

# Dezvoltă-ți încrederea în sine!

Dragă copile,

Încrederea în TINE este o trăsătură foarte importantă în dezvoltarea ta! Dacă îți dezvolti sănătos încrederea în tine, vei deveni o persoană care știe să se descurce cu ușurință în diferite situații prin care trece, o persoană independentă.

Pentru a te ajuta să îți dezvolti încrederea în propriile forțe, îți propun jocuri și activități, care să-ți facă, sper, în același timp, și plăcere!

## Despre încrederea în sine...

- Încrederea în sine este fundația fără de care nu ai nicio șansă să te bucuri de succes, în niciunul din aspectele vieții.
- Încrederea în sine vine în urma experiențelor trăite, a eșecurilor și a lecțiilor învățate.
- Nu există eșec, ci doar lecții învățate.
- Curajul este esențial și oricine poate da dovadă de curaj.
- Gândirea influențează până și ultima celulă a unei ființe umane. Ai grijă ce gândești, căci gândurile tale bune sau rele, sigur se vor materializa!

1. Învață lucruri noi! Asta te ajută să fii mai capabil!
2. Exprimă-ți emoțiile!
3. Acceptă provocări!
4. Pune-ți în valoare capacitățile și dezvoltă-le!
5. Consolidează-ți încrederea în tine însuși!
6. Fii responsabil!
7. Focusează-te pe propria identitate!



## Activitatea 1

### Scara "Eu pot!"

Imprimă sau desenează o scară. Scrie/desenează pe fiecare treaptă lucruri pe care vrei să înveți să le faci. Gândește-te la lucruri noi pe care vrei să le stăpânești (exemple: să citești cărți, să înveți o limbă străină, să repari ceva, să pregătești mâncare, să rezolvi probleme la matematică, să croșetezi, să dansezi etc.). Completează toate treptele scării! Pune scara într-un loc vizibil din camera ta, astfel îți vei aminti mereu ceea ce îți dorești să înveți și știi că poți să dovedești acest lucru. Stabilește care sunt pașii pe care trebuie să-i faci pentru a ajunge acolo!

Dacă ai nevoie de sfaturi, îndrumare poți să apelezi la părinți, frați, prieteni, profesori.

**Spor la lucru! Poți! Ai încredere în tine!**

ÎNCREDEREA  
ÎN SINE





## Activitatea 2

### Copacul fricii/Copacul curajului

1. Realizează, împreună cu membrii familiei tale, "Copacul fricii". Desenați pe o coală de hârtie un copac. Decupați împreună frunze de diferite culori și fiecare dintre voi va scrie pe o frunză lucruri sau situații de care se teme. Lipiți frunzele în crengile copacului! *Astfel, veți simți că aveți mai mult control asupra propriilor trăiri, că le puteți folosi pentru a obține rezultate pozitive și că toți trec prin stări mai mult sau mai puțin plăcute.*

2. Acum, împrieteniți-vă cu temerile voastre și căutați soluții împreună, creând "Copacul curajului"! Desenați un al doilea copac și scrieți pe frunze acțiuni care vă pot ajuta să depășiți temerile. Cereți ajutor părinților pentru a găsi soluții pentru fiecare temere. *Soluțiile sunt, desigur, diferite de la caz la caz. Veți înțelege că primul pas este să vă acceptați temerile și să le trăiți, pentru a nu vă lăsa controlați de ele.*

*Exercițiul vă învață, de asemenea, că fiecare dintre noi ne temem de ceva, că nimeni nu este perfect, dar, că acceptându-ne reciproc, ne putem ajuta să devenim mai buni.*

Mi-e  
fică de  
...

**Fă-ți din viață un curcubeu!**

Imbolnăvire

Copacul Fricii

Am  
curaj  
când ...

Cer ajutor

Copacul Curajului



**Zâmbim și  
ne simțim  
bine!**



## Activitatea 3

### ADEVĂR SAU PROVOCARE

Acest joc are ca scop încurajarea gândirii independente, descoperirii valorilor și a calităților pe care le au participanții.

Într-o cutie puneți bilețele cu enunțurile din categoria **Adevăr**, iar în alta bilețele cu enunțurile din categoria **Provocare**. Fiecare participant extrage, pe rând, câte un bilețel din fiecare categorie și realizează sarcina respectivă.

