



*"Visele nu se risipesc,  
dar nici nu zboară dacă nu le dai aripi."  
Pablo Neruda*

**Dragi parinti,**

In ultima saptamana, tema centrala a sedintei **Learn2be** a fost **increderea in sine**.

Cladirea **increderei in sine** este un proces de lunga durata, ce incepe inca din copilarie. Modul de formare a acestui proces depinde atat de educatia primita, cat si de rezultatele pe care le-am avut in trecut. De aceea, este important sa ajutam copiii sa-si constientizeze **propriile competente** dintr-un anumit domeniu, precum si lipsurile din alte domenii (fara a genera, totusi, o sursa de stres pentru copil – acesta trebuie sa inteleaga faptul ca nu poate excela in toate lucrurile si de aceea nu este indicat sa se exagereze cu mustrarile atunci cand greseste).

- **Obiectivele sesiunii :**

- ✚ de a ajuta copiii sa-si constientizeze propriile competente ;
- ✚ de a ne cunoaste mai bine, pentru a incepe sa cladim increderea la nivelul grupului ;
- ✚ de a-i ajuta pe cei mai timizi, sa se exprime in cadrul grupului.

- **In cadrul sesiunii, au existat exercitii precum:**

-Trainerul se foloseste de un instrument muzical de jucarie, pentru a produce o melodie. Cat timp melodia curge, copiii paseaza unii altora doua mingii de plastic. Cea verde simbolizeaza: "Eu ma pricep ...", iar cea rosie: "Eu mai trebuie sa exersez ...". In momentul in care muzica a incetat, participantul care are mingea rosie, ofera un exemplu de lucru pe care stie ca trebuie sa-l mai exerseze pentru a deveni mai bun , iar participantul cu mingea verde ofera un exemplu de lucru la care se pricepe foarte bine. Jocul continua pana ce fiecare copil a putut oferi exemple din fiecare categorie.



*"Visele nu se risipesc,  
dar nici nu zboară dacă nu le dai aripi."*

*Pablo Neruda*

-Un joc cu reguli prestabilite, la care copiii au adunat puncte la comun. Pe tot parcursul jocului, li s-a sugerat să fie atenți și să se susțină reciproc. În momentul în care un participant nu găsea piesa potrivită, era ajutat de ceilalți colegi.

- **Câteva sfaturi privind clădirea încrederii în sine a copiilor:**

-Responsabilizați copilul, ținând cont de vârsta și nivelul acestuia, astfel încât sarcinile pe care le are de îndeplinit să nu fie nici prea grele, nici prea ușoare. Îl puteți ruga, de exemplu, să vă ajute cu treburile casnice.

-Atunci când copilul are rezultate bune, încercați în prima fază să puneți accentul pe ceea ce simte el, în legătură cu propriile sale rezultate ("Îmi pare multumit de tine! – întărindu-i astfel încrederea în sine). Când copilul este conștient de ceea ce simte, îl puteți încuraja și îi puteți lauda rezultatele, pentru a-i întări convingerea că s-a descurcat minunat.

-Copilul trebuie să înțeleagă faptul că nimeni nu poate fi excelent, în toate. Astfel, atunci când o sarcină nu poate fi dusă cu succes până la capăt, încurajați-l și spuneți-i că data viitoare va putea obține rezultate mai bune, mai ales că acum are experiența (drept suport, puteți să-i oferiți exemple din viața dvs).

**Cu deosebit respect,**

**Ingrid Tudoran**, trainer educativ Learn2be.

ingrid.tudoran.learn2be@gmail.com