

Dragi părinți,

Înainte de a trece la activitățile pentru copii, vreau să vedem care este diferența dintre **stima de sine** (self-esteem) **versus autoeficacitatea** (self-efficacy).

În zilele noastre se pune prea mare accent pe dezvoltarea stimei de sine și prea puțin pe dezvoltarea autoeficacității. Atunci când copilul este trist, primul lucru care ne vine să-l spunem ca să-l binedispunem este: “Ai fost grozav!”, “Totul va fi bine!” sau “Ești cel mai bun!”. Aceste laude – uneori/deseori false - îl fac pe copil să se simtă, pe moment, mai bine în propria piele (**stimă de sine**), însă cel mai indicat lucru pe care îl putem face, astfel încât copiii să se simtă bine cu ei înșiși mereu, este de a le oferi oportunități **de învățare despre propriile puncte forte/calități** și să-i ajutăm **să-și cultive credința că se pot baza pe aceste calități proprii** atunci când se confruntă cu ceva dificil, ceva nou, ceva neașteptat (auto-eficacitate).

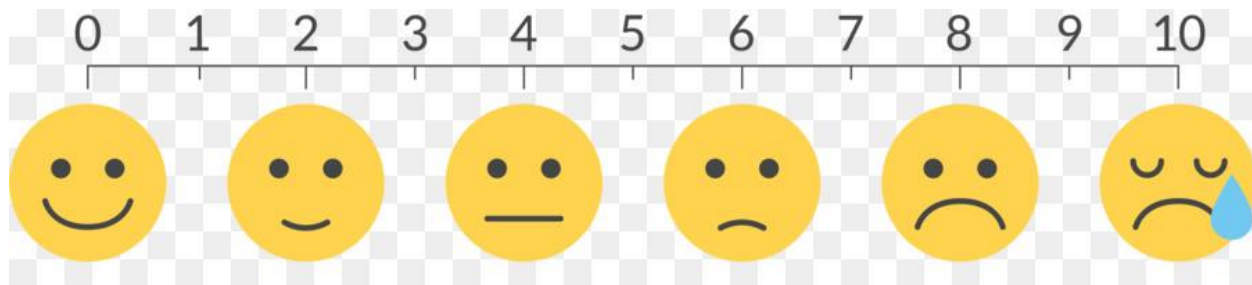
Vârsta 6-8 ani

Probabil ați observat ce bine se simt copiii în propria piele când reușesc să ducă la îndeplinire o sarcină nouă: așezatul mesei pentru cină, împăturirea hainelor, legarea șireturilor etc. Este necesar să creăm cât mai multe oportunități prin care copilul să vadă că poate reuși, cu puțin efort și exersare, lucruri pe care înainte, la o vârstă mai fragedă, nu le reușea. Toate aceste mici reușite (dar mari pentru el) clădesc autoeficacitatea personală a copilului care are impact major atât asupra reușitei școlare, cât și asupra reușitei în viață.

Astfel, vă propun niște activități pe care copiii de această vârstă, cu puțin ajutor din partea dumneavoastră, le vor avea de făcut:

1. O salată de fructe;
2. Să compună un cântecel/ poezie despre cum nu renunțăm când dăm de greu;
3. Să ansambleze un roboțel din obiecte reciclabile.

În partea a doua a activității va trebui să spună cât de grea i s-a părut fiecare activitate, folosind următoarea scală:



Emoticonul din dreptul cifrei 0 însemnând “deloc dificil de realizat”, 5 “așa și așa”, iar 10 însemnând “foarte greu/dificil de realizat”.

Apoi, împreună cu copilul încercați să răspundeți la întrebarea: “Ce calitate/ punct forte te-a ajutat să duci la bun sfârșit această sarcină?”. Lăsați-l pe copil să ofere întâi răspunsul pentru fiecare dintre cele 3 sarcini și apoi completați și dumneavoastră răspunsul său, subliniind faptul că efortul depus, perseverența și încrederea în propriile forțe sunt calitățile care ne ajută să ducem la bun sfârșit orice ne propunem.

Vârsta 9 – 11 ani

Vă propun o activitate care are scopul de a sprijini elevii în a-și identifica resursele personale (**interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe**) și în a-și conștientiza profilul individual prin raportare la propria persoană, dar și la ceilalți membri ai familiei. Activitatea se numește “Comoara casei”, care poate fi reprezentată fizic printr-un borcan sau o cutiuță în care fiecare membru al familiei își va plasa o coală de hârtie. Una dintre fețele colii va cuprinde **resursele personale** (asa cum și le percepe fiecare): calități, interese, abilități, aptitudini, aspirații, valori, caracteristici pozitive, iar pe verso se vor trece resursele personale **ale celorlalți membri ai familiei**, așa cum sunt percepute de către cel care scrie. De exemplu, copilul își va trece numele și pe o față a colii va scrie 3-5 calități, interese, valori **proprii**, iar pe verso va trece câte 3-5 calități, interese, valori ale mamei, tatălui, fratelui/surioarei, bunicilor, etc.

După ce toți membrii familiei au plasat în “Comoara casei” foile, se extrag pe rând, se citesc și se discută, iar fiecare membru al familiei va răspunde la următoarele întrebări:

- Cum ți-ai dat seama că ai aceste calități? Unde le-ai mai folosit?
- A fost ușor sau greu să identifici calități pozitive?
- Ce ai învățat/aflat despre tine în urma acestei activități?
- Consideri că a fost greu/ ușor să vorbești despre tine?
- Există asemănări și/sau deosebiri între tine și alți membrii ai familiei?
- Ce poți spune despre “Comoara casei” și toate calitățile pe care le avem în casa noastră?



Vârsta 12 – 14 ani

Realizați atât dumneavoastră, cât și copilul dumneavoastră o listă care să cuprindă 3 părți ca în fișa de mai jos:

Reușitele mele	Posibile obstacole întâlnite	Ce resurse personale m-au ajutat să trec peste obstacole?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

După ce fiecare ați listat 3-5 reușite importante din viața voastră, discutați listele:

1. vedeți cum puteți să-l ajutați pe copil să își dea seama și mai mult de punctele sale forte și resursele personale;
2. povestiți reușitele proprii subliniind importanța efortului, perseverenței și încrederii în sine ca ingrediente ale reușitei dumneavoastră;
3. alcătuiți o formulă a succesului pe care copilul să o aibă de acum încolo clară în mintea sa. Să fie acel ceva după care se ghidează atât în reușita școlară, cât și în reușita în viață (de exemplu, “În familia noastră **Succesul** = muncă susținută (efort) + perseverență (nu renunțăm la greu) + încredere în sine (autoeficacitate crescută) + integritate+...”. Copilul poate realiza un poster colorat cu această formulă și să o afișeze undeva astfel încât să o vadă/vedeți zilnic.

