

prof. doctor FLORIAN COLCEAG & FLORIN
ALEXANDRU – Copilul tău este un geniu – București

2016

Corectura: Ina Lupu

DTP: Prosperity Exprim SRL (Felicia Drăgușin)

Coperta: Cristian Ciuberea

*Toate drepturile asupra versiunii în limba română
aparțin autorului. Reproducerea integrală sau parțială,
sub orice formă, a textului din această carte este
posibilă numai cu acordul scris al autorului.*

E-mail: info@tikaboo.ro

Website: www.tikaboo.ro

prof. doctor Florian Colceag
FLORIN ALEXANDRU

COPILUL TĂU ESTE UN GENIU!

Printed in Romania ISBN 978-973-0-22830-4

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i>	7
Capitolul 1. Ce vei obține citind și aplicând activitățile din această carte	9
Capitolul 2. Cadrul propice unei dezvoltări armonioase a copiilor	21
2.1 Mediul de viață	21
2.2 Relaționarea	23
2.3 Rezultatele școlare	26
2.4 Calități de necontestat	40
2.5 Rezultate obținute.....	41
2.6 Dezavantaje în dezvoltarea calităților de necontestat	44
2.7 Situația în care am fost și cum am găsit soluția	46
2.8 Stabilirea obiectivului.....	52
Capitolul 3. Apartenența socială	65
3.1. Să învățăm distrându-ne.....	65
3.2 Calități esențiale în construcția unui caracter puternic	67
3.3 Perspectiva asupra apartenenței sociale ...	69
3.4 Valori sociale.....	72
3.5 Natura umană din perspectiva nevoilor	80
3.6 Jocuri și activități – Apartenența socială ..	88

Capitolul 4. Gândirea pozitivă.....	111
4.1 Viața este o luptă sau un cadou?	111
4.2 Puterea exemplului	113
4.3 Conștientizarea și asumarea responsabilităților părintești	120
4.4 Jocuri și activități – Gândirea pozitivă.....	129
Capitolul 5. Încrederea în forțele proprii	145
5.1 O calitate esențială a individului.....	145
5.2 Eu pot	153
5.3 Jocuri și activități – Încrederea în forțele proprii.....	162
Capitolul 6. Inteligența emoțională.....	189
6.1 Despre inteligența emoțională	189
6.2 Cea mai importantă instituție.....	192
6.3 Intuiția.....	201
6.4 Jocuri și activități de dezvoltare a inteligenței emoționale	208
Capitolul 7. Gândirea „Out of the Box“	235
7.1 Despre Gândirea „Out of the box“	235
7.2 O altă perspectivă asupra perspectivei	240
7.3 Oportunități.....	247
7.4 Jocuri și activități Gândirea „Out of the Box“	252
Capitolul 8. Despre prietenie	281
8.1 Metodologia de implementare	289
Mulțumiri	296

Cuvânt înainte

Bine te-am găsit! Această carte te va ajuta și inspira în educarea copilului tău sau a copiilor din clasa sau grupa ta.

Scopul este de a oferi o perspectivă cât se poate de clară asupra pașilor pentru o dezvoltare armonioasă a copiilor.

Vei regăsi informații valoroase pe parcursul cărții și totul este oferit sub cea mai îndrăgită metodă a copiilor de a învăța: prin joacă.

Nu îți spun că tu nu ai făcut tot ce este posibil până acum pentru o dezvoltare armonioasă a copilului tău, dar știm că întotdeauna e loc de mai bine.

Această carte este scrisă sub atenta supraveghere a dlui prof. Florian Colceag. Mai mult decât atât, dl Profesor mi-a făcut onoarea de a fi coautorul cărții.

Îi mulțumim pentru implicarea și sprijinul acordat acestui proiect!

Capitolul 1

Ce vei obține citind și aplicând activitățile din această carte

Dar, înainte, aș vrea să subliniez faptul că noi toți ne dorim același lucru: copii împliniți în viață din punct de vedere social, emoțional și profesional.

Pare foarte ușor de spus, doar că sunt mult mai greu de îndeplinit aceste trei puncte „minore“.

În schimb, în realitate, lucrurile sunt mult mai profunde și ascund o muncă de o viață.

Dar, de cealaltă parte, este cea mai frumoasă „muncă“ posibilă pe care, în același timp, o realizăm necondiționat.

Iar această muncă ne ajută să ne reamintim că suntem oameni, să ne retrăim copilăria și să ne bucurăm așa cum o făceam atunci când eram copii.

Sunt atât de mulți factori benefici atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri, încât nu poți

compara cu nimic, poate doar cu raiul sau nirvana, așa cum sunt ele descrise.

Ideea de bază este că merită cu prisosință tot efortul de a „crea” oameni puternici.

Evoluția nu va fi doar a lor!

Noi, ca părinți, evoluăm incredibil de mult în perioada în care ne preocupă problemele copilului, învățăm atât de multe lucruri și totul se întâmplă într-un timp relativ scurt.

Practic, nici nu observăm cât de mult evoluăm în tot acest proces.

Iar în acest proces învățăm, în sfârșit, că a ne dori „un copil perfect” nu aduce nimănui vreun beneficiu.

În schimb, este de dorit un copil cu o dezvoltare armonioasă, corectă, cu șanse de împlinire în toate cele trei aspecte ale vieții: social, emoțional și profesional.

Iată ce presupune această dezvoltare pe grupe de vârstă.

Vârsta 2 – 4 ani:

- cunoaște mediul în care trăiește;
- se adaptează ușor în alt mediu decât cel de acasă;
- acceptă despărțirea de părinte și devine mai independent;

- are o curiozitate semnificativă;
- cunoaște primele emoții: încrederea, rușinea, vinovăția, mândria, bucuria, tristețea;
- își controlează răbdarea și alocă timpul necesar învățării;
- refuză ceea ce nu își dorește într-un mod ferm și clar;
- gradul de empatie crește;
- discută cu celelalte persoane adulte fără probleme, își înfrânge timiditatea;
- își cunoaște sexualitatea și manifestă o curiozitate aparte față de sexualitatea lui/ei sau a celuilalt sex, dar fără tensiuni emoționale, ci cu înțelegerea mai degrabă a perfecțiunii naturii și a funcționalității acesteia;
- spre patru ani, începe să își spună propria părere referitor la lucruri simple;
- înțelege cadrul standard al comportamentului și va ști când exagerează sau când nu se încadrează.

Vârsta 4 – 6 ani:

- apartenența socială sau integrarea în societate;
- descoperă că este diferit de ceilalți;
- conștientizarea comportamentului;
- devine mai responsabil;
- începe să își stăpânească emoțiile;

- apariția sentimentelor și emoțiilor estetice, va aprecia ce e frumos și ce e urât;
- respectă regulile unui joc;
- acceptă cu greu atunci când pierde, dar acceptă;
- comunică cu ușurință cu persoanele adulte concentrându-se pe subiect;
- dezvoltă noi emoții;
- dezvoltă ambiția;
- participă cu plăcere la un mic proiect și caută să învețe pe parcursul desfășurării lui;
- e conștient că este o persoană capabilă să realizeze mici proiecte;
- creează din nimic cea mai frumoasă jucărie;
- reușește să atragă și alte persoane în jocul lui;
- are o mare dorință de cunoaștere și de a-și birui limitele proprii devenind „mare“;
- este între două dorințe contradictorii, aceea de autonomie și aceea de protecție din partea familiei.

Vârsta 6 – 8 ani:

- reușește să își facă prieteni cu ușurință;
- are o abilitate crescută în a interacționa cu ceilalți;
- reușește să se integreze într-un grup cu ușurință;

- înțelege pe deplin regulile unui joc sau ale unei activități și creează altele noi, dacă este cazul;
- începe să înțeleagă punctul de vedere al celorlalte persoane și îl acceptă;
- devine mai responsabil cu lucrurile și cu activitățile lui zilnice;
- are încredere;
- acceptă atunci când pierde și își va dori să câștige cu următoarea ocazie;
- învață din experiența de a pierde;
- învață să mintă și să își atribuie obiecte care nu îi aparțin;
- îi place să meargă la școală;
- învață să profite de oportunitățile mediului în care trăiește atât la școală, cât și acasă;
- dezvoltă un proiect de unul singur, cere ajutorul doar în momentul în care își dă seama că are nevoie de ajutorul unui adult;
- trece prin tot spectrul emoțiilor și învață să și le gestioneze;
- este foarte interesat de mediul înconjurător și învață despre acesta cu o ușurință debordantă;
- înțelege noțiunea banilor;
- își asumă rolul de sprijin în cadrul familiei prin asumarea anumitor sarcini simple: să cumpere ziarul, pâinea etc.
- are o pasiune pentru colecții;
- își planifică pe termen scurt activitățile;

- își creează primele obiective în viață;
- citește de unul singur și îi face plăcere;
- învață să își caute singur informația de care are nevoie;
- are curiozitate și dorință de cunoaștere inepuizabile în diferite domenii și dezvoltă pasiune în cel puțin un domeniu dacă este susținut în această direcție de ceilalți.

Vârsta de 8 – 10 ani:

- sunt interesați de activități competitive și, în special, de cele sportive;
- își asumă responsabilitatea propriilor acțiuni;
- încep să vadă imperfecțiunile adulților;
- apare conștiința de sine;
- adoptă propriul stil vestimentar;
- preocupați de corectitudine;
- se plâng, atunci când e cazul, de lipsa echității;
- manifestă dorința de a face propriile alegeri;
- își manifestă atașamentul de prieteni;
- încep să lucreze independent;
- apreciază dacă părintele are încredere în ei;
- își susțin punctul de vedere cu fermitate și argumentează;
- sunt mai puțin egocentrice;
- manifestă interesul pentru a petrece mai mult timp în aer liber;

- problemele de corectitudine devin rezolvabile;
- își dezvoltă umorul;
- își controlează pe deplin emoțiile;
- poți dezvolta o conversație constructivă pe un subiect citit sau o lecție de clasă;
- minimalizează sau sfidează autoritatea părinților;
- sentimentele de bine și de rău ajung la maturitate;
- rezolvă probleme sociale;
- își dezvoltă pasiunea;
- sunt cooperanți, competitivi și iscoditori;
- se concentrează perioade îndelungate asupra unei activități;
- au un apetit crescut în finalizarea sarcinilor;
- își planifică singuri activitățile și știu să ceară ajutorul dacă e nevoie;
- sunt interesați de viața reală și de evoluția personală atât la școală, cât și în relațiile cu ceilalți;
- își aleg singuri activitățile extrașcolare la care doresc să participe;
- dezvoltă tendințe de gândire social-filozofică cu accente pe etică, calități, valori și iau atitudine atunci când principiile sunt încălcate de către alții.

Sunt convins că în orice situație putem îmbunătăți dezvoltarea copiilor noștri.

O spun din experiență. Noi, părinții, avem ocazia extraordinară de a construi oameni puternici.

Uneori, suntem demoralizați de toate problemele zilnice prin care trecem, iar energia noastră, din cauza timpului petrecut la muncă, este la un nivel scăzut.

Este important să realizăm câte puțin în fiecare zi, cu un obiectiv foarte clar stabilit și cu încrederea că, accesând informații utile, vom reuși, în cele din urmă, să le oferim copiilor noștri un cadru propice dezvoltării.

Să îți dau un exemplu în acest sens:

Dorești să crești o mică livadă de meri în spațiile casei tale, iar pentru acest proiect ai nevoie de următoarele materiale și ustensile: semințe de măr, îngrășământ, sursă de apă, lopată, furtun de apă etc.

Realizezi un plan de acțiune care începe cu lista de mai sus, apoi va trebui să achiziționezi materialele și ustensilele, iar după aceea treci la plantare, pentru ca, în cele din urmă, să treci la un program de udare a pomilor, zilnic.

Ți-am dat acest exemplu pentru că el se aseamănă cu creșterea unui copil. Evident, nu există termen de comparație, dar e necesar să aloci timp zilnic acestei activități. Dar dacă în fiecare zi vei realiza câte ceva și vei munci conștient zi de zi la acest aspect, oare nu vei reuși să finalizezi în termeni victorioși acest proiect personal?

O să îți mai dau un exemplu asemănător: să presupunem că muncești într-o corporație, în postul de manager de proiect, iar zilnic intră în atribuțiile tale să te ocupi de acest proiect.

Care vor fi acțiunile tale în această situație în comparație cu alocarea timpului pentru educarea unui copil puternic:

A. Proiect

1. Setarea obiectivului.
2. Planificare.
3. Proiecții ale rezultatelor.
4. Împărțirea pe etape.
5. Selectarea echipei.
6. Atribuirea rolurilor.
7. Realizarea proiectului.
8. Urmărirea rezultatelor etc.

B. Educarea unui copil

1. Obiectivul – am vorbit de acesta puțin mai sus (sunt convins că este oarecum comun tuturor părinților).
2. Informare și planificare.
3. Așteptări.
4. Vei acționa în funcție de vârsta copilului tău.
5. Vei alege sursele de informare.
6. Vei alege extra activitățile.

7. Vei trece la punerea în aplicare.

8. Vei compara rezultatele cu așteptările.

Sunt convins că vei reuși să realizezi cu succes atât proiectul de la muncă, cât și pe cel de acasă. Dacă vei alocă același timp ambelor proiecte, cu siguranță, vei reuși.

Dar realitatea este că nu avem același timp, și în situația dată, va trebui să te raportezi la timpul pe care îl ai la dispoziție, acesta fiind limitat, în majoritatea cazurilor, la doar 2 -3 ore zilnic.

Am dat aceste exemple pentru că cei mai mulți dintre noi acordăm mai multă atenție îndatoririlor de la muncă în comparație cu cele de acasă, ceea ce duce la un dezechilibru în sânul familiei, fapt care generează: lacune în dezvoltarea copiilor, probleme în familie, conflicte premature în sânul familiei, lipsa încrederii în cadrul familiei; poate duce chiar și la divorț, în unele cazuri – ceea ce, din punctul meu de vedere, reprezintă apogeul unui dezechilibru familial, în care toți cei angrenați suferă pe termen lung. Uneori, efectele unui divorț sunt imposibil de reparat.

Iar cu adevărat victime în acest proces sunt copiii. Ei sunt cei care suferă cel mai mult, iar efectele, din păcate, se văd la un moment dat și sunt foarte distructive pentru un copil care trece printr-un astfel de proces.

Iar acum să revin la puținul timp pe care îl avem acasă cu cei mici. Aceste ore puține sunt necesare pentru a face teme sau a corecta teme, pentru a lua masa în familie, pentru băiță sau mai știu eu ce alte activități care, practic, nu ne permit să mai facem și altceva.

Obiectivul acestei cărți este să îți dea soluția necesară pentru a oferi un cadru propice dezvoltării armonioase a copilului tău prin jocuri și activități educative într-un timp relativ scurt. Iar partea bună este că sunt necesare între 15-30 minute zilnic pentru a le pune în aplicare și, astfel, să dezvoltăm cinci calități de neprețuit ale copilului tău care, cu siguranță, o să fie benefice toată viața atât pentru el, cât și pentru tine.

Pare incredibil la prima vedere, dar nu e așa. Se poate dacă vei aplica aceste jocuri și activități zilnic cu fiul/fiica ta sau, de ce nu, cu întreaga clasă sau grupă de pitici.

Capitolul 2

Cadrul propice unei dezvoltări armonioase a copiilor

Să vorbim despre cadrul propice unei bune dezvoltări a copiilor din punct de vedere:

- al mediului în care trăiește;
- al relaționării cu ceilalți;
- al rezultatelor școlare, grădiniță sau activități extrașcolare.

2.1 Mediul de viață

Voi începe cu mediul în care trăiește. Este de preferat să aibă propria cameră, decorată după preferințele lui/ei, să fie luminoasă și spațioasă, cu loc special pentru jucării, loc special pentru zona de lucru-birou și, un aspect foarte important, fără televizor.

Un alt lucru foarte important legat de zona copilului tău este faptul că pentru orice modificare se face acestui spațiu să i se ceară părerea și să fie

întrebat(ă) dacă este de acord cu schimbarea, asta dacă are o vârstă mai mare de patru ani.

După patru ani, copiilor trebuie să li se ceară părerea în situații diverse, să se ia în considerare părerile și propunerile acestora după ce vor fi analizate, să fie puse în practică preferințele copiilor și sfaturile lor. Acestea vor dezvolta la copii atât stima de sine, cât și responsabilitatea în luarea deciziilor.

În cazul unui refuz categoric îi explicăm care este funcționalitatea sau scopul acelei schimbări.

În ceea ce privește faptul de a i se cere părerea, țin să îți spun că e absolut necesar să fie întrebati ori de câte ori i se oferă ceva sau i se propune ceva nou. De asemenea, e necesar să îi explicăm de fiecare dată când nu înțelege o întrebare sau atunci când îi cerem părerea.

Astfel, îi arătăm că avem încredere în el/ea și că părerea lui/ ei este foarte importantă pentru noi, părinții. Practic, îl/o încadrăm în familie în felul acesta, îl/o punem pe aceeași treaptă cu noi și îi acordăm respectul cuvenit.

Nu este doar un copil care nu știe nimic. El știe tot, doar că încă nu are experiența de a expune în cuvinte ceea ce știe. El se bazează pe simțuri, pe inteligența emoțională, traduce absolut tot ce vede, dar încă nu are toată informația necesară pentru a înțelege și a explica tot ceea ce vede și simte.

Dar, într-o bună zi, copilul va fi pregătit să expună ce acum nu poate spune, iar rolul părinților este să îl ajute să înțeleagă ceea ce vede și simte.

Deseori, ne raportăm să explicăm doar ceea ce vede și uităm partea care este mai importantă, ceea ce simte. Dacă reușim să îi explicăm și să ne jucăm cu el, dezvoltându-i inteligența emoțională, vom avea un copil cu dezvoltare armonioasă.

Dar în legătură cu inteligența emoțională vom vorbi la momentul potrivit în această carte, acum ne vom îndrepta atenția spre relaționarea cu ceilalți.

2.2 Relaționarea

Țin să menționez că este foarte importantă grădinița în acest caz, încă de la vârsta fragedă este recomandat să relaționeze cu ceilalți copii. E momentul în care schimbă mediul și aceștia încep să înțeleagă că sunt unici și diferiți.

La vârsta de 3-4 ani, va învăța cum să gestioneze o situație în care va trebui să împartă jucăriile, cum să relaționeze cu ceilalți copii, în general. O să înceapă să îi placă anumiți copii și să nu îi placă alții și, în același timp, va învăța cum să comunice cu ceilalți adulți, în afară de părinți.

În situația dată, e ideal să îi accepte și pe alții în jocul lui și să împartă jucăriile și, în același timp,

să reușească să se integreze el în alte jocuri sau să îi convingă pe ceilalți să aibă și el acces la jucăriile lor.

Un alt aspect important este să nu fie timid atunci când vorbește cu alți adulți.

La vârsta de 4-6 ani, începe să își creeze primele amicitii, să se integreze ușor în mediul de la grădiniță sau în cel din fața blocului, casei etc.

Acceptă că poate pierde un joc într-un grup și apar primele semne de competitivitate.

Discută fără probleme cu ceilalți adulți fie că e vorba de un vecin, fie de cineva în vizită, fie de o educatoare.

La categoria de vârstă 6-8 ani, începe să lege primele prietenii. Este important să reușească să aibă cel puțin doi prieteni pentru a reuși să compare relațiile.

E ideal să practice un sport de echipă, chiar dacă nu îl va face o vreme îndelungată, și să participe la activitățile din cadrul unei echipe cu un obiectiv foarte clar, acela de a câștiga în urma tuturor eforturilor depuse.

Dacă nu e cazul, pentru că nu vrea să practice vreun sport, e ideal să aibă o altfel de activitate extrașcolară, cum ar fi: un club de carte, club de științe, club de mici magicieni sau o întrunire periodică în care este vorba de o colecție de jucării preferată de toți participanții etc.

Este important ca un copil să poate experimenta cât mai multe activități, întrucât pasiunea poate apărea de oriunde.

La categoria de vârstă 8-10 ani, relațiile de prietenie sunt stabile și își programează ei întâlniri între ei, copiază unii de la ceilalți preferințe sau activități extrașcolare.

Participă activ la activitățile familiei când e vorba de întruniri cu alte persoane sau când e vorba de o activitate extrașcolară destinată lui/ei.

Vorbește adesea de ceea îl/o pasionează, doar că nu folosește termeni specifici, dar e datorită noastră să îl îndrumăm spre activitatea la care el se gândește cel mai mult.

Practic, poate reprezenta tocmai pasiunea pentru toată viața, iar dacă e vorba de ceva ce noi, părinții, nu agreăm, va trebui să ne înfrângem dorințele noastre și să îl/o încurajăm în direcția pe care și-o dorește.

Dezvoltarea complexă a copilului se face datorită interrelațiilor dintre abilitățile proprii și mediul propriu de învățare. Dacă la vârsta mică, până la doi ani, copilul este extrem de iute și de intuitiv, folosind cu prioritate calitățile emisferei cerebrale drepte, ulterior, sub presiunea societății care face eforturi uriașe să-i impună reguli, standarde, limitări și proceduri, se petrece o enormă schimbare. Copilul devine mai puțin intuitiv, mai puțin

creativ, mai puțin capabil să-și folosească emisfera cerebrală dreaptă trecând treptat către emisfera cerebrală stângă. Cu această trecere, partea miraculoasă a dezvoltării abilităților înalte devine mai puțin semnificativă, mai ales în condițiile în care școala și familia cer supunere la reguli, muncă fără finalități evidente, competiție cu alții. În niciun caz nu cere comportament etic, umanism, rezolvarea unor probleme non-standard, descoperirea de noi frontiere, cooperare, imaginație.

2.3 Rezultatele școlare

Aici voi vorbi la general pentru că e important să conștientizăm care sunt aspectele esențiale în dezvoltarea armonioasă a copiilor noștri.

Voi pune accent pe primii ani de școală, pentru că în acea zonă se creează o percepție greșită asupra rezultatelor, în general.

Copiii își descoperă preferințele în primii ani de școală, raportat la materiile și activitățile desfășurate la școală sau la grădiniță. Programul școlar este așa cum e, nu voi discuta despre acest aspect, doar voi menționa un singur lucru: e clar că e necesar să fie schimbată pentru simplul fapt că e direcționată spre grup, nicidecum spre individ.

Uneori, rezultatele școlare sunt foarte bune, iar, alteori, sunt mediocre.

Primul lucru, atunci când observăm rezultate nesatisfăcătoare, este să căutăm soluția în exterior, nu la el, și programăm meditații sau insistăm mai mult pe teme, chiar exagerăm deseori cu fișe de lucru în plus.

Dar, prin astfel de acțiuni, doar creăm o apatie mai pronunțată față de acea materie sau de școală, în general.

Însuși faptul că la corectarea temelor se subliniază ceea ce este greșit în loc să se sublinieze ceea ce este corect, inovativ, profund conduce la descurajarea dezvoltării calităților emisferei drepte a copiilor.

Menționez faptul că există tipare diferite de a percepe informația sau de a învăța: tiparul vizual, auditiv sau kinestezic.

Vom discuta în continuare despre fiecare dintre aceste tipare și specificul lor.

2.3.1 Tipar de învățare Vizual

Primirea informației prin forma vizuală este mult mai rapid decât celelalte, însă doar dacă informațiile care duc la aflarea unui concept sunt cunoscute de copil.

În caz contrar, copilul își pierde curiozitatea în legătură cu ce a aflat nou, iar rezultatele la școală,

cel mai adesea, sunt mediocre, deși el gândește mult mai rapid și mintea lui funcționează în salturi.

Ajunge la răspunsuri mult mai repede decât alte persoane, dar, repet, numai dacă îi sunt cunoscute toate informațiile care alcătuiesc noul concept.

Ce definește acest tipar este faptul că vizualii construiesc totul în mintea lor sub forma unor imagini.

Practic, o poveste se transformă într-un filmuleț. Atunci când primesc informația nou învățată (aflarea conceptului), trebuie să se transpună în mod auto-matca o imagine în mintea lui.

Dacă nu o au, nu îi mai interesează pentru că se află în imposibilitatea de a construi tot filmulețul.

Să îți dau un exemplu:

Învățarea cititului: dacă copilașul a învățat alfabetul și știe foarte bine literele alfabetului sub forma acelor imagini, o să îi fie ușor să reproducă cuvintele, dar până va ajunge să formeze imagini pentru fiecare cuvânt în parte, o să ajungă să citească cursiv mai greu sau mai târziu.

Vizualii folosesc în mod natural emisfera dreaptă mai mult decât stânga, dar ei învață mai ușor cuvintele decât literele, deducând literele după ce sunt capabili să recunoască un număr de cuvinte. De asemenea, ei fac cu mult mai mare ușurință calcule mental corecte decât calcule pe hârtie

conform algoritmilor de calcul. Pe hârtie, vizualii au tendința să greșească mult mai mult și mai des decât atunci când fac un calcul mental.

Cele mai mari genii ale omenirii au acest tipar de gândire. Ei sunt foarte creativi și reușesc să vadă lucruri acolo unde ceilalți au nevoie de o practică semnificativă în acea direcție.

Excelează ca: arhitect, designer, creator de modă, scenarist, scriitor, inventator, marketer etc.

Practic, excellează în tot ceea ce ține de partea creativă a lucrurilor, pentru că poate cu o ușurință debordantă să construiască cu ajutorul imaginilor tot felul de concepte și povești.

Poate să îți redea în detaliu un nou design al apartamentului. Gândește-te că ești în Autocad (program informatic destinat poziționării obiectelor în spațiu); va putea pune obiectele acolo unde dorește, cum dorește și toate acestea cu o viteză uluitoare.

Cum ne dăm seama dacă copilul nostru are un astfel de tipar:

- vorbire rapidă pe un ton mai ridicat;
- capul este îndreptat în sus;
- gestica va fi în partea superioară a corpului, în aer, încercând să contureze imaginile în aer;
- lucrurile personale sunt împrăștiate în camera lui, pentru ceilalți reprezintă un haos, el știe unde se află fiecare lucru în acel haos;

- încercă mult mai devreme decât ceilalți să păcălească vigilența părinților sau, dacă nu îi convine ceva, va fi foarte creativ în a găsi soluții să nu mai facă acel lucru;
- va folosi cuvinte, expresii vizuale:
„Totul este mai clar.”
„Mi-am făcut o imagine.”

Dacă fiul/fiica ta este o astfel de persoană, nu o să aibă rezultate extraordinare la școală, va fi în zona de pluton, dar ai un motiv serios să fii fericit, deoarece copilul tău poate fi un geniu.

De fapt, fiecare copil are potențial de geniu, doar că vizualii sunt mai aproape de genialitate decât ceilalți.

Atitudinea potrivită a părinților în relația cu un copil vizual:

- folosim imagini pentru a reda o informație sau îi cerem să își imagineze un proces pentru a primi acea informație;
- îi punem la dispoziție informație cât mai diversificată sub formă video (să nu vă mirați dacă e cel mai mare fan Youtube);
- îi oferim libertatea necesară și nu exagerăm cu temele dacă observăm că nu înțelege;
- îi oferim tot sprijinul în primul an de școală, este perioada când are nevoie cel mai mult de ajutor;
- îl/o provocăm să își imagineze cât mai multe lucruri cu puțină;

- îi citim povești, dar, de asemenea, putem să îi citim și cărți antrenante, de capă și spadă, sau articole științifice pentru copii, desigur.

Să îți dau un exemplu legat de școală:

Operația de adunare în primul an de școală, dacă nu e înțeleasă și nu știe cum funcționează conceptul atunci când îl/o ajuți la teme – transformă adunarea în ceva vizual.

La o operație de genul $3+7=10$ trebuie pusă problema în felul următor: 3 creioane așezate în fața lui/ei și 7 carioci așezate în fața lui/ei, iar apoi adresează-i întrebarea:

Câte creioane și carioci avem în total?

O astfel de metodă la un vizual funcționează foarte bine, pentru că apoi el va putea să așeze în mintea lui/ei oricâte creioane și carioci are nevoie pentru orice fel de operație.

Mai există și posibilitatea ca vizualul să nu poată răspunde deloc la întrebarea cât fac 3 creioane și 7 carioci pentru că vede că, nefiind obiecte de același fel, nu se pot aduna. Auditiv secvențialul nu va percepe acest detaliu, atrăgându-i atenția doar cuvintele 3 și 7 cu operația de adunare.

2.3.2 Tipar de învățare auditiv

În jur de 30% din populație învață în acest mod, iar sistemul educațional este orientat în această

direcție, deși aproximativ 40 % sunt vizuali, 20% sunt kinestezici și 10 % sunt senzitivi.

Copiii cu acest tipar de învățare excelează cu ușurință la școală și la activitățile extrașcolare care nu țin de creativitate, țin doar să performeze într-un anumit domeniu cu foarte multe resurse alocate, sunt foarte silitori și înțeleg că totul se obține prin muncă.

Gândirea funcționează sistematic: pasul 1, pasul 2 și așa mai departe. Să spunem că acest tipar are mici lacune din perspectiva că apar foarte adesea blocaje, iar în momentul când un astfel de copil are nevoie de ajutor și nu îl primește, acel blocaj crește și se intensifică, formând conceptul că e de netrecut.

Au nevoie de ajutor, în special, la pașii importanți din viață. Când încep grădinița, de exemplu, le ia ceva timp până se adaptează. Un alt moment poate fi începutul fiecărui an școlar sau schimbarea bonei etc.

Nu beneficiază de o creativitate deosebită, dar dacă auditivul este pasionat de un domeniu creativ, cu siguranță, va face tot ce este posibil pentru a-și dezvolta această latură, va practica și va învăța tot ce este necesar pentru a deveni așa cum își dorește.

Cum ne dăm seama dacă copilul nostru are un astfel de tipar:

- are vorbirea ritmică, chiar melodioasă;

- capul este îndreptat într-o parte, ochii la nivelul median al feței;
- gestică va fi la nivelul corpului, nu foarte expresivă;
- postura corpului este una relaxată;
- este o persoană foarte organizată, lucrurile și programul vor fi foarte bine puse la punct;
- va folosi cuvinte, expresii auditive:
„Îmi place cum sună.”
„Înțeleg ce vrei să spunei.”
„Mă bucur să aud asta.”

Acest tip de gândire poate deveni geniu prin muncă, fără doar și poate, are nevoie doar de motivația necesară și va ajunge acolo unde își dorește, probabil într-un timp mai îndelungat decât toți ceilalți, dar va ajunge.

Atitudinea potrivită a părinților în relația cu un copil auditiv:

- să îl ajute în momentele importante din viață, cele care țin de schimbarea mediului;
- folosim cuvinte cât mai diversificate pentru a reda o informație;
- prezentăm un proces de învățare sub forma unor pași logici;
- îl sprijinim în a-și crea un program zilnic;
- îl ajutăm să își organizeze camera, iar apoi îl lăsăm pe el să facă acest lucru;

- îi punem la dispoziție un mediu cât mai diversificat ca sursă de informare;
- învață cu plăcere dacă ascultă un audiobook;
- îi dăm dispozitive audio, să nu ne mirăm că ascultă muzică în timp ce învață;
- îl învățăm care sunt pașii pentru a-și obține singur informația.

Copiii cu acest tipar de învățare vor excela în toate domeniile tehnice, cele care presupun o rutină.

De cealaltă parte, sunt persoanele care intră cel mai rapid într-o zonă de confort, cu alte cuvinte, sunt persoanele care intră în amânare cel mai des.

Repet ce am spus mai devreme, au nevoie de ajutor în momentul în care se blochează.

Iar forma de ajutor constă în soluții în ceea ce privește perspectiva din care văd o problemă ca fiind de netrecut.

Privind din alt unghi, deși sunt foarte ambițioși, au foarte multe frustrări și sunt nesiguri pe ei, fiindcă tot ce obțin se face prin multă muncă în timp ce vizualii au inspirații care le permit să scurteze drumul obținând aceleași rezultate mai ușor. Auditivii, în general, își fac temele pentru acasă cu consecvență pe când vizualii își scriu temele doar dacă sunt interesante, le aduc ceva surprinzător sau dacă descoperă noi orizonturi.

2.3.3 Tipar de învățare kinestezic

Acest tipar de învățare este deosebit datorită naturii prin care copiii învață. Ei sunt cei care trebuie să realizeze acea activitate pentru a o învăța. Practic, învață cu ajutorul simțurilor, cel mai adesea, cu cel tactil.

Copiii cu acest tip de învățare nu excelează la școală, ci la materii mai puțin cerute în societatea actuală, spre exemplu: la desen, la lucru manual, în general, la materiile care țin de arte.

Gândirea funcționează în pași de învățare prin experimentare. Fac cu plăcere ceea ce știu să facă. Nu se plictisesc să realizeze ceva ce știu și îmbunătățesc mai tot timpul procesul.

Sunt oameni calmi și buni, în general, artiști fără doar și poate. Sunt persoane îndrăgite de mai toți ceilalți, își fac cu ușurință prieteni. Reușesc să vadă frumosul și unicitatea acolo unde ceilalți nu reușesc.

Dar, de asemenea, nu au nicio problemă să petreacă timp îndelungat singuri, nu îi afectează absolut deloc, chiar cer deseori să fie lăsați singuri cu gândurile lor.

Poți vorbi ore în șir cu ei despre o poveste citită în 20 de minute, iar ei văd partea bună a lucrurilor în orice. În general, sunt persoane optimiste cu o dorință spre o viață liniștită și tihnită.

Kinestezicii, atunci când învață, merg cu cartea în mână, sunt nerăbdători să răspundă, deseori au deficit de atenție, gândesc în imagini în mișcare spre deosebire de vizuali care gândesc în imagini statice și de auditivi care gândesc în cuvinte.

Unii kinestezici se pot concentra având dinamica exprimată în viteza gândirii, alții în viteza acțiunii și a deciziilor. În general, ei învață cel mai bine prin descoperire proprie și experiment și își găsesc greu cuvintele pentru a explica cum au reușit să realizeze o soluție sau să obțină un rezultat experimental.

Deseori, lucrează bine numai în echipă, mai ales dacă fac parte din categoria kinestezicilor care se exprimă în acțiuni și decizii spontane.

Copiii cu un astfel de tipar excelează prin practicare, cu alte cuvinte, rezultatele vor apărea mai târziu, dar dacă acordăm atenția necesară, vor apărea.

Este important să avem răbdare cu ei, pentru că ei sunt copii foarte răbdători și buni.

Cum ne dăm seama dacă copilul nostru are un astfel de tipar:

- vorbirea calmă, blândă, cu pauze tăcute pe o voce joasă;
- gestică va fi în partea de jos a corpului, preponderent în partea dreaptă;
- va folosi gesturi care imită cuvintele;

- are o poziție foarte relaxată, înclinată în partea din spate;
- va folosi expresii care țin de simțuri:
„Simt că e bine.”
„Sunt mișcat de ceea ce ai spus.”
„Gustul dulce al victoriei.”

Acest gen de învățare va practica genialitatea pur și simplu, doar că nu îl va interesa dacă aceasta folosește cuiva.

Sunt oameni aparte, deosebit de plăcuți, care nu vor rezona cu un obiectiv de grandoare. Obiectivele lor vor fi tot timpul simple și cu o înclinație deosebită spre a ajuta și a face bine semenilor lor.

Va excela în acțiuni umanitare sau în campanii ecologiste.

Își va judeca părinții foarte aspru dacă nu sunt în același asentiment cu el/ea atunci când vine vorba de mediu, spre exemplu.

Iubește natura doar pentru că există și că poate să o savureze în fiecare zi oriunde s-ar afla. De asemenea, adesea, natura va fi sursa lui/ei de inspirație în viață, îți va expune cu plăcere o poveste despre un copac sau o plantă care are o viață perfectă. De altfel, vizualii și kinestezicii se pot odihni profund numai în natură, societatea epuizându-le forțele.

Atitudinea potrivită a părinților în relația cu un copil kinestezic:

- să le oferim un cadru liniștit și simplist;

- să îi punem la dispoziție unelte și materiale necesare lucrului manual, desenului sau pentru mici experimente științifice;
- să îi ajutăm doar în prima fază de învățare a unui nou concept;
- să ieșim în natură împreună cu ei;
- să le vorbim despre emoții, sentimente și trăiri, în general;
- să le citim povești în care se menționează trăirile personajului principal;
- să le aducem acasă un animal de companie, cel mai frumos cadou pentru un astfel de copil;
- să îi oferim timp și spațiu de câte ori observăm că nu vrea să fie comunicativ.

Copiii cu un tipar de acest gen vor excela în domeniul care țin de arte.

Sunt persoane care trăiesc la intensitate foarte mare emoțiile atât cele pozitive, cât și cele negative.

Este evident că trebuie să fim prezenți și să îi susținem atunci când există o pierdere în familia extinsă sau atunci când învățătoria preferată îi va „părăsi”.

De cealaltă parte, sunt copii care iubesc necondiționat pe oricine și orice și datorită acestui lucru sunt și ei iubiți, la rândul lor, și respectați.

Revenind la rezultatele școlare, țin să precizez că, așa cum am menționat mai sus, ele vor fi diferite atât ca performanță, cât și ca timp până vor apărea.

Din această perspectivă, e bine de știut că nu sunt atât de importante rezultatele școlare, ci evoluția copilului din perspectiva celor trei laturi: social, emoțional și „profesional”.

2.3.4 Tipar de învățare senzitiv

Ultimii 10% cu aproximație din totalul copiilor sunt senzitivi. Aceștia au în principiu o inteligență emoțională înaltă ce-i face fragili în fața abuzurilor verbale, fizice, decizionale sau de alt fel.

De asemenea, au inteligență cu preponderență calitativă, ceea ce conduce la orientarea lor către domeniile artistice.

De asemenea, sunt reticenți cu persoanele necunoscute, intuiesc ceea ce gândesc alții, în special despre ei, și intuiesc extrem de bine totul, începând cu relațiile dintre concepte, fapte, persoane și terminând cu răspunsurile la testele grilă unde excelează.

În general, sunt timizi, pot fi extrem de profunzi, nesiguri pe ei, emotivi și extrem de intuitivi, descoperind soluțiile acolo unde nu există niciun fel de alte posibilități pe căi complet neobișnuite.

Pot avea inspirații profunde și își amintesc cu prioritate stările de spirit și trăirile asociate cu diferite evenimente întâmplute legate de informații. De asemenea, pot fi extrem de inspirați în domeniul artistic.

Voi detalia despre fiecare în parte în capitolul următor. Mai mult, vă vom ghida pas cu pas în dezvoltarea acestor calități, iar timpul alocat va fi cel mult 30 de minute zilnic!

2.4 Calități de necontestat

Până la urmă, în primii ani de activitate școlară, cu ce o să îl ajute dacă e premiant sau nu? Cu absolut cu nimic.

Ulterior, dacă ne raportăm la societate și se demonstrează că e pasionat de medicină, de exemplu, este indicat să exceleze la materiile care țin de medicină, respectiv biologie, anatomie și ce se mai cere, dar toate aceste materii se învață mult mai târziu.

Nu spun că nu e importantă școala, ci că e bine să ne concentrăm pe ceea ce e important în copilărie.

Dorim un copil împlinit, atunci vă propun să ne îndreptăm atenția spre calitățile necesare în viață, și anume:

- Apartenența socială – îl/o ajută să relaționeze, să păstreze relații echilibrate cu ceilalți etc.

- Gândirea pozitivă – îl/o ajută să vadă partea bună a lucrurilor, va fi o persoană care va lupta pentru obiectivele propuse.
- Încrederea în forțele proprii – îl/o va ajuta să abordeze proiecte nerealizabile la prima vedere, va fi o persoană care va încerca lucruri semnificative în viață și își va asuma realitatea.
- Gândirea „Out of the Box” – îl/o va ajuta să schimbe perspectiva ori de câte ori este nevoie, va înțelege lucruri și va vedea oportunități acolo unde este cazul.
- Inteligența emoțională – îl/o va ajuta în toate aspectele vieții, va învăța cum să își gestioneze emoțiile și cum să reacționeze în situațiile de cumpănă ale vieții.

Cea mai importantă probabil dintre toate celelalte, inteligența emoțională, este calitatea de necontestat în asigurarea unei calități a vieții peste medie.

Dar înainte de a continua, țin să menționez un aspect foarte important: a crea un obiectiv prioritar în educarea copiilor este imperativ necesar.

2.5 Rezultate obținute

Am un băiețel, pe nume Alex, în vârstă de opt ani. El este o persoană cu un tipar de învățare vizual. Sunt foarte mândru de Alex pentru că este o persoană echilibrată emoțional, găsește și vede

soluții la rezolvarea anumitor probleme foarte ușor, are încredere în el și e pasionat să construiască orășele din figurinele lui.

De fapt, este pasionat de orice poate construi și simplifica sau înfrumuseța. Și da, are opt ani.

Am practicat activități și jocuri cu el încă de la vârsta de doi ani, iar rezultatele au apărut aproape instantaneu, doar că la acea vreme nu știam exact ce fac, înțelegeam că sunt activități benefice care îl ajută pe el să se dezvolte personal, dar nu aveam un obiectiv foarte clar și făceam totul haotic.

Am avut nevoie de ajutor și l-am primit atunci când am fost pregătit să îl primesc, dar o perioadă de vreun an de zile am orbecăit căutând soluții la ceva ce nu îmi era foarte clar.

O să îți detaliez puțin mai târziu cât mi-a luat și cum am ajuns la rezultate foarte bune cu fiul meu, acum aș vrea să ne îndreptăm atenția spre un exercițiu foarte util.

Exercițiu 1 – Întrebări esențiale

Te rog să răspunzi la următoarele întrebări:

1. Care este tiparul de învățare al fiului/ficei tale?
2. Care este tiparul de învățare al tău?
3. Care sunt activitățile preferate ale fiului/ficei tale? Denumeste cinci astfel de activități.

4. Activitățile extrașcolare, dacă există, au legătură cu cele cinci activități preferate? Aici avem nevoie de obiectivism, dacă simți că nu ești obiectiv(ă), cere părerea unei persoane în care ai încredere.

5. Care este comportamentul fiului/ficei tale în prezența unei persoane adulte pe care a cunoscut-o în acel moment?

În funcție de răspunsurile pe care ți le vei oferi, vei înțelege mult mai clar care este obiectivul privind educarea fiului/ficei tale.

