

Intențiile și rezultatele

Mama îl duce pe Marco în părculeț, deoarece este o zi frumoasă, cu soare. Se îndreaptă, cu multe geți, spre o băncuță, gețile au înăuntru toate cele trebuincioase pentru expediție: lopăți, găletușă, suc de fructe... Îl pune pe Marco jos, copilul are 3 ani și adoră să stea în brațe, dar a început să fie foarte greu... Mama doar ce a așezat gețile și este pe cale să scoată afară jucăriile, când, din instinct, se întoarce: exact la timp! Marco s-a îndreptat spre unica băltoacă din tot parcul și este doar o chestiune de câteva secunde ca acesta să intre în baltă, murdărindu-se, astfel, de noroi din cap până în picioare. Un urlat, un pas mărit și reușește să îl prindă pe Marco din zbor și să-l aducă aproape de băncuță bombănind: „Nu trebuie să intri în bălți, te murdărești tot, ca un porc! Vino aici, joacă-te lângă mama, ca un copil cuminte!”

Îl pune din nou pe Marco jos și, când să deschidă gețile, aruncă o altă privire... copilul tocmai a ridicat de pe jos o bucată de elastic portocaliu, foarte murdar și este pe punctul de a și-l băga în gură. „Nuu! Marco, pentru numele lui Dumnezeu, nu mânca chestia aia! E scârboasă, nu vezi cât e de murdară?! Îți va face rău, apoi te va dura burta!”

Aruncă elasticul cu pricina cât mai departe posibil: „Uite, ia lopăți-ca! Acum îți caut formele pentru nisip”.

Însă este doar o chestiune de moment și Marco, cu un gest complet involuntar, își aruncă nisip în ochi și începe să urle ca un frenetic. La naiba! Mama ia copilul și merge să îl spele pe ochi la fântâna de băut apă, în timp ce acesta nu încetează din plâns...

Lumea este un loc sigur

Mama merge la plimbare cu Francesca: merg la piață, dar fără grabă, este sâmbătă și pot să se plimbe încet și să hoinărească puțin.

Traversând grădini publice, un cățel plin de energie (trebuie să fie încă pui la cum sare) trage de lesă ca să alerge spre Francesca. Stăpânul zâmbeste și se apropie.

Mama observă liniștită, Francesca un pic mai puțin: o privește pe mamă cu un aer incert și se lipește de picioarele ei.

„Uite, Francesca, un cățeluș!” Și câinele vine aproape, dând din coadă.

„Vezi cum dă din coadă? Vrea să spună că este fericit să te vadă”. Cățelul începe să o miroasă pe Francesca, care este tot mai perplexă: „Te miroase... o face ca să te cunoască!”

Cățelul începe să sară în jurul fetei și să îi lingă o mână. „E felul lui de a da pupici: se vede că îi ești simpatică!”

O fi, dar fetița continuă să aibă un aer dubios și pare un pic speriată.

Mama se apleacă să mângâie cățelul, care începe să îi lingă și ei mâna: „Vezi? Îi plac mângâierile”.

Încet-încet, și micuța întinde mâna și atinge câinele: ce senzație ciudată, are o blană deasă și frumoasă, fină și moale! Francesca își face curaj și începe să mângâie animalul. Imediat se împrietenesc: cățelul o linge și se gudură pe lângă ea, Francesca râde din inimă...

Câteva zile după, se repetă o situație similară: mama și Francesca se plimbă împreună aproape de grădinile publice.

Le ajunge din urmă un câine lătrând, se oprește brusc și începe să mârâie.

Fetița îl privește zâmbind, mama - mai puțin! Nici urmă de stăpân

„Ești un copil minunat!”

Gândiți-vă la un copil: poate fi al vostru, dar și un copil oarecare, pe care îl cunoașteți destul de bine.

Închideți ochii și enumerați în minte toate defectele pe care le are: incapacitățile sale, slăbiciunile și ce ar trebui să îmbunătățească. Apoi redeschideți ochii și rezumați judecata într-un cuvânt: „Este...”.

