



Ce să faci... când ți-e

TEAMĂ DE GREȘELI

Ghid pentru
copiii care
nu acceptă
să fie imperfecti

**de Dr. Claire A. B. Freeland
și Dr. Jacqueline B. Toner
Ilustrații de Janet McDonnell**

Traducere din engleză de Luminița Gavrilă

CUPRINS

Introducere pentru părinți și educatori....pagina 4

CAPITOLUL UNU

Hai să explorăm!....pagina 6

CAPITOLUL DOI

Explorarea gândurilor și a sentimentelor....pagina 16

CAPITOLUL TREI

Nu e nicio catastrofă....pagina 30

CAPITOLUL PATRU

Ferește-te de alb sau negru!....pagina 46

CAPITOLUL CINCI

Ups, of, Fir-ar să fie!....pagina 58

CAPITOLUL ȘASE

Explorarea eșecului....pagina 66

CAPITOLUL ȘAPTE

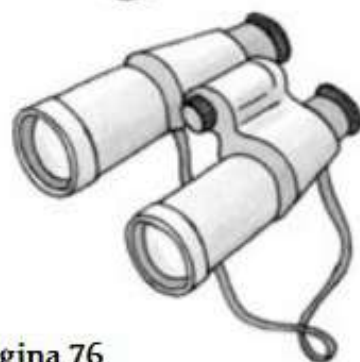
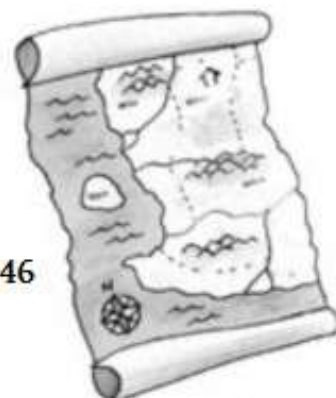
Cum să te obișnuiești cu greșelile....pagina 76

CAPITOLUL OPT

Care sunt părțile tale bune?....pagina 88

CAPITOLUL NOUĂ

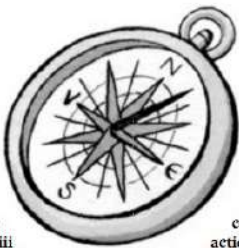
Poți s-o faci!....pagina 94



Introducere pentru părinți și educatori

Este firesc să ne fie teamă de greșeli. Poate că ne e teamă să nu spunem ceva greșit la o ședință sau să nu ne rătăcim când mergem într-un oraș în care n-am mai fost. Și copiii pot gândi la fel. De fapt, unor copii le este atât de frică să nu greșească, încât se dau înapoi din fața provocărilor și aruncă vina pe alții pentru erorile lor. Un copil poate renunța la o activitate de teamă că nu va fi suficient de bun. Un elev poate să nu-și termine lecțiile la timp din cauză că șterge prea mult, rescrie sau exagerează cumva cu sarcina respectivă. Copiii care își fac griji că nu au dreptate sau că pot greși au tendința de a controla situația pentru a-și asigura succesul, de a da vina pe alții pentru eșecurile lor, de a se vedea într-o lumină negativă sau de a fi critici în general. Ei pot întâmpina dificultăți în luarea unei decizii de teamă că vor lua una greșită. Este extrem de obositor să încerci să eviți greșelile – atât pentru tine, cât și pentru copilul tău.

Înțelegerea și acceptarea greșelilor îi poate ajuta pe copii să-și revină mai ușor în urma nedreptăților vieții și îi încurajează să nu le fie frică să învețe lucruri



noi. Ce poți să faci când copilul tău gafează, eșuează sau nu obține rezultatul sperat? Cum poți tu, ca părinte, să încurajezi disponibilitatea de a greși, de a gestiona eșecurile și de a accepta înfrângerile? Cum să reacționezi când observi că micuțul tău renunță de teamă că nu va reuși?

Poate ai spus de nenumărate ori „nu-i nimic, toată lumea greșește” sau „nimeni nu-i perfect”. Ești pe drumul cel bun dacă îți consolezi copilul în felul acesta. Mai departe poți să-l ajuți și să-l încurajezi pe copil să aibă o atitudine mai echilibrată față de viață. Poți să-l ajuți să tolereze greșelile, să învețe și să câștige încredere din aceste experiențe.

Ce să faci când îți e teamă de greșeli te va ajuta pe tine și pe copilul tău să examinați împreună gândurile și convingerile care determină un copil să se îngrijoreze că face greșeli. Acest ghid oferă strategii pentru o gândire diferită și o atitudine mai calmă față de inevitabilele greutăți ale vieții. Abordarea de bază pornește de la principiul psihologiei cognitiv-comportamentale conform căruia gândurile, emoțiile și comportamentele sunt interconectate. Cu alte cuvinte, ceea ce gândesti îți afectează emoțiile, și mai departe, felul cum te simți și cum te comporți.

