

КАРОЛИН ЖАМБОН

ауторка књига за децу заснованих на методама позитивног васпитања
и сајта *Учите да поучавате*

50 активности
за јачање
САМОПОУЗДАЊА

Превела с француског
Гордана Бреберина



мала лагуна

ПРЕДГОВОР

Самопоуздање је повезано с појмом способности: тиче се онога што су деца кадра да ураде, тачније, оног што мисле да су кадра да ураде. Ниво дететовог самопоуздања зависи, дакле, од његовог одговора на питање: „Имам ли неопходну унутрашњу снагу и квалитете да се ухватим укоштац са овом ситуацијом?“ То јест: „Да ли сам на висини изазова који ме чека?“ Тај одговор ће утицати на његову спремност да се упусти у нешто ново и стекне нова знања, као и на степен његове истрајности.

Дете не може напросто решити да буде сигурно у себе. Самопоуздање се гради кроз однос других људи према њему, у првом реду родитеља, а затим и околине (породица, другари, наставници...)

То се постиже постепено, корак по корак.

- Осећај сигурности се најпре храни физичким контактом с родитељима.
- Затим се поверење у сопствене чулне осећаје, осећања и мисли ослања на поштовање сопственог тела, потреба, емоција, склоности и идеја.
- Дететова вера у сопствену способност да нешто уради зависи и од степена слободе коју му родитељи допуштају и степена поверења које му указују.
- Најзад, поверење које дете указује другима гради се на основу стеченог искуства у међуљудским односима: што је његово поверење у друге људе веће, лакше ће тражити помоћ, ослањати се на спољне ресурсе и неговати колективну интелигенцију.

Самопоуздање је, дакле, пре свега, производ онога што дете доживљава у породици, друштву и школи.

Свако дете има другачију животну причу и не постоји јединствено и универзално решење за развијање самопоуздања. С друге стране, оно може да се јача уз ослањање на четири горепоменута „стадијума“ самопоуздања. Ова књига, која се савршено уклапа у начела брижног и позитивног васпитања, говори управо о томе. Можда ће она користити и неким одраслим особама, зато што самопоуздање и слобода иду руку подруку!

„Када постоји поверење, родитељ детету обезбеђује слободу, простор и независност, руководећи се његовим узрастом и способностима. Оно тад може да се осамостали.“

Катрин Геган

Каролин Жамбон, ауторка

САДРЖАЈ

1 Откривање сопствених квалитета 5

<i>Активност 1:</i> Мој точак среће	6
<i>Активност 2:</i> Мисаона мапа онога што волим	8
<i>Активност 3:</i> Мој грб	10
<i>Активност 4:</i> Сјајни као дијамант	12
<i>Активност 5:</i> Списак врлина	14
<i>Активност 6:</i> Мој необични портрет	15
<i>Активност 7:</i> Моја залиха самопоуздања	16
<i>Активност 8:</i> На прстима руке	17
<i>Активност 9:</i> Моји драгуљи	18
<i>Активност 10:</i> Моји супер кључеви	20
<i>Активност 11:</i> Табла жеља	21
<i>Активност 12:</i> Питања за таблу жеља	22

2 Ослушкивање и коришћење тела ... 23

<i>Активност 13:</i> Умирујућа топлота	24
<i>Активност 14:</i> Самоуверено држање	25
<i>Активност 15:</i> Осмехни се!	26
<i>Активност 16:</i> Котрљање лоптице стопалом	27
<i>Активност 17:</i> Замишљено туширање	28
<i>Активност 18:</i> Заштитни оклоп	29
<i>Активност 19:</i> Топломер за страхове	30
<i>Активност 20:</i> Цвет пет чула	32
<i>Активност 21:</i> Вера у сопствена осећања	33
<i>Активност 22:</i> Опонашање снажних животиња	34
<i>Активност 23:</i> Јачање позитивних особина	35
<i>Активност 24:</i> Визуализација сунца	36