Foarte important:

- În cazul în care nu poți fi obiectiv, apelează la o persoană de încredere și discută la fiecare întrebare în parte gradul de subiectivism, iar dacă e nevoie, apelează și la a doua persoană de încredere.
- La prima întrebare, urmărește în această carte secțiunea: Cum poți recunoaște tiparul de învățare al copilului tău?
- Scopul celei de-a doua întrebări este acela să observi dacă sunteți pe aceeași lungime de undă atunci când vei încerca să îl înveți ceva nou pe copilul tău.
- Scopul celei de-a treia întrebări este evident, acela de a observa în ce direcție să îl ajuți în a-și descoperi potențialul.

- La întrebarea a patra, scopul este să vedem dacă nu cumva îl îndreptăm spre activități pe care el/ea nu și le dorește cu adevărat.
- La ultima întrebare, scopul este de a observa care este comportamentul lui în relațiile cu ceilalți și vei afla în ce zonă vei avea de muncă. Pentru acest aspect, urmărește, raportat la vârsta fiului tău/fiicei tale, prima parte a acestei cărți.

De asemenea, mai târziu, în această carte, o să ai un exercițiu care te va ajuta foarte mult în stabilirea acestui obiectiv.

2.6 Dezavantaje în dezvoltarea calităților de necontestat

Majoritatea persoanelor nu își transpun obiectivul de a dezvolta armonios caracterul fiului/fiicei într-un plan și rămân doar la stadiul de obiectiv viitor, timpul trece și rezultatele nu apar.

Sau există celălalt gen de părinți care, din exces de zel, încarcă foarte mult programul celor mici cu tot felul de activități extrașcolare, manipulând într-un mod pozitiv doleanțele celui mic/cele mici, dându-i impresia că acele activități trebuie făcute sau chiar inoculându-i ideea că reprezintă pasiunea fiului/fiicei.

Mai există și altfel de probleme des întâlnite: lipsa timpului sau o situație financiară precară, dar

soluția propusă nu ține nici de timp și nici de situația financiară în care te afli, ține strict de dorința ta de a excela în calitate de părinte acolo unde ești, în situația în care te afli și cu resursele pe care le ai la îndemână în acel moment.

Să vedem ce urmări ar putea avea faptul că copilul tău nu și-a dezvoltat calitățile amintite.

Dezavantaje:

- O persoană instabilă emoțional.
- Va folosi șantajul emoțional excesiv în a obține diverse beneficii.
- Va fi o persoană închisă, exprimarea va fi deficitară.
- Rezultate mediocre la școală.
- Lipsa încrederii în propria persoană.
- Își va face cu greu prieteni și va fi dependent de părinți.
- Va avea o problemă să se adapteze la nou.
- Un grad scăzut de empatie.
- Blocaje în gândire etc.

Este suficientă scurta listă de dezavantaje cât să te ajute în conștientizarea reală a situației de care îți vorbesc.

În același timp, eu nu susțin că tu nu ai dezvoltat aceste calități, spun doar că unii părinți nu țin cont de aceste aspecte și dacă analizăm cu atenție societatea în care trăim, vedem la tot pasul astfel de

exemple, chiar pot afirma cu tărie că sunt majoritare în societatea noastră.

Acum aş vrea să îţi povestesc despre parcursul meu şi despre soluţia pe care am găsit-o în a schimba paradigma aceasta veche legată de educaţia oferită copiilor noştri.

2.7 Situaţia în care am fost şi cum am găsit soluţia

După cum spuneam şi mai devreme, am început să caut soluţia de a lărgi cadrul unei dezvoltări armonioase de când fiul meu avea doi ani. A fost o perioadă de şase ani în care nu m-am oprit nicio clipă din a găsi soluţia de a-i oferi acest cadru fiului meu.

Am avut o perioadă de aproximativ doi ani în care se iscau întrebări fără răspuns din aproape orice activitate pe care o încercam împreună, nu găseam soluţii de pus în aplicare numaidecât, doar informaţii care mă ajutau, dar nu înţelegeam întreg spectrul. De obiective nici nu mai vorbesc, erau inexistente, era ceva de genul căutării fără a şti exact ce caut.

Dar, apoi, încet, încet am observat că nu suntem la fel, gândim diferit şi ne exprimăm diferit atât prin gestică, cât şi prin limbajul nonverbal.

Ca urmare a acestui aspect, am început să caut informaţii referitoare la tipare de gândire, am găsit

foarte multă informaţie, dar nu cea care să îmi satisfacă nevoia.

Întâmplarea a făcut ca în acel moment, la grădiniţa fiului meu care avea deja patru ani, să vină în vizită de lucru domnul Prof. Florian Colceag cu scopul de a face o evaluare copiilor din grădiniţă din perspectivă psihologică.

După o discuţie de doar zece minute am înţeles de ce suntem diferiţi şi, mai important decât atât, am aflat care este metoda lui de învăţare.

Din acel moment, nu am mai avut nicio problemă să îl învăţ pe fiul meu orice. Practic, am înţeles cum să livrez informaţia, devenisem eficient, în cele din urmă.

Acum puteam să stabilesc obiectivul şi să ne punem serios pe treabă, prin joacă, desigur.

Aşa că mi-am setat scopul, am realizat un scurt plan şi am început să-l pun în aplicare. Menţionez că eu învăţ auditiv, în concluzie, sunt un bun muncitor, iar fiul meu învaţă vizual. Aşadar, am pus totul sub forma paşilor, deşi nu înţelesesem în totalitate conceptul de a face salturi în gândire, cum e cazul celor care învaţă vizual.

Iar, spre surprinderea mea, într-o seară, ne pregăteam de culcare şi a urmat o situaţie în care am înţeles într-o clipă că fiul meu are potenţial de geniu.

Îi citeam o poveste despre un regat minunat în care oamenii de acolo nu aveau nevoie de bani pentru că totul se regăsea în natură și erau fericiți, dar aveau o singură problemă – nu găseau pe nimeni pe măsura fetei regelui.

Cum îi citeam eu despre acest minunat regat, fiul meu m-a întrerupt și a urmat acest dialog:

– Cum adică, tati, nu au nevoie de bani?

– Au tot ceea ce le trebuie în natură, Alex.
Nu au nevoie de bani.

– Păi, dacă au tot în natură, oare natura nu se va supăra?

– O să ia din natură doar strictul necesar fără a abuza de natură, iar, de exemplu, dacă tai doi copaci dintr-o pădure și vei tăia doar peste atât timp cât e necesar ca acei doi copaci să crească din nou, nu e nicio problemă.

– Tati, tu mă păcălești. Oamenii nu iau niciodată doar cât au nevoie, vor vrea mai mult întotdeauna.

– De ce crezi asta, Alex?

– Păi, tati, să îți explic: eu am câteva jucării și când vom merge la magazin, o să mai cumpărăm una. Nu e așa?

Și își afișa un zâmbet șagalnic pe față.

– Păi da, tati, dar jucăriile tale sunt făcute din plastic.

– Așa este, dar sunt multe jucării din lemn, eu am câteva, dar mai vreau să îți spun ceva, tati. Eu cred că dacă vom tot lua lemn din pădure, la un moment dat, se va termina. Și ce vom face atunci?

Ups, chiar a atins un subiect sensibil. Ce o să îi spun mai departe? Mă gândeam și căutam soluții pentru a câștiga timp.

Dar a continuat tot el.

– Cred că vom face jucării din altceva sau vom găsi alte modalități de a face jucării. De exemplu, vom face jucării doar din raze fără a mai avea nevoie de nimic.

Și începu să îmi explice despre o mașinuță făcută doar din lumină, care nu poate fi atinsă, dar, în schimb, poate fi condusă cu o telecomandă.

În această discuție, fiul meu atinsese atât de multe subiecte sensibile, că eu, pur și simplu, nu înțelegeam cum a reușit să facă atâtea analogii.

Toate acestea s-au întâmplat datorită formei în care el gândește, fiind vizual, reușește să facă salturi în gândire mult mai rapid decât ne putem imagina; în acest caz nu vorbesc cu vizualii, pentru că ei înțeleg ca fiind normal acest lucru.

Ideea este că în urma discuțiilor cu alți părinți, am ajuns la concluzia că și alți copii au acest potențial de geniu prezent în ei, problema e că nu este scos la suprafață, nu se optimizează la maximum acest potențial, iar concluzia, din păcate, este strict legată de educația oferită.

De fapt, toți copiii au acest potențial imens în ei, dar pentru a-l îmbunătăți la maximum, avem nevoie să punem baza, iar apoi să începem să construim cu adevărat.

În popor se vorbește adesea de cei șapte ani de acasă, dar, mai mult, ține de bunul-simț al fiecăruia. De cealaltă parte, psihologii vorbesc de primii ani din viață ca fiind ani critici de formare a personalității copiilor și de perspectiva unei vieți de calitate.

Concluzionând aceste două abordări atât de diferite și, totuși, atât de asemănătoare, ceea ce se spune în popor se bazează pe experiența unor părinți, pe când ceea ce spun psihologii se bazează pe știință și pe argumente foarte clare.

În situația dată, sunt obligat să îmi pun următoarea întrebare:

De ce există atâtea programe de dezvoltare personală pentru adulți prezente la tot pasul?

Motivul este foarte clar, toate aceste programe acționează asupra efectelor generate de o cauză pe care o regăsim cu siguranță în copilărie.

Cauza, de cele mai multe ori, este că nu am creat un proiect sustenabil din a oferi o educație armonioasă copiilor noștri.

Iar acum să îți spun despre cele mai des întâlnite probleme ale adulților și care sunt sursa programelor de dezvoltare personală sau terapii psihologice:

- Instabilitate emoțională.
- Lipsa stimei de sine.
- Gândire pesimistă.
- Stres.
- Tulburări depresive.
- Manipulare excesivă.
- Viață socială inactivă.
- Probleme de relaționare.
- Lipsa unei direcții în viață etc.

Lista poate continua, tot ce am încercat să fac a fost să surprind doar o mică parte dintre acestea.

Iar prin felul în care îți prezint situația nu am nevoie de niciun argument în plus, poți și tu să înțelegi de unde vin toate aceste probleme și să îți dai seama, de fapt, care e cauza majoră a lor.

„Este mai ușor să construiești un copil puternic decât să repari un mator stricat!”

Frederick Douglass

Practic, eu am înțeles cel mai important lucru în tot acest proces, și anume:

„ Cauza comună a problemelor individului în societatea actuală este lipsa unei educații potrivite.

Revenind la soluția pe care am găsit-o, bănuiesc că ți-ai dat seama: odată ce am înțeles și conștientizat care este cauza, am început să lucrez direct la aceasta.

Iar rezultatele au apărut instantaneu: fiul meu are o inteligență emoțională peste medie, este pozitiv în gândire, are încredere în el, este creativ și are relații foarte bune cu ceilalți copii.

Practic, este ceea ce mi-am dorit. Am dedicat un timp scurt activităților comune de dezvoltare personală, dar important este că am făcut acest lucru și nu am mai lăsat lucrurile să se rezolve de la sine, pentru că, în realitate, nimic nu se rezolvă de la sine, lucrurile, de obicei, se agravează.

Nu spun că fiul meu e perfect, dar sunt sigur că am reușit să construiesc baza unui om puternic.

2.8 Stabilirea obiectivului

În cele ce urmează, o să te ajut să îți setezi și tu obiectivul așa cum am făcut și eu la un moment dat, dar trebuie să îți spun câteva cuvinte despre importanța acestui obiectiv.

Fără a seta un obiectiv e ca și cum am munci la un proiect, dar fără a avea un plan foarte bine

stabilit; este ca și când aloci resurse și timp, dar fără să știi exact direcția.

Gândește-te că te urci în mașină și începi să te plimbi cu ea, îți place un oraș anume și te plimbi prin el, apoi te gândești că îți place și alt oraș, așa că vei merge și în acel oraș, apoi vei merge la munte, pentru că și acolo e frumos și, de ce nu, vei merge și la mare, până la urmă, e frumos peste tot.

Dar, mai exact, ce lipsește din toată călătoria pe care o parcurgi?

Direcția, desigur.

Avem nevoie de un obiectiv și nu doar de atât, avem nevoie de un plan pentru a ajunge la acel obiectiv.

Dar câți părinți crezi că au un obiectiv clar?

Majoritatea probabil, dar câți părinți au un obiectiv și un plan clar structurat?

Mai puțini.

Dar câți părinți au scris pe hârtie acest obiectiv? Mult, mult mai puțini.

Sau câți părinți l-au și planificat în formă scrisă?

Aproape că nu există astfel de părinți, din păcate, iar motivul este foarte clar, nu au avut de unde să învețe să facă așa ceva.

Gândește-te puțin la modul în care ai învățat tu să fii părinte. Practic, ai învățat de la părinții tăi, pentru că ei te-au educat pe tine și ți-au oferit o

educație potrivită sau mai puțin potrivită și ai mai învățat din experiență, doar că experiența, în prima fază, te lovește, iar apoi îți predă lecția.

Eu îți spun că societatea în ansamblul ei nu este interesată să excelăm ca părinți.

Până la urmă, dacă toți părinții ar crește copii puternici, atât de mulți oameni și-ar pierde locurile de muncă sau afacerile: psihologi, doctori, antreprenori sociali, polițiști, psihiatri sau mai știu eu ce alt gen de activitate ar rămâne fără sursă principală generatoare de „clientelă“.

Concluzia este că noi, părinții, avem șansa unică de a schimba viitorul planetei, la propriu, pentru că putem să construim oameni puternici care să nu fie manipulați cu ușurință, care știu ce își doresc în viață, care sunt creativi și vor găsi soluții la problemele actuale, care gândesc diferit și văd oportunitățile acolo unde alții nu le văd etc.

Până la urmă, e nevoie de o singură generație cu valori sănătoase. Gândește-te care ar fi impactul asupra unei singure țări dacă toți părinții ar reuși să sădească astfel de calități copiilor lor?

Acum să revin la obiectiv, fiecare dintre noi avem un loc de muncă în care suntem pe post de conducere sau suntem simpli muncitori, dar am observat că o afacere se conduce după un plan cu sarcini zilnice pentru fiecare dintre membrii acelei

organizații, cu urmărirea îndeplinirii acestor sarcini și cu evaluarea rezultatelor.

Practic, orice instituție funcționează la fel, altfel nu ar reuși să reziste foarte mult pe o piață competitivă și se ghidează după un obiectiv sau după un set de obiective.

Și, pe baza unui plan, cu ce resurse are la dispoziție, pune în aplicare acel proiect cu scopul de a îndeplini obiectivul.

Este foarte clar, dar am o întrebare pentru tine:

Care este cea mai importantă instituție în stat?

Probabil că te gândești să îmi dai diverse răspunsuri de genul: Președinția, Biserica sau Administrația financiară (sunt ironic).

Nu e niciunul dintre răspunsurile de mai sus, răspunsul este mult mai simplu decât pare, cea mai importantă instituție în stat este FAMILIA.

Prima dată când mi s-a pus această întrebare, nu am știut să răspund la ea pentru că nu înțelegeam exact.

Dar este evident că familia este cea mai întâlnită instituție într-un stat de drept – practic, o instituție presupune un scop comun pentru mai multe persoane.

Ceea ce o familie îndeplinește cu prisosință și este cea mai întâlnită în societate.

Întrucât toate celelalte instituții de care îți spuneam mai devreme se ghidează după obiective, cred că e cazul să stabilim obiective foarte clare și pentru cea mai importantă instituție în stat: **FAMILIA**.

O familie se împlinește în momentul în care apare pe lume un copil. Totul se schimbă în acel moment, în bine în majoritatea cazurilor, dar toate greutățile pe care le întâlnim în societate ne opresc de a ne bucura în fiecare zi de această prețioasă comoară pe care o deținem. Nu înțelegem și nu știm cum să ne bucurăm de ea.

Îți dau o veste bună, te poți bucura de ea în orice moment vei vrea și atunci când vei fi pregătit de acest lucru.

Dar, pentru a fi pregătit, vei vrea să ai rezultate. Pentru a avea rezultate, va trebui să dedici timp și resurse, dar merită cu prisosință pentru că sunt convins că este cel mai de preț lucru pe care ți-l dorești în lumea asta.

Iar rezultatele presupun ca toți membrii familiei să fie mulțumiți de ceea ce se petrece.

Mai am încă o veste bună pentru tine: în momentul în care educăm, și noi ne vom educa, asta presupune că vom evolua unitar cu toții, iar lucrurile vin de la sine.

În situația dată, o să revin la stabilirea obiectivului pe care îl consider punctul de plecare în a

construi oameni puternici. Repet: nu construim doar un om puternic, construim o familie puternică printr-o acțiune de genul acesta.

Pentru a seta obiectivul, este necesar să răspunzi la câteva întrebări pe care eu le-am pus sub forma unui exercițiu. După ce realizezi acest exercițiu, o să constăți că obiectivul este conturat, mai trebuie doar să îl scrii undeva.

Menționez că acest exercițiu nu are ca scop determinarea obiectivelor din perspectivă materială, ci doar pe cele care se referă la valorile familiei, la calități de dobândit, activități comune etc.

#Exercițiu 2 – Stabilirea obiectivului

1. Ce îți dorești pentru familia ta?
2. Dar ce îți dorești pentru fiecare membru al familiei tale?
3. Ce crezi că își dorește fiecare membru al familiei tale?

Acum te rog să le spui și celorlalți să răspundă la aceste câteva întrebări, iar apoi continuă.

4. Corespunde ceea ce vă doriți, tu și soția/soțul tău, pentru fiecare membru al familiei?

Dacă nu corespunde, te rog să remodelezi frazele de așa natură, încât să vă mulțumească pe amândoi.

5. Cum ajungem la ceea ce ne dorim?

6. Care sunt resursele de care avem nevoie?
7. Cât timp trebuie să alocăm acestor sarcini?
8. Până când terminăm prima fază a acestui plan?
9. Cum vom face evaluarea rezultatelor?

Acum te rog să scoți ideile principale din răspunsurile tale și să le scrii pe o simplă foaie de hârtie, undeva la vedere dacă vrei, dacă nu undeva unde știi tu că ai acces ori de câte ori ai nevoie să revezi informația, iar la finalul textului te rog să mai adaugi și următoarea întrebare:

10. Care sunt calitățile pe care trebuie să le dezvoltăm în cadrul familiei? Atât eu, cât și soțul/soția, fiul/fiica sau copiii.

Probabil că pare un exercițiu ușor, dar nu e deloc așa. O să îți dai seama cât de greu este în momentul în care îl vei realiza, pentru că sunt foarte multe aspecte pe care ai impresia că le știi, dar, de fapt, în practică, sunt diferite.

Scopul pentru care îți cer să îl scrii pe hârtie este datorat faptului că noi, atunci când scriem, ne asumăm ceea ce scriem pe când, dacă numai îl gândim, el este doar în stadiul de proiect viitor și, în cele mai multe cazuri, așa va rămâne.

Iar ideea de a-l afișa undeva la vedere se datorează faptului că acest obiectiv devine public și pentru ceilalți membri ai familiei sau oricine vă

vizitează acasă. Practic, printr-o astfel de acțiune, îți asumi și în fața altor persoane că acel obiectiv va fi îndeplinit.

Deseori, din cauza presiunii publice, realizăm lucrurile pentru că ne pasă foarte mult de ceea ce gândesc ceilalți. Unii recunosc acest aspect, alții nu.

Iar acum te rog să te gândești la locul de muncă cum se setează obiectivele (nu în toate cazurile, dar în majoritatea): se transmite angajaților care este obiectivul pentru următoarea perioadă, se trasează sarcinile fiecărui membru în parte și se urmăresc rezultatele raportat la întreg și la fiecare individ.

Practic, obiectivul e public și sunt persoane care nu fac altceva decât să urmărească îndeplinirea sarcinilor. Toată lumea îl cunoaște și toată lumea și-l asumă.

Așa suntem noi eficienți: în momentul în care îl afișăm public, acordăm mult mai mult timp și efort acestor sarcini.

Foarte mulți părinți nu își trasează obiective clare privind educația copiilor, în același timp, nu acordă timp și spațiu necesar îndeplinirii unor astfel de obiective, darămite să îl și afișeze public nici nu se pune problema.

De obicei, în discuțiile mele cu alți părinți, adesea am auzit exprimări de genul:

„Vreau să îl duc pe fiul meu/fiica mea la tenis.”

„Mi-am propus să îl ajut pe fiul meu/fica mea să se concentreze mai bine la școală.“

„Îmi doresc să fie mai prietenos cu ceilalți copii.“

„Mi-ar plăcea să aibă mai mulți prieteni“.

Oare ce exprimă toate aceste exemple?

Sunt convins că ai auzit sau chiar folosești și tu astfel de exprimări în discuțiile cu ceilalți, dar țin să îți spun că nu acuz pe nimeni sau nimic prin aceste exemple, ci vreau să scot în evidență faptul că am avut și eu astfel de probleme în trecut și nu aveam o metodă de a trece la acțiune.

Practic, orbecăiam și asta se întâmpla din cauza felului în care priveam lucrurile.

Nu prioritizam educația copilului meu, doar mă gândeam că ar fi frumos să îi dezvolt fiului meu diverse deprinderi sau calități, iar apoi mi-am dat seama că voi deveni eficient doar în momentul în care stabilesc un obiectiv și pun în aplicare, pe baza unui plan, toate activitățile necesare.

Este evident faptul că toate exprimările de mai sus arată dorința, dar, în același timp, scoate în evidență lipsa unui plan concret și lipsa acțiunii într-o anumită direcție.

Mai există în popor diverse mituri despre creșterea și educația oferită copiilor, pe care, vrem nu vrem, într-o oarecare formă, le-am preluat și noi. Să îți dau câteva exemple în acest sens:

1. Se va descurca el/ea într-un fel că este inteligent(ă).
2. Are rezultate bune la școală, cu siguranță se va descurca în viață.
3. Eu știu ce e mai bine pentru copilul meu.
4. Lasă că o să văd cum ne vom descurca atunci când o să mergă la școală.

Acestea sunt doar câteva dintre exemple, iar acum o să le iau pe rând cu scopul de a vedea ce ascunde fiecare afirmație în parte.

În primul exemplu ne bazăm pe intuiție și arată faptul că nu știm exact cum se va descurca, dar ne îmbărbătăm că va găsi soluția la un moment dat.

Al doilea mit vorbește despre un succes ca și când ar fi îndeajuns. De fapt, este o confirmare pe termen scurt, dar nicidecum pentru o viață împlinită pe toate cele trei aspecte: social, emoțional și profesional.

Al treilea exemplu este o afirmație care poate fi periculoasă în situația în care nu accesăm informația de la oameni care și-au dedicat întreaga viață într-un domeniu atât de controversat precum este parentingul.

Iar ultimul exemplu presupune delăsare și o atitudine nepotrivită față de acțiune în sine. Acesta e și cel mai dăunător dintre cele de mai sus pentru că denotă și neglijență, și lipsa unei informări corespunzătoare.

Într-o oarecare măsură, suntem influențați de toate aceste mituri prin simplul fapt că le auzim din când în când.

Sunt foarte mulți părinți care adoptă un model de creștere a copiilor de la alți părinți pe care îi consideră modele în viață, apreciind la aceste persoane ceea ce văd, exteriorul, neștiind ce se întâmplă cu adevărat în viața lor, neștiind ce temeri ascund aceste persoane sau dacă accesează informații de parenting.

Eu am depășit aceste mituri prin simplul fapt că mi-am dat seama că e loc de mai bine în fiecare moment al vieții mele de părinte, regulă valabilă în absolut orice și, în același timp, am înțeles că doar învățând din ce în ce mai mult voi putea fi la nivelul fiului meu.

După cum spuneam și mai sus, generația copiilor noștri este mai inteligentă decât generația noastră, așa cum și noi suntem mai inteligenți decât generația părinților noștri.

Așa că îmi doresc să fiu „mereu tânăr“ pentru fiul meu, iar eu cred că ne dorim cu toții acest lucru.

În concluzie, setarea obiectivului reprezintă o necesitate, asta dacă dorim rezultate semnificative în educația copiilor.

Depinde de noi cât oferim. Vom putea crește copii puternici dacă stabilim ce vrem, facem un

plan pentru a ajunge la rezultatele dorite și vom urmări progresul, iar apoi vom trece la etapa următoare și tot așa.

Iar fundația unui om puternic este dată de calitățile acestuia și de raportarea acestor calități la societate.

Capitolul 3

Apartenența socială

3.1. Să învățăm distrându-ne

Gândește-te pentru o clipă cum ar fi ca tu să faci doar ceea ce îți place în această viață, să muncești la cel mai frumos proiect din lume în acest moment?

Sunt convins că ți-ar plăcea foarte mult să faci asta, nu ai simți orele cum zboară, greutatea întâmpinate și toate celelalte persoane din cadrul proiectului îți sunt prieteni pentru simplul fapt că faceți parte din același proiect minunat și toată lumea îl iubește la fel de mult cum îl iubești tu.

Activitățile din cadrul proiectului ar fi o joacă atât pentru tine, cât și pentru ceilalți participanți la proiect, practic, ar fi o distracție continuă.

Iar acum am rugămintea să răspunzi la această întrebare sincer:

Îi ceri fiului/fiicei tale să fie mai serios/serioasă?
sau

Îi ceri fiului/ficei tale să se concentreze mai mult asupra activităților care țin de școală?

Ți-am cerut să răspunzi la aceste întrebări după ce te-am rugat să te gândești pentru o clipă la pasiunea ta cea mai mare și arzătoare, în același timp.

Motivul este unul foarte clar: copiii le place să se joace, o fac instinctiv pentru că am fost programați să ne jucăm atunci când suntem copii. Astfel învățăm majoritatea lucrurilor esențiale în primii ani de viață, prin joacă.

Iar tu, ca adult, dacă lucrezi la cel mai important proiect din viața ta, practic, te vei juca și ca adult, este cel mai sigur și frumos mod de a evolua.

Acesta este unul dintre cele mai dăunătoare mituri posibile, să le luăm copiilor cea mai importantă și eficientă formă de învățare.

Școala ar trebui să fie un spațiu de joacă, dar nu este așa, este un spațiu unde copiii trebuie să fie serioși.

Copiii ar trebui să se joace mai tot timpul și să învețe matematica sau să învețe o poezie nouă jucându-se. Orice se poate învăța prin joacă.

Câți oameni cunoști ca fiind pasionați de fizică sau de geometrie? Majoritatea îți spun că le-a plăcut, dar nu că sunt pasionați. Păi, cum ar putea să fie cineva pasionat de fizică raportat la felul în care se predă fizica în școală?

Excepțiile se exclud, dar unii sunt pasionați de aceste materii. De fapt, au ajuns să fie pasionați datorită faptului că au fost norocoși și au avut parte de profesori cu vocație care au reușit să le ofere o perspectivă frumoasă asupra unui anumit domeniu și probabil știi că pasiunea este contagioasă.

Ce ne oprește să îi învățăm pe copiii noștri prin joacă?

Ar trebui să fie singura metodă prin care îi învățăm, iar în cele ce urmează vei găsi jocuri și activități care le va dezvolta copiilor cinci calități esențiale.

3.2 Calități esențiale în construcția unui caracter puternic

Soluția propusă prin aceste jocuri și activități poate fi realizată oricând, seara înainte de culcare, în timpul mesei, în timpul băii.

Practic, majoritatea dintre ele sunt jocuri și activități care nu necesită materiale, în plus, copiii vor participa bucuroși la aceste jocuri și activități.

Sunt din perspectiva copiilor, dar ne vor plăcea și nouă pentru că ne vor oferi răspunsuri la întrebări fără răspuns.

Menționez că o parte dintre aceste jocuri și activități pot fi adresate și adulților, deși pare puțin ciudat ceea ce îți spun acum, dar chiar așa este. O

să conștientizezi acest aspect în momentul în care
le vei parcurge și vei hotărî cu care vei începe.

Aceste cinci calități esențiale sunt următoarele:

- 1. Apartenența socială.**
- 2. Gândirea pozitivă.**
- 3. Încrederea în forțele proprii.**
- 4. Inteligența emoțională.**
- 5. Gândirea „Out of the Box“.**

Aceste calități sunt esențiale în construcția
fundamentului unui om puternic. Fiecare în parte
ne ajută în împlinirea noastră ca oameni.

Este minunat să avem prieteni, să fim opti-
miști, să avem încredere în noi, să ne stăpânim și să
ne controlăm emoțiile în momentele de cumpănă
ale vieții (vom avea cu siguranță) sau să vedem
oportunitățile care apar în viața noastră.

Este evident că avem nevoie de toate aceste
însușiri. Într-o oarecare măsură, fiecare dintre noi
avem aceste calități, dar nu le avem dezvoltate din
copilărie. Practic, având aceste calități, vom avea
un start bun în adolescență, iar apoi ca adulți.

Subliniez faptul că acestea vor putea fi dezvoltate
pe tot parcursul vieții, dar ce este cu adevărat
important este faptul că avem nevoie de ele la vâr-
sta copilăriei.

La începutul școlii, la intrarea în clasa a V-a, la
vârsta examenului de capacitate, în adolescență, la
majorat ș.a.m.d.

În continuare, o să îți vorbesc de fiecare în
parte și o să îți ofer jocurile și activitățile care duc la
dezvoltarea acestora.

3.3 Perspectiva asupra apartenenței sociale

Voi începe prin a defini inteligența socială – cea
care definește apartenența socială. Ea reprezintă
interacțiunea cu celelalte persoane în armonie, o
relație de tip câștig-câștig.

Acestui aspect nu îi acordăm importanța nece-
sară, are parte de atenția noastră doar în momente
de cumpănă, atunci când conștientizăm că nu sun-
tem înconjurați de prieteni așa cum ne dorim sau
chiar atunci când rămânem singuri, fără niciun pri-
eten sau mai e o situație în care cel mai bun prieten
ne înșală așteptările.

Pentru a trăi frumos cu ceilalți, avem nevoie de
calități și valori morale. Nimic mai simplu, dar aceste
calități și valori trebuie cultivate la o vârstă fragedă.

Dar pentru a dezvolta aceste calități și valori,
este nevoie să fim conștienți care sunt acestea la
persoanele adulte, să le observăm în viața socială
a acestora.

Până la urmă, orice adult a fost un copil cândva, iar aceste calități au fost cultivate în perioada copilăriei în marea majoritate a cazurilor.

Dacă acest lucru nu s-a întâmplat în trecut, a fost nevoie de multă muncă pentru a înțelege procesul și pentru a dezvolta aceste calități și valori în perioada când a devenit adult.

Auzim uneori persoane care afirmă că au mai mulți prieteni decât pot gestiona sau că s-au născut cu aceste calități care îi fac pe oameni să se apropie de ei.

Sunt prietenoși, atenți la nevoile celorlalți și sunt formatori de opinie în rândul cercului lor de prieteni.

Genul acesta de persoane sunt inteligente social și au parte de apartenență socială armonioasă.

Cum recunoaștem o astfel de persoană?

În dialogul cu aceste persoane, auzim adesea exprimări de genul:

„Așa m-am născut, să am foarte mulți prieteni.“

„Pentru mine e simplu să mă împrietenesc cu ceilalți.“

„Oamenii se deschid pur și simplu când vorbesc cu mine.“

„Trebuie să îmi reduc lista de prieteni“.

Aceste persoane sunt inteligente social încă din copilărie. Ele afirmă că s-au născut cu aceste calități și nu știu cum este altfel. Așa au fost dintotdeauna, dar în spatele acestor afirmații stau, de fapt, calitățile și valorile sociale sădite în copilărie.

Dacă aprofundăm puțin motivul care duce la o apartenență socială armonioasă, vom observa că avem nevoie de inteligența socială căreia îi sunt necesare calități care se dezvoltă din valori sociale sănătoase.

Practic, acesta e drumul direct către o apartenență socială armonioasă în sens invers prezentat mai sus.

E necesar ca noi să dezvoltăm valorile potrivite pentru ca apoi, prin activități și jocuri, să dezvoltăm aceste calități la copiii noștri, de care vor beneficia întreaga viață.

În situația dată, voi dezvolta subiectul legat de valorile sociale sănătoase inoculate copiilor de către părinți.

Și voi începe cu un citat care mă inspiră și mă ghidează pe drumul binelui:

„Valorile nu sunt ca autobuzele. Ele nu duc nicăieri, ci definesc ceea ce ești“.

Jennifer Cruisie

Țin să menționez din nou că odraslele noastre sunt o copie fidelă a celor doi părinți cu care trăiesc. În

concluzie, vor prelua foarte mult din valorile care îi călăuzesc pe aceștia, fără să conștientizeze și fără să reușească să își explice procesul.

Și să nu uităm că într-o familie, unul dintre părinți este dominator, iar copilul va prelua mai mult de la acel părinte în detrimentul celuilalt, dar diferențele nu sunt semnificative încât să merite să ne concentrăm efortul pe părintele dominator.

Bănuiesc că ești de acord cu afirmația de deasupra, iar în cazul în care nu ești de acord, vreau să subliniez faptul că nu există la propriu egalitate între indivizi.

Practic, din momentul în care au agreeat că vor trăi în același mediu, se stabilește tacit sau inconștient o ierarhie; ierarhie care stabilește micile diferențe de care vorbeam puțin mai sus.

3.4 Valori sociale

O să îți ofer o listă care poate fi un foarte bun indiciu în identificarea și dezvoltarea lor:

Cele ce țin de o viață curată și onestă	Cele ce țin de o viață aventuroasă și împlinită financiar	Cele ce țin de o viață spirituală	Cele ce țin de o viață creativă
Onestitate	Oportunitate	Credință	Creativitate
Corectitudine	Hotărâre	Toleranță	Spontaneitate
Respect	Eficiență	Pace	Pasiune
Onoare	Competiție	Spiritualitate	Libertate

Cele ce țin de o viață curată și onestă	Cele ce țin de o viață aventuroasă și împlinită financiar	Cele ce țin de o viață spirituală	Cele ce țin de o viață creativă
Integritate	Putere	Calm	Voioșie
Compasie	Tărie	Armonie	Curaj
Bunătate	Ambiție	Familie	Curiozitate
Filantropie	Control	Muncă în echipă	Frumusețe
Empatie	Confort	Echilibru	Entuziasm
Dragoste	Excelență	Simplitate	Contribuție
Natură	Succes	Flexibilitate	Inspirație
Claritate	Bogăție	Înțelepciune	Independență
Siguranță	Statut social	Simplitate	Energie
Stabilitate	Împlinire	Smerenie	Acțiune

Aș vrea să vorbesc de structura acestor valori și despre mediul în care trăim și felul în care suntem influențați de acesta.

Înainte de a vorbi de aceste aspecte, sunt nevoit să îți spun că recomandarea mea este să identifici aceste valori atât pentru persoana ta, cât și pentru ceilalți membri ai familiei.

Le-am structurat în această formă în ideea de a-ți oferi un indiciu cât se poate de clar cu referire la împlinirea individului. Planul nostru de viață, conștient sau inconștient, duce spre această împlinire, într-o formă sau alta.

Deseori, nu suntem conștienți de abordarea noastră în setarea obiectivelor, dar ele sunt strâns legate de valorile inoculate încă din copilărie.

Într-un fel sau altul, una dintre cele patru categorii de sus e cea în care predomină valorile tale ca individ, iar forma de stabilire a obiectivului este în acea direcție.

Îți dorești o viață împlinită spiritual, plină de creativitate, cu un confort sporit sau o viață socială împlinită?

Întrebarea aceasta te va ajuta să conștientizezi faptul că îți dorești câte puțin din fiecare, dar acest lucru poate fi realizat doar în anumite situații.

În situația de față, fără să conștientizăm, valorile noastre individuale sunt preponderent majoritare într-una dintre aceste patru categorii.

Și asta ca urmare a felului în care ne-am programat și am fost programați încă din copilărie, așa că pentru a avea o viață împlinită, avem nevoie de calitate din toate cele patru categorii.

Iar primul pas este să conștientizăm aceste valori și să vedem ce alte valori putem să le insuflăm copiilor noștri cu scopul de a-și atinge potențialul maxim.

Repet, orice copil are potențial de geniu, suntem datori să îi oferim cadrul ideal pentru a-și putea exprima genialitatea.

Iar referitor la aceste valori de care vă vorbeam mai devreme, ele ne sunt insuflate parțial în marele depozit care este reprezentat de subconștient. Să

ne gândim puțin la societatea consumeristă în care trăim în acest moment.

Ce ne este prezentat în fiecare zi, de exemplu, în reclame?

O viață perfectă, fără probleme, în care toată lumea e fericită că a consumat acel produs, actorii prezenți în reclame nu au nicio problemă, totul e minunat, totul este ideal.

Știm cu toții că nu aceasta este realitatea. Mesajul transmis nu are legătură cu realitatea. Este o minciună pe care o primim ca informație în fiecare zi de foarte multe ori.

Ni se spală constant creierul cu astfel de informații false, încât ajungem și noi să ne dorim aceeași viață pe care o putem obține cu eforturi semnificative din partea noastră.

Nu mai suntem atenți la valorile esențiale din viața noastră și tindem spre alte valori insuflate sub toate formele posibile de societatea consumeristă.

Mai mult decât atât, ne grăbim spre acea viață perfectă, sărind peste etape importante și vrem totul acum sau cât se poate de repede.

Oricâte eforturi am face, acel tablou perfect este aproape imposibil de atins, iar astfel apar nemulțumirile, frustrările și sentimentul că nu suntem îndeajuns de buni pentru a atinge acel prag.

Unii au înțeles această nevoie și au avut oportunitatea să îți ofere un credit bancar prin care să obții ceea ce îți dorești acum, pe care îl vei plăti dublu sau cu o sumă consistentă în plus și așa începi să trăiești o viață înglodat în datorii.

Cauza principală este dată de aceste valori. Acesta este motivul pentru care am vrut să menționez cât se poate de clar rolul lor în viața noastră și felul în care ne programăm conștient sau inconștient viața.

Iar acum să vedem cum creionăm o persoană echilibrată, cu valori sociale sănătoase și cu o perspectivă de viață care duce spre împlinire.

Valori în echilibru:

Onestitate, Ambiție, Familie, Inspirație, Natură, Împlinire, Simplitate, Energie.

Pare a fi o persoană minunată. Chiar așa este. Dacă aprofundăm, vom vedea că avem un individ cu calități deosebite.

Este corect cu celelalte persoane, gradul de empatie este unul ridicat, ceea ce presupune că din punct de vedere social este o persoană împlinită, familist convins; din punct de vedere al muncii este o persoană ambițioasă și perseverentă în îndeplinirea obiectivelor și, pe deasupra, gândește în termeni de acțiune datorită faptului că are foarte multă energie ș.a.m.d.

Aș putea continua, dar este evident faptul că are valori sănătoase care îl ajută în toate aspectele vieții.

Iar acum să vedem o persoană care are valori din același spectru de valori, prezentate în tabelul de mai sus.

Valori în dezechilibru:

Oportunitate, Putere, Control, Bogăție, Acțiune, Entuziasm, Competiție, Succes.

Aceasta este o persoană care are calități remarcabile, dar nu sunt în echilibru și tinde, în majoritatea cazurilor, să acționeze prin manipulare și constrângere. Este genul de persoană care își vede doar propriul interes fără să îi pese de ceilalți.

Din perspectiva muncii este o persoană care va reuși fără doar și poate, dar din perspectiva socială va avea probleme și nu va reuși să construiască relații pe termen lung, iar în viața de familie nu va ezita să îi manipuleze chiar și pe membrii familiei.

Ceea ce este foarte grav este că acest gen de persoană nici măcar nu conștientizează că manipulează în propriul interes, el percepe că acest lucru este natural, iar în cazul în care ceilalți membri ai familiei refuză să fie manipulați, îi îndepărtează sau își schimbă comportamentul față de aceștia.

De obicei, acest gen de persoană este cel care generează conflictele în familie și tot el se transformă în victimă apelând la tot felul de tertipuri.

Unealta cea mai la îndemână pentru astfel de persoane este șantajul sentimental care este un abuz. Și uneori se întâmplă să fie aplicat copiilor din simplul fapt că aceste persoane au avut inoculate valori greșite în familie atunci când erau copii.

Câteva exemple în acest sens:

„De câte ori să îți spun că doar problemele tale sunt importante în această familie?”

„Dacă vrei să facem cutare lucru, va trebui să treci pe la bijutier să îmi cumperi acel cadou.”

„Ce îmi faci cadou de ziua mea?”

„Mergem la părinții tăi dacă luăm biletele de concediu.”

Aș putea continua cu exemplele, dar sunt convins că aproape toți am trecut prin astfel de situații.

Ceea ce cred eu că este foarte grav este faptul că aceste persoane, în marea majoritate a cazurilor, percep asta ca fiind starea normală a lucrurilor, și nu soluția de a-și rescrie valorile în beneficiul lor, în primul rând, și apoi în beneficiul celorlalți membri ai familiei.

Iar acum țin să te întreb:

Merită să acordăm toată atenția noastră acestui aspect legat de valori?

Acum e momentul să te rog să faci următorul exercițiu, insist să îl realizezi cu scopul de a

solidifica sau a rescrie bazele unui proces educațional armonios.

#Exercițiu 3:

1. Raportat la tabelul de mai sus, te rog să definești cinci valori care te caracterizează.
2. Te rog să alegi alte cinci valori care ți-ar plăcea să fie însușite de copilul tău/copiii tăi.
3. Compară cele cinci valori ale tale și ale copilului tău/copiilor tăi.
4. Roagă și pe celălalt membru adult al familiei să facă același lucru și observă care sunt valorile comune sau din același spectru al tabelului.
5. Răspunde la următoarele întrebări:
 - Care sunt valorile pe care le dorești dobândite de către copilul tău/copiii tăi?
 - De ce îți dorești ca al tău copil/copiii tăi să dobândească aceste valori?
 - Cum poți să dezvolti aceste valori copilului tău/copiilor tăi?

În cazul în care observi că sunt predominante valori dintr-un anumit spectru al tabelului, ideal ar fi să echilibrezi aceste valori cu mențiunea că nu va fi un lucru foarte simplu de realizat, dar merită efortul nostru în acest sens.

Până la urmă, avem oportunitatea de a construi un om puternic și sunt convins că ești pregătit(ă) să faci orice este necesar să reușești.

Am considerat util să includ în acest capitol partea legată de valori sociale, dar această parte, evident, este de ajutor ca fiind punctul de plecare în construcția unei baze solide privind educația armonioasă.

