

CUM SĂ DOBÂNDEȘTI ȘI SĂ FOLOSEȘTI PUTEREA PERSONALĂ

Ce crezi că înseamnă expresia „putere personală”?



- A. Să fii mai puternic decât alții?
- B. Să fii mai deștept decât alții?
- C. Să fii mai bun decât alții?
- D. Să-i determini pe ceilalți să facă ce vrei tu?
- E. Să ai mai mulți bani decât ceilalți?
- F. Să fii faimos, ca un star rock, ca un actor celebru sau ca un sportiv?
- G. Toate cele de mai sus?

Când spunem „putere personală”, nu ne referim la niciunul dintre lucrurile de mai sus. Puterea personală înseamnă să te simți liniștit și încrezător.

Oricine poate avea putere personală. Chiar dacă ești „doar un copil”, și tu o poți avea! Poți să înveți cum să o dobândești și să o folosești. Indiferent cum te simți acum, vei învăța să te simți liniștit și

încrezător.

Ai nevoie doar de timp și de exerciții. Și curajul să faci schimbări în viața ta. Dar poți să reușești!

Așa cum anul are patru anotimpuri, puterea personală are patru părți. Acestea sunt:

1. Asumă-ți răspunderea.
2. Fă alegeri.
3. Cunoaște-te pe tine însuși.
4. Dobândește și folosește puterea personală în relațiile cu ceilalți și în viață, în general.



ASUMĂ-ȚI RĂSPUNDEREA

Abel: Ești răspunzător pentru cine ești și pentru cum îți trăiești viața.

Poate că nu ți se pare. Cum ai putea să fii răspunzător, dacă alții îți spun mereu ce să faci?

Mulți copii se întreabă același lucru. Ei confundă „a fi responsabil” cu „a avea ultimul cuvânt” în privința altor persoane și lucruri.

SARAH are grijă de fratele ei mai mic, Jacob, cât timp părinții sunt în vizită la niște prieteni. Jacob vrea să se uite la emisiunea lui Jacob:

— Mama și tata au zis că eu sunt responsabilă, așa că trebuie să faci ce spun eu!

CE ÎNSEAMNĂ SĂ-ȚI IEI SINGUR APĂRAREA



TUDOR are o zi proastă la școală. Copiii îl necăjesc iarăși – vorbesc urât, râd de el, încearcă să-i pună piedică atunci când profesorii nu sunt atenți. Tudor se străduiește să-i ignore, dar copiii nu renunță. Uneori îi vine să-i lovească pe toți – sau să fugă undeva și să nu se mai întoarcă.

Seara, mama lui îl întreabă cum i-a mers la școală.

– URĂSC școala! răspunde el. M-am săturat să se ia toți de mine. Aș vrea să nu mai trebuiască să mă duc la școală!

– Știi că nu se poate, spune mama lui. Trebuie să începi să-ți iei singur apărarea.

Părinții ALINEI dau vina pe ea pentru orice. Cu o seară în urmă, fratele ei a spart o farfurie, dar părinții au tipat la ea.

– Dacă ai fi strâns tu masa, așa cum trebuia...

– Dacă l-ai fi supravegheat, că doar era sarcina ta...

– Dacă ai fi fost mai atentă, cum ți-am mai spus..."

Bla-bla-bla. Alina deja nu mai suportă!

Puțin mai târziu, o vede online pe cea mai bună prietenă și îi povestește totul.

– Dau vina pe mine pentru chestii pe care nici măcar nu le-am făcut!", tastează ea nervoasă.

– Părinții pot fi atât de bătuți în cap...", îi scrie prietena ei.

– Nu-i mai lăsa să te transforme în țap ispășitor. Apără-te singură!"



IONUȚ știe că n-are voie să vorbească în sala de lectură. Își rezolvă în liniște tema la matematică, văzându-și de treabă, când Mircea îl lovește pe sub masă fără niciun motiv. Ionuț îi spune doar „Încetează!”. Și nici măcar nu vorbește tare, ci în șoaptă.

Imediat, profesorul îi cere lui Ionuț să rămână după ore. Ionuț încearcă să-i explice, dar profesorul îl întrerupe. „Nu vreau să mai aud niciun cuvânt!” Mircea rânjește satisfăcut.

La cină, Ionuț povestește familiei episodul de la sala de lectură.

– Ai încălcat regula, spune tatăl lui. Dar nu mi se pare că ai făcut-o intenționat. Profesorul nu a fost corect. Trebuie să-ți iei singur apărarea.

Uneori, oamenii spun sau fac lucruri care nu ne convin. Din cauza asta, ne simțim frustrați sau mânioși și vrem să ne răzbunăm. Și ne închipuim că ceea ce facem noi este din vina lor. Dar nu e așa! Suntem singurii răspunzători pentru comportamentul nostru. Nu Sorin l-a făcut pe Bogdan să-i distrugă mașina. Nu mama Alexei a făcut-o să-și strice jucăria preferată. Bogdan și Alexia sunt responsabili de acțiunile lor.

MAX și Cezar n-au voie să se ducă singuri la magazin. Magazinul se află în alt cartier și trebuie să traverseze două străzi aglomerate ca să ajungă acolo. Tatăl lor crede că sunt prea mici și le-a interzis să se ducă. Într-o zi, Cezar îl convinge pe Max să meargă cu el la magazin și să cumpere niște bomboane. Când Max ezită, Cezar îi spune:

— Nu fi papă-lapte! Tata n-o să aștepte niciodată.
Mai târziu, tatăl lor vede ambalajele de la bomboane în coșul de gunoi.

— V-am spus clar că nu aveți voie să vă duceți singuri la magazin, îi ceartă el. De ce nu m-ați ascultat?
— A fost ideea lui Cezar, se scuză Max. El m-a obligat să merg!

Câteodată ne lăsăm convinși de alții să facem lucruri pe care știm că n-ar trebui să le facem. Ne închipuim că asta ne scutește de răspundere (sau ne face mai puțin responsabili) pentru acțiunile noastre. Dar Cezar nu l-a obligat pe Max să nu-și asculte tatăl și să meargă la magazin. Max este singurul responsabil de comportamentul său.

— Mamaaa! strigă Simona. MARA a mâncat ultimul hamburger!
— Trebuia să fie al Simonei, o dojenește mama pe Mara.
Am cumpărat câte trei pentru fiecare, ca de obicei.
— Dar n-am făcut-o intenționat! răspunde Mara.

Se întâmplă să facem unele lucruri doar pentru că așa ne vine. Nu ne gândim ce s-ar putea întâmpla sau cum i-ar putea intenționat, nu suntem absolviți de vină. Mara este responsabilă de comportamentul ei.

Nu doar copiii fac confuzii în această privință. Există destul de mulți adulți care nu-și asumă răspunderea pentru propriile acțiuni. Poate i-ați auzit pe unii spunând ceva de genul: „Îmi pare rău că am țipat la tine, dar m-ai enervat de genul: „Îmi nu m-am putut abține”. Sau: „Sunt într-o dispoziție proastă și e vina ta că te-ai certat cu mine”. Sau: „N-am vrut să lipsesc de la meciul tău. Am fost nevoit să merg la o ședință după serviciu”. Chiar dacă adulții folosesc alte cuvinte decât copiii, ideea e aceeași: „Nu sunt răspunzător pentru acțiunile mele”. Ideea e că nu e adevărat. Așa că, data viitoare când un adult îți spune „Din cauza ta am făcut asta!”, repetă-ți în gând: „Nu te-am pus eu să faci nimic! Nu sunt responsabil decât de ceea ce fac eu”. Asta e o metodă de a-ți lua singur apărarea.