3 Увидите (и развијте) своје способности 37

<i>Активност 25:</i> Дневник успеха	38
<i>Активност 26:</i> Степенице до циља	40
<i>Активност 27:</i> Лестве мојих снова	42

<i>Активност 28:</i> Дуга мојих потенцијала	44
<i>Активност 29:</i> Испољавање креативности	46
<i>Активност 30:</i> Постављање изазова	48
<i>Активност 31:</i> Подстицајна питања	49
<i>Активност 32:</i> Задатак за мозак	50

4 Превазилажење страха од неуспеха 51

<i>Активност 33:</i> Позитивне мисли	52
<i>Активност 34:</i> Игра грешака	54
<i>Активност 35:</i> Тешкоће из прошлости	55
<i>Активност 36:</i> Лавиринти ума	56
<i>Активност 37:</i> Цитати за бојење	58
<i>Активност 38:</i> Три цртежа	60
<i>Активност 39:</i> Постављање циљева	62

5 Ослањање на друге 63

<i>Активност 40:</i> Мишљење пријатеља	64
<i>Активност 41:</i> Људи који ме воле	65
<i>Активност 42:</i> Моји јунаци и јунакиње	66
<i>Активност 43:</i> Карте добротe	67
<i>Активност 44:</i> Латиче среће	68
<i>Активност 45:</i> Игра самопоуздања	69
<i>Активност 46:</i> Седам кључева самопоуздања	70

Карте за исецање

Откривање сопствених квалитета



Самопоуздање зависи од тога колико познајемо себе и колико смо свесни својих позитивних особина. Када користимо своје јаке стране да бисмо постигли неки циљ, више се трудимо, успешнији смо и енергичнији.

Откривање сопствених квалитета омогућава нам да се осећамо испуњено.

Свако дете поседује способности и врлине. Не поставља се питање да ли је неко дете интелигентно или не, већ како је интелигентно. Дете понекад није свесно својих јаких страна, врлина и способности.

Ове активности треба да му их открију како би дубоко у срцу знало да у себи носи благо које може да искористи да дâ позитиван допринос свету.

Активности 1: Мој точак среће

Када причамо о нечему што нам је причинило задовољство, што нас је усрећило, учвршћујемо пријатна искуства у свом памћењу и претварамо их у драгоцене потенцијале.

ВРЕМЕ: 10 мин. ПОТРЕБНО ЈЕ: точак на крају књиге.
УЧЕСНИЦИ: један или више (чланови породице, другари).



Ви сте на потезу



- 1 Идите на крај књиге и исеците точак среће.
- 2 Удобно се сместите, па прочитајте питања исписана на точку и размислите о њима.
- 3 Када будете спремни, одговорите на ова питања:

- Шта ми чини највећу радост?
- Шта ме изненађује?
- Чиме се поносим?
- Које је најважније знање које имам?
- Којим се својим изумом највише поносим?
- Шта ми се допада?
- Које доказе љубави или пријатељства пружам другима?
- Које доказе љубави или пријатељства добијам?
- Шта може да ме насмеје?



Зашто је ова активност корисна?

Ова активност ће вам омогућити да постанете свесни малих и великих тренутака среће који се крију у свакодневици. Покушајте да одговарате на ова питања сваке вечери, сваког викенда или на крају сваког месеца. Ако научите да говорите о ономе што вам је важно, бићете самоуверенији. Неће вам бити лако да одговорите на нека питања и то је нормално. Добро размислите, сигурно ћете се нечега сетити! На питања не морате да одговарате редом и она на која не желите да одговорите можете да прескочите.

Савет

Ова активност, која се надахњује позитивном психологијом, подстиче децу да постављају себи питања како би се боље осећала у свакодневном животу. Ових неколико питања могу да вам послуже и као смернице за започињање разговора и зближавање с децом.

- 4 Овај точак можете да користите да успоставите ритуал којим ћете завршити дан, недељу или месец. То ће вам помоћи да сагледате достигнућа из протеклог периода.

