



AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ ÎȘI FACĂ PRIETENI

101 metode de a
cultiva prietenii
sănătoase și fericite

POPPY O'NEILL

Traducere din limba engleză de Gregoria Petrea

CUPRINS

Cum să folosești această carte **6**

Introducere **7**

CAPITOLUL 1

Dezvoltă-i copilului încrederea și stima de sine **8**

CAPITOLUL 2

Abilități sociale **26**

CAPITOLUL 3

Activități pentru dezvoltarea abilităților sociale **49**

CAPITOLUL 4

Emoții **64**

CAPITOLUL 5

Să fii, să alegi și să păstrezi un prieten bun **79**

CAPITOLUL 6

Conflicte, prieteni nocivi și bullying **91**

CAPITOLUL 7

Ai grijă de tine **107**

Concluzie **123**

Notițe **124**



CAPITOLUL 1

Dezvoltă-i copilului încrederea și stima de sine

Cum să-i crești copilului încrederea și stima de sine

Bazele unei bune prietenii se clădesc pe o relație pozitivă cu noi înșine. Când are o stimă de sine ridicată, copilul este rezilient, încrezător și își alege înțelept persoanele cu care își petrece timpul. Când crede că cei din jur nu-l plac, acest lucru devine o barieră în legarea de prietenii, chiar dacă potențialii prieteni se află chiar în fața lui. În acest capitol vom regăsi activități, subiecte de conversație și idei pe care le poți încerca cu copilul tău, ca să-l ajuți să-și crească stima de sine și să-și fie mai întâi lui însuși un bun prieten.

Nu trebuie să fii perfect ca să meriți prieteni buni

Dacă copilul tău are stima de sine scăzută, i-ar putea fi dificil să înțeleagă de ce și-ar dori cineva să-i fie prieten. S-ar putea să fie dur cu sine când greșește sau să se poarte stângaci sau timid în preajma celorlalți.

Spune-i că și atunci când greșește sau când spune ceva nepotrivit, ba chiar și în cele mai proaste zile ale lui tot merită prieteni buni și atenți, că rămâne demn de a fi iubit și plăcut.

Fii mai întâi un prieten bun pentru tine

Ca să-i fie mai ușor să-și facă prieteni, e bine să îi explici copilului ideea de a se împrieteni cu sine. Această idee poate fi aplicată felului în care gândim și vorbim despre noi înșine, precum și alegerilor pe care le facem.

Un bun prilej să-i vorbești despre asta este momentul în care face o greșală, cum ar fi să se împiedice în public. Poate că se ceartă în sinea lui pentru asta – fii atent la cuvintele pe care le folosește la adresa lui în acele momente și contracarează-le cu o perspectivă mai blândă.

De fiecare dată când va auzi o părere mai prietenoasă și mai generoasă despre el, copilul va învăța cum să fie un bun prieten, dar și cum ar trebui să se poarte cu el un adevărat prieten.

Ce părere are copilul despre el însuși?

Părerile negative despre propria persoană sunt adesea corelate cu o stimă de sine scăzută. Observă cuvintele pe care le folosește copilul și ce presupune a fi adevărat despre el.

Contestă cu blândețe ce spune când vorbește urât despre sine. În loc să îi spui că se înșeală, adesea ajută mai mult să-i sugerezi un alt punct de vedere. În acest fel, mintea lui ia în considerare posibilitatea de a alege o nouă perspectivă, în loc să accepte că impresia inițială e categoric adevărată.

Cum să avem grijă de noi

Pe lângă faptul că este esențială pentru o bună stare de sănătate, respectarea propriului corp are un efect de domino: când ne îngrijim trupul, învățăm să ne tratăm emoțiile și persoanele din viața noastră cu aceeași grijă.

Gradul de independență pe care i-l acorzi copilului depinde de vârsta lui. Însă încurajarea ei este mereu o alegere pozitivă. Dacă îți faci timp să-ți înveți copilul *de ce* ne spălăm pe dinți sau ne schimbăm lenjeria intimă, dar și cum să o facă, îl vei încuraja să fie independent.

Dezvoltarea unor principii solide

Când dăm dovadă de integritate, acțiunile noastre ne reflectă convingerile. Când știm ce este important pentru noi, ne simțim confortabil în pielea noastră – atât în interior, cât și la exterior. Să fii integru înseamnă să fii dedicat și demn de încredere: două însușiri ale unui bun prieten.

Încearcă următoarea activitate cu copilul tău. Mai întâi, gândiți-vă la câteva trăsături pe care amândoi le considerați importante – de exemplu, onestitatea. Desenați pe o foaie de hârtie un cerc, apoi scrieți în interiorul lui cum se simte acea trăsătură. Apoi, în afara cercului, scrieți prin ce comportamente sau acțiuni poate fi demonstrată.

Luând
apărarea
celorlalți

Oonestitate

Dificilă
Curajoasă

Spunând
adevărul

ÎNCURAJEAZĂ RECEPTIVITATEA

Când este lipsit de prejudecăți față de cei din jur, unui copil îi este mai ușor să fie el însuși, deoarece înțelege posibilitățile infinite ale propriei vieți. Dacă îl vei încuraja să fie interesat de diversele tipuri de oameni, familii și relații pe care le vede în jurul lui, îl vei ajuta să se simtă confortabil să-și exprime sinele autentic.

Poți să-l ajuți, de exemplu, observând modelele pe care le are. O idee bună este să cauți diverse cărți, jocuri, emisiuni și filme pentru copilul tău, ca să-i lărgеști orizonturile.

Când un copil înțelege și respectă numeroasele diferențe și asemănări dintre oameni, este capabil să lege prietenii cu copii din toate categoriile sociale.

Ce putem controla și ce nu

Îngrijorarea poate împiedica legarea de noi prietenii. Copilul și-ar putea face griji cu privire la propria personalitate sau înfățișare, precum și la reacțiile pe care ar putea să le aibă față de el posibill prietenii.

Poți să-l ajuți să-și reducă anxietatea amintindu-i ce poate controla și ce nu.

Numiți împreună lucruri pe care le poate controla și lucruri asupra cărora are foarte puțin (sau deloc) control.

Iată câteva idei: gândurile altor oameni, propriul curaj, acțiunile altora, propriile acțiuni, părerile altora... Continuați voi!

Când acceptăm că un lucru se află în afara sferei noastre de control, este mai ușor să renunțăm și să ne concentrăm energia asupra a ceea ce putem controla: propriile gânduri și acțiuni.

O gândire flexibilă

Gândirea flexibilă se bazează pe ideea că putem învăța din greșeli și că abilitățile noastre pot fi îmbunătățite prin practică și perseverență.

O modalitate rapidă prin care poți încuraja gândirea flexibilă este să folosești cuvântul „încă”. Când ne confruntăm cu o provocare sau un gând pesimist, adăugarea cuvântului „încă” poate transforma adesea o provocare într-o oportunitate, iar negativitatea – în speranță.

De exemplu, „Nu mi-am făcut niciun prieten” devine „Nu mi-am făcut niciun prieten încă”. Deși diferența este subtilă, cuvântul „încă” arată că schimbarea este posibilă, iar copilul tău are puterea să schimbe lucrurile care îl nemulțumesc.