#### Adevăr

Activitatea ta preferată cu familia.

Spune-i unui membru al familiei ce îți place de el și ce înseamnă asta pentru tine.

Ce îți place să faci cel mai mult?

Care este serviciul pe care visezi să îl ai?

Ce calități are un prieten sau o prietenă bună?

Ce persoană este potrivită drept model de viață?

Ce puteri ți-ai dori să ai dacă ai fi un supererou? De ce?

#### Provocare

Inventează și spune-le un discurs de mulțumire pentru că ai câștigat premiul la "**Românii au talent**".

Tărăște-te ca un crab!

Prefă-te că faci duș și cântă la duș.

Inventează și prezintă o reclamă pentru un produs amuzant.

Prefă-te că ești un extraterestru care tocmai a aterizat pe Pământ și vede pentru prima oară lucrurile de aici

Sforăie cum sforăie o persoană care doarme foarte adânc cu nasul înfundat.

Cântă cântecul preferat ca și cum ai fi o cântăreață de operă.



Compliments



Feel Good!

## Activitatea 4

### Un compliment pentru fiecare!

Se alege o zi a săptămânii în care fiecare membru al familiei va observa calitățile celorlalți sau acele trăsături, aspecte pe care le apreciază la ceilalți și le va folosi pentru a face complimente. Complimentele le adresează direct, apoi le scrie pe hârtie și le va agăța în diferite locuri vizibile în casă (ex. pe frigider).

Este un joc pentru a crește stima de sine, promovând în același timp încrederea în sine.

Această activitate poate să fie una deosebită și poate să rămână o amintire foarte plăcută.







## Activitatea 5

### Concentrarea pe experiențele pozitive

La această activitate participă întreaga familie.

Așezați în cerc, membrii familiei primesc câte un cartonaș. Fiecare membru își scrie numele în partea de sus a cartonașului primit.

Într-un bol/cutie se aduna toate cartonașele cu numele participanților, apoi se amestecă.

Bolul va trece pe la fiecare membru al familiei, care va alege un cartonaș cu un nume. Sub numele scris pe cartonaș, va scrie o calitate sau un lucru pozitiv despre persoana respectivă, apoi cartonașul va trece la următorul participant până când toată lumea a scris o calitate despre fiecare.

Se adună toate cartonașele înapoi în bol.

La final, fiecare participant primește cartonașul cu numele lui și va citi toate aspectele pozitive și calitățile pe care le-au scris ceilalți.



## Activitatea 6

### Responsabilitățile mele

Încrederea în sine vine în urma experiențelor trăite, a eșecurilor și a lecțiilor învățate.

Învăță, implică-te, experimentează! Astfel, te vei simți mai independent, capabil și valoros.

#### Ce poți face:

Fă, împreună cu ceilalți membri ai familiei, o listă cu activitățile și lucrurile care trebuie făcute zilnic. Împărțiți-vă, sarcinile! Preia responsabilitatea realizării unor sarcini familiale! De exemplu, plimbatul câinelui, udatul florilor sau măturat, întins rufe, așezat masa, spălat vase etc.

Notează-ți fiecare sarcină primită pe un câte un bilețel. Etalează bilețelele la loc vizibil. În momentul în care ți-ai îndeplinit sarcina, notează cuvântul "REALIZAT" pe bilețel și scoate-l din zona în care este etalat.

Aduni toate bilețelele pe care ai scris "REALIZAT", iar la finalul zilei discuți cu restul familiei despre modul în care te-ai descurcat.



**YOU ARE  
UNIQUE!**

## Activitatea 7

### Ești unic!

Ești mândru de rezultatele pe care le ai? Ți-ai acceptat defectele și greșelile? Vei afla răspunsurile cu ajutorul acestei activități.

Scrie pe o foaie cuvintele care te definesc. Acestea pot fi negative sau pozitive!

Concentrează-te doar asupra lucrurilor bune pe care tu le știi despre tine și pe care cei din jur le spun despre tine și să refă lista de cuvinte.

Fă un desen care să te reprezinte pe tine în centrul unei coli de hârtie. În jurul desenului, umple cu trăsăturile tale pozitive și cu calitățile personale. Pune desenul în camera ta!

Acest exercițiu contribuie la creșterea stimei de sine!



## COMENTARIII



Întrebări despre  
mine