3.5 Natura umană din perspectiva nevoilor

Voi începe cu renumita Piramidă a lui Maslow, cea care definește treptele nevoilor umane pe cinci categorii, și anume:

1. Nevoi fiziologice: sănătate, adăpost, haine, mâncare, somn etc.
2. Siguranță: siguranța corpului, a familiei, a resurselor, a proprietății etc.
3. Iubire/Apartenență: prieteni, familie, intimitate sexuală etc.
4. Stimă de sine: încredere de sine, realizare de sine, unicitate, respectul celorlalți etc.
5. Dezvoltare personală: autorealizare, moralitate, creativitate, spontaneitate, înțelegerea vieții, înțelegerea puterii interioare etc.

Vom vorbi despre fiecare în parte pentru că este necesar să deslușim toate aceste nevoi și beneficiul conștientizării acestora.

În același timp, țin să menționez faptul că aceste trepte din binecunoscuta Piramidă a lui Maslow sunt dependente una de cealaltă; în prima fază trebuie satisfăcute nevoile de la bază.

Nu putem avansa pe treapta a treia dacă primele două trepte nu sunt satisfăcute și tot așa până în vârful piramidei.

Concret, nu putem să dezvoltăm o viață socială și o viață armonioasă dacă primele două trepte nu sunt satisfăcute. De asemenea, nu vom putea să avem încredere în noi dacă primele trei trepte nu sunt asigurate.

Ultima treaptă care, de fapt, e cea mai importantă reprezintă evoluția în adevăratul sens. Tocmai de aceea trebuie să construim baza în prima fază, ca apoi să muncim la ce este cu adevărat important în evoluția noastră și a celor dragi.

Nevoile fiziologice sunt cele mai exploatate de către mediul antreprenorial și de către stat, așa putea spune. Sunt nevoile fără de care nu ne putem concentra la nimic altceva, ele sunt obligatoriu necesare pentru a putea să supraviețuim.

Îți dau un mic exemplu care demonstrează extrapolarea unei astfel de nevoi și pierderea sensului inițial:

A mânca de trei ori pe zi este un lucru normal și necesar; în același timp, trebuie să îi asigurăm

corpului o dietă diversificată care să conțină spectrul de nutrienți necesari supraviețuirii.

Dar de la o masă simplă care poate să cuprindă tot spectrul de nutrienți s-a ajuns la o diversitate atât de mare și, în majoritatea cazurilor, inutilă, încât a mânca ceva simplu și ușor a devenit nepotrivit. În schimb, am ajuns să exploatăm mediul de așa natură încât afectăm planeta și totul cu scuza că o facem ca urmare a acestei nevoi primare.

Din păcate, foarte mulți părinți afirmă că a asigura această primă treaptă din Piramida lui Maslow reprezintă un efort semnificativ, probabil că așa este în anumite cazuri, dar țin să precizez faptul că este datoria noastră de părinți și nimic mai mult.

Trebuie să asigurăm aceste lucruri, și nu doar acestea, fără a aștepta ceva în schimb. Ceea ce am observat însă este că, uneori, acest tip de părinți exacerbează și țin să menționeze că îi oferă copilului lor tot ce e mai bun (de fapt, afirmația este „tot ce e mai scump”) cu privire la alimentație și îmbrăcăminte.

Crezi că un copil face diferența dintre un training produs în România și unul produs în Anglia cu o marcă de renume internațional?

El are nevoie doar de strictul necesar și de timp alocat lui și doar lui, în care să-i oferim susținere, încurajare și iubire necondiționată. Atât.

A doua treaptă din Piramida lui Maslow este cea care privește siguranța. Putem evolua doar dacă și această a doua treaptă este asigurată și, la fel ca și prima, reprezintă datoria noastră, a părinților.

Începând cu a treia treaptă încep lucrurile să devină interesante pentru că se referă la cea mai importantă instituție în stat – familia. Care pentru un copil reprezintă universul lui pentru o bună bucată de vreme.

E locul în care dezvoltă legăturile cu ceilalți oameni, e locul în care înțelege că este unic.

De asemenea, în sânul familiei, se scrie scenariul vieții pe care o va avea.

O să îți dau un exemplu în acest sens:

Să ne gândim că avem, pe de o parte, un copil într-o familie minunată, în care îi sunt asigurate cele trei trepte din Piramida lui Maslow, iar, de cealaltă parte, că avem un copil care trăiește doar cu tatăl lui, tată care este supărat pe faptul că fosta soție l-a părăsit atât pe el, cât și pe copil și uneori mai consumă alcool de supărare.

Prima familie este fericită pentru ceea ce are și este orientată spre dezvoltare și evoluție.

A doua familie, monoparentală, este concentrată spre a asigura traiul de zi cu zi și spre dorința tatălui de a-și reface viața.

Copilul intră în plan secundar și nu putem vorbi de evoluție. Practic, din cauza situației, copilul va crește cu mari lacune din punct de vedere social, intelectual și emoțional.

Va crește cu o programare care îi va spune că este normal să aibă o viață nepotrivită și își va trăi viața crezând că asta este normalitatea.

De cealaltă parte, celălalt copil va trăi o viață în care va căuta tot timpul să evolueze, să se dezvolte, să își găsească rostul în viață și să ofere tot ce mai bun atât lui, cât și celorlalți.

Iar ce e cu adevărat paradoxal este că în momentul în care au fost născuți, ambii copii aveau potențial de geniu, dar probabil că doar cel de-al doilea va avea ocazia să experimenteze genialitatea, dar până acolo mai avem câteva trepte de trecut din Piramida lui Maslow.

Țin să îți spun că orice om are dreptul să fie extraordinar, dar pentru a atinge excelența, avem nevoie de bază care trebuie oferite de părinți. Să nu uităm faptul că școala doar ajută, nicidecum nu oferă spectrul tuturor calităților necesare.

Lucrurile esențiale, necesare în viață, trebuie învățate în sânul familiei din mai multe perspective:

- Reprezintă cadrul ideal.
- E locul în care copilul își exprimă emoțiile deschis.

- Prin joacă și hârjoneală își învață organismul și cum să interacționeze cu ceilalți.
- Învață cum să piardă prin jocuri în sânul familiei.
- Învață să empatizeze cu ceilalți, cu animalele sau cu natura etc.

În societate, există percepția că școala și doar școala este cea care oferă educație.

Da, ea oferă educație, dar spectrul este limitat. Aș putea spune, mai degrabă, că școala reprezintă un procent minor față de educația oferită acasă, în familie.

Revin la Piramida lui Maslow și ajungem la a patra treaptă, cea care îl propulsează pe individ spre excelență, este treapta unde pot afirma cu tărie că finalizăm baza construcției educației armonioase.

Este treapta care reprezintă în mod natural prioritatea pentru un părinte inteligent care este orientat spre evoluție. Repet, fără celelalte trei trepte satisfăcute, nu putem să muncim la această treaptă.

Dezvoltăm încrederea de sine, cea care este hotărâtoare în mai toate planurile vieții, iar pentru a dezvolta această calitate, un copil are nevoie de iubire necondiționată, de a ne învinge teama că oricând copilul nostru poate să pățească ceva dacă experimentează lucruri noi, de o atmosferă caldă în familie, de a acorda timp activităților din familie, pe scurt, de a-i crea cadrul ideal.

Iar când un copil are acest cadru ideal realizat, datorită curiozității și setei de cunoaștere cu care am fost înzestrați de natură, el își va atinge potențialul în toate cele trei aspecte importante ale vieții: în familie, în societate și pe plan profesional.

Practic, ultimele două trepte ale Piramidei lui Maslow sunt strâns legate. Pentru trecerea de la treapta a patra la ultima treaptă este un proces ireversibil, odată ce ai încredere în tine ca individ, începi să lucrezi la calitățile de pe ultima treaptă, cele care reprezintă atingerea potențialului individual.

Iar din moment ce ai gustat din abundența dezvoltării, nu vei mai putea să te oprești, vei vrea din ce în ce mai multă hrană spirituală, intelectuală și emoțională.

Reprezintă modalitatea sigură prin care un individ își poate atinge potențialul, iar genialitatea nu reprezintă altceva decât un alt mic pas care, în mod natural, va apărea la un moment dat fără doar și poate.

A fi genial nu reprezintă ceea ce societatea exprimă ca fiind geniu și ne oferă doar exemple extreme cu nume sonore: Einstein, Da Vinci, Napoleon.

A fi genial presupune să îți descoperi sensul pe acest pământ și să faci ceva în beneficiul celorlalți până la urmă, nu te-ai născut degeaba.

A fi genial presupune să celebrezi viața, să te bucuri de tot și toate, să ajuți și să fii ajutat.

Să fi genial presupune să poți fi sincer în ceea ce faci tu. Să fi genial presupune să respecti tot și toate și să fii respectat pentru ceea ce ești tu.

Iar, la un moment dat, în ceea ce faci tu vei dori să muncești la un proiect despre care doar tu știi. Acel proiect poate să ajute 1.000 de persoane, iar în felul acesta tocmai ți-ai atins genialitatea.

Gândește-te cine și cum vorbește despre genialitate, media în general, cei care se gândesc extraordinar de mult la un titlu doar pentru că îi ajută să vândă acel produs.

Cei care vând senzationalul sau cei care vor tot timpul mai mult și mai mult, dar a fi genial reprezintă cu totul altceva. Evoluția corpului omenesc este genială, iar tu posezi un trup genial. Este în natura noastră umană să fim genii.

Și din această perspectivă cred că suntem datori să le oferim acest cadru ideal copiilor noștri pentru a-și atinge potențialul, e datoria noastră de părinți.

Închei acest subcapitol prin a-ți spune că nevoile umane sunt aceleași de când suntem pe acest pământ, iar datorită acestor nevoi, noi am evoluat an după an din ce în ce mai mult, forma de evoluție actuală se datorează geniului uman.

Și țin să menționez că încă nu știm nimic, mai avem foarte multe de descoperit, dar împreună, construind generații mai inteligente, mai evaluate, vom

beneficia cu toții de genialitatea unora dintre noi cum, de altfel, acest proces s-a tot repetat în istorie.

3.6 Jocuri și activități – Apartenența socială

#Activitatea 1: Arta hârjonelei

Este arta jocului fizic, interactiv și de contact. Se întâmplă atunci când copilul debordează de energie și exhuberanță, nu mai are răbdare sau când se bucură foarte tare de compania părintelui/părinților, e pregătit de joacă și caută provocarea sau o acceptă cu plăcere.

O să vă dați seama îndată de acest lucru. Se observă în atitudinea lui/ei, în sclipirea din ochii lui/ei, în deschiderea pe care o etalează și după metoda de provocare.

După ce hârjoneala/smotoceala (așa îi spunem noi) se termină, copiii sunt fericiți, mulțumiți și se simt mult mai apropiați de părinți, chiar devin mult mai cooperanți, mai ascultători și mai predispuși spre negocierea lucrurilor neplăcute, dar necesare.

Smotoceala/hârjoneala este o joacă spontană în care ambii participanți improvizează și se bucură de ceea ce se petrece. De asemenea, nu ne pasă cum arătam în acele momente sau cât timp trece, pentru că distracția este la cote maxime.

Este o activitate fizică în care ambii participanți își antrenează condiția fizică, se eliberează de

tensiuni și trăiesc o stare de bine. Datorită interactivității, se creează legături strânse între părinți și copii, în special atunci când părinții intră în lumea copiilor, acolo unde exuberanța și imaginația sunt la ele acasă.

Deși pare uneori ca fiind o luptă sau o încleștare, ea nu este periculoasă, este doar zgomotoasă.

Siguranța revine în sarcina părintelui, desigur, pentru că uneori copiii uită de acest aspect și vor mai mult și mai mult de fiecare dată, ceea ce pe adulți nu îi supără absolut deloc, din contră, adultul devine mai creativ și se bucură la fel de mult de această minunată activitate.

Beneficiile hârjonelei/smotocelii

- Dezvoltă inteligența emoțională.
- Dezvoltă istețimea.
- Îi face pe copii mai plăcuți și agreabili.
- Le dezvoltă spiritul corectitudinii.
- Îi ajută să se dezvolte armonios.
- Le oferă o senzație de împlinire, satisfacție și încredere.
- Îi ajută în procesul de înțelegere a relațiilor cu ceilalți.
- Dezvoltă gândirea pozitivă.

Bine de știut:

- De aceleași beneficii au parte și persoanele adulte implicate în joc.

- Hârjoneala nu este adresată doar băieților sau taților.
- Puteți diversifica această activitate; practic, nu există bariere.
- Iar apoi puteți trece la bătaia cu perne.
- Nu avem limită de vârstă.
- O recomandăm zilnic.

DI Profesor Florian Colceag:

Este interesant pentru că este mamalian. Toate mamiferele au genul acesta de joc. Este nu numai arhaic, ci inscripționat genetic și este jocul descoperirii potențialelor și al activării acestora. Jocul se joacă între puii aceleași specii deseori, dar și între puii diverselor specii. Și este o întrecere cu limitele proprii, care, odată având succes, conduce la mai multă autonomie în relația cu adulții și în relația cu mediul. Capătă curaj, energie, forță și siguranță de sine.

Dacă copiilor li se interzice jocul, aceste calități nu sunt antrenate ulterior. Trebuie să înțelegem că dezvoltarea mentală a copiilor trece prin toate fazele dezvoltării speciilor din care am provenit. Sunt părți din creier care se activează puternic la diverse vârste, celelalte nefiind active 100%, fiind numai potențial active. Și în momentul în care se activează, se activează atât reflexele

comportamentale, cât și comportamentele specifice zonei cerebrale care a fost cea mai înaltă la specia din care am provenit noi în acea perioadă.

Deci, în felul acesta, noi, oamenii, trecem printr-o metamorfoză a personalității extrem de interesantă, încercând un proces de umanizare treptată, care, în mod teoretic, ar trebui să conducă la maximizarea potențialelor, astfel încât chiar să ajungem să fim oamenii care știu de unde vin, ce au de făcut, cine sunt, încotro se îndreaptă: scopul vieții. Oameni care, într-adevăr, pun punctul pe „î” și aduc plusvaloare pozitivă lor, societății, mediului, de jur împrejur.

#Activitatea 2: Oglindă, oglinjoară! Cum mă văd ceilalți?

Părerea celorlalți contează foarte mult pentru noi, chiar dacă unele persoane admit acest lucru, iar altele nu și este foarte normal acest lucru datorită felului în care funcționează creierul uman.

El se poate raporta la un fapt doar prin comparație, iar când vine vorba despre calități individuale, el face acest lucru în comparație cu persoanele prezente în viața lui.

Aceste deprinderi le învățăm din copilărie și acesta este motivul pentru care, în primii ani de

viață, un copil crede tot ceea ce îi spune un adult fie că e vorba de un lucru bun, fie mai puțin bun, ei cred absolut tot, pentru că adulții sunt, pentru un copil, niște uriași care știu tot în comparație cu el.

În consecință, unii copii au încredere în forțele proprii și sunt mulțumiți cu persoana lor, pe când alții nu au aceste calități esențiale în dezvoltarea armonioasă.

Imaginea de sine a unui copil îi influențează încrederea în propria persoană și felul în care relaționează cu ceilalți. În situația dată, este indicat să îl ajutăm să conștientizeze acest proces, iar ulterior să schimbe ce consideră că e benefic pentru el, personal.

Vom trece la joacă, desigur.

Vârsta: peste șapte ani.

De ce avem nevoie: creioane colorate/carioci și foi de hârtie.

Ce vom face:

Trebuie să facem o listă cu trăsături de caracter pe o foaie, grupate două câte două, în antiteză, de exemplu: harnic/leneș; frumos/urât; fericit/trist; bucuros/supărat; agitat/relaxat; curios/nepăsător; curajos/fricos; încrezător/neîncrezător; mândru/umil; prietenos/indiferent; docil/răzvrătit; atent/neatent; slab/puternic etc.

După aceea, vom trasa un cerc pe o foaie de hârtie și îl/o vom ruga să se deseneze pe el/ea în acel cerc. Apoi, îl/o vom ruga să deseneze câteva persoane din viața lui/ei pe marginea acelei foi, pe o parte și pe cealaltă, și vom trage linii de la fiecare spre el/ea.

Este important ca, pe lângă membrii familiei, să treacă și câțiva colegi, prieteni și învățătoarea sau o profesoară.

A venit momentul să vorbim despre fiecare persoană în parte. Întreabă-ți copilul: ce crede el/ea despre acea persoană?

Iar pe marginea acestor linii vom scrie cum crede el că este acea persoană, minimum cinci caracteristici. Ne vom ajuta de foaia cu caracteristici de mai devreme.

Îți dau un exemplu: doamna învățătoare este prietenoasă, atentă, frumoasă, harnică și uneori supărată.

E momentul să observăm pe cine vede copilul într-o lumină favorabilă și căror persoane le vede mai degrabă defectele decât calitățile.

Iar acum, partea cea mai interesantă, pune-i următoarea întrebare: cum crezi că te-ar descrie fiecare persoană în parte pe tine?

La fel, dacă are nevoie de ajutor, oferă-i lista ajutătoare care trebuie să fie cât mai diversificată.

Notează răspunsurile pe cealaltă parte a liniei care unește persoana lui de celelalte persoane.

Iar, la final, roagă-l să scrie caracteristici despre el, minimum șapte caracteristici.

Beneficiile acestei activități sunt:

- Îl ajută să empatizeze cu persoanele desenate.
- Dezvoltă inteligența emoțională.
- Îl ajută să își formeze un comportament potrivit fiecărei persoane în parte.
- Crește încrederea de sine.
- Învăță să se autoevalueze.
- Deschidem calea spre dezvoltarea personală.
- Îl ajută să își gestioneze singur relațiile cu ceilalți.

Bine de știut:

- Jocul poate fi repetat, poate fi un instrument de evaluare al evoluției sale.
- Cadrul în care se realizează jocul trebuie să fie destins, fără a exista pericolul ca pentru ceea ce va spune să fie criticat sau judecat.
- De preferat, să fie realizat împreună cu părintele cel mai apropiat sufletește.
- În general, copiii vorbesc în cuvinte pozitive despre ei. Dacă există mai mult de trei cuvinte negative în autocaracterizarea sa, este un semnal de alarmă, iar concentrarea

va trebui îndreptată spre descoperirea cauzei acestor probleme.

- Observă care sunt persoanele despre care copilul crede că au o părere nepotrivită despre el, acestea sunt persoanele care îi influențează încrederea de sine. Caută să îl ajuți să își îmbunătățească relația cu aceste persoane.
- În niciun caz nu îi spune să elimine aceste persoane din viața lui, ci încurajează-l să schimbe în bine aceste relații, desigur, dacă ele nu sunt dăunătoare, ci doar stresante. În cazul în care reușește să îmbunătățească relația cu aceste persoane, este un real câștig pentru el/ea, iar dacă ele vor fi eliminate din viața lui, există posibilitatea să apară din nou acest gen de persoane și va fugi iar.
- În schimb, cu cele mai apreciative cuvinte o să descrie persoanele model, iar ceea ce cred aceste persoane despre el/ea le va acorda un mult mai mare interes. Este indicat să observăm ce cred aceste persoane despre el.
- Recomandat inclusiv adulților, dar se potrivește cel mai bine copiilor cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Este interesant în primul și în primul rând pentru că fiecare îi vede pe ceilalți după propria personalitate. Un om trist vede tristețea din alții. Un om prost vede prostia din alții. Un om inteligent vede inteligența altora. Un om bun vede bunătatea. Și așa mai departe. La fiecare caracteristică personală, modul în care îi privești pe ceilalți este modul în care tu ți-ai garnisit harta mentală a propriei conștiințe cu anumite însușiri, calități sau defecte. Vezi piscurile din harta ta, acelea sunt cele mai importante la alții.

Jocul poate deveni și mai interesant dacă punem copiii să evalueze ce ar vrea să schimbe la ei, ce ar vrea să adauge, cum le-ar plăcea să fie, ce anume ar dori să fie altfel. De exemplu, un copil poate spune că el ar vrea să aibă aripi. În situația aceasta, se poate complexifica jocul, aducându-l la nivelul de ideal neîndeplinit, care poate modifica harta mentală și crea o metamorfoză a personalității. E poate singura șansă pentru un adult care participă la jocul acesta să-și dea seama încotro se îndreaptă copilul, ce ar vrea și cum să-l poată ajuta realmente.

Adulții sunt mult mai lenți în gândire decât copiii. Reacțiile copiilor sunt foarte spontane.

Ei, în general, gândesc fulgerător de rapid. Până când se prinde adultul ce gândește copilul, el a mai gândit încă o mie de chestii în față. Nu este o paritate bună din acest punct de vedere pentru că și feedback-ul adultului ar trebui să aibă viteza feedback-ului copilului. El întotdeauna va răspunde mult mai târziu decât momentul în care răspunsul lui ar avea semnificație pentru copil.

#Activitatea 3: Pânza prieteniei

Un joc minunat în care vom dezvolta caracteristici de leadership ale participanților. Cadrul ideal pentru pânza prieteniei este mai degrabă într-o grupă de grădiniță, cu cel puțin șapte copilași, dar se poate juca foarte bine și acasă într-un număr de minimum patru persoane.

Dacă familia este formată doar din trei persoane, nu ezitați să invitați prietenii copiilor. Împreună cu familia, această acțiune în sine îl va ajuta pe copil.

Va înțelege că relaționarea va trebui realizată oricând pe parcursul vieții și de către părinți, cei care se presupune că sunt modelul copilului.

De asemenea, cu ajutorul acestei activități, copilul va înțelege că orice relație necesită un efort minim din partea lui și că e necesar ca ea să fie întreținută și dezvoltată.

Materiale: un simplu ghem de ață.

Vârsta: minimum patru ani.

Cum realizăm activitatea: ne așezăm în formă de cerc, iar persoana adultă inițiază activitatea oferind ghemul unei alte persoane în timp ce ține de capătul aței, spunându-i motivul pentru care l-a ales pe el oferindu-i ghemul de ață, de exemplu:

„Îți ofer acest ghem de ață datorită faptului că am încredere în tine. “

„Îți ofer acest ghem de ață pentru că ești un prieten bun și tu mă ajuți de câte ori am nevoie... “

„Îți ofer acest ghem pentru că tu ești un băiat binedispus și vesel mai tot timpul“ etc.

Inițiatorul jocului este atent și va echilibra jocul, dar va impulsiona persoana mai puțin populară în direcția unei mai bune socializări, chiar îi va impulsiona și pe ceilalți membri ai jocului să treacă ghemul pe la toți participanții.

Inițiatorul poate adresa întrebări la finalul jocului de genul:

- Cum v-ați simțit în timpul jocului?
- Ce ați descoperit nou?

Beneficii:

- Apartenența socială.
- Încrederea în forțele proprii.
- Gândirea pozitivă.

- Îl ajută să conștientizeze poziția lui în cadrul grupului din punct de vedere social.
- Empatizează cu celelalte persoane și îi dezvoltă inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Jocul este foarte interesant într-un grup de zece persoane, în care se poate urmări cum e țesută pânza și se poate observa popularitatea unor persoane și problemele sociale ale altora.
- Este important ca ghemul să treacă pe la fiecare copil pe parcursul unui cerc complet.
- Este important ca inițiatorul să mențină interactivitatea jocului și să impulsioneze creativitatea copiilor.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Jocul este excepțional. E jocul încrederii.

E interesant că ghemul de ață sau pixul sau obiectul pe care îl dăruiești are valoare simbolică mai mare decât banul pe care îl dai. Este o investiție. În clipa în care ai dat ghemul tău de ață cuiva, tu, de fapt, îl investești pe acel cineva cu încrederea ta.

Dacă un copil primește ghemul de ață de la alți copii, înseamnă că ceilalți au atât de mare încredere în el, încât formează echipa pentru propunerile pe care le face copilul

care a primit ghemul de ață și, astfel, acesta este un joc de leadership absolut remarcabil.

#Activitatea 4: Cum să fim politicoși.

Cadrul ideal al acestui joc este într-o grupă de copii la grădiniță sau la școală, dar el poate fi realizat și acasă foarte bine, în timpul cinei sau pe parcursul unei zile de sâmbătă.

Scopul este de a dezvolta climatul socio-afectiv al copiilor prin simpla direcționare către partea pozitivă a vieții, cu o concentrare pe partea de relații, comportamente și atitudini.

Vârsta: peste patru ani.

Metoda: comunicare și joc de rol.

Ce vom face:

Vom alege dintr-un grup un copil politicoș, dar ceilalți participanți nu vor ști cine este acel copil, rolul special va trebui să reiasă din comportamentul și atitudinea lui față de ceilalți. Va trebui să fie cât mai prietenos, politicoș și amabil cu putință. Ceilalți participanți au rolul de a fi buni observatori, și ei, la rândul lor, sunt obligați să fie politicoși și amabili, dar nu peste măsură. Ei au calitatea de observatori.

La finalul jocului, ceilalți participanți trebuie să ghicească cine a fost copilul politicoș și ce i-a determinat să aleagă acel copil.

Câștigători sunt cei care ghicesc cine a fost copilul politicoș. De asemenea, și copilul care a fost politicoș câștigă dacă își îndeplinește misiunea.

În cazul în care vorbim de o familie, din trei persoane, de exemplu, jocul se desfășoară la fel cu excepția faptului că toți participanții știu cine este persoana politicoasă, dar câștigătorii vor fi cei care reușesc să fie cât mai politicoși. De obicei, câștigă toată familia și poate fi interpretat ca un minunat joc de echipă.

Beneficii:

- Se induce sentimentul de apartenență socială.
- Concentrarea pe exemple pozitive și perpetuarea lor.
- Posibilitatea de a schimba în bine relațiile tensionate dintre anumiți copii.
- Oportunitatea de a uniformiza grupul într-un sens pozitiv.
- Creează un climat potrivit de dezvoltare a grupului.

Bine de știut:

- Este foarte important ca toți participanții să se implice în joc, doar astfel jocul își atinge scopul.
- Participă și inițiatorul jocului la atitudinea și comportamentul politicoș față de ceilalți.

- Ajută echipa fie că e vorba de familie, grădiniță, școală, fie că e vorba de a consolida sau a crea echipa.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E aproape bine dacă imită natura, dacă anterior copiii studiază politețea în natură. Faptul că zboară doi fluturi pe o pajiște, se întâlnesc și zboară unul împrejurul celuilalt, deși sunt de specii diferite, fluturii sunt foarte sensibili la feromoni și la mirosuri, e, de fapt, o dovadă că în natură există politețe.

Ei se întâlnesc, se salută, își doresc diverse lucruri după care își continuă drumurile. Uneori, se joacă o perioadă mai lungă de timp până când se despart. Pot să-și comunice diverse lucruri. În momentul în care te duci să urmărești peștii într-un iaz, aceștia procedează absolut la fel și când se întâlnesc cu o plantă, cu un nufăr, de exemplu, ai un schimb de politețuri între pește și nufăr. Între doi pești e un schimb de politețe.

Politețurile acestea, observate, inspiră. Important pentru copil e să înțeleagă că politețea este o caracteristică atât de naturală, încât o regăsești la diverse specii și care ține de comunicarea directă. Fără politețe, nu poți comunica pentru că se închid canalele

de comunicare. În felul acesta, ei învață politețea pe care o au intern în genele lor, o recunosc și o eliberează. Ceea ce înseamnă, de fapt, o eliberare de caracteristici pozitive ale personalității, foarte importantă pentru evoluția lor.

Activitatea 5:

Un coleg sau un frățior de treabă

Poate fi realizată cu succes atât în familie, cât și în clasă sau în grupa de la grădiniță.

Cu ajutorul acestui joc, ne îndreptăm atenția spre formarea unui comportament model, le oferim motivul copiilor, provocându-i la un astfel de comportament și le oferim oportunitatea de a-și însuși acest model.

Acest joc reprezintă o metodă pozitivă de motivare a grupului sau a individului.

Copiii vor căuta întotdeauna un model după care să se inspire, acesta poate fi găsit acasă, la școală sau oriunde își petrece copilul timpul. Deseori, alegerea acestui model ține de un simplu gest frumos adresat copilului, pentru că el, inconștient, va dori să fie un om bun.

Iar cel mai adesea acest lucru se întâmplă la începutul unei noi activități, cum ar fi, spre exemplu, începutul unui nou an școlar sau participarea la un sport de echipă.

Vârsta: peste patru ani.

De ce avem nevoie: creioane colorate și coală de hârtie.

Ce vom face:

Întreabă-i pe copii ce presupune a fi un om bun, notează toate aceste caracteristici.

Dar un bun coleg sau un frățior?

Ce comportament ar trebui să aibă?

Ce atitudine?

Ce fapte ar trebui să facă și ce nu ar trebui să facă?

Discuția trebuie direcționată spre exemple concrete ale copiilor, fapte la care au participat și le-au înțeles.

Iar, la final, adresează-le întrebarea:

Cine își dorește să petreacă timpul cu colegul bun/frățiorul bun?

Pe o coală de hârtie, trece descrierea acestui bun coleg de clasă sau bun frățior.

Apoi, alege un loc în clasă/acasă unde vei lipi această foaie la vedere, iar atunci când apar fapte nepotrivite, le/îi amintești de descrierea unui bun coleg sau bun frățior.

Beneficii:

- Apartenența la grup.

- Încurajarea unui comportament model.
- Perpetuarea comportamentului pozitiv între copii.
- Empatizarea.
- Dezvoltarea inteligenței emoționale.

Bine de știut:

- Se urmărește implicarea copiilor „problemă” prin exemple scoase chiar de ei în evidență.
- Se poate crea un perimetru, acela fiind locul în care copiii au un comportament pozitiv, iar acest perimetru poate crește în fiecare zi.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E interesant adjectivul „de treabă” care vrea să însemne că e un coleg cu care poți face treabă, deci cu care poți coopera. Comportamentul, în general, frate, coleg ține de rolul social pe care îl au și de activitățile sociale, amicii societății, care reprezintă grupul de copii. La ei este foarte importantă direcția, poziția și valoarea pe care le-o dă poziția respectivă în cadrul grupului. Și tot ce înseamnă relații de fraternitate, colegialitate în grupul de copii e un model tribal care îi inițiază pe copii în activități sociale mai târziu și îi învață cum să se descurce cu societatea în care vor trăi. E cumva similar cu jocul de dinainte cu politețea, doar că dacă noi îl

schimbăm un pic semantic, înseamnă „om de treabă“, „om de cuvânt“.

Om de cuvânt înseamnă pe a cărui cuvânt poți pune valoare, e sincer, deci are un rol social, ți-a spus un lucru – înseamnă că este în regulă, nu te minte. Și sunt și multe altele, nu numai „de treabă“ și „de cuvânt“, „de onoare“, acestea sunt caracteristicile.

Onoarea reprezintă o funcție în societatea copilului. La fel cum treaba sau cuvântul sunt altele. În relațiile dintre copii ceea ce contează este această structură socială, pe care ei o exersează și care le formează personalitatea la vârsta la care se joacă în acest fel.

Închei cu aceste activități prin a menționa că apartenența socială are un rol mult mai important în copilărie decât putem noi, adulții, să ne imaginăm. Ea are rol de a modela, trasa și crea tipare comportamentale.

De asemenea, are rolul de a desemna traseul unui om în viață, voi explica acest lucru în câteva cuvinte și voi începe prin a-ți spune ceva în plus despre natura umană.

Creierul este setat să înțeleagă lucrurile în alb și negru la vârsta copilăriei, complexitatea încă nu își face apariția din cauza unui nivel scăzut al informațiilor, el înțelege ce e bun și ce e rău, dacă e frumos sau urât și tot așa.

De asemenea, dacă suma modelelor pozitive este mai mare decât suma modelelor negative, va avea un comportament predilect către partea bună a lucrurilor; desigur că și invers se întâmplă același lucru.

Iar dacă ne concentrăm pe acest tipar și pe perspectiva vieții, vom avea două laturi total diferite: Învingător și Învinș.

Sau, cu alte cuvinte, a fi un învingător în viață este un proces care se delimitează încă din perioada copilăriei și asta reiese foarte clar din analiza tranzacțională care explică și demonstrează foarte clar cum ne sunt creionate scenariile de viață în copilărie.

Practic, din perioada copilăriei ne este trasată linia vieții, iar referitor la acest aspect, o să îți dau câteva exemple în contrapartidă unul față de celălalt.

Învingător	Învinș
Bravo, ți-ai terminat temele! Ce program ai în continuare?	Ți-ai terminat temele? Toate? Sigur nu mai ai și altceva?
Ai avut un conflict cu colegul? Și ce ai făcut? Cum ai reacționat? Hai să ne gândim ce putem face să nu se mai repete așa ceva.	Ce ai pățit? Iarăși te plângi? Ai luat bătaie, așa e? Ți-am spus să nu vii acasă bătut. Acum mă pui pe mine să vin la școală.

Învingător	Învins
Ce jucărie creativă ai făcut! Dar cum ți-a venit ție o idee atât de minunată?	Mai lasă joaca. Toată ziua nu știi altceva decât să te joci.
Ce zici? Ești de acord să îți îmbunătățești activitatea la școală? Primul pas ar fi să dormi mai devreme ca la școală să poți fi concentrat.	Hai, la culcare! E târziu și mâine ai școală.
Ce probleme ai la școală? Pot să te ajut?	Ți-am spus de atâtea ori că problemele ți le vei rezolva singur, așa că învață să ți le rezolvi și nu te mai plânge atât.
Așa cum câștigi la acest joc, la fel va trebui să accepți și când pierzi. Iar în momentul în care înveți să pierzi, vei fi cu adevărat un câștigător.	Eh, de ce te superi? Ai pierdut. Așa, și? În viață o să tot pierzi.
Ai o surioară care uneori are nevoie de ajutorul tău. Ești dispus să o ajuți din când în când?	Ajută-ți sora că și ea te va ajuta cândva. Așa fac frații, se ajută între ei.
Oh, ce frumos! Mă ajuți cu aspiratorul. Bravo! Uite, asta numesc eu o faptă bună.	Lasă aspiratorul jos și nu te mai juca cu el că o să îl strici.
Te-ai cățarat până acolo sus. Super!	Vezi că o să cazi și o să te lovești. Să te văd numai că vei plânge.

Ți-ai făcut micul dejun singur. Bravo, maimuțică!	Pune mâna și ia-ți singur de mâncare, că poți să o faci și singur.
Ai făcut o afacere că ți-ai vândut jucăriile vechi. Bravo! Să vedem la ce vei renunța data viitoare.	Ți-ai vândut jucăriile. Să te văd cu ce te vei juca de acum înainte. Sper că nu îmi vine cineva la ușă să îmi spună că le-ai vândut prea scump.

Exemplele pe care ți le-am oferit sunt extreme, dar același lucru se întâmplă dacă părintele Învinsului folosește același mesaj, dar în cuvinte mai frumoase.

La nivel subliminal, copiii percep mesajul foarte clar, iar un părinte, pentru a înțelege programarea, are nevoie de a înțelege psihologia din spatele cuvintelor și ceea ce transmite.

Iar vestea bună este că nu e ceva foarte complicat, dar este ideal ca părintele să-și înțeleagă copilul și felul în care acesta proiectează realitatea.

Până la urmă, copiii nu sunt altceva decât copia fidelă a celor doi părinți, iar în momentul în care vedem „defecte” la copiii noștri, ele sunt, de fapt, caracteristici ale caracterului nostru, iar cea mai sigură formă în a schimba „defectele” e ca noi să le corectăm și să devenim modele pentru copiii noștri.

Capitolul 4

Gândirea pozitivă

4.1 Viața este o luptă sau un cadou?

Gândirea pozitivă este pentru anumite persoane, dacă nu chiar pentru majoritatea, un scop în viață. O putem avea de mici, din perioada în care suntem copii.

Și dacă îi învățăm pe copii să gândească pozitiv, poate vom deveni și noi pozitivi în viața de zi cu zi. La fel cum am spus și mai devreme, noi, părinții, avem oportunitatea de a re trăi copilăria și o putem face cu toată implicarea posibilă.

Dar gândirea pozitivă presupune mult mai mult, ea poate fi un mod de viață sau chiar esența unei vieți împlinite, iar de pe urma unei astfel de gândiri avem numai de câștigat.

A nu se confunda gândirea pozitivă cu optimismul, chit că într-o oarecare măsură se întrepătrund,

dar sunt caracteristici total diferite, diferența conștând în realismul fiecărei abordări în parte.

Gândirea pozitivă se concentrează pe partea bună a ceea ce se întâmplă în viața de zi cu zi; pe când optimismul ține de acțiuni viitoare și de proiectarea acestor acțiuni într-o lumină favorabilă, adesea mult prea favorabilă, chiar până în punctul în care aceste acțiuni viitoare sunt imposibil de realizat.

A avea o gândire pozitivă presupune a vedea partea pozitivă în orice, chiar dacă ești învins la o activitate în care excelezi în mod normal. Faptul că ai fost învins îți oferă o lecție de care, în situația în care câștigai, nu beneficiai, iar, astfel, devii din ce în ce mai bun în aria dorită de tine.

De asemenea, gândirea pozitivă ne ajută în a schimba o perspectivă care pare amenințătoare la adresa noastră. Schimbând perspectiva, deseori, observăm că ceea ce credeam că este foarte grav devine mai puțin grav și mult mai ușor de găsit soluții.

De fapt, e metoda cea mai sigură de a construi un comportament îndreptat înspre partea frumoasă a vieții.

Până la urmă, fericirea este doar o alegere.

Iar instrumentul prin care putem opta pentru o viață frumoasă este chiar gândirea pozitivă.

Din punct de vedere social, am dobândit inteligența socială pentru a beneficia de o dezvoltare armonioasă, iar acum urmează să dezvoltăm o altă calitate la fel de importantă, și anume gândirea pozitivă.

Iar în cele ce urmează, o să îți arăt cum, în doar 30 de minute pe zi, poți să dezvolti această calitate a copilului tău.

4.2 Puterea exemplului

Copiii sunt copia părinților, ei vor face exact ceea ce înțeleg ei ca fiind normalitatea. Cu alte cuvinte, dacă părintele are un obicei nepotrivit, el îl va percepe ca fiind nepotrivit, dar, în același timp, va percepe și că e firesc să repete acel lucru, chiar dacă nu e indicat.

Există nenumărate studii care demonstrează acest lucru, iar un studiu de care îmi amintesc cu părere de rău este procentul copiilor care devin fumători la o vârstă fragedă.

În acel studiu, se demonstra că decizia de a deveni fumători a copiilor la vârsta de 14 ani era cauzată de faptul că ambii părinți erau fumători, iar probabilitatea ca un copil să devină fumător în intervalul de vârstă 14-21 de ani este dublă față de copiii care provin din părinți nefumători.

În momentul în care ei văd un comportament pe care îl înțeleg și care le oferă o recompensă cât de mică, care poate fi simplul fapt că pot imita acel comportament, ei îl adoptă aproape instantaneu.

Să ne gândim la fetițele care o văd pe mama lor în pantofi cu toc și că se fardează – copiază instantaneu acest comportament și până să îi explice mami cum stau lucrurile, o și vedem cocoțată pe acei pantofi plimbându-se și imitând comportamentul mamei.

Un alt exemplu sunt băieții care își aud tatăl într-un moment mai tensionat că folosește un cuvânt nepotrivit, iar apoi îl reproduc cu prima ocazie.

Este evident că micuții sunt copiile noastre fi-dele și din această perspectivă deseori vedem anumite comportamente la copiii noștri care nu ne fac foarte multă plăcere și dorim să le schimbăm.

Ce facem în prima fază?

Îi explicăm despre acest comportament ca fiind unul nepotrivit și îi cerem copilului să nu-l mai reproducă.

De fapt, acționăm asupra efectului, cerându-i să schimbe ceva când, de fapt, cauza se regăsește în comportamentul unuia dintre părinți în cele mai multe situații, iar uneori se regăsește în persoanele model pe care și le atribuie copilul.

Să presupunem că o persoană model pentru un copil de opt ani este tatăl care, în momentul în care ajunge acasă, încă e surmenat de la muncă și e stresat cu problemele de peste zi.

Problemele de la serviciu ale tatălui sunt aduse acasă, chiar dacă unele persoane afirmă că problemele de muncă sunt lăsate acolo.

De cele mai multe ori, atunci când ajungi acasă, percepend ca fiind locul în care te relaxezi și în care poți vorbi de problemele personale căutând sprijin, lași garda jos și te destinzi uitând că acolo este un copil care preia toată această informație într-un fel sau altul.

Iar modul în care copiii înțeleg aceste stări nu sunt la fel de complexe precum le înțelegem noi, adulții.

Dacă este o stare de anxietate cu privire la siguranța locului de muncă, copilul percepe doar anxietatea, dacă e o stare de dezamăgire față de un proiect nerealizat, el va percepe doar emoția, iar el preia aceste emoții, formându-și o părere proprie despre cadrul de acasă.

O părere proprie pe care nu și-o va putea exprima în cuvinte, el doar simte aceste emoții fără a putea face ceva în legătură cu ele. Copilul simte acele emoții care parcă plutesc în aer.

Noi, adulții, le sintetizăm într-o formă simplă, spunem despre un loc că nu era atmosfera potrivită sau că era o super atmosferă unde toată lumea se concentra la ceea ce se întâmpla acolo.

Iar un copil va putea expune aceste emoții dacă le înțelege și dacă poate să conștientizeze ceea ce simte.

Dar, în cele mai multe cazuri, adulții nu își cunosc propriile emoții, darămite să mai învețe un copil despre acestea.

Un studiu realizat în anul 2015 spune că 89% dintre adulți își cunosc doar cele opt emoții primare, dar nu sunt capabili să le recunoască la alți adulți și nu sunt siguri că le pot identifica atunci când le trăiesc.

Același studiu spune că doar 6% din populație își cunoaște și recunoaște aceste emoții la alte persoane, ceea ce spune foarte clar care este procentul persoanelor care pot empatiza și înțelege ceea ce simte persoana din fața lor.

Una dintre cele mai frecvente cauze ale conflictelor individuale este determinată de faptul că persoanele aflate în conflict nu înțeleg, altfel spus, nu reușesc să empatizeze cu persoana cu care se află în conflict pentru că nu înțeleg perspectiva acelei persoane.

Dar de ce îți spun toate aceste lucruri?

Deoarece este cauza majoră pentru care ne transformăm copiii în învinși, chiar dacă dorința noastră este de a construi oameni puternici, învingători, nicidecum învinși.

