

14. DUMITRAȘCU, V. *Învăț să fiu. Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori.* Chișinău: Centrul Educațional Pro Didactica, 2006. ISBN 978-9975-9850.

## TEHNICI DE STIMULARE A RESPECTULUI DE SINE ÎN CADRUL ORELOR DE „DEZVOLTARE PERSONALĂ”

*CHIREV Larisa, lector univ., UPSC „Ion Creangă”*

**Abstract:** *The article reflects the theme of self-esteem from the perspective of different authors explaining self-esteem, its components and the factors that make up it. The practical value of this article is determined by the 7 exercises proposed to school psychologists and teachers for use in their professional work.*

**Keywords:** self-esteem, unconditional value, unconditional love, development.

Toată lumea acceptă ideea conform căreia respectul de sine are un rol esențial dacă vrem să avem o bună sănătate mintală și fizică, în timp ce o imagine de sine negativă periclitează sănătate și reduce performanța. Dar cum ajungem să avem o stimă de sine sănătoasă? Dr. Glenn R. Schiraldi menționează că „copiii cu stimă de sine tind să aibă părinți care au ei înșiși stimă de sine. Acești părinți sunt, în mod constant iubitori cu copiii lor, exprimându-și interesul față de viața lor și a prietenilor acestora, oferindu-le timp și încurajări... Părinții copiilor cu stimă de sine au standarde și așteptări înalte, dar așteptărilor lor sunt clare, rezonabile, realiste și sunt însoțite de sprijin și încurajări. Stilul disciplinar este unul democratic, în care părerea și individualitatea copilului sunt respectate, dar părinții sunt cei care iau deciziile finale în chestiunile importante” [2, p. 29]. Mai menționează Dr. Glenn R. Schiraldi că părinți transmit copilului mesaje care de fapt spun: „Am încredere în tine, dar știu, de asemenea, că nu ești perfect. Cu toate acestea, te iubesc, și îmi voi face timp să te ghidez, să-ți fixez limite, să te învăț ce înseamnă disciplina și aștept ce e mai bun de la tine pentru că am încredere în tine și te prețuiesc” [2, p. 30].

Cert, însă este faptul, că sunt persoane care nu au avut parte de asemenea atitudini parentale, dar oricum au stimă de sine.

Stima de sine este definită de Patrice Ras ca fiind „valoarea pe care ne-o acordăm mai mult sau mai puțin conștient și într-un mod mai mult sau mai puțin direct. Stima de sine este globală, dar ea se sprijină pe o stimă de sine pentru fiecare domeniu al vieții: în familie, la școală, la serviciu, în

sport, cu prietenii și în fiecare grup di care facem parte.... Stima de sine este o nevoie fundamentală a omului” [1, p. 30].

Aceeași autoare identifică 6 surse ale stimei de sine, care sunt, în același timp etapele procesului stimei de sine:

1. gradul inițial al stimei de sine care se leagă de identitatea persoanei
2. modul în care persoana ia decizii
3. felul în care persoana acționează și comunică
4. modul în care persoana reușește sau are succes
5. maniera în care persoana interpretează rezultatele
6. modul în care persoane își gestionează emoțiile [1, p. 37].

Dr. Glenn R. Schiraldi definește stima de sine ca fiind „o părere realistă și apreciativă despre propria persoană. Realistă înseamnă adevărată și sinceră. Apreciativă implică existența unor sentimente pozitive și de acceptare față de sine.... stima de sine se află exact la jumătate distanței dintre rușinea autosabotare și orgoliul autosabotor” [2, pp. 30-31].

Fundamentele stimei de sine, în viziunea Dr. Glenn R. Schiraldi, sunt: „(1) valoarea necondiționată umană, (2) iubirea necondiționată și (3) dezvoltarea... Pentru constituirea stimei de sine ordinea acestor factori este crucială” [2, p. 40].