Варијанта

Овај точак можете да користите заједно са свим члановима породице. У том случају, сваке вечери или за викенд, сви чланови треба да одговарају на питања, један за другим.



Активност 2: Мисаона мапа онога што волим

Шта значи бити сигуран у себе? То значи да знамо шта хоћемо и шта волимо. То значи да смо способни да бирамо и кажемо шта нам се допада. То значи да себи дозвољавамо да будемо онакви какви смо, да нам се нешто свиђа или не свиђа.

ВРЕМЕ: 10 мин. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО: мапа са следеће странице, оловка. УЧЕСНИЦИ: један.

Ви сте на потезу



- 1 Попуните мапу на следећој страници.
- 2 Свака грана одговара нечему што вам се допада; можете да напишете три ствари по грани.

Варијанта

Можете да доцртате гране на мапи. Можда желите да напишете „Моји омиљени спортови“, „Моје омиљене игре“ или „Моји омиљени школски предмети“.

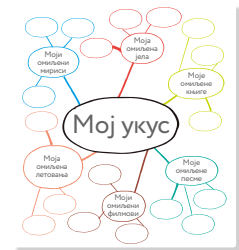
Савет

Укус с временом може да се промени. Забављајте се с дететом тако што ћете му кроз месец дана, шест месеци или годину дана поново прочитати шта је написало на мапи и установити да ли му се укус променио и како.

Зашто је ова активност корисна?

Кад добро познајемо себе и кад знамо шта нам се допада, знамо на шта ћемо пристати, а на шта нећемо. То је велики корак ка стицању самопоуздања и способности да се отворено каже „да“ или „не“.

Ова активност може да вам помогне да јасно и гласно кажете какве су ваше склоности и шта вам се свиђа, као и да боље упознате себе, што је од прворазредног значаја за стицање самопоуздања!





Активност 3: Мој грб

Грбови су красили штитове средњовековних витезова, а и дан-данас су обележје неких великих градова. Сада ћете да направите свој грб! Он ће вам омогућити да се сетите шта је важно, чиме се руководите у животу и шта вас надахњује.

ВРЕМЕ: 20 мин. **ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО:** грб на крају књиге који ћете попунити и исећи, оловке и бојице. **УЧЕСНИЦИ:** један.

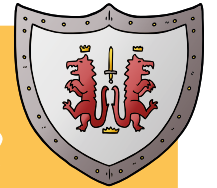


Ви сте на потезу



- 1 Најпре треба да утврдите за које се вредности залажете (шта вам је важно, у шта верујете: на пример, искреност). Неке ситуације могу да вам помогну у томе: рецимо, ако вам је непријатно после неког поступка или догађаја којем сте присуствовали, значи да се оно што се десило коси са вашим вредностима. Можете да размислите и о личностима које вас надахњују: када поступци јунака или јунакиње неког филма или романа изазивају ваше дивљење, они су у складу са вредностима до којих вам је стало (пријатељство, узајамно испомагање, радозналост...).
- 2 Преточите те вредности у своје гесло. Оно треба да буде кратко и упечатљиво. То може да буде и нека игра речи или познати цитат... На пример, „Сви за једног, један за све.“

Зашто је ова активност корисна?



Правећи свој грб, утврдићете шта вам је важно, али ћете обезбедити себи и заштиту.

Грб можете да нацртате и на картонском штиту, који ће вам помоћи да заштитите своје мишљење од критика.

Али пазите, то не значи да треба превише да га користите: ако се исувише плашите туђег мишљења, могли бисте да budete повређени...

Савет

Грбови и штитови су средства која су деци „блиска“, јер им често прибегавају у својим играма. Када утврдимо које су наше кључне вредности и када их убацимо у своје гесло и прикажемо на штиту, добијамо моћно средство за јачање мотивације и самопоуздања.



- 3 Напишите своје вредности и гесло на грбу који ћете исећи на крају књиге. На њему има довољно места и за цртеж: одаберите боје, симболе, животиње или геометријске облике који дочаравају оно што вам је важно.