Pentru a deveni părinți model, oferind un exemplu pozitiv copiilor noștri, e nevoie să învățăm „alfabetul” inteligenței emoționale, sintetizat în cunoașterea emoțiilor și capacitatea de a empatiza cu alte persoane.

Dar pentru a ajunge să ne învățăm copiii spectrul emoțiilor, e nevoie ca noi să avem o gândire pozitivă pentru a oferi o direcție pozitivă din postura de exemplu de urmat.

Menționez faptul că uneori un copil își alege mai multe persoane ca fiind exemple de urmat.

Rareori se întâmplă ca aceste modele să nu coincidă cu părinții, iar în acel moment, părinții vor avea probleme serioase atunci când vine vorba de educația oferită copilului.

Dar, repet, copilul este o copie a părinților, iar faptul că e rău, nu ascultă, e îndărătnic, este foarte căpos sau mai știu eu ce altă „calitate” nepotrivită îi este atribuită, comportamentul lui este efectul unei cauze care se regăsește într-unul dintre părinți.

Mai devreme ți-am oferit exemplul cu părintele care vine de la muncă și este stresat cu locul de muncă, iar copilul percepe acel stres. Acest copil

are un prieten care locuiește peste drum și pe care îl vizitează destul de des, întrucât acolo el nu simte acel stres, „atmosfera“ e mai destinsă.

În acel moment, copilul înțelege prin comparația celor două locuri că ceva nu este în regulă la el acasă și va dori să petreacă mai mult timp la vecini, fapt care îi deranjează pe părinții lui.

Iar cel mai adesea se nasc frustrări, ale părinților, ale copiilor, ale vecinilor sau ale altor persoane implicate în tot acest proces.

Deseori, părinții nu înțeleg ce se întâmplă și îi interzic copilului să mai meargă în vizită la prietenul lui, fapt care îi întărește copilului frustrarea și părerea că „atmosfera“ potrivită este în alt cămin, nicidecum în cel de acasă.

Iar, apoi, la o vârstă relativ fragedă, observăm dorința tânărului de a pleca de acasă și va căuta să găsească motive pentru a face acest lucru, cu ocazia liceului sau a facultății va fugi cât va vedea cu ochii, iar părinții rămân acasă așteptând să se întoarcă cu gândul clar că au făcut tot ce au putut pentru a-i oferi o educație potrivită, neînțelegând exact ce l-a determinat pe copil să se grăbească în tot acest proces.

În exemplul de mai sus e nevoie doar de conștientizarea realității și de înțelegerea celeilalte persoane în comunicarea directă.

Să îți mai ofer un exemplu, dar, din păcate, acest exemplu este unul nepotrivit, chiar e dureros, pentru că deseori auzim persoane care fac această afirmație:

„Eu m-am născut homosexual“.

sau

„Așa este băiatul vecinului, de când era mic se juca numai cu obiectele mamei, se vedea clar că va fi homosexual.“

Cunoașteți vreun părinte care și-ar dori să se întâmple așa ceva cu copilul lor, chiar dacă e băiat sau fată?

Cu siguranță nu și nici nu ați vrea să fiți în pielea acelor părinți.

Dar haideți să ne uităm la perioada din copilărie a acestor copii.

Cel mai adesea, provin din familii monoparentale, au trăit doar cu mama lor fără a avea în apropiere un model masculin prezent, poate mama lor a fost un prost exemplu pentru el, fiind alcoolică, dependentă de droguri sau practicând prostituția ș.a.m.d.

De obicei, atunci când se întâmplă acest lucru, mama se victimizează din cauza grijilor și problemelor vieții, fugind de rolul părintelui model. Din cauza victimizării mamei, copilul îi va oferi sprijin, inconștient, mamei lui, preluând uneori el rolul de părinte.

În acest punct se creează instabilitatea care generează acțiunile viitoare ale tânărului.

El are un model în viață, singurul cu care trăiește, mama lui. Acest model își arată slăbiciunile și greutățile copilului. În același timp, văzând viața nepotrivită a adultului, el adoptă din comportamentul mamei, se urcă pe pantofii cu toc, se fardează sau se îmbracă cu articole vestimentare ale mamei.

Adultul este prea prins cu problemele personale și nu acordă atenție acestor mici „jocuri copilărești”, astfel copilul ajunge să perceapă că această joacă nevinovată din copilărie este un lucru normal.

Bineînțeles că este nevoie de o conjunctură mai amplă pentru ca o persoană să devină homosexual, dar eu am prezentat startul nepotrivit al acestor copii care, vor nu vor, pentru a învăța lumea înconjurătoare, vor alege exemple, iar în cea mai mare măsură, scenariul vieții unui copil este dat de puterea exemplului și persoanele la care se raportează.

4.3 Conștientizarea și asumarea responsabilităților părintești

Aș putea alege studiile care să argumenteze faptul că marea majoritate a părinților nu sunt conștienți și responsabili cu privire la importanța educației în primii ani de viață, dar prefer să argumentez cu exemple din viața noastră, cu situații în care am fost la un moment dat cu toții.

Dar în primă fază vreau să vorbesc de conștientizarea rolului părintelui în viața copilului și să tratez acest subiect din perspectivă generală.

Să ne gândim la o problemă comună părinților: timpul alocat familiei, cel mai adesea, este limitat la doar câteva ore.

De obicei, nu știm ce anume să facem prima dată, având atât de puțin timp la dispoziție și presupunând că vrem să creștem un copil cu o dezvoltare armonioasă. Majoritatea părinților se concentrează pe ce s-a întâmplat și cum am putea să rezolvăm anumite situații conflictuale sau situații de cumpănă din viața familiei, mai exact a fiecărui membru în parte.

Iar forma pe care o abordăm cel mai adesea este găsirea de soluții la o situație dată, cu alte cuvinte, la rezolvarea problemei, dar, de cele mai multe ori, nu tratăm subiectul de așa natură încât să înțelegem de unde a izvorât acea problemă, ci găsim soluții. Chiar ne pricepem să facem asta, găsim soluții cât ai zice pește, dar nu tratăm cauza.

Să îți dau un exemplu: medicamentele de gripă tratează efectele, fac ca pe parcursul derulării acesteia, durerile, tusea și tot ce ține de o gripă să se manifeste mai puțin agresiv sau chiar anihilează efectele, dar gripa a fost cauzată de mai mulți factori: organism slăbit, surmenat, sistemul imunitar nepregătit ș.a.m.d.

Cauza este cea care generează aceeași problemă din nou și din nou, iar dacă organismul rămâne slăbit în cazul gripei, boala recidivează și chiar este mai puternică. La fel e și cu problemele, ele vor apărea de atâtea ori de câte ori întâlnește cadrul perfect de manifestare.

Iar dacă noi tratăm doar efectele, oare nu vor apărea iar atunci când se îndeplinește scenariul?

Să spunem că uneori tratăm cauza și vedem ce anume a generat acea problemă și reușim să găsim soluția la cauza generatoare, iar apoi aplicăm soluția rezolvând problema, dar eu am observat că e îndeajuns să conștientizez existența problemei ca apoi, într-un interval de timp, acea problemă să dispară pur și simplu.

Motivul este unul foarte simplu: odată ce creierul observă existența problemei sub forma unor emoții neplăcute, cum ar fi frustrarea, el gestionează rezolvarea problemei pe pilot automat.

De fapt, motivul este chiar mai simplu, nu mai vrea să simtă sentimentul de frustrare, care nu este tocmai plăcut, și atunci aplică pur și simplu soluția gândită la momentul conștientizării.

Am observat, de asemenea, că frustrarea este, de fapt, un foarte bun prieten care mă ajută în evoluția personală. Practic, frustrarea este cea care ne dă semnalul că ceva nu este în regulă și e nevoie

de schimbare. La fel este și în cazul organismului, când ne doare spatele, de exemplu.

Cauza este faptul că am exagerat cu anumite mișcări la sală sau că am ridicat ceva mult prea greu pentru organismul nostru, iar acesta reacționează și ne dă un indiciu cât se poate de clar în ameliorarea acelei dureri. În zilele ce urmează nu mai ridicăm absolut nimic ce poate face ca acea durere să revină și avem grijă de sănătatea noastră.

La fel e și cu frustrarea, ea se generează în momentul în care ceva nu este în regulă și cere „tratament“, adică rezolvarea cauzei, găsirea unei soluții la ce anume determină frustrarea.

Vestea bună este că e în regulă să avem frustrări, iar dacă suntem îndeajuns de atenți la procesele care declanșează emoțiile, ne va fi foarte ușor să conștientizăm atunci când apare o frustrare.

Odată ce am observat frustrarea, ne va fi ușor să înțelegem ce a generat-o, ultima etapă este doar de a conștientiza cauza, iar restul de treabă îl face creierul nostru.

Conștientizarea unei probleme este mult mai importantă decât rezolvarea acelei probleme în sine.

Mai am încă o veste bună. Din momentul în care devii conștient, creierul generează aproape instantaneu dorința de asumare a efectelor și, astfel, devenim responsabili.

Îți propun doar să îți amintești de o situație personală în care ai conștientizat că ai o problemă legată de comportamentul tău și o să observi că parcursul pe care ți l-am redat mai sus se tot repetă.

Dar să mă întorc la părinți și la conștientizarea importanței unei educații armonioase.

În subcapitolul anterior, am tratat oarecum și acest subiect, dar nu în totalitate. Acum vreau să punctez câteva exemple din care reiese foarte clar situația, de fapt.

Dar, mai întâi, câteva vorbe din popor total nepotrivite, cum ar fi:

„Cum, necum, va crește el mare.“

În spatele acestei expresii se observă foarte clar lipsa responsabilității, ajunge dacă îi ofer un loc în care să doarmă, hrană și haine, în rest se va descurca el.

„Bătaia e ruptă din rai.“

Mai există un procent semnificativ care își mai lovesc copiii, ceea ce demonstrează o incapacitate a adultului de gândire. Această practică va dispărea în cele din urmă, dar mai avem muncă în această direcție.

„Pune mâna de învăță, că altfel ajungi la coada vacii.“

Se creează obligația de a face acel lucru, indiferent de ceilalți factori care pot influența procesul

de a excela la școală. Practic, comanda aceasta va ucide mai târziu procesul de învățare continuă.

Aceasta este una dintre cel mai des întâlnite expresii în rândul generației 25-35 de ani. Astfel de expresii au contribuit substanțial la construcția societății instabile de astăzi, cea pe care o trăim cu toții.

„Locul al doilea este pentru învinși.“

Se creează impresia că, pentru a fi în regulă, trebuie să fii perfect. Eu, personal, nu cunosc o persoană perfectă, cu toții avem defecte. Să presupunem că e vorba de o olimpiadă la care participă 100 de persoane în care, desigur, doar o persoană câștigă.

Ce se întâmplă cu percepția celorlalți 99 de copii?

Simt că au pierdut când, de fapt, ei sunt câștigători pentru simplul fapt că sunt acolo. Cum e posibil ca în urma anumitor cutume să îi transformăm în învinși, când ei sunt ÎNVINGĂTORI?

„De acum, ești pe picioarele tale.“

Această expresie din popor are menirea de a-l face conștient de responsabilitățile vieții pe tânărul în care, de fapt, adultul nu are încredere. Părintele a generat neîncrederea, dar tot el e cel care oarecum îl sperie puțin în speranța că va fi mai atent.

„Plângi ca o femeie.“

Sau

„Bărbații nu plâng niciodată.“

Sau

„Ești urât(ă) când plângi.“

Suprimarea sentimentelor e un lucru foarte grav din toate punctele de vedere. În primul rând, îi arăți copilului că e normal să nu îți exprimi sentimentele, ci să le ascunzi ca nimeni să nu te vadă. Astfel, sunt îngropate frustrările care mai târziu generează depresii sau chiar sinucideri, în cazuri mai rare.

De cealaltă parte, practic, obligăm copilul să renunțe la a-și dezvolta inteligența emoțională, lăsându-l fără apărare în momentele de cumpănă ale vieții.

„Fii bărbat.“

Este în regulă dacă reprezintă o încurajare dată unei persoane cu vârsta de 19 ani, dar e total nepotrivită atunci când este spusă unui copil. Acesta este obligat să devină matur mult mai devreme.

Practic, grăbește acest proces de maturizare, iar persoana respectivă va reuși cu greu să trăiască în prezent, pentru că el, tot primind acest îndemn în mod repetat, se va grăbi să realizeze acest lucru, percepând-o ca o comandă. Și se va grăbi în tot ceea ce va face fără să conștientizeze că el a fost, de fapt, programat să se grăbească.

„Trebuie să îți găsești și tu prințul tău.“

Se creează impresia fetei că ea nu este în regulă și că în cele din urmă se va găsi unul și pentru ea. Dar, în felul acesta, se va grăbi să își găsească un soț care poate fi prima persoană care îi va ieși în cale.

Va avea șanse foarte mari să aibă o căsnicie nefericită, pentru că ea, înțelegând că nu e în regulă din copilărie, va căuta să îi facă pe plac soțului, iar din această perspectivă soțul nu o va respecta îndeajuns.

„Ai grijă să nu mă faci de râs.“

O altă comandă foarte gravă dată unui copil este aceasta, întrucât, la nivel subliminal, i se spune copilului că nu este în regulă și că părintele nu are încredere în el. De fapt, părintele are rolul de a-l învăța să aibă încredere în el și în forțele lui, am spus despre acest aspect puțin mai sus.

„Trebuie să ne fie frică de Dumnezeu.“

Aici am de spus doar faptul că Dumnezeu e iubire necondiționată, iar cuvântul „frică“ nu are ce căuta lângă cuvântul Dumnezeu. Pur și simplu, din ce știu eu, iubirea este doar iubire, fără nicio legătură cu frica.

Lista poate continua, dar am preferat să mă opresc doar la acestea care, toate însumate, spuse unui copil, vor genera: neîncredere în propria persoană, anxietate, lipsa inteligenței emoționale („prostia“, cum se

spune în popor), gândire negativă, lipsa inteligenței sociale, complexe și așa mai departe.

Este evident faptul că am învățat să fim părinți în timp ce practicăm această „meserie“, iar, pe deasupra, am crescut cu metehnele de care ți-am spus. O parte din generația părinților noștri folosea toate aceste vorbe din popor și chiar o mai mică parte din generația noastră încă le folosește.

Culmea este că există o știință căreia i se spune NLP-Neuro Linguistic Programming care face exact același lucru, doar că în sens pozitiv: programează subconștientul și îți rescrie scenariul de viață. Sunt convins că ai auzit despre NLP.

Iar faptul că afirm că părinții nu sunt conștienți de importanța unei educații armonioase este strict legat de limbajul pe care îl folosesc în comunicarea cu copiii. Eu unul, de câte ori sunt în parc, observ această programare constantă îndreptată spre copii, expresii de genul:

„Să nu cazi că o să te lovești.“

„Să nu te cațeri în acel copac că o să te murdărești.“

„Fii cuminte.“

„Treaba ta dacă te vei lovi, să nu zici că nu ți-am spus.“

„Fii bărbat.“

Te invit să oferi o oarecare atenție acestui aspect cu prima ocazie pe care o vei avea, cu siguranță, vei avea parte de așa ceva.

4.4 Jocuri și activități – Gândirea pozitivă

#Activitatea 1: Sădim gânduri pozitive

Majoritatea dintre noi nu suntem conștienți de lucrurile bune care ni se întâmplă în viața de zi cu zi, detalii mici care ne pot oferi un real sprijin și o perspectivă pozitivă asupra tuturor aspectelor vieții, în general.

Copiii pot descoperi frumosul și bucuria în nimic, dar uneori uită să se bucure de lucrurile frumoase din viața lor.

Atitudinea ignorantă de a nu vedea părțile simple și frumoase ale vieții ne privează de micile satisfacții care, de fapt, reprezintă esența unei vieți împlinite, dar vestea bună este că putem învăța să avem o gândire pozitivă și să fim optimiști sau recunoscători pentru viață pur și simplu.

Exact acest lucru îl vom face prin acest joc, vom vedea partea bună a lucrurilor.

Vârsta potrivită: peste patru ani.

De ce avem nevoie: nu sunt necesare materiale.

Metoda: conversație.

Ce trebuie făcut:

Un joc foarte simplu care va avea rezultate dacă se practică cu regularitate. Este de preferat să se facă seara înainte de culcare.

Propune-i copilului să vă gândiți la ziua care tocmai a trecut și, rînd pe rînd, povestiți-vă unul altuia care au fost lucrurile care v-au plăcut în acea zi.

Menționați și cele mai nesemnificative sentimente pozitive. Un exemplu ar fi că astăzi am văzut un copac atât de frumos care parcă îmi spunea ce simte. Empatizarea cu natura este un exercițiu incredibil de util în dezvoltarea armonioasă.

Este indicat ca părintele să dea astfel de exemple, deoarece oricum copiii au astfel de gânduri și este esențial ca ei să înțeleagă că frumosul este același atât pentru adulți, cât și pentru copii.

Poate fi vorba de o discuție cu un prieten, o întrevvedere cu o rudă îndepărtată, un sentiment pozitiv, un gest al unui coleg, o încurajare, o îmbrățișare, un cadou, ceva amuzant sau orice altceva s-a întâmplat în ziua respectivă. Nu există limite.

Iar după exprimarea acestor evenimente, rămâne să alegeți trei dintre ele la care să vă gândiți împreună și să fiți recunoscători că s-au întâmplat.

Înainte de culcare, propuneți-i să vă gândiți la aceste trei evenimente.

A doua zi, nu uitați să readuceți subiectul în discuție și să îl/o întrebați dacă a făcut ceva legat de recunoștința la care v-ați gândit împreună cu o seară înainte, dacă i-a adresat un mulțumesc sau dacă a întors gestul de bunătate etc.

Puteți, de asemenea, să aprofundați relația cu persoana căreia i-a fost recunoscător și să îi adresați întrebări deschise, cum ar fi:

- De ce crezi că sunteți prieteni?
- Ce calități comune crezi că aveți amândoi?
- Ce fel de muzică crezi că i-ar plăcea prietenului tău/prietenei tale?
- Dacă mâine ar fi ziua de naștere a prietenului tău/prietenei tale, ce cadou crezi că i-ar face o foarte mare plăcere? De ce crezi asta?

Lista poate continua, ideea este să dezvoltăm și să îl/o ajutăm să înțeleagă mai bine în ce constă o relație între două persoane care poate evolua în orice direcție doriți.

Menționez că e indicat să nu pui întrebările sub forma unui interogatoriu, ci sub forma unei provocări sau a unui alt joc.

Beneficii:

- Dezvoltă gândirea pozitivă.
- Formează o deprindere în a vedea părțile bune ale vieții.
- Starea de bine personală crește.
- Încrederea în forțele proprii crește.
- Bine de știut:
- Sentimentul de recunoștință este unul dintre cele mai nobile sentimente pentru un copil. Pe termen lung, acest sentiment ne

arată că viața pe care o avem este bună și valoroasă. Pe deasupra, este strâns legat de satisfacția în viață, iar creșterea recunoștinței ne ajută să ne simțim mai fericiți.

- Visele sunt strâns legate de ultimele gânduri pe care le avem înaintea culcarei, iar ele pot fi pozitive. În urma studiilor, s-a demonstrat că persoanele fericite au vise mai frumoase decât persoanele deprimare.
- Iar în funcție de visele pe care le avem, ne trezim mai bine dispuși sau fără prea multă energie.

Până la urmă, viața este un minunat cadou, iar copiii sunt îngeri.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Gândirea pozitivă are nevoie de instrumente.

Unul dintre instrumentele clasice este instrumentul Moromete:

Pe ce te bazezi?

M-am simțit extraordinar.

Pe ce te bazezi?

Mergem la cauză. Sunt foarte necăjit.

Pe ce te bazezi? Mergem la cauză și la definire. Ce înseamnă asta? Definește. Simulare.

E foarte interesantă abordarea gândirii pozitive, dacă nu e stupidă. Pentru că poate fi foarte stupidă. Poate deveni habotnică.

Dar dacă pui un pic de analiză, asta îți dă posibilitatea să-ți dezvolti mintea, să analizezi și să obții rezultate, să vezi coerențele, să înțelegi armoniile. Și atunci nu va fi o gândire habotnică, va fi o gândire chiar capabilă să înțeleagă fenomenele.

E foarte important să cităm din clasici. Moromete e un precursor.

#Activitatea 2: Coșul cu bunătați

În viața de zi cu zi ne este foarte ușor să spunem lucruri despre celelalte persoane, dar ne este foarte greu să spunem ceva despre noi, iar în funcție de ce fel de gândire avem, predominant pozitivă sau predominant negativă, vom nuanța cuvintele la adresa noastră pozitiv sau negativ.

Dar pentru a reuși să vorbim despre propria persoană, avem nevoie de exercițiu. Punând în aplicare, vom obține experiența și, desigur, nuanța pozitivă de care avem nevoie.

Vârsta: peste patru ani.

De ce avem nevoie: un coș cu bomboane sau orice dulciuri.

Metoda: conversația.

Ce vom face:

Vom oferi fiecărui participant la joc câte o bomboană, după care îl rugăm să spună o calitate pe care o are sau un lucru frumos despre el.

Apoi, îi cerem să ne spună care este motivul pentru care el cred acel lucru și la ce îl ajută calitatea pe care o are.

După aceea, la a doua propunere de a servi bomboane, îi spunem să ia câte bomboane vrea, cu mențiunea că pentru fiecare bomboană pe care a luat-o din coș va trebui să spună o calitate pe care o are, urmat de șirul de întrebări menționate mai sus.

Jocul se încheie atunci când nu mai vrea nimeni bomboane.

Beneficii:

- Concentrarea pe partea pozitivă a personalității.
- Dezvoltă capacitatea de comunicare.
- Dezvoltă încrederea în forțele proprii.

Bine de știut:

- Acceptați și jumătăți de răspunsuri, ispita e îndeajuns de mare.
- Poți fi un exemplu la începutul jocului și să începi tu cu o calitate pe care o deții.
- La întrebarea: „Cu ce te ajută această calitate?“, recomandăm să fie o calitate benefică în familie ca, de exemplu: mă ajută să

construiesc jucării cu copilul meu. Sau mă ajută să îi pot explica sensul unui cuvânt mai bine copilului meu etc.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E minunat dacă se folosește și acesta de un instrument, tot din sorginte de Bono.

Copilului îi place înghețata.

De ce îi place copilului înghețata? Pentru că înghețata este dulce, colorată, parfumată, rece și frumoasă. Iar copiilor le plac lucrurile dulci, reci, colorate, parfumate și frumoase. Se așază una peste alta.

Gândul frumos trebuie să aibă caracteristici. Ne aflăm exact în aceeași paradigmă: iei o bomboană, iei două bomboane, iei trei bomboane, iei cinci bomboane, câte vei lua. Ce înseamnă gândul frumos? Definește-l. Ca să-l definești, trebuie să caracterizezi dimensiunile frumosului. Ce înseamnă frumos?

După care putem vedea de ce gândul e frumos. Pentru că are aceleași caracteristici.

Devine foarte semnificativ dacă suntem atenți la complexitatea pe care o putem atinge.

#Activitatea 3:

Partea frumoasă a copiilor

În spatele unei mici răutăți din partea unei persoane stă o nevoie neîmplinită, iar reacției pe care o vedem, în cele mai multe cazuri, îi atribuim mai multă răutate decât are ea în realitate.

Practic, cu toții ne mobilizăm pentru a obține ceva având intenții pozitive, dar ceea ce e bine pentru persoana mea poate fi interpretat ca un gest de adversitate față de o altă persoană.

Astfel, se creează impresia că lucrurile rele sunt făcute intenționat, chiar cu rea voință, când, de fapt, în realitate, în spatele acestor răutăți au stat niște nevoi neîmplinite.

Prin acest joc, ne vom concentra tocmai pe aceste mici răutăți, ajutându-l(o) să le depășească cu ușurință.

Vârsta: peste șase ani.

De ce vom avea nevoie: coli de hârtie și creioane colorate – cele șapte culori ale curcubeului (ROGVAIV).

Metoda: conversație.

Ce vom face:

Împreună cu fiul/fiica ta veți alege un subiect de discuție al unui comportament nepotrivit. Poate

fi al unui coleg de clasă sau al unui vecin de vârsta fiului/ficeii tale.

Apoi, cere-i să povestești despre un comportament al lui personal nepotrivit la adresa aceluiași copil sau a altuia.

Adresează-i următoarele întrebări:

- De ce crezi că acest copil a avut un astfel de comportament?
- Ce fel de nevoie crezi că a avut acel copil sau de a făcut acel lucru?

Poți să îi dai exemple ajutându-l(o):

- Nevoia lui era de a fi respectat.
- Își dorea și el acea jucărie.
- Era singur și dorea să se joace cu voi, iar el a fost refuzat.
- Nu i se părea corect să aștepte până ce îi venea și lui rândul etc.

Continuă lista întrebărilor:

- Oare de ce face acel lucru copilul?
- Cum aş putea să îl ajut?

Acum e momentul să vorbim despre comportamentul fiului tău/ficeii tale în comparație cu comportamentul copilului despre care tocmai ai vorbit. Desigur, vorbim de un comportament nepotrivit.

Următoarele întrebări:

- De ce te-ai comportat așa?

- Ai considerat că e corect să te porți așa?
- Care crezi că ar fi trebuit să fie comportamentul tău?
- Ce te-a motivat să ai acel comportament?
- Care este nevoia din spatele acestei motivații?
- Dacă această nevoie a ta va fi complet satisfăcută, cum va fi comportamentul tău?

Notează nevoia copilului pe foaia de hârtie cu o culoare pe care o va alege el.

Continuă întrebându-l(o):

- Ce altă nevoie de a ta crezi că ar trebui să fie satisfăcută?

Dă-i timp de gândire și ajută-l(o), dacă este cazul, mergând de la nevoia inițială până la o nevoie pozitivă ca, de exemplu: corectitudinea, respectul, bucuria, fericirea, încredere în propria persoană, mulțumirea, recunoștința etc.

Notează toate aceste nevoi cu o altă culoare pe care o va alege el/ea.

La final, mai pune-i câteva întrebări:

- Crezi că și ceilalți copii au astfel de nevoi?
- Dacă toate nevoile fiecărui copil ar fi satisfăcute, există posibilitatea ca toți să fiți: fericiți, bucuroși, mulțumiți etc.

Acum spune-i că fiecare copil are intenții pozitive doar că din cauza faptului că nu înțelegem ce

nevoi au ceilalți copii, se ajunge la neînțelegeri și că ideal ar fi ca în situația în care se va confrunta din nou cu un astfel de comportament, să nu reacționeze imediat și să își pună întrebarea:

- Oare ce l-a determinat pe băiatul acesta/fata aceasta să aibă un astfel de comportament?

Jocul se termină în momentul în care copilul identifică șapte nevoi și îi vei arăta că, de fapt, ele reprezintă cele șapte culori ale curcubeului. Acesta este un motiv în plus să vadă că orice om are nevoi ca toți ceilalți și că ele, însumate, sunt precum curcubeul.

Beneficii:

- Refacerea stimei de sine.
- Concentrarea pe partea pozitivă a vieții.
- Dezvoltarea inteligenței emoționale prin empatizare.
- Dezvoltarea relației de prietenie între părinte și copil.

Bine de știut:

- Să nu forțezi discuția, ideal ar fi să fie un cadru liniștit, seara, de preferat, iar copilul tău să înțeleagă că nu e vorba de o lecție de morală, ci de un efort comun în combaterea unor comportamente nedorite.
- Conștientizând ce nevoi are, va căuta să și le satisfacă respectând nevoile celorlalți.

- La momentul în care se va gândi că nevoile lui sunt satisfăcute, chiar va trăi acea senzație. În acest punct nu trebuie forțat, așteaptă până dorește el/ea să reluați comunicarea.
- Va înțelege că nu toate nevoile noastre generează comportamente pozitive.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Un joc excepțional datorită profunzimii și complexității până la care se ajunge. Empatizarea cu celelalte persoane este forma umană de comunicare cu ceilalți, copilul experimentează umanizarea speciei, un experiment pe care poate să îl practice întreaga viață și chiar să devină un mod de viață.

De asemenea, reprezintă un instrument de leadership implementat la scară macro de către formatorii leadership-ului. Practic, reprezintă un model de urmat care are caracteristici umane și care înțelege nevoia individului înaintea nevoilor companiei, spre exemplu.

Abordarea este cheia ca acest joc să reușească: copiii sunt capabili să înțeleagă această complexitate dacă au parte de o abordare constructivă din partea părinților.

Acum mai există un singur semn de întrebare: va face părintele față acestui joc complex?

Din această perspectivă, recomandarea mea este ca părintele să se pregătească temeinic înainte de a iniția jocul pe modelul scenariilor.

Recomand cu căldură acest joc.

#Activitatea 4: Bolul fermecat

Pentru a fi fericit în viața de zi cu zi, copiii nu au nevoie mai de nimic, doar să își amintească motivul pentru care sunt recunoscători și să fie conștienți ce anume i-ar face triști încât să fie pregătiți dacă vor apărea motive de tristețe.

Pentru a conștientiza elementele pentru care suntem recunoscători, pe de o parte, și cele care ne provoacă tristețea, de cealaltă parte, următorul joc este util din acest punct de vedere.

Vârsta: peste patru ani.

De ce vom avea nevoie: hârtie, un bol, foarfecă și creioane colorate.

Metoda: conversație.

Ce vom face:

Deschide o conversație cu copilul tău despre lucrurile care îl/o fac fericit(ă) și pentru care

e recunoscător – câteva exemple: jucăria construită acasă cu tati, hârjoneala cu mami, aprecierea doamnei învățătoare, o vizită a unui prieten, câțelul lui/ei, un copac frumos, o ieșire în natură etc.

Realizați o listă cu toate aceste lucruri pentru care este recunoscător.

Acum trecem la lista cu întâmplări mai puțin plăcute, cele care îl/o fac trist(ă).

Poate fi vorba de o ceartă cu un coleg, o afirmație răutăcioasă a unui coleg sau de o critică nedreaptă din partea unui părinte.

Apoi veți decupa împreună sub forma unor picături aceste caracteristici atât pozitive, cât și negative, de preferat cu două culori diferite pe care le va alege el, de exemplu: verde și galben.

Iar, la final, le veți introduce împreună în acel borcan explicându-i că așa este și în viața de zi cu zi: vom avea întâmplări care ne fac fericiți și întâmplări care ne fac triști, doar că uneori uităm de cele pozitive și ne îndreptăm atenția spre cele negative și e important când avem un moment de cumpănă să ne amintim că putem avea un bol fermecat în care să ținem doar ceea ce ne dorim.

Așa că vom scoate toate cele care țin de tristețe lăsând bolul doar cu întâmplări pozitive.

Beneficii:

- Gândire pozitivă pe termen lung.

- Conștientizarea emoțiilor.
- O metodă de abordare pozitivă a evenimentelor.

Bine de știut:

- Explicații care reprezintă un moment de cumpănă.
- Că este normal ca într-o zi să avem atât evenimente care ne bucură, cât și evenimente care ne întristează.
- Atitudinea să fie cât mai relaxată din partea ta și a copilului.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Și ce te faci cu nostalgia? Care este între fericire și tristețe. E o nuanță. Sau mergem pe alb-negru? Dacă mergem pe alb-negru, facem un joc de endorfine. Vreau endorfine. Și învățăm să căutăm numai endorfine. Asta fac toți drogații. Caută endorfine, nu caută trăirea emoțională înaltă.

Florin Alexandru: *Deci nu e corect? Și cum ar fi corect?*

Domnul Profesor Florian Colceag:

Corect ar fi, e de-a dreptul vicios, dacă am avea tot spectrul emoțiilor, cu toate nuanțele intermediare legat de spectre de valori: valori sociale. Și atunci devine un joc de dezintegrare pozitivă a personalității.

Când gândești urât, te dezintegrezi negativ, îți scad parametrii, vibrația ta devine joasă. Când gândești înalt, îți cresc parametrii, vibrația ta devine înaltă, nu mai e joasă și atunci orizontul de gândire se lărgeste foarte tare. Acest joc se leagă de păcatul cu gândul și de înălțarea cu gândul.

Trebuie gândit în termenii lui Cazimir Dabrowski, eu mai dau niște referințe ca să meargă pe „positive desintegration“, pentru că dacă se gândește în termenii aceștia, e un exercițiu de auto-control al minții și al sentimentelor, al trăirilor. Nu te lași stăpânit de sentimentele negative pentru că te coboară. Ai zona „in between“, nostalgia, nici nu te urcă, nici nu te coboară.

Stai pe loc, nu evoluezi. Tristețea te dărâmă, bucuria te ridică, dar trebuie să vezi lucrurile în perspectiva dezvoltării personalității pe dezintegrare pozitivă sau negativă a personalității. De tine depinde ce stări îți marchezi în viață pentru că ele te conduc și la scopurile tale în viață, ce urmărești mai departe.

Capitolul 5

Încrederea în forțele proprii

5.1 O calitate esențială a individului

Am ajuns acum în punctul în care vom vorbi despre probabil cea mai importantă calitate a unui individ. Este punctul de cotitură între mediocritate și genialitate. Practic, aceasta este zona de front în dezvoltarea unui individ, în evoluția sa.

Vestea proastă este că încrederea în propria persoană presupune un proces amplu de atingere a acestei calități esențiale. Atât de amplu, încât majoritatea persoanelor nu dezvoltă această calitate pe tot parcursul vieții, găsind, în schimb, tot felul de scuze și varii motive de a nu avea încredere în ei.

Vestea bună o să ți-o dau puțin mai târziu, dar până atunci să vedem cine sau ce determină ca noi să nu avem încredere în noi.

Sunt mai multe elemente care determină acest aspect, cum ar fi: familia și prietenii, lenea, anxietatea și societatea, desigur.

Voi începe să îți spun în primă fază de familie și cunoscuți. Dacă ne gândim că noi, când am venit pe lume, am sosit grăbiți dintr-un mediu călduros în care nu făceam decât să ne întindem și să dormim toată ziua, iar dintr-odată am ajuns într-un loc în care un doctor ne-a dat o palmă la fund.

Practic, prima emoție experimentată afară din burtică a fost cea de anxietate. Doctorul își atinge scopul (o metodă barbară, de altfel), vede dacă suntem sănătoși, dar noi cunoaștem prima emoție negativă, cea de anxietate.

Apoi, în copilărie, noi suntem mici și neajutorati, avem nevoie de ajutor pentru aproape toate activitățile de zi cu zi, nu avem cum să avem încredere în noi, este foarte normal.

Iar mai apoi familia ne percepe ca fiind un copil, deseori o aud pe mama chiar și acum la maturitate că îmi spune:

„Tu pentru noi rămâi copilul nostru tot restul vieții“.

Această expresie este plină de semnificație, copilul nostru acela mic și neajutorat s-a transformat într-o persoană matură, dar percepția de copil mic și neajutorat în ochii părinților rămâne aceeași.

Probabil că este în regulă acest lucru, dar cumva mă întoarce în trecut și mă face să mă simt mic.

Mic care este opusul lui mare. Mic care presupune a fi neîncrezător și mare care presupune încredere în forțele proprii. Eh, acum nu îmi rămâne decât să îi ascult și să zâmbesc spunându-le că îi iubesc cu toate greșelile neintenționate pe care le fac mai tot timpul.

Repet, ei au învățat să fie părinți de la părinții lor. Iar eu de la ei, doar că eu am posibilitatea și mijloacele de a schimba paradigma educației oferite fiului meu sau viitorului copil, de ce nu?

Cu alte cuvinte, familia e cea care poartă în memoria colectivă ideea că eu, ca individ, sunt mic și neajutorat, opusul unei persoane mature și încrezătoare în forțele proprii.

Iar ceea ce este sădit în subconștientul tuturor membrilor familiei rămâne mai toată viața, e un tipar care se construiește într-o perioadă lungă de timp și, fără conștientizarea acestui lucru, rămâne acolo pe tot parcursul vieții.

Pe unele persoane acest lucru îi ajută, devin ambițioase și se chinuie să demonstreze tatălui și mamei ce persoane extraordinare sunt și câtă încredere au în ceea ce realizează. Problema în această abordare este una singură: nu își trăiesc viața, trăiesc viața părinților sau, mai degrabă, a programării parentale din copilărie.

În această situație, când se întâmplă inevitabilul ca ambii părinți să nu mai fie, persoana în cauză va cădea într-o depresie acută care poate fie să o ajute în procesul de conștientizare, fie să caute un alt punct de sprijin sau o scuză, rămânând în starea de inconștientă pe tot parcursul vieții – fără șansa extraordinară de a-și descoperi genialitatea cu care a fost înzestrată de natură.

În aceeași situație vor fi și cunoscuții în acest proces de schimbare – de la o persoană neîncrezătoare la o persoană încrezătoare în forțele proprii.

Mai exact, prietenii sau chiar soția/soțul, în momentul în care vei face o schimbare pozitivă, vor opune rezistență pentru că nu înțeleg ce se întâmplă, iar natura umană este de a-și crea o zonă de confort din care nu își dorește să iasă nici în ruptul capului.

Repet, vorbesc aici de persoane care nu sunt conștiente de beneficiile unei vieți în care să conștientizezi toate procesele importante ale vieții și, inclusiv, procesele care nu îți dau voie să îți atingi genialitatea ca individ.

Rezistența va fi una semnificativă, iar dacă ești o persoană mai slabă de înger și nu ții neapărat să te schimbi ca persoană, mediul te va influența negativ.

Vei alege părerea majorității ca fiind bună pentru tine.

Pentru a continua descrierea elementelor care duc la lipsa de încredere în forțele proprii, voi prezenta lenea – un aprig dușman pentru că, neînvățând cum să o administrezi, ea îți va pune mai mereu piedici în calea dezvoltării încrederii în tine.

O să îți dau un singur exemplu: amânarea se produce, în mare parte, din cauza fenomenului „lene”, iar eu sunt convins că și tu cunoști multe persoane care amână sau chiar tu ești una dintre acele persoane.

Vreau să îți propun un singur exercițiu care anihilează pur și simplu lenea, iar, practicat cu regularitate, va determina ca aceasta să nu îți mai creeze probleme pe viitor.

Te gândești la o acțiune viitoare, spre exemplu: să te ridici dimineața din pat și să îți faci singur cafeaua. În momentul în care te gândești la acțiunea respectivă, practic, atunci când apare acel gând, nu mai amâna nici măcar o secundă, sari din pat și fă-ți cafeaua.

La fel este cu orice acțiune la care te gândești, reacționează imediat fără să dai ocazia să existe acea amânare de trei secunde sau câteva luni.

Când e vorba să înveți ceva nou sau care nu prea îți face plăcere, reacționează imediat, iar lenea nu mai are sorți de izbândă, pentru că percepția creierului se va schimba și din persoana care amână vei deveni un om de acțiune sau un om harnic.

Al treilea impediment în calea dezvoltării acestei calități esențiale este dat de teamă – care poate îmbrăca atâtea forme diferite, încât o să rămâi surprins: teama de eșec, teama de succes, teama de reușită, teama de nereușită, teama de a fi criticat, teama de a deveni o persoană matură, teama de a te expune în public, teama de a fi judecat de ceilalți, teama de schimbare și lista poate continua, dar cred că e cazul să mă opresc.

Ce țin să îți spun este faptul că izvorul anxietății îl regăsim, cu siguranță, în copilărie, fiind, de fapt, efectul aceleiași cauze, de cele mai multe ori. Însă am și aici o veste bună: prin intermediul jocurilor propuse în acest subcapitol vei regăsi chiar și tu, ca adult, o cale de a descoperi această cauză, dacă anxietatea se manifestă și la tine.

Iar ultimul element dintre cele enumerate mai sus este societatea, cea care, inconștient, creează tipare de gândire, cel mai adesea depășite.

Unul dintre exemple ar fi: cu cât copilul meu are mai multe activități, cu atât suntem mai bine văzuți în societate.

Există posibilitatea ca și copilul să aibă de câștigat din acest tipar, dar un studiu în această direcție demonstrează foarte clar că nu face decât să îi împovăreze acestuia viața și să îi scadă stima de sine din cauza faptului că prea multe activități, în tot atâtea direcții, nu îi dau voie să se concentreze pe una singură și bună.

Să nu ne mirăm dacă nu va fi Serena Williams sau Simona Halep, chiar dacă una dintre activitățile copilului va fi tenisul.

Un alt exemplu al unui tipar de gândire nepotrivit, dar prezent în societatea actuală, este acela de a exersa cât mai mult într-o activitate și, astfel, s-a ajuns la volumul impresionant al temelor pentru acasă care nu va face altceva decât să dezvolte adversitatea copilului față de școală. Atât de mare, încât, în unele cazuri, copilul cedează și se trezește dimineața fără nicio bucurie de a merge la școală.

Eu, personal, militez ca până în clasa a V-a copiii să nu mai facă teme absolut deloc. De-abia din clasa a V-a să înceapă cu temele, dar foarte ușor, maximum 30 de minute în fiecare zi, apoi să creștem de la an la an volumul lor.

Dar să nu depășim mai mult de două ore în clasa a VIII-a când există acel examen de capacitate.

„Capacitate“. Ce presupune acest cuvânt? Păi, și dacă ne gândim că un copil este capabil de foarte multe lucruri, dar nu este capabil să ia acest examen, presupunem că acel copil nu a trecut examenul vieții?

Sau ce au dorit să spună prin denumirea acestui examen cei care au creat acest sistem de învățământ?

Cu părere de rău constat că foarte multe persoane din sistemul de învățământ nu au nici cea

mai mică idee despre cum funcționează creierul unui adult, darămite cel al unui copil.

Iar acum voi reveni la vestea bună promisă mai sus, întrucât am vorbit îndeajuns despre lucrurile mai puțin plăcute.

Vestea bună este că a crește stima de sine se poate învăța, pas cu pas, la orice vârstă, nu există niciun impediment din acest punct de vedere. Dacă ne dorim ca acest lucru să se întâmple și motivația noastră este la cote maxime, se poate învăța cu ușurință.

Elementele despre care aminteam anterior ca fiind impedimente devin scuze patetice în calea dobândirii încrederii în propria persoană prin simpla accedere a unei singure expresii cu mult mai multă semnificație decât pare la prima vedere, care va constitui subiectul subcapitolului următor: „eu pot“.

Dar înainte de a trece la următorul subiect, țin să precizez faptul că ceea ce am explicat până în acest punct a fost schimbarea ca adult, iar motivul este foarte simplu: dacă tu, ca adult, nu ai încredere în propria persoană, o să fie destul de greu să formezi această calitate la copilul tău.

