

Stima de sine

Uneori povestile au ecou in mintile noastre doar prin faptul ca sunt ascultate sau citite, fără a mai fi nevoie de alte explicații :)

Am un prieten care este psiholog. Uneori el folosește mici trucuri pentru a ajuta copiii pe care îi întâlnește să privească diferit lucrurile la care se gândesc. El crede că dacă ceva merge rău există mai multe feluri în care putem privi lucrul respectiv, dintre care unele nu ne ajută cu nimic. Să luăm un exemplu. Dacă cineva greșește la matematică, copilul ar putea gândi: "*Întotdeauna am fost slab la matematică și asta o dovedește*", ori ar putea gândi: "*Cu siguranță am greșit la o problemă, dar am făcut câte ceva bine la celelalte*". Primul gând nu te ajută pentru că vei simți neîncredere la matematică, în vreme ce al doilea gând te poate ajuta foarte mult.

Asemănător, dacă ai probleme acasă, pentru că nu ai făcut ceva, ai putea gândi: "*Am mereu probleme și nu fac nimic niciodată bine*" sau "*Este adevărat că uneori am probleme pentru că uit să fac lucruri dar de cele mai multe ori părinții mei sunt buni și iubitori cu mine*". Așadar întrebarea este cum ne schimbăm gândirea de la varianta care nu ne ajută la varianta care ne ajută mai mult.

Roxana era unul dintre acei copii care au tendința să gândească cele mai rele lucruri despre propria persoană. Uneori era auzită spunând "Orice aș face întotdeauna greșesc", "Nu sunt bună de nimic la teme pentru școală", "Ceilalți copii se leagă întotdeauna de mine", "Orice aș încerca, nu sunt bună de nimic". Dacă cineva suna la telefon și întreba cine-i acolo? ea răspundea "'Doar eu" ca și cum "eu" nu era prea important.

Părinții Roxanei s-au îngrijorat pentru că era nefericită și au dus-o să-l vadă pe prietenul meu, psihologul. El și-a dat seama că Roxana trebuia să se simtă mai bine în legătură cu propria persoană și că doar a vorbi cu ea nu era cel mai bun lucru pe care îl putea face pentru a o ajuta să se simtă mai fericită. Așa că a făcut ceva despre care el a crezut că este o mică șmecherie.

A întrebat-o pe Roxana: "Ai un reportofon acasă?". Când ea a răspuns da, el a întrebat-o dacă crede că părinții ei i l-ar împrumuta pentru un experiment. El a aflat că ea studia științe la școală și că știa că experimentele se folosesc pentru a afla lucruri și că nu există răspunsuri bune sau rele. "Săptămâna viitoare" a continuat el "vreau să te prefaci că ești jurnalist și să îți intervievezi părinții, fratele și sora și eventual unul sau doi prieteni. Trebuie să îi spui următoarele: "Realizez un documentar despre Roxana. Care sunt lucrurile care îți plac cel mai mult la ea?".

"Nu pot să fac asta" a protestat. "Vor crede că sunt încrezută".

"Spune-le că faci un proiect. Ești jurnalist de investigație și ai nevoie să știi cum gândesc în realitate. Nu se poate nici să la dai voi să îți dea un singur răspuns. Trebuie să

află toate lucrurile care le plac la Roxana și ce i-a condus la această concluzie".

"Ca orice ziarist sau om de știință va trebui să îți aduni informațiile. Ascultă ceea ce ai înregistrat în liniștea camerei tale. Fă-ți timp pentru a asculta în liniște ce au spus cei pe care i-ai intervievat. Ce le place la tine? Au fost lucruri pe care te-ai așteptat să le spună? Ce comentarii ți-au plăcut cel mai mult?"

"Notează cele mai importante lucruri spuse de ei. Când ai lista, lipește-o de ușa dulapului tău în așa fel încât în fiecare dimineață când te trezești și seara când mergi la culcare să îți amintești ceea ce le place mai mult la tine".

Mă întreb, dacă ar fi trebuit să faci ceva asemănător, ce crezi că ar fi spus persoanele importante din viața ta despre tine? Dacă ar trebui să scrii o listă așa cum a făcut Roxana, ce ar include?

Uneori prietenul meu poate fi oarecum dur în ceea ce cere de la oameni. "Încă un lucru" a spus el. "Este o condiție. Dacă cei din jur te ajută cu experimentul tău, este bine să le oferi ceva înapoi. La sfârșitul fiecărui interviu trebuie să faci și tu un compliment celui pe care l-ai intervievat. Spune-le ceva ce îți place foarte mult la ei".

După 101 Healing Stories for Kids and Teens
de George W. Burns