**Valoarea umană necondiționată** a fost descrisă de 5 axiome bazate pe studiul Claudiei A. Howard (1992):

- Toți avem valoare infinită, interioară, eternă și necondiționată *ca persoane*;
- Toți suntem la fel de valoroși ca oameni. Valoarea nu este comparativă sau competitivă. Deși tu poți fi mai bun la sport, pe plan academic sau în afaceri, iar eu pot avea abilități sociale mai bune, amândoi suntem la fel de valoroși ca ființe umane;
- Factorii externi nu adaogă valoare, nici nu o diminuează. Factorii externi includ lucruri precum banii, aspectul fizic, performanța și realizările. Acestea cresc doar valoarea *de piață* și *a imaginii sociale*. Cu toate acestea, valoare unei persoane este infinită și imuabilă;
- Valoarea este stabilă și nu se află în primejdie (chiar dacă cineva te respinge);
- Valoare nu trebuie să fie câștigată sau dovedită. Ea există deja. Trebuie doar să o recunoști, să o accepți și să o apreciezi [apud. 2, pp. 43-44].

„**Trăirea iubirii**, menționează Dr. Glenn R. Schiraldi, *este susținută de cel puțin 3 surse: părinții, sinele și persoanele importante din viața fiecăruia... Chiar dacă nu a primit iubire de la ceilalți, o persoană își poate oferi în multe feluri această iubire necesară*” [2, pp. 106-107].

Factorul al treilea, **dezvoltarea**, reprezintă sentimentul liniștitor de a fi și mai mult decât ceea ce ești în adâncul tău, ... înseamnă evoluția trăsăturilor care există încă din stadiul embrionar. ... Deci, pe scurt, dezvoltarea înseamnă:

- evoluția capacităților și potențialelor noastre;
- ascensiune, îndreptarea către excelență;
- desăvârșirea umanității, atât a altora, cât și a sinelui (implică eliminarea rămășițelor negative și înălțarea sinelui spre lumină, unde acesta poate străluci și mai puternic)” [2, pp. 166].

În ciuda importanței pe care o are stima de sine, surprinzător de puțină atenție se acordă formării directe a acesteia. De aceea, în continuare, prezint o selecție de activități care pot fi organizate cu adolescenții de către psihologii școlari, cadrele didactice, diriginți și chiar părinți.

### „Sunt o carte” [3, p. 221]

**Scopul activității:** sporirea gradului de conștientizare a propriei personalități și inventarierea experienței de viață a adolescenților

**Timp:** 30 minute

**Instrucțiuni:** Imaginați-vă că sunteți o carte. Reflectați 5-10 minute asupra conținutului cărții și răspundeți la următoarele întrebări:

- Care ar fi titlul cărții?
- Ce ar fi desenat pe copertă?
- Cum s-ar numi capitolele?
- Sunt capitole pe care ați dori să le excludeți / să le scoateți din carte?
- Care sunt capitolele pe care ați vrea să le cunoască cititorul?

**Analiză:** Ce ați înțeles despre voi înșivă realizând această activitate?

**Sugestii:** Pot fi adresate întrebări suplimentare cu referire la răspunsurile date de adolescenți doar dacă în grup e o atmosferă de încredere și deschidere.

### „Repetiția cognitivă” [2, pp. 131-133]

**Scopul activității:** constituirea stimei de sine

**Timp:** 20 minute

**Instrucțiuni:** Întocmiți o listă cu 10 afirmații pozitive despre propria voastră persoană care sunt importante și realiste, de ex. „ Eu sunt un membru loial și responsabil al familiei sau echipei mele”, „Eu sunt curat și ordonat”, „Eu sunt un ascultător concentrat”, „Sunt un bun fotbalist deoarece analizez rapid situația și reacționez decisiv” etc. Găsiți-vă un loc unde să fiți relaxați, nederanjați pentru 15-20 de minute și meditați 1-2 minute la fiecare afirmație și la dovezile ce vin în sprijinul corectitudinii lor. Faceți acest lucru pentru fiecare afirmație. Repetați acest exercițiu zilnic timp de 10 zile și în fiecare zi mai adăugați o afirmație adițională pe foaie, astfel încât după 10 zile să aveți pe foaie 20 de caracteristici pozitive.