Acesta este motivul pentru care recomand ca jocurile să fie făcute de copil și adult, deopotrivă. Poate îți sună puțin nepotrivit, dar vei vedea că lucrurile nu stau chiar așa după primele jocuri puse în practică.

5.2 Eu pot

Această expresie este probabil cel mai bun îndemn existențial oferit propriei persoane. Are atâtea beneficii, încât acest îndemn este folosit în majoritatea psihoterapiilor sau tehnicilor de hipnoză ca fiind soluția de tratare a unui blocaj.

La identificarea cauzei prin intermediul lui „Eu pot“ instalat în subconștient, se depășește orice blocaj.

„Eu pot“ poate fi cel mai frumos cadou pe care să îl oferi copilului tău, și nu doar lui, ci și ție, și familiei tale, în general. Diferența e semnificativă în momentul în care afirmi „eu pot“ în contrapartidă cu „eu nu pot“.

Chiar dacă nu știi dacă poți în acel moment, simplul fapt că afirmi că vei putea îți va schimba perspectiva și vei dori să afli cum poți să faci acel lucru și apoi urmează să descoperi că într-adevăr poți.

Dar, din păcate, nu prea folosim această expresie și tocmai de aceea până să ajungem să o folosim ca stil de viață va trebui să ne demonstrăm că putem.

Să presupunem că ești o persoană care nu are o foarte mare încredere în forțele proprii, dar, în schimb, ești o persoană sânguincioasă care va face toate activitățile propuse și va constata că nu e chiar așa de greu cum părea la început și că stima de sine crește.

Și vei începe să crezi în „eu pot“. Culmea este că acest îndemn este precum o plăcere la care ții foarte mult și la care nu ai renunța în niciun fel odată ce ți-ai „administrat“ această doză de plăcere.

Vei vrea din ce în ce mai mult și vei începe să crezi din ce în ce mai mult că orice e posibil și că impedimentele din subcapitolul anterior vor deveni, cu adevărat, doar niște scuze patetice.

Poți începe de la lene, din punctul în care acționezi în detrimentul amânării și să folosești expresia „eu pot“ acum, trecând în secunda următoare la acțiune.

O să îți propun un exercițiu cu scopul de a câștiga mai multă încredere în propria persoană, astfel asigurându-mă că al tău copil va beneficia de un foarte bun model în viață.

#Exercițiu Îndeplinirea visurilor.

Răspunde la următoarele întrebări:

1. Care este visul meu cel mai semnificativ?
2. Cum aş putea să îmi ating visul?
3. Cum aş putea să împart drumul pe etape până la atingerea visului?
4. Cum aş putea să împart fiecare etapă în activități?
5. Cum aş putea să împart fiecare activitate în sarcini?

6. Cum îmi programez aceste sarcini pe următoarea săptămână?

7. Încep acum sau voi amâna pe mâine?

Se spune că dacă vrei să mănânci un elefant, va trebui să îl mănânci bucată cu bucată.

În concluzie, e suficient să începi să lucrezi la visul tău în urma răspunsurilor tale și chiar dacă pe parcurs o să îți schimbi viziunea asupra visului, nu e nicio problemă. Faptul că ai început acum și aici să lucrezi la visul tău îți va spune clar că poți și vei mai adăuga un plus încrederii în propria persoană.

Important este să fii conștient și rezistent la influențele mediului în care trăiești și să treci la schimbare gândind în termeni de acțiune.

„Eu pot acum, aici, indiferent de condiția pe care o am în acest moment.“

Menționez că pe piramida lui Maslow ne aflăm pe treapta a patra, cea care delimitează mediocritatea de genialitate. Folosesc aceste cuvinte datorită faptului că îmi doresc ca impactul să fie atât de puternic, încât să treci la acțiune chiar în clipa în care citești aceste rânduri.

Până la urmă, sunt extremele unei vieți de om, poți fi mediocru și să nu înțelegi care e scopul tău pe acest pământ, ceea ce, din păcate, este alegerea majorității indivizilor sau vei putea alege calea

mai lungă, mai grea, dar înălțătoare și să îți atingi genialitatea.

Afirm faptul că este mai lungă deoarece chiar așa este.

De exemplu, dacă ești o persoană leneșă, e foarte ușor să rămâi pe canapea pierzând timpul de pomană sau dacă ești o persoană preocupată de evoluția ta personală, să înveți limba engleză doar că vrei acces la toată informația din această lume.

Și acum mă voi folosi de programarea parentală despre care am vorbit anterior și o să îți arăt ce sădăm în subconștientul îngerașilor noștri. Pentru că ei, copiii, sunt niște îngeri care au venit în viața noastră din iubire. Iubire pe care le-o dăruim necondiționat și care ne este oferită și nouă pe parcursul întregii vieți.

Ce poate fi mai frumos în lumea aceasta decât faptul că ai o familie care te iubește, și tu, la rândul tău, îți iubești membrii familiei.

Un părinte anxios, căruia îi e frică de viață și de pericolele ei, îi va spune copilului expresii de genul:

„Ai grijă să nu cazi că te vei lovi.“

„Ai grijă să nu te lovească mașina.“

„Vezi cum te îmbraci să nu cumva să răcești.“

„Vezi să nu îți rupi piciorul la fotbal.“

Un părinte ignorant care nu își dorește să iasă din zona de confort îi va spune copilului expresii de genul:

„Prea multă informație strică.“

„Eh, lasă-i pe deșteptii ăia să facă ce vor, nu e mai bine aici la căldurică?“

„Ce îți bați capul atât cu prostiile astea?“

Un părinte care nu are încredere în forțele proprii persoane îi va spune copilului expresii de genul:

„E imposibil ce visezi tu, lasă că vei crește tu mare și vei vedea că nu e floare la ureche.“

„Nu mai visa atât, ești cu capul în nori toată ziua.“

„Noi suntem oameni de rând, mai lasă prostiile astea“.

Un părinte care nu și-a dezvoltat inteligența emoțională îi va spune copilului expresii de genul:

„Ce atâtea sentimente, astea sunt pentru femei.“

„Ai căzut pe gânduri, ești melancolică? Off, off.“

„Nu mai visa la prințul tău, că până la urmă vei avea parte de un broscoi“.

Un părinte care este o persoană fără o viață socială îi va spune copilului expresii de genul:

„Vezi că toți oamenii sunt răi.“

„Să nu ai încredere în nimeni.“

„Sunt prieteni cu tine până au nevoie de ceva de la tine, apoi au uitat de tine.“

„Auzi, club de socializare. Ce mai e și prostia asta?“

Un părinte lipsit de creativitate îi va spune copilului expresii de genul:

„Termină cu creativitatea, asta e pentru inventatori.“

„Ai devenit poet acum. Ce e cu tine? Vorbești numai în versuri.“

„Dacă toată lumea face în felul acesta, tu de ce ai face altfel?“

„Tu vrei să inventezi roata?“

Un părinte sărac îi va spune copilului expresii de genul:

„Asta e doar pentru copii de bani gata.“

„Afacerile sunt doar pentru oameni bogați.“

„Dacă ai avut ghinionul să te naști în familia aceasta. Ce să îți fac?“

Un părinte plin de complexe îi va spune copilului expresii de genul:

„Stai cuminte în banca ta. Nu e pentru tine.“

„Un om trebuie să își cunoască locul în societate.“

„Ce să cauți tu acolo? Acolo merg doar cei cu bani.“

„Ai văzut cutare ce mașină are? Nouă ne trebuie trei vieți să avem o astfel de mașină“.

Ți-am prezentat toate aceste exemple în speranța că nu te regăsești în niciunul dintre ele, iar dacă te regăsești, este cazul să schimbi ceva la tine înainte de a trece la fiul tău/fiica ta.

Orice copil știe când noi, adulții, mințim doar că nu știe cum să reacționeze la minciună și nu este sigur de asta. Cu cât va înainta în vârstă cu îndrumarea potrivită, cu atât va avea încredere în intuiția lui.

El simte doar că în mesajul pe care noi, adulții, îl transmitem copiilor este ceva în neregulă, dar dacă el nu învață să aibă încredere în propria lui intuiție, nu va ști ce să creadă, practic, nu va avea încredere în semnalele pe care le vede la cealaltă persoană.

Dar copiii comunică mult mai mult prin limbaj nonverbal și ei citesc mult mai bine o persoană decât ne putem noi, adulții, imagina vreodată. Acesta este motivul pentru care unii copii evoluează mult mai rapid decât ceilalți.

Menționez că ne naștem cu aceleași premise de genialitate fiecare dintre noi, iar într-o proporție semnificativă, practicarea geniului uman este direct influențată de educația oferită de părinți.

Menționez că fiecare se naște cu aceleași premise de genialitate, iar într-o proporție semnificativă, practicarea geniului uman este direct influențată de educația oferită de părinți.

Cu alte cuvinte, contează la ce stadiu de evoluție te afli tu, ca părinte, și dacă ești deschis să poți învăța de la copii.

Ești o persoană deschisă?

Îl/O consideri ca fiind egalul tău și că atât tu, cât și copilul tău aveți oportunitatea să învățați unul de la celălalt foarte multe lucruri?

Iar acum să trec la această afirmație pe care ar fi ideal să o transmitem și copilului nostru. Cu cât băiatul tău/fetița ta va înțelege mai devreme și va crede că poate să facă foarte multe lucruri, cu atât mai bine pentru dezvoltarea lui/ei.

A învăța să aibă încredere în forțele proprii ține strict de această expresie – „eu pot“.

Prin prisma activităților pe care le vei regăsi în subcapitolul următor, îi vei crește stima de sine copilului tău. Dar până să ajungem acolo, în cazul în care tu îl minți pe copilul tău spunându-i că ai încredere în tine, deși nu este chiar așa, am un exercițiu pentru adulți, de această dată.

Sper să îți fie folositor și să îți crești stima de sine.

#Exercițiu: Eu pot

Exercițiul constă în transformarea expresiilor nepotrivite pe care ți le adresezi zi de zi.

Scrie pe o foaie de hârtie cinci lucruri despre care spui că nu poți să le faci.

Exemple:

Nu pot să fac o traducere din engleză în română.

Nu pot să alerg mai mult de cinci kilometri.

Nu pot să slăbesc.

Nu mă pot lăsa de fumat.

Nu mă pot opri din mâncat.

Acum transformăm aceste fraze în următoarele:

Pot să fac traduceri din engleză în română.

Pot alerga mai mult de cinci kilometri.

Pot slăbi.

Pot să mă las de fumat.

Pot să mă opresc din mâncat.

Aceste ultime fraze le treci pe o altă foaie de hârtie și le lipești undeva lângă patul tău, ca în fiecare dimineață să vezi acest mesaj, zi de zi.

Un loc ideal pentru aceste afirmații este în baie, pe oglindă, în așa fel încât în timpul spălăturii pe dinți să vezi doar acest mesaj și nimic altceva.

Chiar dacă mesajul îl porți cu tine în minte, nu îl dezlipi, asigură-te că îl vei vedea în fiecare dimineață timp de trei săptămâni.

Iar apoi te rog să urmărești efectele acestui simplu exercițiu. Ca o paranteză țin să îți precizez că după trei săptămâni, dacă vei schimba doar unul dintre cele cinci „nu pot“ în „pot“, ești o persoană câștigată.

Închei acest subiect atât de sensibil spunându-ți că simplul fapt că citești această carte mie, personal, îmi spune foarte clar că îți dorești mai mult și nu ești o persoană care a ales mediocritatea, ci genialitatea care poate părea departe, dar nu e deloc așa.

Într-o zi vei descoperi că ea a fost cu tine mai tot timpul doar că nu ai știut acest lucru și nu ai observat anumite particularități ale tale și asta îți spune o persoană care practică genialitatea și iubește acest lucru.

Înainte să ajung să scriu cărți de parenting, pur și simplu nu credeam că e posibil acest lucru până într-o zi în care colegii m-au îndemnat să fac acest lucru, iar a doua zi am scris circa opt pagini din prima mea carte fără să mă documentez absolut deloc.

Am început să scriu și, la un moment dat, mi-am dat seama că vin cuvintele și că am mult mai multă informație de oferit decât mi-aș fi imaginat vreodată.

Când scriu aceste rânduri, am ajuns la a doua carte și asta în decursul a doar trei luni de zile.

Crede-mă că același potențial pe care îl am eu îl ai și tu ca părinte și ca individ.

Oare nu merită copiii noștri tot ce e mai bun pe această lume?

5.3 Jocuri și activități – Încrederea în forțele proprii

#Activitatea 1: Eu știu că pot.

Cu această afirmație putem construi încrederea în noi, un lucru indispensabil ca adult. E o calitate

esențială în viață. Datorită acestei calități, vom putea realiza proiecte semnificative în viața noastră.

Practic, această afirmație constituie punctul de plecare în realizarea acestei calități, simplul fapt că o folosești denotă o abordare pozitivă a oricărei dificultăți sau obstacol, iar cu cât folosim această expresie mai devreme, cu atât mai bine.

Acest minunat joc exact asta ne învață – să înțelegem că putem realiza lucruri încă de la o vârstă fragedă.

Vârsta: peste șase ani.

De ce avem nevoie:

O mingiuță din orice material pe care scriem „eu pot“.

Metoda: conversație.

Ce vom face:

Vom oferi mingiuța fiecărui participant la joc pe rând, iar fiecare participant își va exprima o aptitudine sau o abilitate pe care o stăpânește.

Apoi, fiecare participant va fi întrebat ce ar putea să facă în plus pentru a dezvolta aptitudinea sau abilitatea.

În această fază, copilul va avea intenția să exagereze puțin cu privire la ce ar vrea să dezvolte, iar recomandarea este să interveniți și să îl ajutați pe copil să își creeze un obiectiv tangibil.

Apoi, copilul va fi ajutat să scrie acest obiectiv pe o foaie de hârtie și afișat undeva la vedere, iar împreună cu acesta se stabilesc etapele de îndeplinire a obiectivului, se continuă cu activități, iar apoi sarcinile zilnice pentru îndeplinirea obiectivului.

Se trec aceste sarcini pe o foaie în zona de lucru a celui mic și se bifează fiecare sarcină care a fost îndeplinită, exact ca într-un proiect.

La finalizarea obiectivului se oferă o recompensă (nu vorbim de jucării sau alte recompense materiale) sub forma unei activități de seară dedicată 100% celui mic sau mingiuța cu „eu pot” pusă într-un loc la vedere sub forma unui trofeu.

Suntem convinși că o să găsiți recompensa potrivită.

Beneficii:

- Creșterea încrederii în forțele proprii.
- Învățarea procesului de construcție a unui proiect.
- Încrederea în ceilalți participanți la joc.

Bine de știut:

- Mingiuța „eu pot” este recomandat să treacă cel mult de trei ori pe la fiecare participant.
- Urmăriți obiectivele celor mici și direcționați-le către lucruri simple care pot fi îndeplinite relativ ușor.

- Încurajați libera exprimare a copilului ajutându-l să spună ceea ce își dorește el, fără a interveni.
- Recomandăm ca părintele să fie primul care va da exemplu celui mic/celor mici.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Motivarea copiilor: ei știu foarte bine când pot și când nu pot să facă ceva. Au foarte mari îndoieli că pot din cauza reacției adulților care le impun standarde. Ei descoperă ce pot, descoperă prin experiment direct (de aceea se și joacă foarte mult) pentru că își dau seama care e calea prin care pot să desfășoare la nesfârșit o intenție.

Copilul, în general, poate și știe că poate atunci când are secvențe scurte, care nu îl oboresc, de antrenament, care să-i arate dovada că poate. Pentru asta sunt foarte importante flash-cardurile. Cinci minute de cinci ori pe zi, jucându-se cu flash-carduri, el află că poate și se și antrenează să poată din ce în ce mai mult. După care, în faza a doua, poate să joace un joc de genul „Eu pot”, cum e descris aici. Lauda este necesară, nu ca o laudă, neapărat, dar ca o confirmare că ceea ce a făcut a făcut bine.

Cea mai mare problemă pe care o are copilul este dacă face bine. În general, adultul, dacă nu cunoaște și nu înțelege care este atitudinea mentală a copilului, poate să-l pună în niște standarde, un fel de pat al lui Procust, care îi erodează creativitatea. De câte ori copilul are reacția de „eu pot” și adultul poate să-l corecteze, el are clar o vină a acestei creativități.

Să dau un exemplu: copilul de trei ani vrea să deseneze o pisică și face o mâzgăleală fără nicio șansă de a avea o formă de pisică, dar pentru el e pisică. Este starea de spirit pe care o are pisica. El are încă inteligență calitativă și percepe cum gândește pisica. Iar ce face el acolo este haosul legat de frici, care e suficient: e marca pisicii. Părintele întreabă: dar unde sunt lăbuțele, unde sunt urechiuțele, unde sunt ochișorii și codița pisicii, iar copilul arată niște linii. Părintele îi spune că nu e bine așa, deci instituie gândirea de tip cantitativ și proiectiv, când copilul este în faza de gândire calitativă.

Ce se întâmplă este eliminarea gândirii calitative, încercarea disperată a copilului de a se conforma unei gândiri cantitative sau de alt tip pe care i-o fixează adultul. Iar oamenii din cauza faptului că au pierdut această

gândire calitativ-intuitivă la vârste mici, nu o mai regăsesc nici la vârstă mare.

Asta este marea istorie cu „eu pot”. Copilul, într-adevăr, poate, dar ce poate, ca să înțeleagă și adultul, e mai dificil.

#Activitatea 2: Să reconstruim strănutând!

Acesta este jocul clasic în care strănutăm și stricăm cuburile celui mic, iar el le reconstruiește până nu mai are chef de acest lucru.

Este un joc care îi formează copilului motricitatea distrându-se, este necesar să înțeleagă că el poate să învețe să facă lucruri cu propriile mânuțe și că aceasta este o metodă pe care orice copil o preferă.

Vârsta: peste 6 luni-până în 3 ani.

De ce avem nevoie: cuburi din lemn sau plastic.

Metoda: joacă.

Ce vom face:

Vom pune la dispoziția celui mic mai multe cuburi, iar împreună cu el vom construi un turn din aceste cuburi, iar adultul strănută la un moment dat răsturnând turnulețul.

Va trebui ajutat la început în construcția micului turnuleț, ca apoi să fie lăsat singur să construiască.

Strănutul trebuie să fie amânat de câte ori reușește să îl facă mai înalt.

Beneficii:

- Își dezvoltă motricitatea.
- Învăță că poate să realizeze și el anumite acțiuni.
- Își dezvoltă gândirea strategică.
- Își dezvoltă încrederea în forțele proprii.

Bine de știut:

- Reluați jocul ori de câte ori aveți ocazia.
- Jucați-vă până cel mic își va pierde interesul.
- Cuburile să fie de o dimensiune mai mică pentru a putea fi cuprinse cu mânuțele.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Poate fi un joc interesant dacă noi înțelegem ce semnificație are acest fapt. El nu este doar amuzant. Există o stare de nestăpânire pe care o are omul în clipa în care cască, de pildă. Nu își poate opri căscatul sau nu-și poate opri strănutatul. Este o stare fiziologică, fiind transmisibilă de la un om la altul. În momentul în care încerci să-ți gestionezi stările, e foarte greu. De obicei, oamenii fac ce le vine. Dar dacă îți gestionezi stările, ai câpătat o mare autonomie.

Copiii au nevoie de autonomie. Toți puii, toate ființele au nevoie de autonomie, dar se și antrenează. Dacă acest joc reușește să le antreneze nivelul de autonomie, atunci el are sens și este foarte util. El e foarte simbolic: faci „haptic”, dărimi turnul, pe urmă refaci turnul și te amuzi.

De ce este el atât de simbolic pentru copii?

Pentru că ai o reacție viscerală, întâmplătoare, pe care nu o poți stăpâni și pică turla și pe urmă trebuie să o iei de la capăt. Are efect ulterior și în comportamentul social: cum te porți în societate astfel încât să nu produci dezastre. Poate fi condus către finețea comportamentului în societate, dar trebuie jucat cu atenție și cu explicații pe măsura minții copiilor, pe măsura nivelului lor de cunoaștere.

Activitatea 3:

Cum arată un om fericit?

Iar acum să trecem la un joc foarte antrenant pentru cei care vor participa. O activitate care îl va ajuta pe cel mic să treacă prin diverse stări pozitive ajutându-l să empatizeze cu adulții într-un mod cât se poate de direct.

A experimenta aceste stări de bine exprimate și prin intermediul corpului îl ajută pe cel mic să

simtă acea stare pentru simplul fapt că este un joc întreprins în sânul familiei.

Astfel, copiii vor deveni conștienți de stările de bine exprimate și prin intermediul corpului și vor putea să exprime aceste stări mai bine cu prima ocazie ivită, prelungind starea de bine atât a lui personală, cât și a celorlalți prin atitudinea pozitivă.

Ideal este ca părintele să fie primul care mimează o stare, ca apoi să ceară copilului să îi urmeze exemplul.

În același timp, îi ajută pe cei mici să își stăpânească propriile trăiri, dacă este cazul, crescându-i stima de sine și încrederea în capacitățile lui.

Jocul este distractiv din toate punctele de vedere. Pe lângă acest aspect, dezvoltă și inteligența emoțională a copilului.

Vârsta: peste patru ani.

Metoda: jocul de mimă.

De ce avem nevoie: nu sunt necesare materiale.

Ce vom face:

Vom alege un spațiu generos pentru acest joc, un spațiu în care să ne putem mișca în voie.

Apoi, propune-i celui mic să încercați cât mai multe feluri de a merge, cum ar fi:

- Cum merge un om normal.
- Cum merge un om mândru.

- Cum merge un om supărat.
- Cum merge un om fericit.
- Cum merge un om plictisit.
- Cum merge un om temător.
- Cum merge un om bucuros.
- Cum merge un om trist.
- Cum merge un om mulțumit de realizările sale sau un om plictisit, curios, încrezător etc.

Apoi mergi tu și propune-i și copilului să mergeți ca un om normal, timp de 30 de secunde, apoi schimbați din mers și spune-i să mergeți ca niște oameni grăbiți.

Apoi treceți la stările de mai sus sau la alte stări. Cere-i copilului să propună el care va fi starea următoare pe care o veți imita.

Nu uita să îi ceri să fie atent cât de ușor sau cât de greu îi vine să meargă atunci când simulează stările de spirit.

Ajută-l pe cel mic și în cazul în care nu are idee care va fi următoarea stare de spirit pe care o veți încerca. Propune-i tu acea stare încercând să treceți în prima fază prin stările negative ca apoi să ajungeți la stările pozitive.

În felul acesta, copilul se va elibera de stările negative și veți încheia într-o notă optimistă, ajutându-l să rămână cu o stare pozitivă.

Apoi întreabă-l ce stări au fost cel mai ușor sau cel mai greu de mimat.

Jocul se termină atunci când mimați cum merge un om fericit.

Beneficii:

- Învățarea sentimentelor.
- Dezvoltă încrederea de sine.
- Dezvoltă inteligența emoțională.
- O distracție pe cinste.

Bine de știut:

- Observă atitudinea lui în diverse stări. Este un bun prilej de a înțelege care sunt stările emoționale predominante la copilul tău.
- Copiilor le va fi mult mai ușor să mimeze starea de spirit pe care o trăiește cel mai adesea și se va pricepe să o mimeze cât se poate de bine.
- Nu te opri din desfășurarea jocului decât în momentul în care el se va plictisi și nu va mai dori să continue. De asemenea, acordă atenție acestui aspect astfel încât să puteți trece prin toate stările de spirit.
- Ajută-l să își amintească de acest joc din când în când și pune-l să îți arate acest lucru în viața de zi cu zi.
- Recomandarea este să repetați acest joc din când în când până te asiguri că mesajul este foarte bine înțeles și stăpânit.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Al treilea joc este absolut perfect: „Cum merge un om fericit”. Copiii învață prin imitație. Ei empatizează cu adultul și, prin imitație, caută să înțeleagă ce gândește, ce simte adultul. Empatia la vârste foarte mici este absolut naturală, foarte spontană.

Mai târziu, au nevoie să se conformeze unor tipologii. La început, copilul empatizează și cu musca de pe fereastră, la fel de bine. Mai târziu, pierde empatia cu musca, rămâne empatia cu bătrânul domn de pe stradă care trece în baston și pe care îl imită, încercând să simtă cum simte bătrânul și să se pună în pantofii bătrânului.

Acest joc social este extraordinar.

Da, are o conotație minunată „cum merge un om fericit”. În afară de empatie, povestea cu fericirea e foarte greu de copiat de către copii, pentru că oamenii nu sunt fericiți.

Poți găsi un pește fericit, un fluture fericit, o pisică, o mulțime de vietăți știu să fie fericite, dar oamenii, în general, au uitat de mult să fie fericiți.

Copiii nici ei nu mai știu să fie fericiți. Învățarea fericirii este un lucru absolut remarcabil. Dacă ei pot să își imagineze cum merge

omul fericit, înseamnă că pot să și aducă un pic de fericire în viața lor ulterior. Acesta este un joc de mimă. Și mima este, de asemenea, un joc foarte interesant și foarte bine de jucat, pentru că merge pe aceeași idee de empatizare cu stările de spirit sau cu ființele care au un rol de cunoaștere.

E una dintre cele mai vechi și mai de succes activități umane. Meditația din yoga este făcută pe asane, de exemplu: mimează șarpele și intră în spiritul șarpelui sau în spiritul cocorului.

Mimează ceva pentru a-și deschide orizontul de gândire. E același lucru. Noi am uitat să înțelegem natura pentru că nu mai mimăm.

Jocul acesta este extensibil: „Cum arată un om fericit?” Dar putem gândi cum arată un șoarece fericit, cum arată un copac fericit. Asta deschide o hartă mentală deosebită la copii, astfel încât să poată avea o viață matură fericită, o societate fericită mai târziu, altfel nu mai știm să fim fericiți.

#Activitatea 4: De-a baba oarba

Un joc minunat bazat pe încredere reciprocă. În situația în care comunicarea ta dintre tine și copilul tău nu este optimă, acest joc te va ajuta foarte mult.

Prin intermediul acestui joc dezvoltăm atât de multe lucruri benefice relației copil – părinte, încât schimbarea în relația cu cel mic se va observa aproape instantaneu.

Jocul oferă ocazia de a crește nivelul de încredere între copil și părinte.

Iar prima mare problemă a părinților este de a avea o comunicare constructivă cu copilul. Practic, fără o comunicare eficientă, nu se poate construi nimic. Primul pas este comunicarea, ca apoi să putem dezvolta și alte calități celor mici.

Vârsta: peste șase ani.

Metoda: joacă.

Materiale necesare: un fular gros, o eșarfă și diferite jucării din pluș pe post de obstacole.

Ce vom face:

Vom determina cine este cel care nu vede și cine va fi ghidul celui legat la ochi.

Apoi, persoana desemnată să parcurgă cursa cu obstacole se va lega la ochi în așa fel încât să nu vadă.

Ghidul va pregăti traseul amplasând pe parcurs diverse obstacole din materiale moi, jucării de pluș, haine, perne etc.

Iar apoi ghidul îl va îndruma pe cel legat la ochi prin traseul cu obstacole fără a vorbi, doar ghidul

are voie să vorbească. De asemenea, o altă regulă care trebuie respectată este că ghidul nu are voie să îl atingă pe cel legat la ochi.

La finalizarea „traseului cu obstacole”, schimbați rolurile și păstrați aceleași reguli.

Când ați terminat amândoi cursa cu obstacole, discutați despre cum a fost, ce obstacol v-a dat cel mai mult de furcă etc.

Continuați până vă plictisiți.

Beneficii:

- Dezvoltă încrederea în cealaltă persoană.
- Dezvoltă încrederea în forțele proprii.
- Dezvoltă încrederea în echipă.
- Capacitatea de orientare în spațiu.

Bine de știut:

- Un joc ideal pentru părinții care au probleme de comunicare cu copilul lor.
- Un joc care poate fi un deschizător de drumuri în abordarea altor activități de dezvoltare.
- Adultul trebuie să acorde încrederea de a fi ghidat de către copil fără nicio reținere.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte bună ideea de a fi legat la ochi.

De ce?

Pentru că ești obligat să folosești simțuri colaterale pe care, altfel, le ignori și ele nu se dezvoltă. De exemplu, noi avem un sonar în propriul cap, ale cărui oglinzi sunt sinusurile frontale și maxilare.

Când avem ochii închiși, avem eco-localație, nu la fel de bună ca la lilieci sau ca la delfini, dar avem eco-localație.

Dacă noi ne jucăm în genul acesta, atunci nu lăsăm simțurile secundare să se atrofieze și să dispară. Ne crește gradul de intuiție asupra mediului. Reușim să percepem lucrurile la fel.

Noi nu putem percepe când harta noastră mentală nu are obiectele de referință pe ea. Și atunci jocul este extraordinar numai prin faptul că este legat la ochi.

Mai departe, instrucțiunile verbale: cum parcurge traseul și așa mai departe înseamnă exact același lucru: sunetul care reușește să creeze o a doua vedere. În acest gen de eco-localație, atunci când o faci în pădure, este și mai interesant pentru că ajungi să simți arborii. Dacă simți arborii din pădure, nu te lovești de ei, ajungi să simți arborii și mai târziu și nu îi mai tai!

Pe direcția protecției mediului, e un joc absolut fabulos. Faptul că noi suntem persoane

care trăim pe asfalt și nu mai cunoaștem natura, în mod normal (acesta este gradul de normalitate – această anormalitate), ne conduce la o indiferență față de mediul exterior.

Jocul pe care îl discutăm poate fi absolut minunat și poate produce reacții extraordinare la o generație întreagă care să își protejeze mediul ulterior.

#Activitatea 5: Povestea copilului

Această activitate are darul de a dezvolta și a menține creativitatea copilului tău, poate fi un bun start în dezvoltarea unei pasiuni care se poate materializa în ceva frumos și înălțător mai târziu.

Să creăm povești cu bine și rău, personaje bune și rele, învingători și învinși este o activitate preferată a copiilor, mai ales dacă în această poveste copilul va introduce unul dintre personajele sale favorite. Iar dând frâu imaginației, îi transmitem copilului mesajul că visarea cu ochii deschiși atunci când ești copil este sursa creativității.

Expunerea imaginației copilului într-o poveste poate fi de real ajutor atât din perspectiva comunicării cu cel mic, cât și din perspectiva înțelegerii universului propriului copil.

De asemenea, el învață cum să urmeze un fir logic în povestea creată, ajutându-l să planifice

acțiunea, să gândească strategia eroului principal dezvoltându-i gândirea în acest fel.

Odată cu transpunerea personajului favorit în poveste, el va trece împreună cu acesta prin diverse stări emoționale, de la tristețe, dezamăgire, teamă la speranță, curaj, bucurie.

O activitate minunată pentru dezvoltarea emoțională a copilului tău, dezvoltarea gândirii strategice, dezvoltarea creativității etc.

Vârsta: peste cinci ani.

De ce avem nevoie: foaie de hârtie și creioane colorate.

Metoda: povestire și desen.

Ce vom face:

Când vezi că al tău copil își dorește să petreacă timp cu tine, spune-i că îți dorești să creai o poveste împreună. El va fi creatorul poveștii, iar tu vei fi ghidul lui, mentorul lui.

Iar ca să aveți o poveste care să îi ajute și pe alți copii, ar fi ideal să și desenați personajele și anume acțiuni din poveste.

Povestea o construim în pași, urmând planul firesc al oricărei povești.

La primul pas, vom alege personajul principal și îl vom descrie în amănunt în ideea de a vizualiza

acest personaj cât se poate de bine. De asemenea, îl vom desena pe foaia de hârtie într-o căsuță.

Vom menționa ce fel de puteri are personajul principal, ce îi place să facă, unde locuiește, cât mai detaliat cu putință.

La pasul al doilea, ne vom gândi la misiunea eroului din povestea lui, care va fi o acțiune măreață a acestuia: să salveze regatul de cei răi, să își salveze prietesa, să cucerească un pământ care îi aparținea lui de drept etc.

Acum vom desena în căsuța a doua misiunea eroului nostru: dacă e cazul de prietesa, vom desena o prietesa, de exemplu.

La pasul al treilea, eroul nostru pleacă în misiune, iar el va avea parte de obstacole sub forma unor oameni răi întâlniți pe drum sau a unor drumuri de netrecut. Roagă-l să descrie fiecare obstacol pe care îl va întâlni pe drumul său eroul nostru și să le deseneze în altă căsuță pe foaia de hârtie.

La pasul al patrulea, eroul nostru va găsi și personaje pozitive care îl vor ajuta în misiunea lui, așa cum a găsit și personaje negative pe parcurs.

Aceste personaje pozitive îl vor ajuta să depășească obstacolele. Iar acum roagă-l să deseneze aceste personaje și să îi spună cum îl ajută să treacă obstacolele și ce puteri au aceste personaje. Ajută-l dacă este cazul.

La pasul al cincilea, ajungem la punctul culminant al poveștii, în care eroul nostru își îndeplinește misiunea învingând răul fie printr-o luptă, fie printr-o confruntare diferită. Dă-i voie copilului să aleagă el în ce va consta confruntarea finală. De asemenea, roagă-l pe cel mic să deseneze într-o căsuță scena bătăliei finale.

Ultimul pas este destinat finalului poveștii copilului. Întreabă-l cum se termină povestea, ce se întâmplă cu personajele din poveste sau cum va continua viața personajelor după finalul poveștii.

Este recomandat ca povestea astfel creată să fie spusă altui copil sau adult de către copil, în felul acesta poate vedea reacția celorlalți la actul lui de creație.

Asigură-te că va fi motivat să mai construiască și alte povești, laudându-l și încurajându-l. ●

Beneficii:

- Dezvoltă creativitatea copilului tău.
- Învăță să construiască o poveste, urmărind câțiva pași simpli.
- Dezvoltă capacitatea de a gestiona emoțiile.
- Dezvoltă gândirea strategică.
- Dezvoltă inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Oferă-i libertatea de a alege personajul principal și celelalte personaje prezente în poveste.

- Ajută-l la desenarea poveștii, cât mai simplu, să rămână concentrat pe firul poveștii.
- O astfel de poveste în șase pași în mâinile unui psiholog îl ajută pe acesta să înțeleagă mai bine universul celui mic. Vom profita de ocazie să înțelegem perspectiva lui asupra vieții, în general.
- Astfel, eroul va fi reprezentat de un model al celui mic, misiunea ne va arăta ce preocupări și ce dorințe are, obstacolele sunt reprezentate de dificultățile celui mic, personajele pozitive ne dezvăluie în cine are încredere, iar punctul culminant și finalul ne dezvăluie încrederea pe care o are copilul în a rezolva probleme de zi cu zi.
- Acest joc se adresează și adulților, fiind o formă de psihoterapie des întâlnită. Te provoc să dezvolt și tu o poveste în paralel cu cel mic.
- Poate fi un veritabil instrument de evaluare a calităților copilului după un program de dezvoltare personală sau, pur și simplu, realizat periodic, să vă ofere o imagine de ansamblu asupra personalității copilului.

Domnul Profesor Florian Colceag:

De fapt, o poveste înseamnă un scenariu care explică ceva și care îți permite să mergi de la A la B. Vârsta: după cinci ani. Se poate face după trei ani. E chiar interesant. Merge foarte mult pe metoda Holstein, în care detaliile semnificative sunt asociate cu scenariul.

Le dezvoltă creativitatea, imaginația și, în primul rând, le dezvoltă sistemul limbic. Adică ei învață să viseze, să imagineze, să trăiască. Creierul mamalian accesat la nivelul vârstei mici îi face să devină mult mai rapizi, mult mai inteligenți.

Metoda Holstein a fost creată de Robert Holstein care s-a stins din viață în 2015 și și-a dovedit realmente valabilitatea. •

Copiii folosesc, vrând-nevrând, această strategie de poveste în clipa în care se joacă. Ei se pot juca cu orice fel de obiecte: cu niște coji de portocală, două creioane, o gumă și un băț de chibrit, care sunt personaje sau acțiuni și mintea lor creează scenariul.

Ei au o nevoie permanentă, reală, care le permite copiilor să modeleze realitatea. Ei bine, în ceea ce privește ce fel de poveste își fac, ce fel de modelare a realității își fac: una e când se joacă de-a Sfântul Gheorghe și de-a balaurul, în care dragonul este un personaj

negativ, alta e când se joacă de-a Făt-Frumos și Dragonul Zburător care îi e prieten, se joacă de-a Eragon, călare pe dragon, și alta este când se joacă de-a Avatar, în care personajul și dragonul formează un tot, ei sunt aceeași persoană în două trupuri.

Depinde ce conotație dau jocurilor. Dacă se joacă de-a împușcatul naziștilor, de exemplu, acesta nu este un joc cu conotație pozitivă. Noi putem înțelege bine acum că orice joc are pentru copil aceeași echivalență ca și realitatea. Ei nu fac diferențe mari între joc, realitate, desene animate, film și ce au auzit despre ceva. Ceea ce contează e calitatea jocului, către ce te duci.

O poveste este întotdeauna utilă, dar trebuie să aibă o învățătură. Felul de învățătură te duce la niște concluzii pe care le poți trage și pe care te poți baza în viață. Era morala de la fabulă.

La noi acum a dispărut termenul de învățătură în această conotație. Învățătura pentru noi înseamnă memorarea unor date, dar nu mai înseamnă și niște concluzii de viață. Jocul îi permite să facă asta. Numai că trebuie direcționat către niște concluzii care să nu fie distructive.

#Activitatea 6: Cum ar fi dacă...

Acest joc ne dezvoltă autocunoașterea și formarea propriei imagini într-o lumină pozitivă, contribuind astfel la creșterea stimei de sine.

Iar desenul este activitatea cel mai des întâlnită pentru exprimarea imaginii de sine fie că e vorba de desenarea unui copac, fie a unor persoane din viața copilului, întrucât ceea ce proiectează copilul prin desen ne arată nouă ce crede despre el însuși.

Vârsta: peste patru ani.

Metoda: desen.

De ce vom avea nevoie: foi de hârtie și creioane colorate.

Ce vom face:

Îi vom oferi o foaie de hârtie și îl rugăm să împartă foaia în trei părți egale, apoi îi vom adresa următoarele întrebări:

- Daca ai fi un animal, care ar fi acesta?
- Daca ai fi o culoare, care ar fi aceasta?
- Daca ai fi o jucărie, ce fel de jucărie ai fi?

La finalizarea desenelor, îl vom ruga să motiveze fiecare desen. Dacă desenează o căprioară, întreabă-l de ce a ales căprioara.

„Pentru că este blândă“ poate fi răspunsul și tot așa până ajunge să motiveze tot ce a desenat pe foaie. De asemenea, poți să îl întrebi de ce a preferat

acea culoare pentru jucărie și ce reprezintă culoarea respectivă.

Beneficii:

- Exprimarea personalității prin desen.
- Înțelegerea perspectivei de viață atât a părintelui, cât și a copilului prin motivarea fiecărui desen în parte.
- Crește încrederea în propria persoană.

Bine de știut:

- Prin desen, copiii își exprimă personalitatea pe care consideră ei că o au.
- Empatizarea cu o jucărie, culoare și animal nu este întâmplătoare, reprezintă universul lui în copilăria timpurie.
- Nu încercați să influențați alegerile copilului.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte interesant. Dacă aș fi o culoare, un animal, o jucărie. E direcționată excepțional tot în această permanentizare, dacă se poate, a inteligenței calitative, pe care adulții nu o mai au.

Marea majoritate dintre ei nu o mai au.

O prea mare sensibilitate pentru adulți se cheamă că e slăbiciune și atunci ei trebuie să fie mai puțin sensibili, mai nesimțitori (ca să nu spun „nesimțiți”). Societatea nu e pentru sensibilitate,

din contră, vrea să-i facă mai duri ca să nu mai simtă lucrurile prea bine.

Ce aș fi dacă aș fi o culoare? Ce culoare aș fi? Este extraordinară ideea, pentru că noi empatizăm acum nu doar cu mediul natural, putem să empatizăm cu Universul. Să poți empatiza cu Universul este un lucru natural la copii.

E imposibil la adulți, doar oamenii mari de știință au reușit să empatizeze cu ceea ce au în vedere. Un astfel om de știință vorbea despre trăirea matematică. El trăia mai întâi fenomenul, după care îl caracteriza până la axiome. Însă, în general, acesta este un joc logic.

Dacă oamenii pierd trăirea, de fapt, se dezumanizează foarte mult. Merg numai pe reguli.

Regulile respective pot fi mincinoase, iar ei pot face tot soiul de lucruri dăunătoare fără să își dea seama că, de fapt, ele sunt dăunătoare pentru că ei nu au făcut altceva decât să urmeze regulile.

Ce aș fi dacă aș fi o rază de lumină? Dacă aș fi culoarea verde din raza de lumină? Asta înseamnă trăirea stării de culoare verde. Este esențial să ai trăirea fenomenelor logice, care te duce ulterior la intuirea fenomenului, apoi la caracterizarea fenomenului și, în final, către aplicarea lui.

Asta este condiția unor oameni care își depășesc starea de infantilism în faza adultă. Pentru că

aici este marea problemă. Omenirea, în clipa de față, este în mare criză. Noi suntem acum în prag de al treilea război mondial.

Trăirea e provocată de o multitudine de factori colaterali, dar este un factor care e semnificativ, esențial: faptul că oamenii sunt copii care au copii. E mai ușor să se maturizeze tocmai pentru că își leagă anumite potențiale.

Dacă aceste potențiale sunt antrenate la vârste mici, și ce am discutat astăzi au fost potențiale care se pot antrena la vârstă mică și păstrate pe parcursul timpului, atunci omenirea se poate dezvolta, își poate relua starea de adult fără să mai piardă ceva.

Ei bine, este esențial să se poată face acest lucru. Noi acum mergem exact în gaura neagră din cauza lipsei de conștiință, lipsei de empatie, lipsei de înțelegere, jocurile care nu au tratament etic și de direcții calitative.

Jocul de-a războiul, de exemplu, pe care îl vedem acum practicat în lume și care e făcut de oameni maturi infanțiali care au impresia că dacă distrug ceva, nu se distrug și pe ei și mai rămâne altceva.

Deci, e de mulțumit și pentru aceste inițiative, cu această orientare însă. Atenție la ce fel de conținut vizează aceste jocuri.

