

<b>Luni 01</b> ↑21°C   ↓10°C Soare, ploaie	<b>Marti 02</b> ↑18°C   ↓12°C Soare, ploaie	<b>Miercuri 03</b> ↑18°C   ↓11°C Ploaie	<b>Joi 04</b> ↑20°C   ↓10°C Ploaie	<b>Vineri 05</b> ↑25°C   ↓12°C Soare, ploaie	<b>Sâmbătă 06</b> ↑28°C   ↓14°C Soare, nori	<b>Duminică 07</b> ↑30°C   ↓15°C Soare
--	---	---	--	--	---	--

# Cum să hrănim stima de sine a copiilor și a tinerilor la școală și acasă

V-ați întrebat vreodată cât de valoroși se consideră copiii dvs. și ce rol cred ei că au în această lume? Răspunsul la aceste întrebări ascunde un factor esențial pentru dezvoltarea lor optimă: stima lor de sine. Despre importanța acestui aspect ne vorbește, în cele urmează, Adriana Alionte.

Deși suntem cu toții de acord că este important să le însușim copiilor percepția clară a valorii lor și avem la îndemână surse teoretice solide, punerea în practică a ceea ce citim este de cele mai multe ori mult mai dificilă decât ne-am fi așteptat. Din acest motiv, ne-am propus să înțelegem împreună mai bine la ce se referă acest concept și felul în care profesorii și părinții pot acționa pentru a hrăni stima de sine a copiilor și a tinerilor în mod constant.



te acela de a asigura un proces de învățare asociat cu experiențe pozitive la școală și acasă.

ce ar sta lucrurile altfel în cazul copiilor? Atunci când îi învățăm de mici că a greși este "omenește", că un eșec nu îi definește, ci îi stimulează să devină mai buni, ei vor avea curaj să încerce din nou și din nou. Vor avea curajul să se exprime liber și creativ, să își argumenteze păreri și astfel își vor dezvolta personalitatea unică.

## Stima de sine, o necesitate pe parcursul întregii vieți

Stima de sine afectează fiecare aspect al vieții copiilor și a tinerilor, nu doar rezultatele pe care aceștia le obțin la școală. Un nivel sporit al acesteia îmbunătățește performanțele lor academice, contribuie la dezvoltarea abilităților lor sociale și stimulează capacitatea lor de cultivare a unor relații solide, de durată. Studiile efectuate în ultimii ani dezvăluie faptul că relațiile pe care copiii le stabilesc cu profesorii și colegii sunt mai solide în cazul copiilor care au un nivel bine dezvoltat al stimei de sine. În plus, aceștia sunt mai bine pregătiți să facă față eventualelor greșeli, situațiilor care îi dezamăgesc și celor în care eșuează conform standardelor sociale impuse de adulți. Mai mult decât atât, copiii cu o stimă de sine ridicată sunt mai predispuși să finalizeze cu succes sarcini provocatoare la școală și acasă și să își stabilească propriile obiective, cu scopul de a le îndeplini. Așadar, stima de sine este o necesitate pe parcursul întregii vieți, iar bazele sale se clădesc în copilărie, cu ajutorul părinților și a profesorilor. Din acest motiv, este esențial ca educatorii și părinții să facă tot ce le stă în putință pentru a hrăni stima de sine a tinerei generații și a le asigura un start de succes în viață.

## Cum să stimulăm stima de sine a copiilor și a tinerilor

Putem începe prin a înțelege faptul că toți copiii și tinerii sunt demni de apreciere, în orice moment, că sunt ființe unice și valoroase, care se dezvoltă în propriul lor ritm. Este important să acceptăm faptul că fiecare copil este înzestrat cu anumite talente. Astfel, rolul educatorilor și al părinților es-

## Îi sprijinim pe copii și tineri să devină mai responsabili la școală și în comunitate

Atunci când sunt încurajați să se implice în comunitate, copiii și tinerii își hrănesc singuri stima de sine, întrucât se simt mândri de ceea ce fac. Cunoscându-le talentele, punctele forte și interesele, le putem da responsabilități pe care le pot duce la bun sfârșit, astfel încât să fie mândri de propriile realizări.

## Îi învățăm să ia decizii și să își asume responsabilitatea

Este tentant să rezolvăm problemele cursanților și a copiilor spunându-le pur și simplu ce să facă. Cu toate acestea, este mai bine să îi îndrumăm să descopere singuri soluțiile potrivite, fără a pune presiune prea mare pe aceștia. În acest fel, ei vor învăța să își rezolve problemele și să aibă încredere în capacitatea lor de a lua decizii corecte.

## Le oferim feedback constructiv și îi încurajăm

Atunci când le oferim copiilor și tinerilor aprecieri sincere și îi încurajăm, le hrănim considerabil stima de sine. Nu este niciodată indicat să ne concentrăm pe comportamentele negative ale copiilor, ci trebuie să le recunoaștem și să le stimulăm mai mult calitățile, punctele forte și realizările.

## Îi învățăm să accepte greșelile și să facă față eventualelor eșecuri

O vorbă din popor spune că "doar cine nu muncește, nu greșește". De

## Conturăm așteptări realiste

Atât în calitate de profesori, cât și în calitate de părinți, trebuie să fim realiști cu privire la ceea ce pot realiza copiii și tinerii. Cu siguranță, ne dorim ca fiecare dintre aceștia să își atingă potențialul maxim și să se bucure de oportunități nelimitate, însă nu este bine să ridicăm mereu ștacheta prea sus pentru ei. Acest lucru îi va face să se simtă incapabili să reușească, îi va descuraja și îi va face să facă un pas înapoi, după fiecare eșec.