**Analiză:** Cum a fost să completați lista de 10 caracteristici pozitive? Cât de ușor a fost să găsiți dovada corectitudinii acestor caracteristici? După 10 zile: Ați reușit să vă faceți timp zilnic pentru a

reflecta asupra caracteristicilor și a completa lista? Ce s-a schimbat între timp în propria voastră atitudine față de voi înșivă?

### „Clona” [3, pp. 221-222]

**Scopul activității:** conștientizarea propriei unicități

**Timp:** 30 minute

**Instrucțiuni:** Imaginați-vă că cineva, de dragul unui experiment cu intenții neclare, a creat clonul Dvs. Este o copie exactă a Dvs., astfel încât nici apropiații Dvs. nu pot face diferența. Este necesar să întreprindeți ceva, deoarece riscați ca clonul să vă ia locul în viață. Gândiți-vă care sunt acele trăsături, aptitudini, resurse de care dispuneți și nu pot fi repliate / copiate. Ținând cont de faptul că clonul poate să vă imită comportamentul, maniera de a vorbi și ceea ce de obicei spuneți și faceți, cum ați putea ajuta persoanele apropiate să-și dea seama care e clonul și care sunteți Dvs.? Găsiți ceea ce nu poate fi repetat.

**Analiză:** Ce vă face irepetabil, unic?

**Sugestii:** Dacă adolescenții întâmpină dificultăți în a găsi răspunsul, pot fi relatate următoarele: Fiecare dintre noi posedă ceva ce e dificil de repetat, de exemplu, scrisul. Toți știu a scrie, regulile de scriere a literelor sunt comune pentru toți, dar oricum fiecare scrie de mână în felul său. Chiar și dacă încercăm să copiem scrisul cuiva, expertiza grafologică va detecta falsitatea. La fel cum nu putem repeta cu precizie scrisul cuiva, la fel nu putem fi identici ca personalități. Fiecare este unic și irepetabil. Fiecare dintre noi este o creație valoroasă ... a cui? a vieții? a naturii? a divinității? a părinților noștri? A propriilor noastre eforturi? Par a fi adevărate toate variantele, deoarece o singură ființă nu are suficientă putere pentru a crea o astfel de capodoperă.

### „Valorificarea sinelui”

(activitate elaborată pe baza ideilor dr. Glenn R. Schiraldi) [2, p. 90]

**Scopul activității:** conștientizarea valorii personale

**Timp:** 20 minute

**Instrucțiuni:** Dacă luăm în considerare analogia sinelui cu un tablou, imaginați-vă că un observator vă studiază portretul și răspundeți la întrebarea „Unde ar străluci cel mai puternic lumina?”. Cu alte cuvinte, dacă o persoană ar avea timp să vă vadă așa cum sunteți în prezent, ce părți ar fi cele mai apreciate și plăcute?

**Analiză:** Ce ați învățat din această activitate? Care sunt însușirile cu care vă mândriți mai mult?

**Sugestii:** evaluarea propriei persoane nu are ca scop comparația cu ceilalți, ci ajută la conturarea imaginii întregii personalități. Este asemănătoare unei picturi clasice, în care unele culori sunt mai strălucitoare, altele – mai întunecate. Fiecare o completează pe cealaltă și împreună ele formează un întreg unic.

### „Trei pe trei” [3, pp. 236-238]

**Scopul activității:** antrenarea flexibilității gândirii și atitudinii tolerante față de varii situații

**Timp:** 30 minute

**Instrucțiuni:** Formați grupuri a câte 4 (sau 3, sau 5 în dependență de numărul total de participanți). Fiecare grup va primi 3 fișe în care sunt descrise situații de viață ce generează, de obicei, emoții neplăcute. Pentru fiecare situație, în urma discuțiilor în grup, identificați 3 dezavantaje și 3 avantaje (aspecte pozitive) pe care el veți prezenta ulterior întregii clase.