Ce gândesc copiii care se tem că vor greși? Greu de spus, deoarece aceste tipuri de convingeri se manifestă repede, de obicei, în mod inconștient, și diferă de la o persoană la alta. Ajutându-l pe copil să-și identifice gândurile, îl poți ajuta apoi să observe care dintre ele îi pun piedici. Să spunem că un copil refuză să învețe să meargă pe bicicletă. Gândul ascuns din mîntea lui ar putea fi: „N-am să reușesc niciodată să învăț” sau „N-am să pot să merg, am să cad și am să mă lovesc” sau „Am să par un caraghios” sau „N-am să pot să merg dacă nu învăț repede” sau orice altceva.

Când copilul refuză să încerce să meargă pe bicicletă, rămâne cu gândurile lui – își refuză experiențele concrete care i-ar da șansa să vadă că poate învăța. Să luăm o altă situație: un copil care petrece enorm de mult timp învățând deoarece simte că nu are voie să dea răspunsuri greșite. Probabil se gândește: „Dacă nu fac totul așa cum trebuie, sunt un ratat” sau „Trebuie să fac totul bine pentru că așa se așteaptă toți” sau „Am să răspund greșit dacă nu învăț ore întregi și nu mă verific periodic să mă asigur că știu totul”. Tocmai succesul lui îl convinge că este necesar să studieze în plus. Știi deja că nu dai rezultate dacă forțezi un copil să-și schimbe comportamentul; le oferim în schimb varianta mai blândă, dar eficientă, de a face progrese în mod treptat.

Înainte de a începe să folosești această carte, îți sugerăm să o citești mai întâi tu. Discută cu copilul tău despre propriile tale experiențe din perioada copilăriei, cum ai procedat când ai făcut același tip de greșeli și cum procedezi acum. Cât timp copilul va încerca să facă exercițiile din această carte, îi poți consolida

experiența dându-i spațiu să comită greșeli sau să încerce ceva provocator.

Iată câteva sfaturi utile de care să ții-neți cont pe măsură ce parcurgeți această carte:

- Evidențiază efortul mai mult decât rezultatul.
- Lasă copilul să greșească; nu face munca în locul lui.
- Fii un model de autoacceptare și pierde cu demnitate.
- Explică de ce este în regulă când greșești.
- Arată că ai simțul umorului.
- Alternează lucrul cu joaca.
- Lasă-l pe copil să se descurce singur – nu te măsoară cu realizările (sau greșelile) lui.

Tu și copilul tău veți porni într-o călătorie de explorare a unui teritoriu până acum necunoscut. Nu vă grăbiți: citiți câte un capitol sau două o dată. Încurajați-l pe copil să facă exercițiile aferente. Discutați despre exemplele și exercițiile din carte și cum se aplică ele în viața reală. Fii un partener răbdător în explorarea unor noi moduri de a gândi și de a fi. Și, mai ales, bucurăți-vă de acest timp special petrecut unul cu celălalt. Tu și copilul tău aveți de parcurs împreună drumuri minunate.

Toți copiii au de-a face cu greșeli; totuși, copiii care în mod frecvent și constant se luptă cu teama de a nu greși prezintă un risc ridicat de a dezvolta tulburări de anxietate, depresie, negativism, frustrare sau furie. În colecția de ghiduri pentru copii ce să faci când poți găsi și alte cărți care abordează astfel de sentimente și probleme dificile. Dacă este cazul, consultați medicul pediatru sau un psiholog pentru sfaturi suplimentare.



Hai să explorăm!

Exploratorii fac descoperiri.