Capitolul 6

Inteligența emoțională

6.1 Despre inteligența emoțională

Inteligența emoțională se referă la înțelegerea mai bună a emoțiilor, gestionarea eficientă a emoțiilor, înțelegerea și acceptarea mediului social și îmbunătățirea imaginii personale.

Pentru a dezvolta inteligența emoțională, vom dezvolta anumite abilități:

- Perceperea emoțiilor.
- Utilizarea emoțiilor.
- Înțelegerea emoțiilor.
- Gestionarea emoțiilor.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Inteligența emoțională este baza inteligenței. Fără ea nu se poate face nimic. E de natură maternală. La această inteligență lucrează sistemul

limbic care este capabil să creeze emoții, scenarii, vise, trăiri, mergând până la idealuri și altele.

Pe sistemul limbic se sprijină restul creierului. E o problemă de gândire, simțire, trăire. În general, oamenii gândesc mai puțin, dar simt mai mult.

Oamenii care au o bună utilizare a neocortexului, dar toată lumea are o bună utilizare a neocortexului mamalian – a sistemului limbic, merg pe intuiție, merg pe trăire, au reacții. Așa că inteligența emoțională bună, curată, făcută fără contradicții, fără lupte interne e mina de aur pentru dezvoltarea inteligenței copiilor și adulților.

Florin Alexandru: Există o comparație între inteligența emoțională și cea cognitivă?

Prof. Colceag: Istoria e foarte interesantă: în tot ce facem noi, comportamental vorbind, e un mix de mecanisme, de la mecanisme hormonale până la mecanisme de trăire, simțire, care ne permite să ne concentrăm asupra unui subiect.

Inteligența emoțională este, practic, deschiderea către acest domeniu. Eu am un pisoi, e dulce și e bun și are emoții pozitive, creează emoții pozitive, toată lumea îl iubește pentru că acesta creează emoții pozitive. Datorită acestui fapt este și inteligent și reușește să deschidă fermoarele cu gura. Și e lăsat să caute în toate gențile: umblă după jucării. Lumea se amuză, pentru că e foarte

bun și are emoții pozitive. Nu amenință, nu vrea să zgârie, nu e teritorial, e cooperant.

Aceeași inteligență o au și copiii, mai ales că uneori, până la sfârșitul vieții, majoritatea nu depășesc stadiul de neocortex mamalian, restul neocortexului e folosit la majoritatea oamenilor foarte puțin. Nu este folosit la maximum, așa că rămân cu inteligența emoțională. Iar acolo trebuie să fie curați înăuntru, să nu aibă contradicții, să nu trebuiască să lupte cu ei înșiși.

Deci, da, inteligența emoțională este extrem de importantă, chiar mai importantă decât cealaltă.

ACTIVITĂȚI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

În Australia există un institut, numit „The Mind”, Institutul Minții. Dacă nu mă înșel, e chiar în Sidney. În acest institut se fac multe studii privind dinamica minții pe perioade de timp.

Au fost perioade în care au studiat mecanismul copierii, mecanismul inducției și copierii, mecanismul emoție-inducție-copiere etc. Deci aici lucrurile rulează din ce în ce mai complex. Și acest institut de cercetări obține rezultate absolut interesante care corelează foarte bine și cu neuroștiințele.

De când există RMN-ul, se vizualizează emoțiile, vezi și ce arii corticale sunt implicate. Se poate vedea care părți scintirează la numite emoții. De

când există nu numai neuroștiințele, au apărut și alte științe bazate pe fenomenul complexității.

Putem înțelege chiar și mecanisme de transmitere a emoțiilor. Ele se transmit cum se transmite căscatul. Și căscatul se transmite tot ca o emoție. Sunt mecanisme cerebrale care se identifică în transmiterea emoțiilor. Unele studii sunt publicate, altele nu. Sunt încă ținute secret. Țin de telepatie și așa mai departe, dar tot pe fond de emoții se întâmplă.

6.2 Cea mai importantă instituție

Care este cea mai importantă instituție din lume?

O întrebare relativ banală, dar plină de semnificație dacă înțelegem aspectul macro-social.

Facem parte dintr-o societate grăbită să realizeze indivizi și să se realizeze pe sine, o societate care își dorește atât de mult realizarea financiară, încât spectrul valorilor comune se înclină în zona de putere.

Societatea percepe că fără bani nu ai putere, nu poți trăi decent decât cu o sumă semnificativă de bani lunar. Puterea le aparține celor care au bani și, astfel, a început o goană spre ceva numit „realizare financiară” în orice condiții și, desigur, unul dintre efectele acestei goane este „fără scrupule”.

Asta presupune o abordarea concurențială, nicidecum o abordare de echipă. Și astfel, practic, mai tot timpul ne trezim că suntem în concurență cu oricine și cu orice.

Singurul lucru cu adevărat important rămâne victoria, nu contează în ce condiții: ești ori învingător, ori învins.

Nu știu dacă această formă socială pe care o trăim are un izvor în cultura americană pe care noi am copiat-o sau dacă e, pur și simplu, efectul democrației cu bune și rele.

Tot ce știu este că această formă de competiție distruge încet, dar sigur, cea mai importantă instituție în stat, și anume familia.

Cu riscul de a repeta, o să vorbesc din nou despre instituția FAMILIA, datorită importanței acesteia, iar apoi revin cu argumente puternice legate de distrugerea familiei.

Ce presupune o instituție?

Un scop comun pentru mai multe persoane. Conform dicționarului explicativ, este o organizație care desfășoară o activitate cu interes comun.

Iar cea mai des întâlnită instituție prezentă pe teritoriul unui stat este familia. Este cea mai importantă și pentru că societatea este alcătuită din astfel de instituții care se modelează într-o formă sau alta de-a lungul timpului.

Când se modelează spun, de fapt, că își schimbă scopul într-o formă sau alta, tinde spre un scop comun și asta se întâmplă prin copierea așa-numitor formatori de opinie pe care îi întâlnim la tot pasul în societate. Acești formatori de opinie ori sunt persoane mai erudite, ori persoane mai „informate“.

E ca și când tu deții o informație, în cazul eruditului, știi care sunt efectele acelei informații oferite unei alte persoane, iar în cazul „informatului“ nu ai nici cea mai vagă idee care sunt efectele ei, dar oferi acea informație în stânga și în dreapta pentru simplul fapt că te plasează în mijlocul societății în care trăiește și îți validează poziția, transformându-te în lider sau formator de opinie, cum vrei să îi spunem.

De dragul exemplificării, am împărțit în două societatea, formând tabere, dar desigur că, în viața de zi cu zi, există și nuanțe ale acestui concept. Însă sunt convins că înțelegi foarte bine mesajul meu.

Iar majoritatea persoanelor se informează utilizând cam aceleași surse: cărți, website-uri, Wikipedia, articole sau televizor. Iar aici am o remarcă importantă: eruditul folosește majoritatea instrumentelor de mai sus, mai puțin televizorul, pe când „informatul“ folosește preponderent televizorul și mai puțin anumite discuții cu erudiții.

O altă caracteristică definitorie a acestui concept este că eruditul oferă informația doar în urma unei informări temeinice în prealabil, pe când

„informatul“ oferă informația fără nicio analiză, doar pe baza unor presupuneri.

Este evident că în societate găsim mult mai mulți „informați“ și, din păcate, este evident faptul că avem nevoie de un echilibru.

Și după cum ai citit mai devreme despre valori, ele tind să se alinieze într-o singură parte a tabelului prezentat mai devreme, ceea ce presupune valori în dezechilibru. Acestea vor genera frustrare și nefericire, cum deseori ai auzit de persoane care sunt împlinite financiar, dar nu sunt fericite. Exact despre acest tipar vorbesc.

Revin cu informația că este nevoie să avem valori echilibrate din spectrul celor patru abordări ale unui individ, o viață onestă, o viață împlinită financiar, o viață spirituală și o viață creativă. După cum bine observi, ele sunt împărțite echilibrat: două care țin de realizare personală, pe când celelalte două țin de o viață împlinită social.

Până la urmă, avem nevoie de echilibru în tot ceea ce facem și asta datorită felului în care percepe creierul nostru informația, între cele două extreme: greu-ușor, urât-frumos, mincinos-onest, real-fantastic, bogat-sărac etc. Restul nu ne interesează, tindem să spunem ceva de genul:

Nu îmi spune nimic.

Un om fără sare și piper, fad.

Trebuie să fac ceva mai antrenant.

Asta e forma în care noi devenim eficienți: când avem echilibru în viața noastră, când latura spirituală este pregătită de evoluție, când latura socială este pregătită să cunoască oameni frumoși, când suntem pregătiți să gestionăm o avere consistentă, când suntem pregătiți să fim lideri în adevăratul sens al cuvântului etc.

Practic, evoluția ar trebui să se manifeste pe toate cele patru spectre esențiale ale vieții. Dacă se întâmplă doar într-o singură direcție, vom observa că avansăm cu frâna de mână trasă și ne dăm seama că degeaba ne-am grăbit, e nevoie să ne întoarcem, să observăm de ce ansamblul nu funcționează unitar.

Iar acum să revin la informația că cea mai importantă instituție în stat este grav afectată de forma actuală a societății.

Mai devreme ți-am spus de unul dintre factorii cauzatori, și anume de mediul concurențial: această dorință puternică de a câștiga cu orice preț.

Ea se manifestă în toate relațiile pe care le avem, cu soția/soțul, copiii, colegii de muncă, prietenii etc. La nivel conștient, generează invidia pe care o recunoaștem și cu toții am trăit-o. Chiar mai mult, în țara noastră există o vorbă de genul:

„Să moară capra vecinului“.

Dar problema este la nivel subconștient pentru că ea generează emoții negative puternice. Pur și simplu, ajungi să urăști o persoană pentru succesul ei și mai grav decât atât este că nu conștientizezi că e vorba de ură, ci înțelegi doar că e vorba de un sentiment negativ. Și culmea este că această emoție te motivează să muncești mai mult și mai mult pentru a avea succes. Există chiar și un termen pentru acest aspect: workaholic (dependent de muncă).

Evident că toate aceste efecte se transmit în relație și observăm că nimeni nu mai are timp de nimic. Cu toții vorbim doar de efecte, dar cauza este cea expusă.

Câte persoane crezi că sunt conștiente de cauza de pe urma căreia nu mai au timp de nimic?

Evident că mult prea puține. Și tot legat de acest subiect, menționez un alt aspect important: în momentul în care prioritizezi munca înaintea familiei, este evident că în dorința de a face cât mai multe lucruri pentru succesul tău, vei tăia din timpul alocat familiei, pentru că ei „acceptă și înțeleg“.

Până într-un punct, când nu se mai poate și astfel vedem efectele în societate: divorț, familii monoparentale, copii traumatizați, alienare parentală etc.

Un alt element al cauzei este dat de scenariul de viață și despre acest aspect am vorbit mai devreme, dar nu din această perspectivă.

Conform scenariului de viață, părinții ne-au programat într-un fel sau altul. Majoritatea scenariilor de viață, din păcate, sunt negative, împotriva împlinirii ca individ și vreau să îți expun doar câteva argumente în acest sens:

- Nu am beneficiat de educație financiară, părinții nu au știut despre acest aspect și, în concluzie, nu ne-au învățat acest lucru, în cel mai fericit caz ne-au spus să strângem bani. În regulă, și după ...
- Ce facem cu banii strânși, investim, îi ținem în bancă, bănuiesc că știi și tu cazuri de genul acesta.
- Nu am beneficiat de inteligența emoțională, din contră, am fost obligați să nu ne expunem sentimentele și deseori auzim de persoane care și-au pierdut controlul, mai exact:

„Au văzut negru în fața ochilor“.

- Ne-a fost omorâtă creativitatea prin simplul fapt că nu am fost încurajați să explorăm, să punem întrebări, să cercetăm, să punem sub semnul întrebării orice considerăm noi. În schimb, am fost încurajați să fim disciplinați, să stăm în banca noastră și să nu punem întrebări pentru că deranjăm clasa etc.

- Nu am fost încurajați să avem încredere în noi, ni s-au spus mai tot timpul expresii de genul:

„Ești copil, de unde să înțelegi tu?“

„Vei crește tu mare și vei înțelege“.

Lista poate continua, dar, în esență, am expus doar câteva argumente și acum am o singură întrebare:

Facem și noi aceleași greșeli în educația copiilor noștri?

Dacă nu conștientizăm toate aceste aspecte, desigur că le facem și noi, pentru că am învățat să fim părinți de la părinții noștri. Practic, ei au fost singurii profesori ai noștri.

Și am transformat totul și i-am dat altă formă programării parentale, acum folosim alte expresii de genul:

„Ai grijă să nu cazi.“

„Vezi pe unde mergi.“

„Mă iei la rost acum, măi copile?“

Am dat doar câteva exemple, dar este evident că vom duce greșeala mai departe dacă nu schimbăm ceva în tot acest proces.

Diferența este că în acest moment putem schimba fără doar și poate tot ce ne dorim pentru

simplicul fapt că avem toate instrumentele necesare de informare pentru a face acest lucru.

Dar de ce totuși nu o facem?

Pentru că în societatea actuală s-a creat încă o problemă imensă: prea multă școală care se transformă într-o apatie incredibil de mare față de procesul de învățare.

Iar frustrarea vine tocmai din faptul că deși facem parte activ din societatea actuală, nu intervenim decisiv să schimbăm acest concept greșit.

Foarte multe persoane după ce termină școala nu mai pun mâna pe o carte să se informeze pentru că sunt agresate de acest concept din perioada școlii, cu mult prea multă informație fără niciun rost care, cel mai probabil, nu ne ajută cu nimic în această viață.

Este foarte natural să nu îți mai dorești să înveți nimic, pentru că ești suprasaturat de informație de proastă calitate. E ca și când ai fost obligat toată viața până în acel moment să alegi cantitatea în detrimentul calității.

Normal că nu îți mai dorești să te autoeduci, când, de fapt, autoeducația este cea mai sigură formă de evoluție pentru că presupune să înveți exact ceea ce ai nevoie și nimic mai mult.

Dar, din păcate, foarte puține persoane aleg această soluție, iar majoritatea celor care aleg

această cale de evoluție sunt persoane care au ajuns la o limită și trebuie să schimbe ceva în viața lor.

Mai sunt și alte aspecte care amenință cea mai importantă instituție în stat, dar momentan mă opresc la cele trei expuse mai sus și îți spun că pentru toate acestea și pentru oricare altă amenințare avem o soluție care funcționează de fiecare dată: autoeducația.

Va trebui fie să atingi una dintre extreme, fie să fii o persoană care se autoeducă.

Dacă ești o persoană care se autoeducă în mod constant, fără a fi nevoit să-ți atingi extremele, ești un caz fericit și mă bucur pentru tine.

6.3 Intuiția

Probabil cel mai frumos cadou pe care l-am primit de la natură, de la Dumnezeu sau de la Univers, cum vrei tu să primești informația, cert este că toți beneficiem de intuiție.

Ce este intuiția?

Nu o să îți dau definiția găsită în dicționarul explicativ, ci o să îți spun pe scurt că intuiția este cel mai bun prieten pe care îl poți avea vreodată. Este experiența ta acumulată în viață, trăită de tine.

Farmecul intuiției este că îți oferă răspunsuri surprinzătoare instant la situații de viață, pe care, la nivel rațional, le denumim blocaje.

Să îți ofer un detaliu semnificativ cu privire la intuiție, mie acest detaliu mi-a schimbat viața și mi-a oferit calea spre a-mi desăvârși genialitatea.

Să spunem că ai o întrebare care te frământă de foarte multă vreme. În mod normal, o treci în rațional și începi să vezi perspectiva ta asupra acestei întrebări și să găsești din nou același blocaj care nu ți-a dat voie să îți răspunzi la ea. Dar, oarecum, ai senzația că acea întrebare e ușoară și că, de fapt, tu ai răspuns la ea, doar că pur și simplu nu ai descoperit perspectiva din care să vezi această situație.

Iar acum analizează mai bine momentul în care ți-ai adresat întrebarea și cum ai trecut-o în rațional. Există un moment în care ai un răspuns, foarte limitat, dar pentru a valida răspunsul, tu îl treci în rațional și pur și simplu nu dai atenție acelui scurt moment.

Pentru o fracțiune de secundă ai răspunsul, dar pentru că noi transpunem totul într-o gândire logică, în momentul în care trecem în rațional, pierdem șansa să ne oferim răspunsul.

Intuiția e cea care îți oferă răspunsul. Diferența constă tocmai în faptul că intuiția îți dă un răspuns instant la orice întrebare pe care ți-o adresezi. Doar că nu suntem capabili să o observăm din cauza felului în care este natura umană: creierul poate percepe doar lucrurile care au o formă, cele care pot fi manipulate într-un fel sau altul.

El cu greu acceptă că există lucruri care nu au formă, care funcționează altfel decât logica umană și, din acest punct de vedere, pur și simplu ne ignorăm intuiția.

Spunem că ea nu există pentru că nu este un obiect palpabil. La fel ca și Dumnezeu: el nu există, creierul spune că el crede în Dumnezeu, dar parcă nu crede cu adevărat pentru că nu l-a atins, nu îl vede, nu are o formă clar deslușită.

Nu voi intra mai mult în acest subiect legat de Dumnezeu, dar simplul fapt de a observa cum funcționează intuiția este un pas mare înainte. Observă doar faptul că îți oferă un răspuns instantaneu la întrebarea pe care ți-o adresezi, iar apoi observă că gândirea ta logică caută un răspuns care să fie susținut, înțeles din punct de vedere logic.

Dar suntem stăpâni pe toată informația pe care o deținem? Realitatea noastră oare este și realitatea celorlalți?

Îți spun doar că deseori apar contradicții pe aceleași experiențe trăite de două persoane.

Care este motivul pentru care există contradicția asupra aceluiași lucru, văzut și trăit?

Desigur, înțelegerea acelui lucru din perspectiva realității tale și realității celeilalte persoane.

În situația dată, este evident că nu suntem stăpâni pe „realitatea” noastră și că ea poate să își schimbe perspectiva de foarte multe ori.

Pot, în schimb, să îți spun că intuiția se poate dezvolta. În faza inițială o să fie doar o predicție la extreme, de genul:

„Nu e bine să fac acel lucru, simt asta.”

„Simt că e cea mai bună alegere”.

Sau pur și simplu refuzi o acțiune simplă din cauza faptului că nu vrei să o realizezi, dar nu poți să îți explici de ce nu vrei, chiar nu ai idee.

Aceasta este intuiția exprimată în faza incipientă, urmând ca apoi, după ce o dezvoltăm, să ne dea răspunsuri mult mai exacte, să ne ofere așa întâmplător imagini din trecut, aparent fără nicio legătură cu ce tratează raționalul în acel moment.

Și să obținem astfel răspunsul la o întrebare aparent banală, dar care are legătură cu ce tratează raționalul în acel moment.

Sunt semne care pot fi ignorate sau pot fi înțelese oferind credit intuiției.

Iar în faza în care intuiția este dezvoltată, poate să îți ofere răspunsuri la intenția celorlalte persoane. Însă aici suntem deja într-o zonă în care individul reușește să metamorfozeze toată experiența lui de viață împreună cu calități esențiale.

Am ținut să îți spun toate aceste informații și din perspectiva în care inteligența emoțională bine conturată îți poate forma și dezvolta intuiția.

Un aspect foarte important pe care țin să îl precizez este că intuiția este în strânsă legătură cu inteligența emoțională și cu încrederea în forțele proprii. Cu cât îi oferi mai mult credit intuiției, cu atât vei dezvolta mai mult aceste calități esențiale în viață.

Practic, ele se vor dezvolta la unison. Nu ajunge să abordăm un singur spectru al calităților prezentate în această carte, ci este indicat să le abordăm pe toate, iar dezvoltarea va fi armonioasă, cu nuanțe de genialitate încă de la o vârstă fragedă.

Este important să observi și să gestionezi momentele de genialitate atât la tine, ca părinte, cât și la copilul tău.

Pur și simplu, copiii sunt îngeri și genii, în același timp. Ei sunt pregătiți să își atingă genialitatea, tot ce au nevoie este cadrul potrivit.

Și la fel cum spuneam mai devreme, aceasta este datoria noastră de părinți și dacă pentru a realiza acest lucru este nevoie să faci lucruri supraomenești, sunt convins că îți vei găsi motivația în fiecare zi. Vei sări în papuci în fiecare dimineață pregătit să înveți lucruri noi și să faci eforturi semnificative.

„Și un alt aspect foarte important este acela că noi, părinții, avem oportunitatea să ne retrăim copilăria. Este o a doua șansă senzațională pe care o primim și nu trebuie decât să o acceptăm și să profităm de ea.

Păi și dacă copilul tău poate fi un geniu și tu ai oportunitatea de a retrăi copilăria, oare nu vei putea și tu să îți atingi genialitatea din când în când sau chiar să o transformi într-un stil de viață?

Acum o să îți povestesc despre o întâmplare care m-a convins să am încredere în intuiția mea.

Eram pe punctul de plecare din spital, la trei zile după ce se născuse fiul meu, și, desigur, am mers să vorbim cu doctorul neonatolog de la spitalul respectiv.

Motivul era să aflăm ce vom face în situații diverse dacă se întâmplă acasă ceva neprevăzut. Fiind primul copil, nu aveam experiență și, bineînțeles, încrederea în forțele proprii ne lipsea cu desăvârșire.

Am început să îi punem diverse întrebări, am încercat să surprindem toate scenariile negative la care puteam fi expuși, iar, la un moment dat, doamna doctor ne-a oprit și, uitându-se în ochii mei, mi-a spus această frază pe care nu o să uit toată viața:

„Părinții sunt cei mai buni doctori, psihologi, profesori și ce mai vreți voi pentru copilul lor, ni-meni altcineva.

Aveți încredere în intuiția voastră de părinți“.

Și, în timp ce se uita în ochii mei, a pus mâna pe umărul meu, în semn de „relaxați-vă, aveți nevoie, pentru că începe ceva ce nu o să înțelegeți multă vreme“.

În momentul în care am primit informația, nu am înțeles aproape nimic, poate doar sensul cuvintelor, nimic mai mult. Pentru ca apoi, încet, încet, să înțeleg ce cadou minunat dețin: intuiția de părinte și ocazia de a retrăi copilăria și a experimenta genialitatea.

Ce ți-am spus mai devreme despre intuiție este experiența mea personală, nimic mai mult. Este felul în care percep intuiția și faptul că îi acord foarte mult credit. Și, pe deasupra, știu acest mic secret: că intuiția îți va răspunde instant la întrebare pe când raționalul complică lucrurile de cele mai multe ori.

Dacă vrei, poți să experimentezi intuiția sub forma descrisă de mine adineori și să observi. Chiar îți recomand să devii un bun observator al gândurilor tale și al proceselor din creierul tău.

Cred că ne ajunge cât i-am observat pe ceilalți, e cazul să ne observăm pe noi.

Așa că spor la observare și ai încredere în tine! Ascultă-ți intuiția și dă-ți voie să simți! Abia apoi vei putea să le gestionezi, vei avea un declanșator la îndemână și te vei putea juca cu el de câte ori vei avea ocazia, fără niciun efort, chiar cu o plăcere deosebită de experimentare și joacă.

6.4 Jocuri și activități de dezvoltare a inteligenței emoționale

#Activitatea 1: Să ghicim emoția

Majoritatea conflictelor sunt generate de neînțelegerea mesajului transmis de cealaltă persoană, asta deoarece comunicarea se bazează pe mesajul cuvintelor în proporție de doar 7%, pe intonație 28%, în timp ce comunicarea nonverbală este în proporție de 55%.

Sunt convins că ai exemple de momente în care ai crezut despre o persoană că e tristă, de exemplu, iar persoana respectivă să fie melancolică în acel moment.

Practic, pentru a recunoaște emoțiile celorlalți și, desigur, mesajul transmis mult mai clar, avem nevoie să cunoaștem mai bine emoțiile, iar în prima fază îți recomand să începi cu emoțiile de bază: mânia, tristețea, frica, iubirea, bucuria, surpriza, dezgustul și rușinea.

Acest joc ne învață aceste emoții și, pe deasupra, ne ajută să le recunoaștem atunci când le avem noi.

Copiii au nevoie să conștientizeze și să identifice la celelalte persoane emoțiile. Aceasta este calea cea mai sigură de a dezvolta inteligența emoțională, iar cu cât jocul este mai provocator, cu atât lecțiile învățate vor fi mai de ajutor.

Metoda propusă este prin jocul de mimă și sunt convins că nu ai auzit vreun copil căruia să nu îi placă să imite și să se prostească puțin, doar e vorba de un joc distractiv.

Valoarea adăugată a acestui joc este dată de fenomenul empatizării extrapolat. Prin acest exercițiu, copilul poate empatiza apoi cu natura, cu animalele sălbatice sau cu mediul în sine, un fenomen care, din păcate, din cauza traiului în orașe, nu prea mai există la copii.

Iar nouă nu ne pasă foarte mult de mediul înconjurător din cauza faptului că nu am învățat atunci când eram copii să facem acest lucru.

Vârsta: peste patru ani.

De ce avem nevoie: o eșarfă sau un fular.

Metoda: joc de mimă.

Ce vom face:

Acest joc se desfășoară prin intermediul mai multor pași. Primul e cel în care mimăm o emoție dintre cele prezentate mai sus cu ajutorul întregului „echipament”.

Te vei folosi de cuvinte, intonație și limbajul nonverbal. Fiecare dintre participanți trebuie să ghicească un număr de trei emoții.

La pasul al doilea, pentru că expresia facială e cea care transmite cel mai intens emoția, ne vom acoperi fața cu o eșarfă sau un fular și vom mima emoția care va trebui ghicită de celălalt. Acest al doilea participant va trebui ales în prealabil dacă la joc participă mai mult de două persoane.

Fiecare participant va trebui să ghicească un număr de trei emoții.

La pasul al treilea vom trece la partea cea mai complexă și vom mima emoția cu tot „echipamentul”, dar cel care mimează emoția și cel care va trebui să o ghicească vor trebui să stea în poziția spate în spate fără a vedea limbajul nonverbal al celuilalt.

De asemenea, este necesar ca fiecare participant să ghicească un număr de trei emoții.

La final, puteți să profitați de ocazie și să îl întrebați ce crede el că simte o floare când e soare afară, dar când plouă etc.

Beneficii:

- Dezvoltă inteligența emoțională.

- Crește gradul de empatie cu celelalte persoane.
- Un joc care ne „umanizează”.

Bine de știut:

- Complexitatea jocului o vei afla doar după ce vei realiza acest joc împreună cu copilul tău/copiii tăi.
- De asemenea, vei conștientiza că nu știai toate emoțiile de bază sau, cel puțin, îți era greu să le identifici la alte persoane.
- Dă-i voie celui mic/cele mici să se prostască, doar menține linia jocului.
- Un joc foarte util și pentru persoanele adulte; în concluzie, dacă mai ai ceva de învățat cu privire la acest aspect, îți recomandăm să fii deschis și pregătit.

Domnul Profesor Florian Colceag:

În jocul de mimă, de pildă, trăirea emoțiilor altei persoane este baza comunicării. Copilul mic a trăit emoțiile mamei. În permanență, el a învățat de la mama, întâi și întâi prin corelarea emoțiilor pe care le percepea cu restul informațiilor: cuvinte, situații și așa mai departe – toate informațiile care corelau, însă aveau în spate validarea pe emoții.

Deci, copilul te prinde atunci când minți pentru că nu corelează emoțiile cu cuvintele.

Vede imediat neclaritatea și el are mintea coerentă. Dacă nu corelează lucrurile imediat, ori te prinde și atunci își pierde încrederea în tine, ori are atât de multă încredere în tine că nu mai are încredere în simțurile lui și atunci devine nesigur pe propriile cunoașteri.

E fenomenal. Când cresc mai mari un pic, au nevoie în continuare de un astfel de joc de recunoaștere a emoțiilor ca să-și păstreze mintea calitativă.

Pentru că după ce învață să vorbească, intră într-un mecanism care roade lent și sigur, care este mecanismul gândirii cantitative, nu calitative.

Pierzând gândirea calitativă, mergând numai pe cantitativă, copilul se dezvoltă doar social, pierde dezvoltarea integrării în mediul natural, de exemplu. Pierde dezvoltarea propriei personalități pentru că devine doar un element într-un ansamblu social. Din cauza aceasta, nici nu-și duce potențialul până la capăt, nu-și maximizează potențialul.

Și atunci am ajuns la un punct esențial: jocul de mimă îi menține trează inteligența calitativă și îi antrenează ceea ce are deja și care e foarte puternic, dar care se pierde în contextul social altfel.

Activitatea 2: Identificarea emoțiilor

Un joc foarte simplu, dedicat alfabetului inteligenței emoționale. Un joc preferat de orice copil care are ocazia să se strâmbe, mimând emoții împreună cu părintele sau părinții. De asemenea, este un joc în care dăm formă emoției, un lucru foarte important pentru cei mici pentru că îi ajutăm să își creeze ancore care, mai târziu, vor duce la dezvoltarea inteligenței emoționale de câte ori se va ivi oportunitatea.

Iar forma despre care menționez este dată chiar de copil fără ca părintele să intervină în alegerea făcută.

O activitate interesantă pentru părintele observator, acest joc poate oferi informații valoroase despre felul în care percepe copilul emoțiile.

Vârsta: peste patru ani.

De ce avem nevoie: cartonașe în șapte culori realizate din foaie de hârtie, ROGVAIV.

Invită-l la joacă, spunându-i că astăzi sunteți exploratori în căutarea emoțiilor. Vorbiți de emoțiile principale: mânia, tristețea, bucuria, fericirea, iubirea, rușinea și mirarea.

Scriveți cele șapte emoții pe cele șapte cartonașe, apoi veți putea mima fiecare emoție să fie mai interesant. După aceea, întreabă-l ce culoare îi atribuie fiecărei emoții dintre cele șapte pe care le aveți.

La final, propune-i să reproduseți fiecare emoție doar cu ajutorul feței.

Beneficii:

- Învățarea emoțiilor de bază.
- Atribuirea unei caracteristici fiecărei emoții și atribuirea unei forme.
- Dezvoltă inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Culoarea roșie pentru anumite persoane semnifică iubire, pentru alții mânie.
- Nu influența alegerile copilului sub nicio formă.
- Când trăiește una dintre emoțiile de mai sus, întreabă-l ce culoare are emoția experimentată.
- Jocul se poate desfășura și cu implicarea mai multor persoane, cu mențiunea că fiecare trebuie să își facă cartonașele proprii.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte bun. Un joc excepțional. E clară bazaarea pe „Pălării gânditoare” ale lui De Bono și e pe formarea echipelor.

La o anumită vârstă, pălăriile gânditoare sunt absolut necesare. După trei ani încolo, de la patru ani mai precis (3-4 ani e încă o vârstă nesigură), copiii își iau roluri sociale cât se poate de evidente.

Și noi facem la fel. De exemplu, lucrăm acum într-o echipă pentru curricula și am adus în echipă un coleg care este „Gică Contra”, el e pălăria neagră. L-am adus tocmai datorită minții lui critice, criticiste.

El lovește cu putere în tot ceea ce i se dă ca produs. Și dacă ține, atunci e de acord. Îmi aduce aminte chestia asta de modul în care erau făcute telefoanele la cabină. Pe vremea lui Ceaușescu erau cabine telefonice cu telefoane publice. După ce instalau un tip de telefon, chemau un boxer, cu mănuși de box, care o zi întreagă lovea un telefon până nu mai putea. Dacă rezista la boxer, însemna că putea să reziste și la public.

Acesta este un rol. E o culoare. Omul își asumă un joc în clipa aceea și îl ajută foarte tare acest sistem să se integreze nu numai social, dar să și performeze în echipă. E un joc de echipă. E un joc de formare de competențe în echipă.

Florin Alexandru:

Și îi ajută și pe ceilalți?

Domnul Profesor Florian Colceag:

Îi ajută. Și îi ajută și să aibă deschideri ulterioare de altă natură. Uneori, își schimbă pozițiile. Fiecare trebuie să treacă prin rolul respectiv. E un joc de rol care formează echipe. Oamenii învață să fie în echipă.

Activitatea 3: Declanșatorul magic

O activitate menită să influențeze stările mai puțin potrivite atunci când le va avea copilul tău, de asemenea, reprezintă un prim exercițiu de conștientizare a emoțiilor.

Este evident faptul că în momentul în care punem sub lupă o emoție, ea își pierde din intensitate și aici vorbesc, în special, de emoțiile negative pe care, cu siguranță, le avem cu toții din când în când.

Uneori se întâmplă să le avem mai des din cauza unei emoții negestionate care poate declanșa și alte emoții negative asemănătoare. Este foarte important să conștientizăm când le avem, astfel, vom putea apoi să le gestionăm.

Este o activitate mai mult decât benefică pentru copii, un prim pas spre gestionarea emoțiilor.

Mai sus am menționat definiția inteligenței emoționale și abilitățile necesare – cu cât începem mai devreme să percepem emoțiile, cu atât mai repede vom ajunge să le gestionăm.

Vârsta: peste cinci ani.

De ce avem nevoie: un simplu nasture sau un declanșator confecționat din carton.

Ce vom face:

Îl vei invita pe copilul tău la o poveste despre un declanșator special pe care l-ai găsit tu când erai

copil(ă), iar acest declanșator te-a ajutat pe tine foarte mult de câte ori erai supărat(ă) sau furios(ă).

Iar acum îi oferi lui/ei acest prețios cadou, iar el, ori de câte ori va trece printr-o astfel de stare, poate să apese declanșatorul și să aștepte un minut, apoi să vadă dacă mai este la fel de furios sau supărat. Îi spui că butonul are puteri magice și că poate micșora orice gând de supărare sau de furie, chiar uneori poate face să dispară emoțiile negative, doar că e nevoie de practică.

Apoi, cere-i să faceti o probă gândindu-vă la ceva care l-a supărat pe el de curând și în momentul în care simte că re trăiește acele emoții, să apese butonul și să așteptați un minut.

Ținând cont de faptul că emoția este pusă sub lupă, își va pierde din intensitate și astfel se va demonstra puterea „magică” a declanșatorului.

Beneficii:

- Conștientizarea emoțiilor.
- Învăță o metodă de a gestiona emoțiile negative.
- Dezvoltă inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Folosirea butonului doar când este cazul.
- Să înțeleagă copilul că este vorba de un cadou prețios oferit de părinte; majoritatea copiilor știu când un părinte nu spune ade-

vărul pentru că ei se bazează pe limbajul nonverbal mult mai mult decât noi, adulții.

- Fiind un obiect prețios, roagă-l să îl țină într-un loc special și accesibil, în același timp.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Aici avem de diferențiat. Pentru că există emoții puternice pozitive, emoții puternice negative și se diferențiază, de asemenea: frica se diferențiază foarte mult de furie, nu sunt exact pe aceeași istorie. Frica se tratează cu umor și cu numărare.

Butonul acesta ar trebui să aibă un temporizator. „Sunt furios. Număr până la 100.” „Sunt foarte furios. Număr până la 1000.” Pentru că poți urmări procesul de scădere a furiei.

„Mă tem.” Aici am alt instrument. Am umorul. Frica se tratează cu umor. Mă iau singur peste picior. Autoironie. Autopersiflare. Umor. Privim situația cu umor. În clipa în care am ajuns la râs, s-a lichidat. În frică sunt mecanisme cerebrale implicate, de asemenea, care controlează aceste procese.

Deci butonul în sine are valoare numai dacă are instrumentul în spate.

Jocul poate fi îmbunătățit, dar nu butonul în sine, ci metoda din spatele butonului.

Activitatea 4:

Cum simte corpul nostru emoțiile

O activitate care ne ajută să învățăm cum se manifestă emoțiile, să le conștientizăm și să vedem ce fel de reacții produc în corpul nostru.

În tot acest proces de dezvoltare a inteligenței emoționale, cel mai important aspect constă în conștientizarea și recunoașterea emoțiilor. E necesar să oferim startul copiilor noștri, mai departe ei își vor pune întrebări la care vor găsi răspunsuri în momentul în care vor fi pregătiți să le primească.

Fiecare emoție pe care o trăim trezește în organismul nostru o reacție, chiar dacă nu suntem conștienți de acest aspect. Această reacție există, de exemplu, atunci când suntem bucuroși, simțim în organism o stare de relaxare, o stare de bine, iar, în schimb, atunci când suntem furioși, simțim o încordare în tot organismul.

Prin această activitate îi învățăm pe copii să observe cum se manifestă o emoție și care sunt efectele în organism în momentul când ea apare.

Apoi, ei vor învăța treptat să recunoască și să denumească propriile trăiri, ajutându-i să se dezvoltare emoțional.

Vârsta: peste cinci ani.

De ce avem nevoie: nu sunt necesare materiale.

Metoda: conversația.

Ce vom face:

Într-un moment mai relaxat, când începe să pună întrebări despre ceva ce îl interesează pe el, spune-i că mesajul pe care ți l-a transmis a creat o emoție și că ai simțit-o sub o anumită formă în organism.

Explică-i că emoțiile generează anumite manifestări în organism și oferă-i exemplele expuse mai sus.

Propune-i apoi să observați împreună care sunt reacțiile produse în organism de emoțiile voastre.

Treceți prin mai multe stări emoționale, cu exemple concrete, iar pentru a observa ce reacție generează emoția în organismul lui, trebuie să fie foarte atent.

De preferat este să treceți la stări emoționale opuse: supărarea și bucuria, tristețea și fericirea, mirarea și frica, ura și iubirea etc.

Iar apoi trăiți împreună aceeași emoție și încurajează-l(o) să îți spună ce simte în organism și unde anume simte.

De exemplu, la ură va simți în zona tâmpelor o încordare, pumnii vor fi strânși, maxilarele încordate. Pe când la iubire va simți în zona inimii o stare de bine, de relaxare, de pace, de frumos etc.

Pentru a-l/o ajuta, este indicat să îi dai cât mai multe detalii despre aceste două extreme, folosește

tot arsenalul comunicării. Adoptă o poziție cât mai expresivă, fața să fie și ea cât se poate de expresivă, inclusiv vocea, atunci când exprimi, să fie în ton cu emoția ș.a.m.d.

Acum e momentul să observați care sunt asemănările și diferențele între felul în care simțiți fiecare iubirea și ura.

Apoi, treceți la alte emoții, cum ar fi curajul și frica, și parcurgeți același drum, apoi puteți continua cu alte emoții.

La final, puteți să continuați cu jocul de mimă: ghicește emoția. Rând pe rând, veți mima o emoție, iar celălalt va trebui să ghicească despre ce emoție este vorba. Chiar dacă nu ghiciți, nu e nicio problemă, continuați acest joc până se va plictisi.

Beneficii:

- Dezvoltăm spiritul de observație.
- Îi deschidem oportunitatea de a gestiona emoțiile.
- Dezvoltăm inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Jocul este foarte greu de realizat, dar beneficiile unui astfel de joc sunt mult mai mari decât efortul depus inițial.
- Un joc de reluat lunar, până la momentul în care demonstrează că reușește să își dea seama de prezența reacțiilor emoțiilor în organism.

- Profită de ocazie când va fi supărat și amintește-i de acest joc, la fel poți să îi amintești și când va fi curajos sau când va avea oricare altă stare emoțională.
- Acest joc funcționează foarte bine și în cazul adulților, așa că te invit la joacă și îți doresc spor.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte bun. E un exercițiu de autocontrol. Și acum să explic de ce este foarte bun. Iau cazul cu furia. Pe lob temporal, lipit de lobul amigdalian care este tot în sistemul limbic, există trei plexuri nervoase apropiate unul de altul, lipite, practic: frică, furie, sexualitate.

E un mecanism de amplificare a furiei în lobul temporal când se asociază, mai ales, cu frica și cu sexualitatea. Pe de altă parte, asta implică tot sistemul limbic, dar sistemul limbic controlează procesul prin două organe cu secreție internă: hipofiza și pituitara, care controlează ulterior restul glandelor endocrine.

Iar, pe de altă parte, dat fiind faptul că sistemul limbic e lipit practic de sistemul limfatic, apar fenomene de visceralizare din trunchiul cerebral care are o grămadă de

nuclei din care pornesc nervi care controlează organismul: pneumogastricul, simpaticul, parasimpaticul etc.

Și asta conduce la visceralizare, în momentul în care tu îți controlezi fenomenul și știi că se întâmplă, vezi cum e în tâmples. Dacă tâmplesle tale sunt încordate, dacă bulbul tău sau ceafa ta devin țepene, îți dai seama că, de fapt, e un proces care se petrece și atunci poți avea feedback-ul invers. E ceafa încordată, respiri rar și controlat, deci nu lași să se producă la nivelul nervilor cranieni care duc în organism. Pneumogastricul, odată ce tu prin voință respiri rar și controlat, liniștește trunchiul cerebral. Și se petrece feedback-ul invers până când ajungi să stăpânești complet furia, emoția.

Dar, ca exercițiu, jocul acesta de autocontrol, vizualizare este extraordinar.

Activitatea 5:

Harta mentală a emoțiilor

Cu ajutorul cuvintelor reușim să conturăm realitatea exterioară. Practic, pentru fiecare obiect exterior, avem o denumire, dar când vorbim de ceea ce este în interiorul nostru, aproape că nu avem cuvinte care să ne ajute să exprimăm o trăire, emoție sau un cumul de emoții.

Deseori se întâmplă să spunem că nu avem cuvinte pentru a exprima ceea ce simțim sau că e prea puțin atunci când exprimăm în cuvinte. Asta demonstrează cât de preocupată a fost omenirea cu exprimarea acestor stări. În ultimele două decenii, în urma numeroaselor studii care au demonstrat importanța inteligenței emoționale, am început să creăm teorii și concepte care țin de interior, chiar „inteligenta emoțională” este un concept relativ nou apărut.

Iar din cauza faptului că nu avem îndeajuns de multe cuvinte, deseori simțim că nu ne-am făcut pe deplin înțeleși. Acesta este motivul pentru care vă invit să facem o hartă a vieții emoționale și a lumii interioare.

Vârsta: peste șapte ani.

De ce avem nevoie: foi de hârtie și creioane colorate.

Metoda: conversație și desen.

Ce vom face:

Pentru a-l/ a o introduce în joc, cel mai bine este să îi oferim un exemplu atunci când cineva, din cauza emoțiilor prea puternice, a reacționat nepotrivit. De exemplu, un copil atât de speriat, încât a uitat tot ce știa sau un om foarte trist care nu voia să iasă din casă din cauza tristeții puternice pe care o trăia etc.