**Fișa 1.**

Toată seara am stat singur/ă cuc și acest fapt este neplăcut deoarece: 1) ....., 2) ....., 3) .....

Toată seara am stat singur/ă cuc și acest fapt este minunat deoarece: 1) ....., 2) ....., 3) .....

**Fișa 2.**

Am neplăceri și am dorit să discut despre ele cu prietenul/a, dar el/ea nu m-a ascultat și acest fapt este neplăcut deoarece: 1) ....., 2) ....., 3) .....

Am neplăceri și am dorit să discut despre ele cu prietenul/a, dar el/ea nu m-a ascultat și acest fapt este minunat deoarece: 1) ....., 2) ....., 3) .....

**Fișa 3.**

Astăzi am aflat că băiatul / fata care-mi place mult se întâlnește cu altul / alta și acest fapt este neplăcut deoarece: 1) ....., 2) ....., 3) .....

Astăzi am aflat că băiatul / fata care-mi place mult se întâlnește cu altul / alta și acest fapt este minunat deoarece: 1) ....., 2) ....., 3) .....

**Analiză:** Ce ați învățat din această activitate? Ce a fost mai ușor: să găsiți avantaje sau dezavantaje? Cum explicați acest fapt?

**Sugestii:** în concluzie merită de menționat că evenimentele, lucrurile în sine nu sunt nici bune, nici rele – contează atitudinea pe care o avem față de aceste evenimente / lucruri. Cea mai frecventă eroare pe care o comit oamenii este să ia o atitudine negativă față de situație din simplul motiv că nu corespunde așteptărilor avute. De facto, multe situații nu sunt atât de negative, precum par, chiar unele ar putea să ne salveze de la ceva rău.

„Deși ..., totuși ....” [2, pp. 152-153]

**Scopul activității:** afirmarea iubirii și aprecierii de sine

**Timp:** 10 minute

**Instrucțiuni:** Deseori se întâmplă ca conștientizarea condițiilor externe neplăcute să ducă la condamnarea esenței sinelui, ceea ce face ca schimbarea situației să fie și mai dificilă. De ex., „Sunt grasă (condiție externă), mă urăsc (condamnarea esenței sinelui)” sau „Am luat o notă joasă la matematică, sunt prost”. Acest mod de interpretare a situațiilor este incorect, deoarece în baza unui comportament se face o generalizare exagerată cu referire la personalitate. Regula este să apreciem comportamentul, dar nu persoana, deoarece fiecare dintre noi are o valoare personală

necondiționată. Scrieți pe foaie 3 fraze care exprimă o judecată negativă despre voi rezultată dintr-o condiției externă neplăcută. Acum reformulați frazele după modelul „Deși ...(condiția externă neplăcută), totuși...(manifestarea dragostei și aprecierii de sine)”. De ex., „Deși sunt supraponderală, totuși mă iubesc / în interior sunt bucuroasă că sunt eu /în adâncul meu mă plac și mă apreciez cu adevărat” sau „Deși am luat o notă joasă la matematică, totuși mă iubesc / sunt mulțumit de felul în care judec / sunt încântat de capacitățile mele”

**Analiză:** Care afirmații au fost mai dificil de rescris? Cum a fost activitatea? Prin ce diferă starea când vă spuneți fraza inițială și cea rescrisă?

**Sugestii:** Pot fi propuse ca alternative și alte tipare pe lângă „Deși ..., totuși...”: „Chiar dacă ....., cu toate acestea ...” sau „Este adevărat că ..., dar ....”.