## Adriana Alionte: "Oferim copiilor oportunitatea de a crește"

"Învățarea este eficientă atunci când este făcută cu plăcere. Din acest motiv, copiii sunt întâmpinați cu căldură afectivă, iar stima de sine le este hrănită cu laude și încurajări, sunt îndrumați și li se oferă sprijin pentru a atinge succesul de care sunt capabili. Ei sunt încurajați să își exprime păreri pe o varietate de subiecte, să le susțină cu argumente, detalii și exemple, să asculte opiniile celorlalți și să se implice în dialoguri eficiente. Li se oferă feedback constructiv în fiecare zi, pentru a avea oportunitatea de a crește", spune Adriana Alionte. Educația și pasiunea trebuie să se împletească pentru a da naștere unei formule emoționale ce asigură succesul procesului modern de învățare pentru copii.

## HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

### BERBEC 21.03 - 20.04



O perioadă bună pentru schimbări, chiar dacă acestea presupun un risc. Familia, prietenii și în general cei dragi vor fi alături de tine, te vor susține cu tot ceea ce vei avea nevoie, așa că nu trebuie să fugi de nicio provocare. Apare și o nouă perspectivă asupra propriilor probleme.

### TAUR 21.04 - 21.05



Ai parte de succes în carieră, dar nu și în viața personală. Urmează o perioadă de tensiune și vești nu tocmai bune. E posibil să ai parte chiar și de o despărțire sau cel puțin de o pauză. Oricum, va apărea o răceală în relația cu o anumită persoană care nu-ți este indiferentă.

### GEMENI 22.05 - 21.06



Atunci când nu ești sigur pe ceva, evită să acționezi după primul impuls. Este de preferat să apelezi la cineva de încredere pentru a doua părere. S-ar putea să fii tentat să cheltuești bani mulți deci, mare grijă la gestionarea bugetului dacă nu vrei lipsuri financiare.

### RAC 22.06 - 22.07



N-ar fi exclus să-ți lipsească inspirația. Pur și simplu, nu vei reuși să te concentrezi. Schimbă rutina cu care te-ai obișnuit. Activitățile culturale îți vor aduce puțină inspirație, așa că vizitează un muzeu sau mergi să vizionezi o piesă de teatru. Și nu lăsa munca să-ți afecteze familia.

### LEU 23.07 - 22.08



Te plictisești repede de ceea ce faci și de aceea vei fi tentat să începi proiecte noi. Totuși, ar fi cazul să te concentrezi mai mult pe sarcinile pe care le ai, să fii mai constant și să faci tot posibilul să finalizezi ceea ce ai început. Organizează-te mai bine ca să nu ajungi să te stresezi inutil.

### FECIOARĂ 23.08 - 21.09



O să te faci remarcat în anumite grupuri sociale în care-ți place să activezi. În curând s-ar putea chiar să ai motive să sărbătorești o realizare importantă, dar nu lăsa acest lucru să-ți distragă atenția de la atribuțiile pe care le ai. Evită discuțiile despre certurile din trecut cu prietenii.

### BALANȚĂ 22.09 - 22.10



S-ar putea ca o persoană să evite orice încercare a ta de a vă apropia, lucru care ar putea duce la tensiune în relațiile voastre. Încearcă să păstrezi distanța o perioadă, pentru a putea afla dacă problema ține de tine sau este doar un sentiment de respingere față de persoana ta.

### SCORPION 23.10 - 21.11



Îți va intra în buzunar o sumă de bani la care nu te așteptai. Câștigul acesta va fi elementul cheie într-unul din planurile tale. La serviciu, discută sincer, în special dacă ai probleme cu un coleg sau întâmpini dificultăți la un anumit proiect. Ascuzând greutățile, afectezi întreg sistemul.

### SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Șansa e de partea ta. Vei realiza multe lucruri importante pentru propria bunăstare. Te ajută mult intuiția care-ți va dicta deciziile potrivite, în momentele potrivite. La serviciu te vei face remarcat și chiar vei obține o primă sau o promovare în funcție. Acasă, toți se bucură de succesul tău.

### CAPRICORN 21.12 - 19.01



Ești mai emotiv și te simți vulnerabil, de aceea nu te poți afirma ca persoană independentă. Nu ai atitudinea care să sugereze încredere în propriile forțe. Aceste lucruri îți vor aduce pierderi în plan profesional pentru că, prin felul în care acționezi, nu inspiri încredere. Și totuși, rezolvi totul.

### VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Nu duce materialismul la extrem. Îți place să afișezi o atitudine de om puternic dar, de fapt, ești foarte afectat de ceea ce se spune despre tine în jurul tău. Dar, până la urmă, tot ce ar trebui să conteze pentru tine este mulțumirea cu privire la ceea ce ai făcut și la rezultatele obținute.

### PEȘTI 19.02 - 20.03



S-ar putea ca în aceste zile să te simți dependent de cei din jur, lucru care ți-ar putea opri progresul în viața personală și profesională. Încearcă să iei propriile decizii mai des și asumă-ți greșelile. Cu mai mult curaj, vei reuși să mergi înainte. Vei fi creativ și vei desfășura activități cu plăcere.