Spune-i că inițial o stare emoțională are mai multe emoții incluse de intensități diferite și că ele trec foarte repede de la una la cealaltă. De exemplu, la furie se ajunge în urma unui gând care generează frustrare, apoi urmează iritabilitate, apoi irascibilitate, apoi enervare, iar apoi apare furia. Care și ea poate fi o furie controlată sau o furie oarbă. În cazul în care se ajunge la o furie oarbă, persoana în cauză face fapte necugetate pe care apoi le regretă, dar în acel moment nu mai este rațional, pur și simplu își pierde controlul.

Iar acum, după ce l-ai introdus în joc, vom desena o hartă pentru fiecare emoție principală. Pentru exemplul de mai sus cu furia oarbă, vom desena pe foaia de hârtie câte o țară pentru fiecare dintre aceste emoții până vom ajunge la cea cu intensitate maximă, începând în partea de jos a foi cu frustrarea și continuând până ajungem la furia oarbă.

Practic, vom avea șase continente cu 5-7 țări fiecare.

La fel vom face și cu frica, fericirea, dragostea, tristețea și rușinea.

În fiecare țară, în dreptul unei emoții, desenează culoarea care este sugestivă pentru acea emoție – la fel – de la intensitate slabă până la intensitate puternică. De exemplu, pentru furie avem culoarea roșie, vom începe de la roz până vom ajunge la roșu închis.

Apoi, stabilește împreună cu copilul tău unde este limita între „periculos” și „acceptabil” din perspectiva intensității emoției și trasează o linie de delimitare între o țară periculoasă și una în care este acceptabil să trăiești.

Ajută-l să le așeze pe toate în această hartă, ca apoi să uniți toate foile și astfel să vadă cum arată harta emoțiilor fiecărei persoane, că toți avem aceleași emoții, doar că felul în care le exprimăm diferă și ne face unici.

Iar, la final, dacă mai are răbdare, întreabă-l ce crede el că face ca noi să trecem rapid uneori dintr-o țară în alta cu atâta repeziciune și fără să ne dăm seama de acest lucru.

Iar apoi ajută-l să își amintească o emoție mai puternică pe care a avut-o și explică-i pe harta creată unde poate fi ea oprită – te vei ajuta de delimitarea dintre „periculoasă” și „acceptabilă”.

Beneficii:

- Îmbogățirea vocabularului cu privire la inteligența emoțională.
- Este o metodă clară de gestionare a emoțiilor.
- O imagine clară a spectrului emoțional.
- Dezvoltă inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Un joc foarte greu de realizat, dar nu imposibil, recomandăm să insistați până veți

reuși, important este momentul în care va dori să participe la o astfel de activitate.

- Beneficiile acestui joc depășesc cu mult efortul pentru a-l realiza.
- Expune harta într-un loc la vedere până te asiguri că o cunoaște în detaliu chiar și când nu o are la îndemână.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Pentru frică e cel mai simplu continent de completat. Frica e sentimentul de bază. Și ea pleacă de la starea de mică neîncredere și merge pe trepte destul de fine până la groază: de la neîncredere la groază.

E o gradatie mult mai fină decât e la furie: trece prin panică, teamă, ușoară teamă. Ei, când ajunge la groază, se întâmplă un fenomen, la fel ca și la furie. Frica și furia sunt controlate de adrenalină. Neuronul adrenalinic se produce pe lanțul neuronal (lanțul neuronal înseamnă că neuronii care sunt cuplați între ei trimit fluxul nervos întotdeauna în același sens, niciodată invers).

În momentul în care neuronul primește starea de teamă, el produce, cu ajutorul mitocondriilor, adrenalină mai multă. La următorul se produce și mai multă. Când ajunge în zona prefrontalului cognitiv de unde a plecat

mica teamă, mitocondria trebuie să producă atât de multă adrenalină, într-un proces de creștere în cascadă, încât nu mai poate face față. Când nu mai poate face față, i se albește creierul.

Dacă îi faci analiză pe RMN, prefrontalul este alb, nu mai are scentilație, nu mai are nimic. E momentul în care copilul se duce la examen și știe că nu știe nimic.

La fel și la furie: în momentul în care colapsează de furie, e neputincioasă și nu se mai poate controla. Și la sexualitate este aceeași istorie, până când ajunge dependență totală și sclavie și așa mai departe.

Acestea sunt niște mecanisme vicioase pe care le are creierul omenesc, care pot fi controlate, dar e adevărat: harta contează. Harta contează dacă este însă însoțită și de un manual de utilizare.

Dacă ai ajuns la momentul de teamă necontrolată, panică, ai un mic atac de panică, oprește-te să te mai joci cu frica. Fă-ți exerciții de încurajare. Ai pierdut undeva controlul.

Nu mai face din tânțar armăsar. Nu te mai teme de păianjenul „arahnofobia”, studiază. Să vezi ce se întâmplă. Pleacă cu încercarea de a afla direct din experiment. Și ce se poate întâmpla dacă?

Studiind, fenomenul poate fi controlat.

Activitatea 6: În mărime naturală

O activitate foarte interesantă pentru copilul tău, în care îi oferim oportunitatea de a se înțelege și a se exprima altfel decât o face în mod normal.

Îi conferă încredere în forțele proprii și are ocazia să își exprime trăirile interioare și personalitatea.

Întrebările copilăriei sunt felurite în funcție de educația primită, dar, în general, fiecare copil își adresează astfel de întrebări:

- Cine sunt eu?
- Cum sunt eu?
- Cum mă văd ceilalți?

Așa că te invit la o activitate menită să îi răspundă acestor întrebări și să îi oferim oportunitatea de a-și pune alte întrebări care să îl ajute în evoluția lui personală.

Vârsta: peste trei ani.

De ce avem nevoie: coli de hârtie (de flip chart sau A4) și creioane colorate.

Metoda: conversație și desen.

Ce vom face:

Spune-i că astăzi o să fiți pictori celebri și ca orice mare pictor care își realizează propriul portret,

și voi veți face la fel, îi veți realiza portretul copilului în mărime naturală.

Veți lipi mai multe coli de hârtie în așa fel încât să depășească mărimea lui naturală și îl vei ruga apoi să se întindă pe jos pe foile de hârtie urmând ca tu să îi trasezi conturul corpului în mărime naturală.

Copilul va fi foarte încântat când își va vedea conturul în mărime naturală, tu vei profita să îi spui că acum e nevoie să desenați și alte lucruri care îl definesc în interiorul corpului.

Dar până la a desena aceste caracteristici ale personalității lui, va trebui să îi desenați fața și părul. Ajută-l dacă e nevoie, dar nu insistați prea mult pe detalii.

Apoi, la prima întrebare, roagă-l să găsiți cât mai multe răspunsuri, minimum cinci răspunsuri, de exemplu:

- Eu sunt un băiețel/o fetiță bucuros/bucuroasă.
- Eu sunt un băiețel/o fetiță curajos/curajoasă etc.

Continuați cu următoarele două întrebări și notează-le pe o foaie de hârtie, iar apoi, cu foaia în mână, găsiți o reprezentare grafică a acestor caracteristici. De exemplu pentru: „Eu sunt un băiețel bucuros” puteți folosi un soare sau un zâmbet etc.

Încearcă să îl ajuți doar atunci când are într-adevăr nevoie.

Roagă-l să aleagă un loc unde va desena aceste simboluri în interiorul desenului.

Apoi, la final, afișați desenul într-un loc la vedere și lăsați-l acolo până va dori el să îl dea jos sau să faceți un alt desen.

Beneficii:

- Formează o primă imagine a propriei persoane care, de-a lungul vieții, este în permanentă schimbare.
- Dezvoltă încrederea în propria persoană.
- Dezvoltă inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Până la vârsta de patru ani, la întrebarea „Cine sunt eu?” copilul își va spune numele și încă două caracteristici, nimic mai mult, așa că este recomandat să ne mulțumim cu puțin.
- După vârsta de șase ani, copilul va dezvolta mult mai multe caracteristici, dar ideea este să nu îl obosim și să îl stresăm cu acestea. Mai importantă este finalizarea desenului și în situația aceasta mulțumiți-vă cu puțin.
- Această activitate va detalia felul în care se vede pe sine, iar în funcție de ce fel de cuvinte va folosi, preponderent pozitive sau negative, veți afla și ce fel de gândire are

sau ce îl preocupă prin felul în care accentuează caracteristicile care îl supără sau îl bucură.

- Dacă copilul are mai puțin de șapte ani, recomandăm să îl faceți în două etape.
- Puteți profita de ocazia ivită și să îl ajutați să se „programeze pozitiv”, lăudându-l și scoțând în evidență calitățile pozitive pe care le are.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte interesant. A fost un experiment făcut în mai multe țări ale lumii pe ideea:

Cum ți-ar plăcea să fie corpul tău?

Ce îmbunătățiri ai mai aduce la corpul tău?

Și unii dintre copiii mici spuneau:

Mi-ar plăcea să am aripi.

sau

Mi-ar plăcea să mă pot teleporta.

E foarte interesant ca idee de bază, copii care voiau să aibă aripi s-au jucat în zăpadă creând îngeri. Deci, pe conturul corpului, mișcându-și brațele stând pe spate au lăsat o imagine a unui copil cu aripi.

Și atunci în harta lor mentală a apărut nevoia să aibă aripi.

Jocul de-a conturul înseamnă, de fapt, jocul restructurării hărții mentale, care este absolut senzational. Restructurarea hărții mentale și felul în care se percepe el.

Dacă tu te percepi ca fiind o ființă ră-mătoare, ră-mătoare ajungi; dacă tu te percepi ca fiind o ființă zburătoare, zburătoare ajungi. Devii ceea ce programezi.

Capitolul 7

Gândirea „Out of the Box“

7.1 Despre Gândirea „Out of the box“

Gândirea „Out of the Box“ este apanajul omului întreprinzător sau al antreprenorului la general. Dar poate fi vorba, în particular, de intraprenor, freelancer, patron (dacă vrei) sau o persoană care este recunoscută pentru acțiunile temerare întreprinse.

E genul acela de persoană căreia nu îi e frică de nimic, care se avântă cu capul înainte în realizarea oricărui proiect, căreia îi plac provocările și oportunitățile de a învăța ceva nou.

Dacă vrei, e genul de persoană care generează opinii, care vede oportunități acolo unde majoritatea nu le văd. De asemenea, este fără doar și poate un formator de opinie în societate, genul erudit.

Este interesat de procese de gândire, procese de mișcare a maselor, de curente noi, de tot ceea ce

ține de macro: macrosocial, macropolitic, macroeconomic ș.a.m.d.

Ceea ce este foarte important este că acest gen de persoană este hiperactiv, interesat de soarta celorlalți și generos, dacă este cazul, dar nu îți oferă cadouri, ci te învață cum să le obții.

Toate aceste caracteristici se datorează gândirii „Out of the Box”. Practic, acest tipar de gândire formează genul acesta de personalitate. Majoritatea persoanelor de succes vorbesc de cei care au obținut totul pe cont propriu, au acest tipar de gândire.

Ce presupune mai exact acest tipar, o să structurez în câteva fraze:

- Puterea de adaptare la orice situație nouă.
- Găsirea de oportunități în orice situație.
- Înțelegerea proceselor sociale de orice fel.
- Capacitatea de a schimba perspectiva ori de câte ori este nevoie.

Gândirea „Out of the Box” reprezintă o calitate esențială pentru individ. Vestea bună este că ea se poate forma dacă nu a fost formată în copilărie. Avem nevoie de câțiva pași mici.

Pași care în copilărie pot fi făcuți cu mult mai multă ușurință. Ca adult, în primă fază, trebuie să înlocuim cărări deja bătătorite, iar acest lucru se poate întâmpla într-un interval îndelungat de timp.

Pe când, în copilărie, formăm cărările modului în care gândim și, odată formate, îi va fi foarte simplu copilului să apeleze la această formă de gândire.

Nu e chiar atât de simplu cum pare pentru că avem nevoie să îi demonstrăm celui mic câteva aspecte care țin de pregătirea „terenului”.

Prima condiție necesară în a dobândi o astfel de gândire ține de a înțelege natura umană și faptul că nu deții adevărul absolut, că ceea ce astăzi e general valabil, mâine poate fi greșit sau că deși observi același concept împreună cu altă persoană în același timp, se poate să îl înțelegeți puțin diferit sau chiar complet diferit.

Gândește-te doar câte diferențe există între o persoană crescută în mediul urban și o persoană crescută în mediul rural. Se vede foarte bine diferența dintre aceste două persoane la bătrânețe.

Să spunem că una caută să își prelungească viața făcând sport și socializând cu persoane mai tinere, pe când cealaltă persoană se complăce și renunță la a „mai fi în pas cu vremurile”.

E necesară doar o simplă privire a acestor persoane și poți înțelege cât de diferită e abordarea lor. Sau la fel ne putem gândi la o persoană care alege autoeducația o viață întreagă și la o persoană care nu mai continuă procesul de autoeducație după terminarea școlii.

Este evidentă diferența dintre cele două persoane și este evidentă perspectiva asupra unui concept sau altul. La fel este și cu copiii: suntem diferiți din prima zi când ne-am născut pe acest pământ datorită experiențelor diferite de care avem parte.

Practic, acceptarea că nu deținem adevărul absolut este o acțiune normală a omului inteligent, preocupat cu întrebările care duc la evoluție:

- De ce cred eu în Dumnezeu?
- Care e țelul meu în această viață?
- Oare mama are dreptate?
- E interesant acel concept, dar cum a fost construit conceptul?
- Cum aş putea să îmi îmbunătățesc viața?

Lista poate continua, dar simplul fapt că te întrebi despre lucrurile normale duc la o idee clară că nu ești stăpânul adevărului absolut.

Știi foarte multe lucruri, dar nu știi tot și vei vrea să înveți din ce în ce mai mult și să înțelegi din ce în ce mai mult. Până la urmă, ești o persoană din aproape opt miliarde și tot atâtea păreri vei găsi și despre un subiect comun.

A doua condiție necesară acestui tipar de gândire este dată de puterea de adaptabilitate – cu cât ești mai adaptabil, cu atât îți este mai ușor să aplici tiparul acesta.

A fi adaptabil presupune să îmbrățișezi orice este nou, orice merită învățat nou, orice schimbare de care va fi nevoie, practic, să te poți adapta în orice context dat.

Dar pentru acest aspect trebuie să faci o mică schimbare în procesul de percepere a mediului înconjurător, să nu privești cu tristețe renunțarea la zona de confort, din contra, să cauți să ieși din zona de confort mai tot timpul și atunci când apare o schimbare care îți generează sentimentul de teamă, să zâmbești și să îți spui că datorită acestei situații vei avea ocazia să înveți într-un termen mult mai scurt ceva nou de la viață.

Practic, trebuie să te bucuri de orice schimbare care apare în viața ta, nu este foarte complicat, doar trebuie să înțelegi că procesul te va ajuta foarte mult pe tine ca individ.

De câte ori nu s-a întâmplat ca o veste proastă, în timp, să fie, de fapt, o veste bună. De exemplu, o concediere de la un loc de muncă să te ajute să îți găsești un loc mult mai bun sau chiar să generezi o afacere de care se va bucura familia ta pentru tot restul vieții sau chiar și copiii tăi și familiile lor.

Următoarea condiție necesară ține de perspectiva asupra unei situații. Practic, acesta este fundamentul gândirii „Out of the Box”: să putem schimba forma în care vedem lucrurile de câte ori

avem nevoie și felul în care vedem acest proces. Dar mai multe vom discuta în următorul subcapitol.

7.2 O altă perspectivă asupra perspectivei

Să spunem că ai o problemă, de orice natură ai vrea tu, și această problemă te blochează într-o oarecare măsură. Pur și simplu, nu ai nicio soluție. Acum îți propun să te relaxezi și să împarți această problemă în bucățele mai mici și să cauți soluții la fiecare bucățică în parte, dar ca și când aceste bucățele nu ar face parte din același ansamblu.

Aceasta este o abordare care te ajută să schimbi puțin forma problemei și o faci inconștient. Dar acest exercițiu este menit doar să îți arate că este foarte ușor să schimbi datele asupra unei probleme, important este să înțelegi că blocajul de care vorbeam mai devreme este construit tot de tine.

Practic, ai o problemă din cauza unei conjuncturi, iar tu ai aplicat o metodă de rezolvare care nu are soluție, dar, în același timp, tot tu ai fost cel care a creat blocajul.

Ai ales o cărare din câte poți găsi la escaladarea unui deal. Gândește-te acum că poate nu e necesar să urci acel deal. În concluzie, nu este necesar să găsești o cărare pentru a escalada dealul.

Sau gândește-te că trebuie să ajungi în vârful dealului, iar tu ai ales cea mai apropiată cărare, cea care la un moment te obligă să te întorci din drum pentru că este blocat de o pantă prea abruptă și nu ai cum să treci.

Și va trebui să alegi o altă cărare, despre care nu vei ști ce îți așterne la un moment dat, dar această cărare are și ea alte cărări care duc spre vârful dealului și va trebui să le abordezi pe rând.

Perspectiva din care vezi escaladarea dealului are parte de un blocaj din cauza faptului că îți dorești să abordezi urcarea așa cum ai mai făcut-o, concret, cu ajutorul experienței pe care o deții.

Dar provocarea de-abia în acest moment apare: a alege un alt drum presupune că vei aborda o perspectivă necunoscută care îți va îmbogăți experiența de viață și îți va oferi posibilitatea de a învăța lucruri noi.

Faptul că te avânți pe un alt drum poate fi benefic pentru tine. Creierului nu îi plac acțiunile noi. El va prefera întotdeauna zona de confort, dar, ducându-l pe un drum nou, el se va adapta și va căuta să învețe din experiența nouă.

La început, vei simți o stare de disconfort din cauza noului, dar, avansând, creierul va căuta să găsească zona de confort în experiența nouă.

Gândește-te că înveți ceva nou, ceva ce îți doreai de multă vreme. La început, ești foarte încordat când începi procesul de învățare pentru ca, mai apoi, când începi să stăpânești informațiile de bază, să te relaxezi și chiar să îți placă. Iar recompensa că ai învățat lucrul dorit îți va da motivația să înveți mai sârguincios, chiar să excelezi.

Practic, este strâns legată forma unei perspective noi de experiența nouă. Există o teamă de a schimba ceva în tot acest proces, o teamă nevalidată din toate punctele de vedere, dar simplul fapt că schimbi perspectiva duce la o ieșire din zona de confort.

De cele mai multe ori, ne dorim să ieșim din zona de confort pentru că ne-am dat seama că evoluția apare în afara zonei de confort, dar, pentru a ieși, avem nevoie să înțelegem ce anume se întâmplă, de ce nu ieșim.

Iar dacă îți înțelegi procesele creierului, vei înțelege și cum să treci peste temerile generate de necunoscut. Primul instinct, când e vorba de o abordare nouă, este dat de temerea față de necunoscut. Simplul fapt că devii conștient de acest aspect îți va permite să schimbi perspectiva de câte ori ai nevoie.

Iar acum să vorbim de schimbarea perspectivei. Este foarte important ca tu, ca adult, să poți face acest lucru ca apoi să poți să îți înveți și copilul

să o facă. Gândește-te la o situație pe care tu o vizualizezi dintr-un singur unghi, iar situația dată se află în mijlocul unui cerc și perspectiva ta reprezintă doar o variantă dintre cele 360 de grade ale aceluia cerc.

Pentru a reuși să schimbi perspectiva, este nevoie să o vezi din alte unghiuri, dar pentru a reuși să faci acest lucru, trebuie să demontezi metoda prin care ți-ai construit acea perspectivă.

Pur și simplu adresează-ți următoarele întrebări:

- Oare am această problemă din cauza felului în care văd eu situația?
- Care sunt elementele care au dus la crearea problemei?
- Oare fiecare element nu poate fi realizat separat?
- Oare fiecare element este ceea ce cred eu că este?

Să îți dau un exemplu al unei probleme comune căreia îi voi aplica punctual aceleași întrebări:

Problema constă în lipsa unui loc de muncă și, mai grav de atât, este că mi-am depus CV-ul la foarte multe companii, dar niciuna nu mă cheamă la interviu.

- Oare de ce nu am un loc de muncă?
- Am făcut ceea ce trebuia?

- Elementele care au dus la crearea problemei: CV, postul pentru care am aplicat, experiența necesară. Oare toate aceste elemente au fost realizate corespunzător?
- Oare nu ar trebui să revizuiesc fiecare element în parte?
- CV-ul este corect realizat?
- Postul pentru care am aplicat este cel pe care mi-l doresc?
- Oare experiența îmi permite să aplic pentru acel post?

Astfel, se reia parcursul problemei și se creează o altă perspectivă asupra acesteia care și ea, la rândul ei, se poate schimba dacă este necesar și astfel se poate continua până se găsește soluția potrivită.

Blocajul în problema prezentată ca exemplu constă în a aștepta fără să faci nimic în plus, iar rezultatele nu apar. Este evident că într-un târziu o să îți pui întrebarea potrivită, dar ce sens are să te oprești din realizarea micilor acțiuni care duc spre îndeplinirea obiectivului?

Pentru a preveni blocajul de orice natură atunci când e vorba de o acțiune mai complicată, precum cea descrisă mai devreme, este indicat ca imediat ce a fost abordată prima opțiune care reprezintă și perspectiva inițială, să schimbi perspectiva și să treci la o abordare diferită.

De exemplu, să înveți mai multe lucruri despre cum se realizează un CV sau să parcurgi testele folosite de companii la angajare (DISC, Persolog etc.), astfel vei fi cu un pas mai aproape de realizarea obiectivului.

Ai putea la finalul primului interviu să ceri feedback persoanei care te-a intervievat, cu scopul de a remedia micile defecte la următorul interviu și tot așa până îți îndeplinești obiectivul.

Ți-am oferit doar câteva perspective diferite asupra aceleiași situații. Nu există nicio limită, doar lipsa de creativitate ne poate limita, dar până și creativitatea se învață.

Spre exemplu, Edison a avut foarte multe încercări nereușite, în jur de 10.000, dar el le-a văzut ca abordări diferite ale aceleiași probleme, iar una, într-un final, a dat rezultatul dorit: becul.

Sunt sigur că nu le-a perceput ca fiind eșecuri, pentru că nimeni nu suportă atâtea eșecuri. Edison chiar a spus că a descoperit metode prin care nu se poate face un bec, dar astfel a ajuns, într-un final, la metoda care a dus la celebra sa invenție.

Cu alte cuvinte, a avut tot atâtea perspective diferite câte încercări a avut, crezând și perseverând.

Acum o să îți ofer încă o formă de a schimba perspectiva atunci când ai nevoie. Una care este

chiar mult mai ușoară decât cele prezentate până acum: empatia.

Atunci când te pui în pielea altei persoane, vei ține cont și de personalitatea acelei persoane, iar problema o vei considera din perspectiva personalității acelei persoane. Practic, este o abordare total nouă și chiar poate fi schimbată în totalitate.

Să nu uităm că și copiii fac asta mai tot timpul: ei se identifică cu eroii lor preferați, cu animalele, cu natura sau cu alți copii, o fac natural. Ei fac exerciții de empatie mai tot timpul.

În situația dată, a empatiza este un exercițiu pe care îl poți realiza toată viața. De asemenea, acest exercițiu ne mai oferă un foarte mare avantaj: ne umanizează, devenim mai buni cu ceilalți și nu doar cu ceilalți, ci și cu noi înșine!

Am lăsat la urmă acest exercițiu pentru că este un exercițiu foarte puternic care, aplicat în momente-cheie, poate schimba o situație conflictuală, de exemplu.

Simplul fapt că te pui în pielea oponentului tău te face să înțelegi ce anume îl motivează să întrețină acel conflict.

Iar acum vom trece la oportunitate și la modul în care ne formăm dexteritatea de a o observa, dar asta în următorul subcapitol.

7.3 Oportunități

O să îți povestesc o mică întâmplare înainte de a aborda subiectul propriu-zis.

Aveam vârsta de 15 ani și, pe lângă școală, am ales să muncesc uneori la „chioșcul de cartier“ al părinților mei pentru a nu depinde de nimeni financiar.

Uneori trebuia să mergem după marfă și în acele vremuri nu aveam o mașină și nici nu existau firme care să asigure transportul, așa că aveam un cărucior încăpător pe care îl trăgeam după mine tocmai până la depozitul de unde achiziționam marfa respectivă.

Fiind tânăr, într-un orașel de provincie mic, practic, aproape toți ne cunoașteam între noi și îmi era oarecum rușine să nu cumva să fiu văzut de către colegi că eu trag de un cărucior plin cu marfă pe străzile orașului.

Așa că profitam și mergeam la ore nepotrivite, de exemplu, la ora 17:00 când majoritatea erau acasă și erau puține șanse să ne întâlnim.

În drumul meu, fiindu-mi cald în urma efortului depus, mi se făcea deseori sete și neavând pe tot traseul un loc de unde să îmi pot cumpăra un suc sau o apă, răbdam de sete până ajungeam la „chioșcul de cartier“ cu marfa.

Eh, într-una dintre zile, am mers împreună cu tata, întreprinzătorul familiei, după marfă și primul

căruia i-a fost sete a fost tatăl meu și cum mergea el așa, cu gândurile lui, îmi spune:

„Uite un loc bun aici să facem un alt chioșc de cartier, nu e nimic în zonă și cred că ar prinde foarte bine unul aici“.

Am continuat să vorbim pe acest subiect și am ajuns, de fapt, la oportunități și ceea ce ne e dat să vedem doar dacă avem o direcție stabilită clar.

Iar tatăl meu a continuat:

„Întotdeauna ceea ce căutăm este chiar sub nasul nostru, doar că nu ne e dat să vedem ce e sub nasul nostru, căutăm în altă parte de fiecare dată.

Și asta pentru că avem impresia că ceea ce căutăm nu e lângă noi, e undeva în altă parte, practic, ne concentrează atenția oriunde în altă parte, numai sub nasul nostru nu căutăm“.

A fost prima discuție purtată de mine cu un adult despre oportunități și despre ce presupune calitatea esențială a unui om de succes: capacitatea de a găsi soluții eficiente.

A fost o primă și foarte importantă lecție în această direcție.

Iar ulterior, de câte ori caut ceva, arunc o primă privire exact sub nasul meu și abia mai apoi caut și în altă parte.

De fapt, oportunitățile sunt tot timpul sub nasul nostru, doar că e foarte important să reușim să

schimbăm perspectiva de câte ori este nevoie de așa natură încât să apară oportunitatea.

Ce reprezintă oportunitatea, de fapt?

Capacitatea de a găsi o soluție în momentul în care își face apariția șansa.

Dar dacă vrem ca ai noștri copii să poate profita de oportunitățile vieții, va trebui să îi direcționăm și să le oferim o soluție de a schimba perspectiva de câte ori este nevoie, iar dacă acest lucru se întâmplă în joacă, este cu atât mai bine.

Un lucru este foarte important să îl înțelegem: de câte ori am profitat de o oportunitate, am profitat de ea pentru că a fost simplu să o abordăm, a fost exact sub nasul nostru.

În concluzie, profitați de câte ori căutați ceva cu cel mic/cea mică și întrebați-l(o) dacă sub nasul lui a căutat pentru ca mai apoi să continuați căutările și să creați un obicei din acest lucru. Poate așa, atunci când va fi adult, va căuta răspuns la întrebările vieții în el, nu în altă parte, așa cum se întâmplă cel mai adesea.

Și toți ceilalți le spun acestui gen de persoane să se uite mai atent la ei, că răspunsul se află în ei, doar că nu știu să îl acceseze.

Oportunitatea apare mai des la persoanele care văd lucrurile diferit de ceilalți, care au o altă formă de a privi lucrurile, din mai multe perspective și

care reușesc să empatizeze cu celelalte persoane și astfel reușesc să vadă și din perspectiva celorlalți.

Abordarea este esențială în a se dezvălui oportunitatea.

Majoritatea antreprenorilor, atunci când caută să înceapă o nouă afacere, pleacă de la cât mai multe premise:

- Oare asta este nevoia persoanelor din această zonă?
- Oare câți bani vor cheltui pentru produsele mele?
- Va avea impact în zonă această afacerea?
- Dar dacă vând doar un singur produs?
- Ce gen de persoane locuiesc în această zonă?

Adresându-și astfel de întrebări, va căuta să își răspundă la ele pentru a lua o decizie, iar apoi, în momentul deschiderii afacerii, va vorbi cu persoanele din zonă și va pune alte și alte întrebări tocmai pentru a afla cum să le rezolve problemele acelei comunități de oameni.

Practic, în momentul în care îi va întreba și pe ei, va avea acces la alte și alte perspective până va găsi una care să poată fi realizată și, astfel, să reușească în zona respectivă.

Până la urmă, întreaga economie se bazează pe astfel de oameni care, de fapt, sunt motorul acestei

economii. Iar toate acestea pentru că au avut un model în perioada copilăriei în această direcție sau și-au exersat creativitatea și celelalte calități necesare până au apărut oportunitățile de care, desigur, au profitat.

Un alt aspect foarte important pe care trebuie să îl menționez aici: omul este cea mai importantă resursă de pe globul pământesc.

Mai exact, inteligența umană reprezintă cea mai importantă resursă din această lume, iar o persoană inteligentă poate fi catalogată ca atare dacă beneficiază de o gândire „Out of the Box“, care este parte integrantă din inteligența individului.

Un singur exemplu în această direcție este dat de factorul politic existent în Statele Unite ale Americii sub forma de „American Dream“ („visul american“), iar procesul prin care se realizează racolarea de indivizi inteligenți este prin programul „Loteria vizelor“. Nu este singurul program de acest gen!

Știm cu toții că SUA strânge oameni din întreaga lume pe baza capacităților indivizilor demonstrate. Acesta este singurul lucru care îi interesează.

Și au dreptate, pentru că ei au creat un mediu potrivit pentru oameni care doresc să exceleze în viață și le oferă posibilitatea de a face parte din această mare familie.

Reprezintă o abordare potrivită. Până la urmă, toată lumea e mulțumită și acesta este un factor important.

O altă caracteristică importantă a acestei gândiri este autoeducația. Văzând altfel lucrurile decât majoritatea oamenilor, vei dori să afli informații care nu prea au fost căutate de ceilalți, ceea ce presupune multă muncă de informare și astfel se creează ideea că e foarte normal să înveți ceva nou, ori de câte ori ai nevoie și percepi acest proces de autoeducație în forma cea mai benefică cu putință.

Dar, revenind la oportunități, țin să menționez faptul că prin aceste jocuri ai posibilitatea de a-i insufla copilului tău una dintre calitățile esențiale pentru o dezvoltare armonioasă.

7.4 Jocuri și activități

Gândirea „Out of the Box“

Activitatea 1:

Cum schimbăm perspectiva

Perspectiva asupra unui eveniment din viața unui individ reprezintă realitatea persoanei în cauză, iar în momentul în care schimbi această perspectivă, apare acceptarea față de nou și procesul de adaptare la nou.

Adaptarea reprezintă una dintre calitățile de bază ale oamenilor de succes care au înțeles că schimbările sunt permanente în viața noastră.

Adaptarea generează, pentru cei care o acceptă, un salt, iar, pentru cei care nu o acceptă, un blocaj.

O astfel de activitate este menită să încurajeze gândirea „Out of the Box“ a copiilor și să le deschidă drumul spre schimbarea perspectivei de câte ori este nevoie.

Iar dacă învățăm să schimbăm perspectiva unde este cel mai greu, în situațiile de cumpănă ale vieții, atunci când suntem supărați, furioși, anxioși, vom putea apoi să schimbăm în orice arie a vieții noastre.

Cu cât începem mai devreme să înțelegem că avem nevoie de un astfel de exercițiu, cu atât mai bine. Așa că jocul se potrivește de minune copiilor, dar la fel de bine îl recomandăm și adulților.

Vârsta: peste șapte ani.

De ce avem nevoie: creioane colorate și foi de hârtie.

Metoda: conversație și desen.

Ce vom face:

Avem nevoie de un cadru potrivit, liniștit și deschis pentru un efort intelectual substanțial din

partea copilului tău. În situația dată, abordează-l(o) seara înainte de culcare sau la sfârșit de săptămână.

Apoi povestește-i că din cauza unor emoții puternice trăite în anumite momente, noi suntem capabili să facem lucruri pe care le vom regreta mai târziu.

De exemplu: luăm decizii în momentul în care suntem supărați, acuzăm o persoană pe nedrept fără să știm toate detaliile, facem ceva ce e interzis cu bună știință sau spunem cuvinte care îi rănesc pe ceilalți fără să ne gândim la ce simt ei etc.

Încearcă să îi dai un exemplu în această direcție dintre cele enumerate mai sus, pentru ca apoi să-i ceri să îți expună o astfel de situație în care a fost el implicat, la școală, acasă, în grupul de prieteni sau în orice altă situație și dacă în urma acelei situații a avut regrete pentru acțiunile lui.

Pe cât posibil, scoate în evidență detaliile acestei situații și adresează-i următoarele întrebări:

- Când s-a întâmplat?
- Cine era în preajmă când s-a întâmplat?
- Ce anume l-a supărat în acel moment?
- Ce anume regretă că nu a făcut în acel moment?
- Încă mai e supărat pe acea situație din acel moment?

Apoi cere-i să deseneze acel moment, asta dacă dorește. Dacă nu, treci mai departe și spune-i acum să se gândească la trei persoane din viața lui pe care le admiră foarte mult în afara persoanei tale.

Dacă, rând pe rând, cele trei persoane ar fi fost în locul lui, cere-i să își închipuie cum ar fi reacționat acestea și adresează-i următoarele întrebări:

- De ce crezi că el/ea ar avea un asemenea comportament?
- Cum crezi că a reușit să aibă un astfel de comportament?
- Crezi că, procedând așa, problema ar fi rezolvată?
- Care crezi că ar fi sfatul pe care ți l-ar da?

Acum cere-i să îți spună care au fost sfaturile care i-au plăcut cel mai mult și împreună încercați să găsiți cât mai multe soluții la situația de mai devreme, ajutați și de „sfaturile primite“.

Cu cât veți găsi mai multe alternative la o astfel de situație, cu atât mai bine.

Iar apoi roagă-l să se gândească la cele trei persoane de mai devreme, iar când se va afla într-o situație similară, desigur poate să se gândească și la ce vei face tu în aceeași situație.

Spune-i că tot ce trebuie să facă e să vadă lucrurile din perspectiva fiecărei persoane în parte și să câștige timp dacă are nevoie, renunțând pentru moment la situația tensionată.

La final, cere-i să deseneze scena în care găsește cea mai bună soluție dintre cele enumerate de voi.

Beneficii:

- Dezvoltă adoptarea perspectivelor diferite.
- Oferă o soluție la orice situație, învață conceptul că nu există problemă fără soluție.
- Dezvoltă gândirea strategică și gândirea pozitivă.
- Dezvoltă gândirea „Out of the Box“.

Bine de știut:

- Această activitate se bazează pe un exercițiu cunoscut de dezvoltare personală al lui Napoleon Hil, expus în cartea „De la idee la bani“.
- Conceptul de schimbare a perspectivelor este baza gândirii „Out of the Box“.
- Chiar dacă nu va pune în practică soluțiile găsite, faptul că înțelege că poate avea un altfel de comportament va ameliora situații asemănătoare.
- Faptul că tu îi oferi toată încrederea în a vedea problema din perspectiva lui și implicarea în găsirea soluțiilor te va ajuta în relația cu copilul tău.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E un joc excepțional pentru că e jocul intrării în pantofii altuia și are la bază, are în spate ideea

că oamenii sunt același suflet, același spirit, dar sunt în roluri diferite.

Atunci când eu mă uit la altă persoană, mă văd tot pe mine, omul universal, dar în alt rol social și cu alte caracteristici.

Dar, esențialmente, noi nu avem de ce să ne contrazicem, să ne urâm și să avem sentimente negative, pentru că te urăști pe tine, te contrazici pe tine, pentru că persoana din fața ta ești tot tu.

E doar o proiecție, proiecția Universului în diverse trupuri. E un exercițiu de spiritualizare și eu îl consider chiar fundamental pentru că oamenii devin conștienți, copiii, în primul rând, devin conștienți că totul e un joc. De fapt, e un joc social, un joc cu roluri și nu mai sunt neiertători. Devin iertători.

Florin Alexandru:

Primul exercițiu de acest gen a fost scris de Napoleon Hill, „exercițiul minților superioare“, în cartea „De la idee la bani“. El a fost părintele dezvoltării personale, în 1931. A prezentat forma și felul în care mai mulți oameni de succes au reușit să ajungă la succes. Și acest exercițiu, exercițiul minților superioare, a fost pentru prima dată scris și propus de el. Și sunt mulți, dintre cei care practică dezvoltarea personală, care îl folosesc.

Domnul Profesor Florian Colceag:

De fapt, el a fost gândit mult mai devreme și de către Hristos. El a spus: „Dacă greșește față de

tine aproapele tău, iartă-l". De câte ori să-l ierți? De 7 ori? Nu, de 7 ori câte 70 de ori iartă-l. Pune-te în pantofii lui și gândește din perspectiva lui. Și iartă-l!

#Activitatea 2: Întrebări nesfârșite.

Curiozitatea nestăvilită este una dintre trăsăturile de bază ale copilăriei, reprezintă o calitate esențială în dezvoltarea gândirii, a spiritului de observație și a percepției lumii înconjurătoare.

În funcție de evoluția părintelui, copilul va primi încurajări și perspectiva de profunzime, de detaliu sau, din păcate, anumiți părinți consideră copilul ca fiind sâcâitor și cârcotaș, iar acești copii devin apatici, pasivi și dezinteresați.

Și tot acești părinți își pun apoi o întrebarea de genul: de ce e apatic copilul meu?

Sau: de ce nu vrea să învețe despre această activitate?

Prin această activitate, vom menține curiozitatea și abordarea către nou a copiilor noștri, chiar mai mult decât atât, le dezvoltăm această latură ca apoi copiii să își urmeze rândul întrebărilor într-o direcție preferată de ei.

Vârsta: peste trei ani.

De ce avem nevoie: creioane și foi de hârtie.

Metoda: conversație și desen.

Ce vom face:

Prinde un moment în care copilul tău este interesat de un obiect, o imagine sau un subiect de discuție, profită de acest moment și propune-i să vă concentrați împreună asupra interesului lui.

Apoi, spune-i că orice lucru are o poveste în spate și că povestea de-abia așteaptă să iasă la lumină. În special, aceste povești sunt pentru copiii curioși, interesați și fericiți. Adulții sunt prea preocupați și grăbiți cu problemele lor și astfel pierd foarte multe lucruri interesante din jurul lor.

După ce l-ai făcut curios și dornic de a afla mai mult, spune-i că veți face un concurs în care el va trebui să pună cât mai multe întrebări timp de un minut asupra interesului arătat mai devreme.

Întrebările trebuie să fie cât mai felurite și diferite una de cealaltă, dacă e micuț ajută-l, dându-i câteva exemple:

- La ce ne folosește acel lucru?
- Cum a fost făcut?
- Cine l-a făcut?
- De ce are forma aceasta?
- Cât crezi că o să dureze? Etc.

Notează pe o foaie de hârtie întrebările, iar când observi că scade fluxul de întrebări, propune-i

să intri și tu în joc. Astfel, veți pune pe rând câte o întrebare.

Iar acum e rândul tău să direcționezi întrebările spre profunzimea acelui lucru, spre partea creativă, de exemplu:

- Cum am putea îmbunătăți acel lucru?
- Cum l-am putea face mai folositor decât este în acest moment?
- Ce s-ar întâmpla dacă acel obiect nu ar mai exista?
- Ce s-ar întâmpla dacă am naufragia pe o insulă și am avea doar acel obiect?
- Ce am mai putea face cu acel obiect?
- Cu ce se aseamănă acel obiect? Etc.

La final, găsiți împreună răspuns la cât mai multe întrebări și puteți trece la alt obiect.

Beneficii:

- Încurajăm copilul să pună cât mai multe întrebări.
- Dezvoltă gândirea laterală, strategică și pozitivă.
- Creează conceptul „analiză echilibrată”.
- Abordarea gândirii „Out of the Box”.

Bine de știut:

- Acest joc este ideal pentru copiii care încep școala datorită faptului că școala încurajează mai degrabă conformismul și pasivi-

tatea, iar copiii încep să creadă că a întreba este un semn de obrăznicie. Prin acest joc îi arătăm contrariul.

- Această activitate poate desluși pasiunea copilului tău.
- Căutând împreună răspunsul întrebărilor pe internet, în cazul în care copilul este mai mare, îl înveți o cale sigură de a-și răspunde singur la întrebări (există browser pentru copii).

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte interesant ca joc, însă trebuie un pic „tras la pilă”.

*În general, copiii trebuie să observe lucrurile bine ca să poată întreba. Dacă nu le observă, nu întreabă. Și, înainte de toate, trebuie învățați să observe foarte bine tot ce e **detaliu semnificativ**.*

Cei care nu au observat vor avea un tip de întrebare:

Care a fost primul acordeon?

Care a fost primul fier de călcat?

Care a fost prima bicicletă?

sau

Când s-a realizat primul avion?

Când s-a făcut prima motocicletă?

Nu reușesc să pătrundă undeva. Folosesc un stereotip dacă nu observă. Ai făcut cu ei exercițiul de observație înainte, pe detalii semnificative și analiza scenariilor din spate. Și asta e metoda lui Robert Feldstein care s-a stins în 2015.

Dacă ai făcut analiza respectivă și copilul are un set de întrebări mai larg, atunci el se poate concentra pe subiect. Eu fac asta la Academia Kogaion cu copiii, am ore de întrebări și răspunsuri.

La 6-7 ani au saci de întrebări, dar ideea este să găsească cea mai inteligentă întrebare. Întrebările inteligente. După care urmează: prima întrebare inteligentă creează contextul întrebării, ia tematica. După care, ceilalți, pe răspunsurile pe care le dau, pun a doua întrebare și a treia întrebare și a patra întrebare.

Dezvoltă, intră în profunzime.

Cum arată o întrebare inteligentă? De exemplu, o fetiță m-a întrebat la un moment dat: „Cum au apărut copacii?” Și i-am explicat că a fost o invenție a naturii care s-a chemat „frunza”. Frunza a fost atât de eficientă în extragerea dioxidului de carbon din atmosferă, încât a trebuit să depoziteze acest dioxid de carbon, prin combinații chimice, în

lemn. Și depozitul acesta care s-a făcut datorită frunzei, care a transformat floarea în copac.