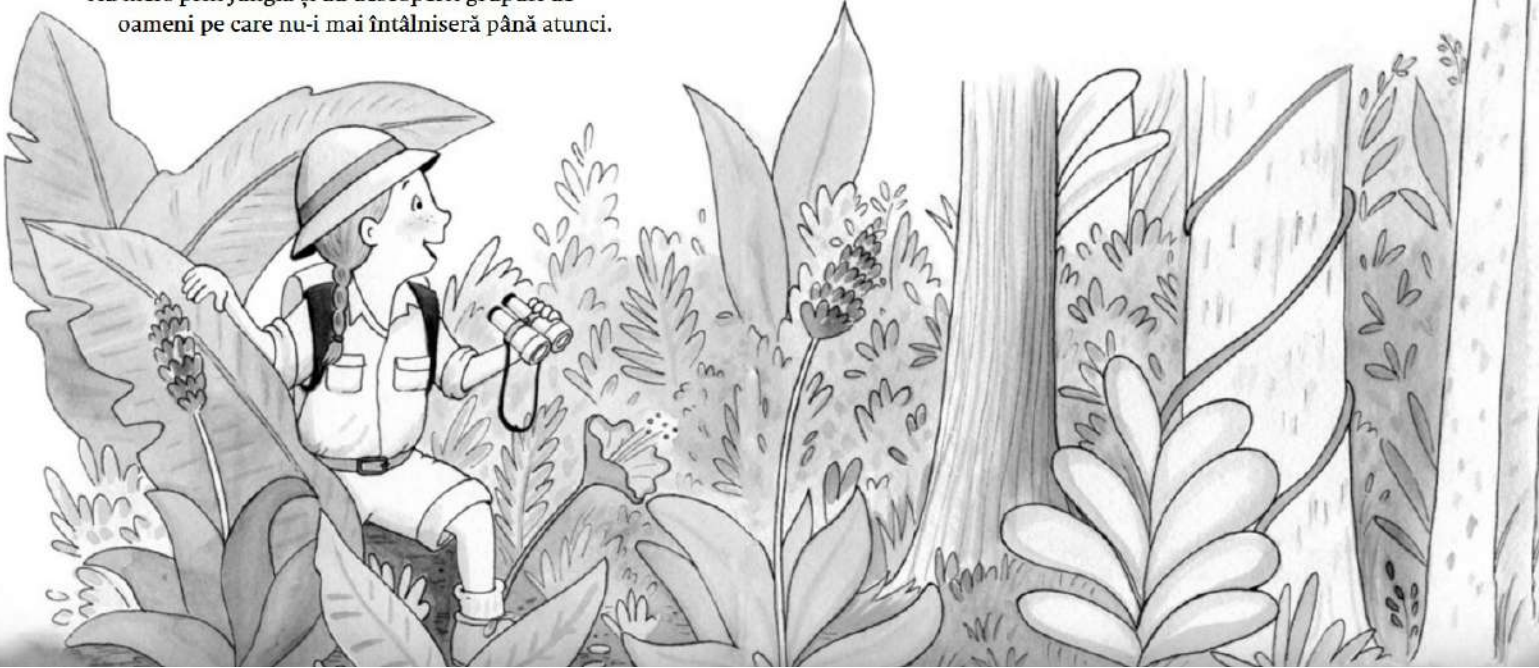
Exploratorii din vechime au navigat pe mări îndepărtate și au descoperit pământuri noi.

Au mers prin junglă și au descoperit grupuri de oameni pe care nu-i mai întâlniseră până atunci.

Exploratorii din epoca modernă au călătorit în spațiu cu rachete.

Alții au explorat adâncurile oceanelor, s-au scufundat și au observat pești și alte organisme de pe fundul mării.

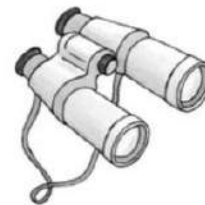
Toți acești exploratori au în comun un lucru: au cercetat locuri în care nimeni nu mai fusese până atunci.



Mulți copii sunt și ei exploratori. Deseori explorează cartierul în care locuiesc, descoperind locuri interesante unde să se joace sau să se bucure de natură. Pot chiar să exploreze un spațiu din casa sau apartamentul în care locuiesc – un dulap mai vechi, o cutie cu fotografii de familie sau mansarda.



Ai folosit ceva care să te ajute să explorezi: o lupă, o busolă, o lanternă?



Ce ai descoperit?

Majoritatea exploratorilor au nevoie de timp pentru a face descoperiri. Ei folosesc o hartă, dar li se poate întâmpla să nu știe unde se află sau ce anume să caute. Exploratorii Amazonului, de exemplu, pot explora unele părți ale junglei care nu duc nicăieri până să descopere râul pe care îl caută. Pot s-o ia în direcția greșită. Ba poate chiar e nevoie s-o ia de la capăt cu expediția!

Ce i-ai zice unui explorator care spune: „Am să caut un teritoriu nou numai dacă sunt sigur că n-am să greșesc”? Probabil că ai vrea să-l convingi că greșelile fac parte din experiența explorării locurilor noi.

Sau să presupunem că, după ce caută în două-trei locuri, exploratorul spune: „Nu sunt bun pentru expediția asta!” și începe să plângă. Probabil că vei vrea să-l convingi să continue căutările încă puțin!