De exemplu: v-a venit în minte că este neglijent, distras, că pare să nu îi pese de nimic, că trebuie să i se repete lucrurile de zece ori înainte să le facă, mereu își lasă jucăriile peste tot, este lent când își face temele, când se îmbracă sau se spală pe dinți... Într-un cuvânt: „Este...”

Acum, închideți ochii din nou și gândiți-vă la același copil, enumerând în minte toate aspectele sale pozitive: calitățile sale, capacitățile și potențialul pe care le vedeți în el.

Deschideți ochii și rezumați aprecierea într-un cuvânt: „Este...” Poate v-a rămas în minte că același copil este, totuși, foarte intuitiv, că, uneori, pare să înțeleagă situațiile ca și cum ar avea un al șaselea simț, că, adesea, face observații care vă lasă cu gura deschisă sau spune glume care vă fac să râdeți... Într-un cuvânt: „Este...”.

Acum, imaginați-vă că vine o a treia persoană, care nu-l cunoaște personal deloc pe acel copil și aude doar „una singură” dintre cele

Cuprins

5	Introducere
6	Importanța autostimei
9	Intențiile și rezultatele
10	Schimbarea tacticii
13	Autostima reprezintă capacitatea de a avea încredere în sine
15	Ochiul de mamă
16	„Cum să vedem” oportunitățile pe care lumea le oferă
18	Un mediu pe măsura copilului
20	Efecte colaterale
20	Certitudinea de a avea niște posibilități
23	Lumea este un loc sigur
24	Mama oferă instrucțiuni asupra pericolelor
26	Relațiile cu ceilalți: când să ne apropiem sau să ne îndepărtăm
27	Copilul timid
30	Nu totul este o amenințare!
31	Percepția pericolului
33	„Ești un copil minunat!”
34	Inteligența spontană
35	„Cine sunt eu?”
35	<i>Contactul fizic</i>
36	<i>Comunicarea verbală</i>

- 36 Obiceiul de a critica
38 Plăcerea de a fi pe placul părinților
38 *Când este cazul să „ignorați”*
40 Dialogul interior
- 43 Cum să dăm interdicții**
- 44 O alegere dificilă
45 Cuvintele alese pentru formulare
45 *Termenii problemei*
46 *Durata răspunsului*
47 *Semnificația ritualurilor*
48 *Sentimentul de inferioritate*
49 *Nu demoniza interdicția*
49 *Să vorbim despre propriile emoții!*
50 Să știi că poți acționa
- 51 Copilul stângaci**
- 52 „Te miști ca un elefant!”
53 Nu cereți imposibilul
56 Blocajele emoționale
58 Cum să ții sub control furia unui copil
61 Spontaneitatea și siguranța de sine
- 65 „Eu nu sunt în stare”**
- 66 Prima intervenție
68 Trei cazuri foarte diferite
68 *Fabio*
71 *Michele*
73 *Filippo*
74 Abilitate și siguranță de sine
76 Dezvoltarea dotărilor naturale
- 79 Să învățăm din greșeli!**

- 80 Să începem cu începutul!
- 82 Greșeala este binevenită
- 83 Copilul care se autoexcluce
- 84 Perfecționismul paralizează
- 86 Confruntarea cu părintele
- 91 Copilul gras**
- 92 Cum să înfruntăm problema
- 92 *Cererea de mâncare*
- 93 *Descoperirea adevăratei nevoi*
- 94 *Răspundeți nevoii!*
- 95 *Un ajutor în plus*
- 96 Sentimentul de respingere
- 97 Autostimă și corp
- 99 Autostimă și siguranță de sine**
- 101 Cutumele de gândire
- 103 Autostima și judecata de sine
- 105 Convingerile noastre și rezultatele
- 106 Pentru educarea autostimei și siguranței de sine
- 106 *Autostima*
- 106 *Greșelile*
- 107 *Perfecționismul*
- 107 *Aptitudinile naturale*
- 107 *O lume sigură*
- 107 *Depășirea problemelor specifice*
- 108 *Copilul ideal*
- 108 *Părintele imperfect și fericit*