a ta.

Cum crezi tu că ar arăta o zi fantastică?



Desenează sau scrie despre
o zi minunată de-a ta.