Mai poate fi utilizată și metafora despre bancnota de 50 de euro: Profesorul, arătând clasei o bancnotă nouă-nouță de 50 de euro, îi întreabă pe elevi dacă ar dori să o posede. Toți răspund „Da”. Atunci profesorul mototolește bancnota și iar întreabă dacă o vor. Răspunsul este același. Ulterior profesorul aruncă banul jos și îl calcă, adresând din nou aceeași întrebare. Răspunsul la fel este afirmativ. Morala: indiferent de circumstanțele care ni se întâmplă și de felul în care putem arăta, valoarea noastră (ca și a bancnotei) rămâne aceeași, deoarece sinele esențial rămâne același. La fel cum o haină de brand (telefon de ultimă oră, coafură stilată etc.) nu adaugă capacități, bunătate, înțelepciune, așa și o haină ieftină (telefon demodat, cosiță împletită etc.) nu poate diminua capacitățile, bunătatea, înțelepciunea.

### „Acceptă-ți imperfecțiunile” [2, pp. 177-180]

**Scopul activității:** antrenarea abilității de accepta critici

**Timp:** 15 minute

**Instrucțiuni:** Activitatea se va realiza în perechi. Partener vă poate fi colegul de bancă sau oricare alt coleg. Partenerul vă va spune orice afirmații negative ce-i trec prin minte, fie adevărate, fie false, precum:

- Broasca mea e mai isteță ca tine!
- Lecții de canto? Tu???
- Memoria ta groaznică ne-a costat acel cont!
- Nu vei valora niciodată prea mult!
- De ce ești atât de lent? Etc.

Voi urmează să răspundeți la replică utilizând tiparul „Chiar dacă nu sunt perfect, cu toate acestea ...

- încerc.
- învăț.
- mă îndrept în direcția dorită.
- sunt începător și îmi caut calea.

- cred că mă pot perfecționa.
- îmi apreciez efortul și am același drept de a încerca precum oricine altcineva.
- încă „lucrez” la asta.
- mă simt bine.
- mă dezvolt în alte moduri.
- sunt perseverent / vreau să-mi iasă bine.
- sunt mai mult astăzi decât eram ieri etc.

Lucrând în perechi, la început unul dintre voi face celuilalt 5 aprecieri negative oferindu-i posibilitatea să răspundă la fiecare dintre ele, apoi inversați rolurile.

**Analiză:** Cum a fost? Cât de ușor a fost să găsiți răspunsul? Au fost aprecieri negative pe care nu ați putut să le acceptați reformulându-le?

**Sugestii:** Puteți propune adolescenților să-și antreneze zilnic capacitatea de a reacționa cu calm la critici, identificând 3 situații produse pe parcursul zilei în care au primit sau și-au făcut evaluări negative, ulterior să reformuleze după modelul „Chiar dacă ....., cu toate acestea ....”.

Aceste activități pot fi utilizate atât în ședințele psihologice dezvoltative, cât și în cadrul disciplinei *Dezvoltare personală*. Astfel, școala ar putea oferi o șansă în a-și redobândi stima de sine și adolescenților care au fost lipsiți de această oportunitate în mediul familial.

#### **Bibliografie:**

1. RAS, P. *Stima de sine: iubeste-te pe tine pentru a trăi mai bine. Cum să progresezi și să ai mai multă încredere în propria persoană*. București: Editura Niculescu, 2016. 166 p.
2. SCHIRALDI, G.R. *Manualul stimei de sine*. București: Curetea Veche Publishing, 2017. 255 p.
3. ЕМЕЛЬЯНОВА, Е.В. *Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге*. Москва: Генезис, 2015. 376 с.

## **OBSTACOLUL CA REZISTENȚĂ ÎN PARCURSUL PSIHOTERAPIEI ȘI AL SCHIMBĂRII PERSONALE**

**ROȘCA Tatiana, drd, asistent universitar,  
Universitatea de Studii Europene din Moldova**

**Abstract:** *The paper focuses on barriers and resistances in the psychotherapeutic process, which block the process of changing the client, resulting in the denial of what he really is, in*