



CJRAE ALBA



CAPABIL/Ă ȘI VALOROS/Ă

Prof. consilier Bogasieru Dana
CJRAE Alba

Capabil/ă și valoros/ă



De câte ori nu ați fost poreclit, jignit și chiar batjocorit. Emoțiile pe care le-ați simțit au fost puternice și v-au răscolit profund. De fiecare dată când cineva vă critică sau face un comentariu neadecvat la adresa persoanei voastre veți avea două variate de a vă raporta:

- 1. Să credeți și să fiți de acord cu ceea ce spune** (*de cele mai multe ori nici nu vă dați seama de acest lucru dar îl gândiți și asta se vede în ceea ce spuneți și faceți*);
- 2. Să nu luați personal totul și să treceți cele relatate prin filtrul rațiunii;**

Capabil/ă și valoros/ă



- ❑ Dacă faceți precum am descris în prima variantă, atunci e posibil să vă **supărați, enervați, întristați, consuma nervos** (*se vede prin felul în care vă comportați*). **Imaginea** pe care o veți crea despre voi înșivă va fi una **negativă**.

ex. Sunt un/o pro(a)st/ă! Nu sunt bun/ă de nimic.

- ❑ Dacă veți proceda precum în varianta 2 **emoțiile negative nu vor apărea** iar **imaginea și stima voastră de sine nu vor avea de suferit**.

ex. Chiar dacă uneori se întâmplă să iau note rele asta nu înseamnă că sunt o persoană incompetentă și proastă. E nevoie să depun mai mult efort pentru a-mi îmbunătății performanța.

Capabil/ă și valoros/ă

Care din cele două variante credeți că vă avantajează mai mult și vă face mai încrezători, veseli și mai dornici de a trece peste provocările de la școală și din viața?

Varianta 2 - Să nu luați personal totul și să considerați cele relatate mai puțin potrivite pentru persoana d-voastră;

Asta nu înseamnă ca nu aveți multe lucruri de schimbat și de îmbunătățit la persoana voastră.

Capabil/ă și valoros/ă



- Pentru a evidenția mai bine acest mod defectuos de gândire vă propun următorul exercițiu:
- **EXERCİȚIU:**
Luați o foaie de hârtie albă pe care scrieți capabil/ă și valoros/ă . Citiți povestea de mai jos și de fiecare dată când vi se spune să rupeți o bucată din coală rupeți-o.

Capabil/ă și valoros/ă



Povestea Capabilă și valoroasă (Vernon , 2002)

„Capabilă și valoroasă”

Ana (clienta) a uitat să își pună alarma pentru a se trezi și a merge la școală, așa că tatăl ei a țipat la ea să se trezească. „Nu poți fi responsabilă măcar o dată și să îți setezi alarma? De 15 ani ar fi trebuit să știi asta!”, a spus tatăl. Ana s-a ridicat din pat simțindu-se prost (*rupeți o parte din coală*). Ea a făcut repede duș și s-a îmbrăcat. Mama i-a strigat că „Nu uita că ai oră de pian după școală”. „Nu pot să merg pentru că am repetiție la piesa de teatru”, spune Ana. Mama îi răspunde: „Nu ar fi trebuit să îți pui două lucruri în aceeași zi. Nu te gândești niciodată înainte de a face ceva? Cât de proastă poți să fii?” (*rupeți o altă bucată din coală*).

Și Ana a mers până la autobuz simțindu-se mai rău ca niciodată, și a văzut că prietena cu care stătea de obicei stătea acum cu altcineva. Ele au ignorat-o și Ana ca simțit ca un nimeni (*rupeți o altă bucată din coală*).

Ana a ajuns la școală și la algebră au făcut recapitulare; ea nu a răspuns corect la probleme și s-a simțit foarte jenată (*rupeți o altă bucată din coală*).

După prima oră, în restul dimineții lucrurile au mers bine, până la prânz, când grupul cu care mânca de obicei nu a inclus-o în conversație, iar ea s-a simțit invizibilă (*rupeți o altă bucată din coală*).

Apoi, când ieșea din sala de mese s-a împiedicat și un grup de băieți a început să strige: „Împiedecata, împiedecata!” (*rupeți o altă bucată din coală*).

Capabil/ă și valoros/ă



Ana se simțea foarte rău și nu s-a putut concentra în timpul orei de română. Când profesoara a întrebat-o ceva, iar Ana a avut o privire pierdută, profesoara i-a spus „Dacă nu te concentrezi, o să rămâi coringentă!” (*rupeți o altă bucată din coală*).

Ana se simțea așa de rău că nu s-a mai dus la repetiția de teatru și a plecat acasă. Acolo mama ei era foarte furioasă și a certat-o pentru că nu este responsabilă (*rupeți ultima bucată din coală*).

Capabil/ă și valoros/ă



A mai rămas ceva din coala albă?

- Dacă da, foarte puțin din ea. La fel se întâmplă și cu încrederea și aprecierea pe care o avem pentru persoana noastră de fiecare dată când suntem batjocoriți, criticați, desconsiderați.

Capabil/ă și valoros/ă



Pentru a nu lăsa vorbele celorlați să ne lovească e foarte important să avem un dialog rațional cu noi înșine (Vernon, 2002).

pe viitor. De exemplu, când tatăl Anei a certat-o că este iresponsabilă, ea și-ar fi putut spune: „Ar fi fost bine să îmi amintesc să îmi setez alarma, dar nu înseamnă că sunt întotdeauna iresponsabilă, sau că sunt proastă sau fără valoare dacă am uitat”.

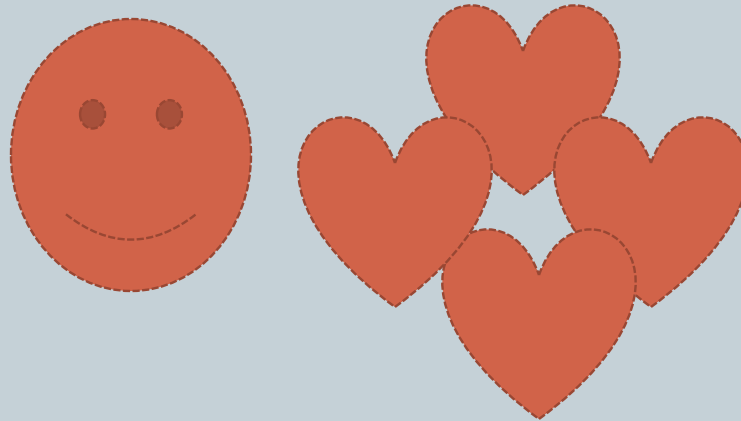
Sau atunci când s-a simțit respinsă de prietenele ei, ea și-ar fi putut spune: „Numai pentru că nu sunt atente la mine, asta nu înseamnă că nu mă plac sau că sunt o persoană care nu poate fi plăcută de alte fete”

Sau când profesoara a certat-o că nu se concentra, ea și-ar fi putut spune: „Este necesar să mă concentrez pentru că nu vreau să rămân corigentă, dar nu sunt proastă dacă nu iau note bune”.

Capabil/ă și valoros/ă



Mulțumesc!



Activitate preluată din:

Vernon, A. (2002). *Ce Cum Când în terapia copilului și adolescentului Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie*, Editura RTS, Cluj, pag. 65-66.