Și că primele flori nu aveau frunze. Mai avem câteva flori care nu au frunze. Și un copil imediat a recunoscut: A, e vorba de „Rafflesia arnoldii”, iar copilul avea șapte ani. Era mai mare cu un an decât fetița. Le dezvoltă și o cultură fantastică, și o capacitate de analiză extraordinară.

Deci, căutarea de întrebări inteligente e scopul corect.

Activitatea 3:

Schimbarea personalității

Cum ar fi ca pentru o zi să fii altă persoană? •

Un joc minunat pentru a reuși să schimbăm felul în care vedem lucrurile pentru o singură zi. Empatia e cea mai sigură formă de a înțelege alte persoane sau chiar mediul înconjurător, iar forma propusă în acest joc este să vedem lumea prin ochii altcuiva sau prin ochii unei furnici, de exemplu. Este o cale sigură de a învăța și experimenta empatia.

Dezvoltăm creativitatea, gândirea laterală și inteligența emoțională și abordăm o formă de schimbare a perspectivei și de percepere a realității din cât mai multe unghiuri posibile.

Te provoc la un joc menit să descătușeze imaginația și creativitatea.

Vârsta: peste șase ani.

Metoda: conversația.

De ce avem nevoie: jocul nu necesită materiale.

Ce vom face:

Împreună cu copilul tău gândiți-vă la un personaj interesant pentru el din perspectiva căruia ați vrea să vedeți lumea pentru câteva minute.

Înainte să înceapă jocul de rol, gândiți-vă unde trăiește și cum trăiește personajul ales pentru a pregăti decorul. Împreună gândiți-vă la următoarele lucruri: ce vede personajul în jurul lui, care sunt zgomotele mediului înconjurător, ce alte persoane mai sunt acolo, cum arată locuința lui etc.

Cu cât detaliați mai bine decorul, cu atât o să va fie mai ușor să intrați în pielea personajului ales.

Acum începeți să vă gândiți la personaj și detaliați cu ce este îmbrăcat, ce face în momentul ales de voi și ce preferințe are acesta, ce crede despre persoanele din jur, ce crede despre el, are încredere în propria persoană, ce fel de voce are el etc.

Acum avem personajul creat și e cazul ca al tău copil să intre în poveste. Tu vei fi povestitorul, iar el va fi personajul ales și va avea misiunea de a-l

interpreta pe acesta, de această dată trăind felul în care simte, gândește și felul în care acționează.

Când observi copilul intrat în pielea personajului, adresează multe întrebări:

- Ce își dorește personajul creat?
- Ce valori are acest personaj, în ce crede el?
- Are momente dificile în viața lui?
- Cum reușește să facă față momentelor dificile din viața lui?
- Cine îl ajută în viața de zi cu zi?

La final, discută cu copilul ce a simțit și cum a văzut lumea din perspectiva personajului și dacă are vreun sfat din partea acestuia, iar apoi întreabă-l dacă vreți să intrați în rolul unei furnici, a unei plante sau a unei jucării, lăsați creativitatea să vă îndrepte spre alte ființe sau obiecte.

Beneficii:

- Dezvoltăm calitatea empatiei.
- Dezvoltăm gândirea laterală.
- Dezvoltăm gândirea „Out of the Box”.
- Dezvoltăm inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Un joc foarte greu de realizat, dar recomandăm să insistați.
- O abordare diferită față de viața de zi cu zi. Creează oportunități spre alte activități ale copilului tău.

- Propune-i lui să aleagă și alte personaje, de preferat din natură, dacă vă cere să reluați jocul.
- Opriti-vă dacă se plictisește sau schimbați personajul, astfel încât să finalizați jocul.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E tot pe viziunea lui Robert Feldstein, cu perspectiva creării de scenarii, aplicabilă în foarte multe domenii.

De exemplu, eu am crescut cu niște muzicieni. Acești muzicieni au avut nevoie, la un moment dat, de un mare salt. Saltul s-a făcut în clipa în care au descifrat trăirile și gândurile și emoțiile compozitorului. Și se pleca tot pe același tipar.

Ce însemna „Habanera”? Era povestită o întâmplare, un peisaj, o constelație? Ce anume era? A, era o întâmplare. Bine! Era primăvara? Vara? Toamna? Iarna? Păi, nu știu. Dar era ziua sau noaptea? Era noaptea. Bun. A ce mirosea? A flori de tei? A cutare? ... deci, cu opțiuni. Hai să vedem încă o dată: era primăvara? Cred că era toamna. Bine. Era lună plină? Lună nouă? Bun. Cântă!

În momentul în care se apucă să cânte și are imaginea aceasta a scenariului în spate, ceea ce iese este perfect.

Chiar și la copiii care nu au antrenamentul necesar, faptul că vizualizează și reușesc să

reproducă emoția le dezvoltă foarte tare și capacitatea de interpretare ulterioară. Aceasta este o direcție de extensie, pentru că se poate duce pe orice fel de direcție de extensie, inclusiv în matematică. Eu am folosit-o și în matematică, la fel de bine.

Florin Alexandru: *Nu vizualizez.*

Prof. Colceag: *De exemplu, ridicat la putere. Ridicat la putere înseamnă că avem alegeri. Unde?*

În Grecia Antică, cei care au inventat republica. Și ce grijă au ei? Să pună un om unitar la putere, supraunitar, un semizeu sau subunitar. Ce se întâmplă dacă pun un om unitar? Nu-l influențează puterea. Nu devine un înfumurat. El rămâne același om. 1 la orice putere e 1. Dar dacă pui un semizeu? Acesta e supraunitar.

El face fapte mărețe, extraordinare. Dar dacă bagi unul mic la suflet? Îi scade valoarea. Dacă pui unul negativ, devine fluctuantă acțiunea. Când e pozitivă, când e negativă. Nu te poți baza. E ca la Nero sau Caligula.

Activitatea 4:

Care mi-e prieten și care nu?

Cu toții avem nevoie de prieteni în viața noastră și pentru a înțelege în ce constă o prietenie adevărată, mai ales copiii, este necesară o astfel de activitate.

Practic, prin această activitate, îi ajutam pe copii să conștientizeze acele activități comune care desăvârșesc o prietenie, iar diferența dintre a experimenta și a înțelege acest aspect printr-o astfel de activitate este foarte mare. Experiența ne lovește cu capul de zid ca apoi să ne învețe lecția, pe când prevenția este o soluție la îndemână.

Totuși, această activitate necesită o discuție deschisă cu copilul tău despre ce presupune prietenia, dar cum sunt convins că citești aceste rânduri datorită faptului că dorești să te implici, vei gândi în termeni de acțiune și vei trece la implementarea acestei activități.

Vârsta: peste cinci ani.

Metoda: conversație și desen.

De ce vom avea nevoie: coli hârtie, foarfecă, creioane colorate, lipici.

Ce vom face:

Vei iniția o discuție deschisă cu copilul tău în care îi povestești despre prietenie, în general, și ce presupun activitățile comune ale unor prieteni. De asemenea, să îi explici și ce presupune o prietenie falsă.

Apoi îi vei da exemple de comportamente atât pentru o prietenie adevărată, cât și pentru o prietenie falsă.

După aceasta, îi vei adresa următoarea întrebare:

A avut parte de comportamente asemănătoare?

Acum e cazul ca împreună să faceți comparație între cele două comportamente. Roagă-l să îți spună numele celor două persoane date ca exemplu.

Apoi, întreabă-l dacă a mai observat genul de comportament al unui prieten adevărat și la alte persoane, ajută-l, dacă este cazul, și oferă-i cât de multe exemple pozitive.

La fel vei face și în cazul comportamentului unei prietenii false.

La final, desenează-i conturul mâinilor pe mai multe coli de hârtie, colorați-le, apoi decupați-le și lipiți-le sub forma unui cerc și spune-i că așa arată harta unor prieteni adevărați.

Beneficii:

- Abordare diferită a socializării, în general.
- Dezvoltă gândirea socială și formează o perspectivă clară a comportamentului.
- Dezvoltă gândirea „Out of the Box“.

Bine de știut:

- O activitate care pare ușor de abordat, dar, în realitate, e mai complexă, sunt foarte importante exemplele oferite de părinte.
- Recomandăm ca abordarea să fie în urma unei acțiuni de socializare, când vine de la joacă, când vizitați pe cineva sau când primiți vizita unor prieteni.

- Nu te grăbi să îl judeci cu privire la exemplele oferite.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E frumos și interesant, dar nu am definit prietenia. Aceasta poate fi foarte complex de definit, pentru că, de fapt, se adresează la două componente: relația dintre componentele propriului tău organism: e prieten capul cu fundul?

Florin Alexandru: Nu.

Prof. Colceag: *Păi, de ce nu ar fi? Că e o distanță între cap și fund? Dar gâtul cu capul? Sunt prietene? Distanța e mai mică între gât și cap. Deci avem o anumită distanță de comunicare. Și ce faci dacă te doare fundul? Și pui capul să privească fundul și să-l vizualizeze și să-l ajute cu mintea. Aceasta este un exercițiu de construcție a propriului echilibru organic.*

Tu ești prieten cu tine, te accepți așa cum ești. Și înțelegi funcționalitatea ansamblului. De ce capului nu-i place de fund? Pentru că apare simțul mirosului: fundul miroase urât. Are simțul văzului: fundul nu arată grozav. Deși noroc că nu îl privești pe al tău, îl privești pe al altuia, tot nu-ți place de el când îl vezi.

Pe de altă parte, îți dai seama că fără fund nu ar putea avea performanțele pe care le are organismul, per global. El are un rol: că fundul îți ține

spatele drept, poți să stai în poziție verticală, poți să alergi și are și multe alte roluri, că dacă nu ar avea pe unde să dea afară toată mizeria pe care o are înăuntru, s-ar intoxica și ar muri și atunci îi înțelegi utilitatea, funcționalitatea. Îl accepți și poți deveni prieten cu fundul tău.

Acum, extinzându-se de la tine către ceilalți, exercițiul înseamnă așa: poți fi prieten de la sufletul tău la sufletul altuia. Și pui copiii să-și pună reciproc unul altuia palma pe piept. Să-și simtă sufletul. Din clipa aceea zâmbesc. Sau să-și apropie capetele unul de altul, cap la cap.

Din clipa aceea încep să aibă comuniune de idei. Asta este și obiceiul datului mâinii. Doi oameni își dau mâna, din clipa aceea comunică mental, pentru că palma are harta mentală a întregului creier.

Și atunci începem să avem prietenii pe orizontală, între diverse componente. În direcția asta și actul sexual e tot o prietenie pe orizontală, când toate componentele celor două persoane se aliniază ca să genereze o viață nouă, armonioasă.

Florin Alexandru: *Cu alte cuvinte, nu este cel mai potrivit.*

Prof. Colceag: *Cu alte cuvinte, mai trebuie „tras la pilă“.*

#Activitatea 5: Fiecare om este unic

Fiecare persoană este unică datorită unui număr semnificativ de detalii care îi construiesc personalitatea, începând cu înfățișarea, experiențele trăite, perspectiva din care privește un concept sau un obiect, sentimentele noastre, preferințele, obiceiurile ș.a.m.d.

Felul în care se combină calitățile și defectele noastre ne oferă această unicitate. Este adevărat faptul că ne asemănăm între noi din foarte multe puncte de vedere, dar, cu siguranță, nu există încă o persoană la fel ca tine în această lume ca urmare a tuturor acestor detalii care alcătuiesc personalitatea noastră unică.

Iar acest aspect îl constatăm ori de câte ori avem interacțiuni cu alte persoane asupra lucrurilor simple văzute altfel și astfel apar contradicțiile care ne pot ajuta și ele dacă le privim în sens pozitiv.

Această activitate îi ajută pe copii să conștientizeze acest aspect și să își concentreze atenția spre unicitatea lor.

Vârsta: peste patru ani.

Metoda: conversație și desen.

De ce avem nevoie: coli de hârtie, foarfecă, creioane colorate, lipici.

Ce vom face:

Deschide o conversație despre unicitatea fiecărei persoane și ce caracteristici ne formează această unicitate.

Apoi cere-i să vă gândiți împreună la calitățile, caracteristicile care îl fac pe el unic, poate fi vorba de obiceiuri, preferințe, emoții, persoane dragi vouă sau orice considerați voi că îl/o deosebește de ceilalți.

Apoi, pe o coală de hârtie, veți desena un cerc în mijlocul foi și veți scrie numele lui în mijlocul cercului, iar toate aceste caracteristici le veți scrie în interiorul unei petale pe care puteți să o desenați în prealabil până formați o floare cu cât mai multe petale.

Ajută-l dacă este cazul și spune-i care crezi tu că sunt lucrurile care îl/o fac unic(ă), dar doar în momentul în care nu mai are idei. Nu trebuie să fie vorba doar de obiceiuri pozitive, poate fi vorba și despre obiceiuri mai puțin plăcute, de exemplu:

- Mă trezesc greu dimineța.
- Nu îmi plac temele.
- Folosesc periuța de dinți doar 30 de secunde etc.

La final, colorați această floare și decupați-o.

Jocul poate fi adaptat la o grupă de copii sau la un grup, prin simplul fapt că un copil face floarea pentru un alt copil și spunându-i, de fapt, ce crede el despre acel copil. Poate fi jucat, de asemenea, pe

perechi, doi prieteni să creeze floarea pentru alți doi prieteni.

Beneficii:

- Dezvoltă procesul de autocunoaștere.
- Dezvoltă gândirea strategică.
- Dezvoltă gândirea „Out of the Box“.

Bine de știut:

- Primul pas spre gândirea „Out of the Box“ este autocunoașterea, fără a te cunoaște pe tine nu poți realiza gândirea calitativă în detrimentul gândirii cantitative.
- Un joc foarte ușor de realizat care poate genera imboldul geniului, pregătirea terenului ca o persoană să înțeleagă că poate să își atingă genialitatea este esențială de la o vârstă cât mai fragedă.
- Poate fi realizat și de adulți ca, de altfel, o mare parte din jocurile prezentate în această carte.

Domnul Profesor Florian Colceag:

O întrebare: unicitatea înseamnă și importanță?

Pentru că jocul cu pricina se aseamănă foarte mult cu ceva ce s-a întâmplat în America acum câțiva ani. A pornit un val serios, în urma unei întâmplări: un părinte bancher

a ajuns la un moment dat acasă și a găsit o scrisoare din partea fiului său care i-a spus:

„Nu mai pot trăi, eu trebuie să mă sinucid. Sunt complet singur, neînțeles, nu am cu cine comunica, sunt un ciudat. Nu mă iubește nimeni“.

L-a găsit pe fiul său în baie cu venele tăiate, dar încă viu. L-au scos de acolo. Era într-o depresie cumplită. A scăpat și a urmat jocul esențial, foarte important în America. A funcționat foarte bine, a fost un val:

Tu ești foarte important pentru mine.

Faptul că ești unic te poate face foarte important și pentru ceilalți, dacă tu îți cunoști utilitatea unicității tale, dacă dăruiești unicitatea ta în favoarea tuturor.

Nu o negociezi, o dăruiești. Aici este marea corecție care trebuie făcută. Ești unic, dar asta te poate face ciudat și respins sau acceptat de societate. Depinde ce faci cu unicitatea ta, încotro o direcționezi. Abilitățile tale unice cui sunt de folos? Oferă ceea ce ai!

#Activitatea 6: Gândim, apoi vorbim.

Este o activitate pe care orice copil din această lume ar trebuie să o realizeze cât mai devreme cu putință pentru că este esențială în procesul de

comunicare. Va face diferența în poziționarea fiecărui individ în societate.

Mai grav este că vedem deseori foarte multe persoane adulte care vorbesc fără să gândească și cu siguranță nu au realizat un astfel de joc în copilărie sau nici măcar ca adulți.

Copiii nu sunt conștienți de efectul cuvintelor exprimate la adresa altor persoane, iar o astfel de activitate îi conștientizează tocmai în legătură cu acest aspect.

Un exemplu extrem este violența verbală despre care s-a demonstrat că efectul ei, din punct de vedere psihic, este la fel de devastator precum violența fizică.

Orice copil a fost cel puțin o dată trist din cauza cuvintelor altui copil, iar pentru a ne gândi înainte de a spune ceva rău, avem nevoie să trezim compasiunea și a înțelege care sunt efectele cuvintelor nepotrivite.

Vârsta: peste cinci ani.

Metoda: conversație și desen.

De ce avem nevoie: coli de hârtie, creioane colorate, foarfecă, lipici.

Ce vom face:

Decupează cinci inimi, un cerc, o tulpină și două frunze.

Apoi spune-i de ce e important să ne gândim înainte de a spune orice lucru și care sunt beneficiile acestei abordări, oferă-i câteva exemple din viața de zi cu zi.

Întreabă-l dacă știe cum se spune „a gândi” în engleză, dacă nu știe, ajută-l și spune-i „to think”.

Apoi, roagă-l să îl scrie pe verticală și în dreptul fiecărei litere vom nota o întrebare care ne face să gândim răspunsul unei întrebări sau ceea ce dorim să spunem.

Astfel:

- T – Is it true? Este adevărat?
- H – Is it honest? Este cinstit?
- I – Is it inspiring? Inspiră?
- N – Is it necessary? Este necesar?
- K – Is it kind? Este amabil?

La final, gândiți-vă împreună la o mică răutate care i s-a întâmplat copilului tău și vedeți perspectiva și dacă ar mai fi existat răutatea respectivă, iar apoi gândiți-vă la o situație când copilul tău a fost răutăcios cu altă persoană și vorbiți deschis despre scenariul în care ar fi aplicat această metodă de gândire.

Beneficii:

- O formă de a crea perspective diferite asupra unui eveniment.

- Dezvoltă abordări diferite, empatia cu alte persoane.
- Dezvoltă gândirea calitativă.
- Dezvoltă gândirea „Out of the Box“.

Bine de știut:

- Un joc obligatoriu în curricula oricărei grădinițe din Marea Britanie, de fapt, reprezintă una dintre cauzele diplomației tipice britanice.
- Un joc aparent simplu, dar care, în momentul abordării, se demonstrează a fi mai complex.
- Propune-i să folosească acest exercițiu ori de câte ori are ocazia și încurajează-l atunci când observi că o face.
- Se poate adapta la o clasă sau o grupă de grădiniță și să realizați o floare mai mare care poate reprezenta regulamentul de comunicare între copii.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Jocul este mai complex decât pare. Și pentru că vorbeam de limba engleză: diferența între „think“ și „thing“ e de o literă, gândire și obiect, materializarea gândului.

Aici este, de fapt, marele concept de materializare a gândului și trebuie să plecăm tot

de la doctrina creștină din Noul Testament: păcatul cu gândul, cu vorba și cu fapta.

Gândurile se materializează în vorbe și apoi în fapte. Se transformă în lucruri. Nimic nu a fost creat de mâna umană fără să fi fost înainte gândit.

Dacă noi completăm procedura de materializare a unui gând, atunci începe un joc cu gândurile frumoase, gândurile armonioase și un scenariu de materializare a acestora, care poate duce la o modificare în bine. Acest joc este extensibil și are nevoie de un pic de aranjare. El trebuie „luat un pic la pilă“.

Capitolul 8

Despre prietenie

Aș fi putut include acest subcapitol la „Aparența socială“, dar nu vorbesc despre acel gen de prietenie, ci vorbesc despre conceptul de prietenie, în general, și avantajele conștientizării acestui concept, în particular.

Pentru a fi prieten cu cineva, ai nevoie de mici eforturi în a construi relația și la fel pentru a o întreține.

Dar, înainte de a continua, îți voi adresa o întrebare și am rugămintea să îți răspunzi cât se poate de sincer. Vei înțelege la final că e necesară o astfel de abordare.

Ești prieten/prietenă cu copilul tău?

O să te ajut să îți desăvârșești răspunsul analizând mai bine acest concept.

Ce presupune mai exact prietenia?

O relație de la egal la egal în care ambele persoane au de câștigat în urma acestei relații. Mai exact, să oferi și să primești sprijin ori de câte ori tu sau prietenul(a) aveți nevoie de acest ajutor, iar el să fie oferit necondiționat de ambele părți.

Mergând mai departe pe acest fir, observăm în societate că foarte multe persoane nu au relații de prietenie sincere și adevărate, exact cum am descris mai sus acest aspect, și creează tot felul de tipare despre ceilalți, de exemplu:

„Nu poți avea încredere în nimeni, toți ceilalți urmăresc un interes.“

„Dacă ești bun, ești luat de prost.“

„Vezi în cine ai încredere“.

Aș putea continua cu exemplele, dar nu acest aspect vreau să îl subliniez. Este evident că astfel de exprimări ale unor persoane nu reprezintă altceva decât efecte ale unei cauze mai profunde și neînțeleasă, din păcate, de majoritatea.

Scopul acestui subcapitol este de a dezvălui care este, de fapt, cheia principală sau soluția generală de a avea șansa să construim un copil puternic.

Este evident că vorbesc de o relație sinceră și curată de prietenie cu copilul tău, care îți va oferi atât de multe satisfacții pe tot parcursul vieții, încât, dacă muncești câțiva ani să o construiești, nu contează efortul raportat la recompensă.

Mă întorc la parcursul inițiat anterior cu scopul de a descoperi care este cauza care generează atâtea frustrări în societate legate de lipsa unor prieteni adevărați.

Aceste persoane se plâng de ceilalți, în general, și spun că ei sunt vinovați pentru acest aspect și creează un cerc vicios foarte greu de penetrat sau de schimbat ceva în mersul „normal“ al acestei frustrări.

Iar apoi aceleași persoane se plâng că nu pot construi o relație de prietenie cu copilul lor.

Există o cauză pentru care copilul consideră că e normal să ascundă diverse lucruri de părinți, iar dacă privim mai atent relația construită, vom observa că are lacune.

Iar modul în care a fost construită relația îi revine în totalitate părintelui, adultului care e responsabil de forma pe care o ia aceasta.

Iar în continuare te întreb pe tine ca părinte: ce fel de relație ai tu cu tine?

Dialogul tău intern este unul corect, în care critica e constructivă, în care te „judeci“ cu scopul de a îmbunătăți acțiuni viitoare, observi lucrurile exact așa cum sunt și ești sincer cu tine?

Dacă răspunsul este da la întrebările adresate mai sus, nu ar trebui să ai nicio problemă în a fi prieten cu copilul tău, dar dacă răspunsul este

afirmativ și, totuși, nu ești prieten cu copilul tău, asta presupune o mică neconcordanță în răspunsul tău, iar răspunsul la ultima întrebare să nu fie cel real.

Dacă nu ești sincer tu cu tine, este foarte probabil ca nici copilul tău să nu fie sincer cu tine. Se poate ca nici el să nu fie sincer cu el în dialogul lui intern.

Și, în astfel de situații, apar neconcordanțele sau micile minciunile, să spun așa, care par nevinovate, dar, de fapt, este începutul parcursului către cele „vinovate“.

Să nu uităm că ei sunt copia noastră, a părinților. Pentru a reuși să ai o relație de prietenie sinceră cu copilul tău, un aspect extrem de important, e necesar să fii tu, în primul rând, prieten cu tine ca apoi să poți să construiești relația de prietenie cu ceilalți.

Efectele de care spuneam mai devreme oare nu sunt generate tocmai de acest aspect?

Oare persoanele care afirmă sus și tare că nu trebuie să ai încredere în nimeni, de fapt, nu au încredere în ele din cauza faptului că nu sunt sincere cu propria persoană?

Cauza pentru care ne trezim că nu avem prieteni și căutăm să înțelegem acest aspect constă tocmai în acest mic „detaliu“, relația pe care o ai tu cu persoana ta.

Ai o relație sinceră, deschisă, constructivă?

Sau ai genul de relație în care nu îți accepți defectele? Nu accepți greșelile pe care le vezi la alții, dar, de fapt, sunt greșelile pe care nu suporti tu să le faci, tocmai din cauza faptului că le faci adesea?

Practic tot ceea ce vezi în jur și te deranjează fiind de fapt doar o oglindă a ta, care îți arată unde trebuie lucrat sau schimbat!

Să luăm un scenariu comun, cel în care o mamă are o fetiță în vârstă de 12 ani și care trebuie să îi explice ficei problemele legate de viața sexuală pe care o va începe la un moment dat.

Felul în care îi expune această poveste va conta enorm de mult în dezvoltarea unor relații corect construite de către fetiță, iar, cel mai adesea, din cauza programării parentale și a unui stil diferit de gândire (vizual, auditiv, kinestezic), pur și simplu, comunicarea e deficitară.

Cu alte cuvinte, nu sunt prietene.

Ce va face fata când va avea prima relație sexuală?

Va fugi să vorbească cu o prietenă, dar aceea prietenă este foarte probabil să nu aibă experiență și astfel să genereze un început nepotrivit al unui aspect atât de important.

Nu are sens să continui acest scenariu, este evident că acest lucru se întâmplă în societate, chiar mult mai adesea decât ne putem imagina.

Același scenariu putem să îl atribuim între un tată și fiul lui sau în cazul unei familii monoparentale, între mamă și fiul ei sau între tată și fiică.

În concluzie, ne dorim cu toții ca ai noștri copii să reușească în viață și este necesar să fim aproape de ei în momentele de cumpănă, pentru că acestea sunt mult mai importante decât momentele de bucurie și fericire. Practic, atunci când apar aceste momente, ne desăvârșim rolul de părinți.

În situația dată, țin neapărat să îți ofer un exercițiu foarte important, un exercițiu care te va ajuta enorm de mult atât pe tine, ca părinte, cât și pe ceilalți membri ai familiei.

Acest exercițiu este adresat tuturor părinților prin simplul fapt că în orice stadiu al evoluției tale te-ai afla, el te poate ajuta la îmbunătățirea și accelerarea evoluției tale ca individ.

Exercițiu – Observatorul

Din cauza naturii noastre, creierul nu poate fi controlat în totalitate. El ne dă informații deseori din subconștient sub forma unor imagini sau sub forma unor scene petrecute în trecut. Însă soluția nu este controlul în totalitate, ci observarea șabloanelor, felul în care el construiește o situație și modul în care ne influențează în mod direct acțiunile.

Creierul nostru gândește sub forma unor modele de gândire. Practic, construiește gândurile aproape în aceeași formă de fiecare dată.

Să îți dau un exemplu: teama că în viitorul apropiat rămâi fără locul de muncă sau afacerea ta principală.

Primul gând pleacă de la o stare de anxietate mică cu privire la a pierde ceva ce deții. Gândul, apoi, devine mai puternic acordându-i mai multă intensitate sentimentului de pierdere, gândind ceva de genul:

Cum ar fi dacă aş rămâne fără locul de muncă actual?

Iar apoi va continua construind scenariile la care vei fi supus dacă îți pierzi locul de muncă/afacerea principală.

Așa cum spune și minunatul nostru proverb:
„De ce ți-e frică nu scapi!”

Dacă nu te oprești, el va continua să meargă pe acest scenariu, crescând starea de anxietate, ajungându-se chiar la stări de groază exagerată.

De cele mai multe ori, se demonstrează că teama nu este întemeiată, astfel, starea de disconfort creată a fost total inutilă.

Acesta este un model de gândire. Cu toții avem astfel de șabloane pentru că așa este natura umană: se generează o emoție inițială mică, iar apoi creierul

va dori să testeze acea primă emoție la o intensitate mai mare. Simplul fapt că observăm un anume șablon face subconștientul să perceapă informația și va trece la modificarea șablonului. Acest lucru nu se va întâmpla imediat. El necesită un proces îndelungat, care diferă de la persoană la persoană, dar schimbarea șablonului nedorit se va realiza.

Simplul fapt că vom conștientiza o anumită informație care generează un comportament nedorit va schimba, în timp, acea informație ajutându-ne să ne schimbăm comportamentul.

De fapt, soluția nu este schimbarea în sine, ci conștientizarea. E ca și când am pune un semn în respectivul loc din subconștient cu mesajul „așa nu”.

În situația dată, tot ceea ce avem nevoie să facem este să observăm și să conștientizăm șablonul nedorit.

Exercițiul constă în observarea gândurilor tale, mai ales cele care nu sunt controlate și direcționate. Pur și simplu, îți observi gândurile și parcursul lor, cum se schimbă un gând în altul și cum generează o emoție sau o acțiune.

Faci acest lucru ca și când ai fi o persoană neutră, care nu judecă, care nu critică, care nu se grăbește în luarea unor decizii de orice natură.

Apoi îți adresezi întrebări-cheie:

De ce am început să mă gândesc la..., iar apoi am ajuns la respectivul gând?

Ce fel de emoție a generat acest gând?

De ce oare am această imagine din trecut? Are legătură cu ceea ce simt acum? Oare am simțit același lucru atunci?

De asemenea, recomand ca acest exercițiu să fie aplicat ori de câte ori simți că un cumul de emoții generează o stare de spirit nedorită.

De exemplu, dacă la un moment dat observi că din senin ai o stare de anxietate, rușine, vinovăție, iritare sau chiar nervozitate, va trebui să te oprești și să reiei șirul gândurilor care au dus la această stare și să observi șablonul care a generat emoția nedorită.

Prin simplul fapt că pui sub lupă aceste gânduri, ele își vor pierde din intensitate. Practic, prin acest exercițiu, vei obține atât observarea unui model al gândurilor nedorite, cât și diminuarea intensității acestora.

Am lăsat acest exercițiu la urmă tocmai pentru a fi proaspăt la terminarea cărții și pentru a-și îndeplini menirea: aceea de a te ajuta să dezvolti tu, ca părinte, inteligența emoțională, pentru ca apoi să îți fie foarte ușor să îți ajuți copilul/copiii.

8.1 Metodologia de implementare

În acest moment ar trebui să te conving să pui în aplicare activitățile prezentate cu scopul de a dezvolta calități esențiale.

Nu o să o fac.

Pe parcursul cărții te-ai convins de unul singur că ideile prezentate sunt mai mult decât necesare, ideea este să nu vezi aplicarea lor ca o obligație, ci ca o joacă, deoarece chiar asta este, în cele din urmă.

Aceste activități au fost aplicate de foarte mulți părinți, iar rezultatele au fost cele scontate – copii care au dezvoltat aceste cinci calități esențiale pentru o dezvoltare armonioasă.

Prin simplul fapt că ele reprezintă activități inteligente, sunt convins că deja ai acceptat provocarea și ai plănuit prima activitate.

Iar odată ce ai început să le desfășori văzând rezultatele, vei continua cu altele și alte activități.

Ceea ce presupune că nu e necesar ca eu să te conving să pui în aplicare aceste jocuri și activități.

Ceea ce consider totuși că ar fi indicat să fac este să îți ofer o scurtă îndrumare cu privire la modul în care să implementăm aceste activități și jocuri.

Ideea este să vorbesc despre câteva detalii foarte importante în tot acest proces de a dezvolta aceste abilități, chiar aș putea spune că și ele ca și multe alte informații din această carte sunt esențiale.

În primul rând ar trebui să îți vorbesc despre atmosfera prezentă în sânul oricărei familii, ea există în fiecare cămin, doar că nu este observată

întotdeauna, iar dacă este observată să spunem că nu i se acordă atenția necesară.

Atmosfera din sânul familiei este acea stare de spirit care îi influențează pe toți membri familiei.

Ceva de genul, toată lumea se simte bine, la fel mă simt și eu sau opusul, în care toți au o stare de agitație și preiei și tu acea stare.

Acest comportament se preia pur și simplu fără să îți dai seama la propriu că se întâmplă.

Este extrem de importantă din mai multe puncte de vedere, pe de o parte datorită faptului că copiii întotdeauna se vor raporta la atmosfera din sânul familiei pentru orice activitate pe care o vor desfășura, iar pe cealaltă parte starea lor de spirit depinde în mare măsura de atmosfera existentă.

Și nu în ultimul rând, copilul va depune multă energie pentru a realiza o atmosferă potrivită evoluției lui personale, energie care în mod normal ar folosi-o pentru a dezvolta o abilitate.

Cu alte cuvinte își pierde vremea în loc să își dezvolte abilități esențiale.

Al doilea aspect la fel de important ca și primul este legat de raportul relațiilor din sânul familiei.

Și anume, felul în care ne raportăm noi adulții la copiii. Sunt și ei oameni minunați în devenire sau sunt doar niște copii care nu prea știu mare lucru și nu îi implicăm în discuțiile familiei că sunt doar

pentru oameni mari, cu toate că îi privește și pe ei deciziile care sunt luate în aceste discuții.

Să îți dau un exemplu elocvent din acest punct de vedere, am stabilit foarte clar că ei se raportează la modelul parental din toate punctele de vedere.

În situația dată se presupune o zi de duminică în familie, iar înainte de masă, toți ceilalți membri își butonează telefonul, lăsându-l pe cel mic/cea mică să se joace cu jucăriile lui/ei.

La un moment dat el cere atenția adulților, aceștia o oferă pentru scurtă durată, iar apoi ei se întorc la activitatea de mai devreme.

În acel moment se creează poziționarea fiecărui membru a familiei, iar dacă copilul pretinde aceeași poziție ca a celorlalți o va face cerând și el un telefon al unuia dintre părinți.

Iar răspunsul vine prompt, aceasta nu este o jucărie pentru tine, este un obiect pe care numai adulții îl folosesc.

Este foarte important să înțelegem ce anume înțelege copilul din tot acest schimb de replici oarecum nevinovat, dar care poziționează copilul pe o treaptă inferioară adulților.

Asta nu presupune că îți spun să îi oferi acum și lui un telefon, ci îți spun că dacă ai posibilitatea oferă-i un device care să fie doar a lui și care

să echilibreze balanța cu privire la felul în care se simte el în sânul familiei.

În același timp dacă îi oferi un device o să îți ia maxim 30 de minute să îl setezi de așa natură încât nu vei avea nici o problemă de siguranță sau vreun motiv să îți faci griji că ce va face copilul pe device.

Dacă nu ai posibilitatea să îi oferi un device, îți sugerez să îi dai telefonul tău când îl cere sau mai bine de atât să faci program când are voie la telefon, cu mențiunea ca ar trebui să fie un program echilibrat între timpul pe care îl petreci tu ca părinte pe telefon și timpul pe care îl petrece el/ea pe telefonul în cauză.

Astfel vei reuși să echilibrezi balanța și să îi oferi același statut pe care îl au părinții.

Să nu uităm că obiectul în sine nu îi oferă neapărat distracție, ci îi oferă ceva mult mai important, încredere în propria persoană pentru că este pe aceeași treaptă cu adulții și pe deasupra îi oferă un raport de la egal la egal cu adultul.

Oare asta nu îl face mai responsabil(ă) ?

Cu siguranță îl va face mai dornic să demonstreze că merită respectul și poziționarea pe aceeași treaptă cu ceilalți adulți în sânul familiei.

Foarte mulți adulți refuză să îi ofere un device copilului pe motiv că acesta va sta toată ziua pe acel device sau pe motivul că nu e sigur.

„ Dar în fapt, dacă îi oferim copilului un device avem mult mai multe de câștigat decât putem să ne dăm seama.

În primul rând să ne gândim cum va arăta lumea peste circa 15 ani, la ce nivel vor ajunge gadgeturile și câtă nevoie vom avea de tehnologie în viitorul apropiat.

Este îndeajuns să ne gândim cum arătau acum 15 ani și să ne închipuim cum va arăta peste 15 ani.

Ideea este să fie pregătit pentru ce va urma, soluția nu este să le interzicem sau să îi privăm de ceea ce este evident că se va dezvolta din ce în ce mai mult pe viitor, ci să le oferim premize clare de a fi la curent și pregătiți pentru toată această revoluție tehnologică, iar soluția stă de fapt în puterea de adaptare.

Iar simplul fapt că suntem în pas cu tehnologia presupune de fapt adaptare la nou din toate punctele de vedere, iar procesul de schimbare continuă tocmai acest aspect îl dezvoltă la noi în general – capacitatea de adaptare.

Prin faptul că nu le oferim acces constant la un device îi privează și de această abilitate atât de necesară în viitorul apropiat, capacitatea de adaptare la nou.

În situația dată, este indicat să ne gândim de două ori când le interzicem ceva ce noi folosim în

mod curent, desigur că este esențial să îi protejăm atât cât este necesar, dar parcă uneori prea exagerăm și uităm că scopul este să construim un caracter puternic de care atât el/ea cât și tu să vă bucurați pentru tot restul vieții.

Despre aceste ultime două detalii am vrut să îți spun datorită importanței pe care ele le au în procesul de educare al oricărui copil.

Acum nu îmi rămâne decât să îți spun cu toată convingerea că tot ce vei implementa din toate activitățile propuse vă va rămâne vouă, ca o moștenire de familie, pentru că ceea ce îl vei învăța pe fiul tău sau fiica ta va ajunge într-o oarecare măsură și la nepoții tăi, pentru că așa cum ți-am spus mai de vreme, noi învățăm să fim părinți de la părinții noștri, iar ei învață să fie părinți când va fi vremea de la noi, părinții lor.

Sunt convins că înțelegi importanța celor 30 de minute alocate zilnic unor astfel de activități.

Pe deasupra ai citit această carte cu dorința de a performa în această minunată și superbă călătorie a formării unui caracter superb, sau a mai multora!

Te îmbrățișez cu drag și îți doresc să fii excepțional(ă), pentru că deții tot ceea ce ai nevoie.

Mulțumiri

Eh, am ajuns în punctul de lansare al acestei minunate cărți și mă simt dator să mulțumesc unor oameni care au fost implicați în acest minunat proiect.

A fost un proiect special din mai multe puncte de vedere, iar acum aş aminti câteva dintre ele.

În primul rând, aş spune despre faptul că materialul brut pentru această carte am reuşit să îl scriu în doar două luni de zile, în schimb jocurile şi activităţile prezente în această carte au durat nu mai puţin de 6 luni de zile.

În al doilea rând, aş spune despre faptul că tot materialul pentru această carte se afla ascuns undeva în mintea mea de foarte multă vreme şi deabia aştepta să iasă la suprafaţă.

Spun acest lucru datorită faptului că nu a necesitat o documentare temeinică cum se întâmplă în cele mai multe cazuri, ci în momentul în care am

început să scriu, am avut numeroase zile în care nu mă puteam opri din scris, pur şi simplu o făceam ore întregi fără nicio pauză.

Apoi, a fost o deosebită plăcere să lucrez cu domnul profesor Florian Colceag, un om deosebit care, cu fiecare cuvânt pe care îl rostea, mă făcea să simt prin toţi porii că aveam parte de o adevărată lecţie de înţelepciune.

Înţelepciune pe care nu o mai regăsim în aceste zile decât rareori, aşa că prima mea senzaţie în momentul în care l-am cunoscut a fost o puternică dorinţă de a învăţa.

Din acea clipă mi-am dorit un astfel de mentor.

De la bun început a existat o simbioză aparte între noi şi fiecare şi-a asumat propriul rol.

Mă simt profund recunoscător mentorului meu, pentru că aşa îl consider şi cred că este de datoria mea să aştern pe hârtie cât mai multă informaţie din înţelepciunea acestui om minunat.

Mulţumesc pe această cale şi colegilor mei de la Tikaboo care m-au ajutat de câte ori a fost nevoie pe parcursul realizării acestui material.

Iar aici vorbesc de Paul Melinte, Cristian Ciuberea şi Ina Lupu, cu care m-am sfătuit în toate aspectele şi care mi-au oferit sprijinul lor de fiecare dată când am avut nevoie.

Mulțumesc de asemenea colegelor mele: Laura Hutu și Cristinei Pupeza-Radu, care au contribuit într-un mod aparte la finalizarea acestei minunate cărți.

Mi-au oferit claritate și acuratețe în gândire și un strop de motivație atunci când aveam nevoie mai mult!

Iar acum țin să mulțumesc celei mai importante persoane din viața mea, fiului meu, Alex.

Un om cu puteri supranaturale la propriu!

La nici 3 ani a reușit să mă învețe că timpul de calitate precede oricărui joc sau activități deosebite.

La nici trei ani îmi arăta că o jucărie poate fi doar un fir de ață, un șnur sau un simplu nasture.

Iar fericirea noastră se creiona din lucruri lumeste nicidecum din tot felul de activități sau jucării scumpe.

Prin simplul fapt că ne smotoceam de câte ori aveam chef sau că reușeam să facem băiță împreună și să inundăm toată baia.

Apoi la patru ani mi-a arătat că iubirea are alte dimensiuni și că iubirea adevărată este necondiționată, practic el mi-a arătat că nu știam mai nimic despre iubire.

Apoi la cinci ani mi-a arătat că șantajul emoțional este un mod de a supraviețui și că oricine poate să îl facă, chiar am învățat tehnici noi despre șantajul emoțional.

Apoi la șase ani a reușit să mă salveze de iluzie și să mă ajute să trăiesc în prezent printr-o singură întrebare:

- Crezi că dacă ești în altă parte cu mintea, poți să fii fericit cu mine acum?

Apoi, la șapte ani, m-a ajutat să mă descopăr și a devenit partenerul meu oficial în procesul de creativitate necesar la Tikaboo și astfel am creat împreună jocul EQ Game – Alfabetul inteligenței emoționale.

Jocul a fost doar începutul pentru că am reușit să creăm jucării și jocuri de tot felul. Spun doar că noi am reușit să lansăm doar 1% dintre toate jucăriile și jocurile gândite și create de noi.

Iar la opt ani mi-a demonstrat că totul este posibil și mi-a cerut ceva ce părea imposibil în acel moment și a făcut-o cu atâta fermitate și stăpânire de sine încât nu am putut să îl refuz pur și simplu.

Uneori magia vieții o regăsim în oameni puternici indiferent de vârsta lor.

Tot la opt ani, asta s-a întâmplat de curând, mi-a arătat că viața merită celebrată și mi-a spus ceva de genul:

- Și ce dacă avem așa de puțin timp împreună! Hai să ne distrăm acum, că Universul ne iubește!

În concluzie, acest minunat om care este fiul meu m-a învățat atât de multe lucruri încât eu nu sunt sigur că voi putea să îl învăț vreodată la fel de multe lucruri!

Această carte îi este dedicată lui și înțelepciunii pe care o poartă cu el din clipa în care noi doi ne-am conectat, și încă suntem conectați.

Eu îmi doresc toată viața să rămânem la fel de conectați!