

## Capitolul 8: Îmbunătățirea stimei de sine și a încrederii

Cum se dezvoltă stima noastră de sine? Ce se schimbă în creier pe măsură ce devenim mai mult/mai puțin încrezători? Se întâmplă ceva?

### How to change self-esteem?

#### STEP 1: You need to understand how the brain works.



This is the **neuron**. Neurons (or nerve cells) are the fundamental units of our brain.

Neurons send information to each other through **synapses**.

When we learn something new, neurons send this information through synapses. When we practise something, the same information is sent repeatedly, letting the brain know that it is important.

In the same way that you can learn a new language, for example, **you can learn positive self-esteem.**

Using **affirmations**, we can teach our brains what we think about ourselves. Based on our thoughts, the brain will look for evidence of them in the external environment. Our inner thoughts will be reinforced by this evidence.

→ To summarise: **inner thoughts** are an important part of our self-esteem, and we have the power to direct them.

ATENȚIE (la posibilele semne de scădere a stimei de sine):

- ☐ învinovățirea celorlalți pentru propriile greșeli,
- ☐ schimbări frecvente de dispoziție,
- ☐ frica de eșec,
- ☐ evitarea activităților sau a discuțiilor despre acestea,
- ☐ motivație scăzută pentru diferite activități,
- ☐ autoconfirmare negativă,
- ☐ sentimentul că toți ceilalți sunt mai buni ...



*De asemenea, gândiți-vă:*

- *Au elevii timp separat pentru școală și timp liber în timpul învățării digitale?*
- *Cum sunt predate lecțiile lor digitale? Primesc ei feedback?*
- *Simt ei că au învățat ceva nou din învățarea digitală?*

### ACTIVITATE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI:

În fiecare zi, încurajați-vă copiii să se gândească la ceea ce îi face mândri în ziua respectivă. Întrebați-i dacă au făcut bine o anumită sarcină, dacă au învățat ceva nou etc.

Chiar dacă copiii au simțit că au făcut greșeli toată ziua, aceasta a fost o experiență de învățare pentru ei. Pot fi mândri și de asta!

Puteți, de asemenea, să faceți un **jurnal** pentru a înregistra momentele de mândrie ale adolescentului dumneavoastră și să le arătați la sfârșitul lunii.

### AMINTEȘTE-ȚI!

- ☐ Nu le dați laude fără justificare. Lăudați-le efortul mai degrabă decât doar faptul că sunt "buni", "deștepți" etc.

☑ **PUTEREA LUI "NU ÎNCĂ"**: Atunci când elevii se plâng că nu au reușit să facă ceva, adăugați "încă". Acest lucru le va da o mai mare încredere și o cale spre viitor, ceea ce va crea o mai mare persistență.



### **Am o idee suplimentară pentru a stimula motivația**

*(care se referă la încrederea elevului)*

*Puteți inventa împreună cu elevii câteva propoziții motivaționale (de exemplu, despre greșeli, efort, perseverență etc.), le puteți scrie pe post-it-uri și le puteți lipi lângă calculator.*



Uneori, stima de sine sau încrederea mai scăzută poate să nu aibă legătură cu școala. De asemenea, poate fi cauzată de social media. Este important să fim conștienți de acest lucru și să îl abordăm într-un mod de creștere (oferind feedback constructiv, învățând din greșeli, căutând strategii diferite pentru a face față unei situații ...).

### **INFORMAȚII SUPLIMENTARE:**

☑ Self Esteem and Your Brain: <https://www.youtube.com/watch?v=q-GTvAADkWM>

☑ The power of yet: <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

☑ Lessons on Self Confidence from a Teenager: <https://www.youtube.com/watch?v=BZ05M1UhPrY>

☑ The Confidence Project: <https://www.youtube.com/watch?v=S43i0SCYw74>

Text din infografic:

Acesta este neuronul. Neuronii (sau celulele nervoase) sunt unitățile fundamentale ale creierului nostru.

Neuronii își trimit informații unii altora prin sinapse.

Atunci când învățăm ceva nou, neuronii trimit aceste informații prin sinapse. Atunci când exersăm ceva, aceeași informație este trimisă în mod repetat, lăsând creierul să știe că este importantă.

În același mod în care puteți învăța o limbă nouă, de exemplu, puteți învăța o stimă de sine pozitivă.

Prin intermediul afirmațiilor, ne putem învăța creierul ce gândim despre noi înșine. Pe baza gândurilor noastre, creierul va căuta dovezi ale acestora în mediul extern. Gândurile noastre interioare vor fi întărite de aceste dovezi.

Pe scurt: gândurile interioare sunt o parte importantă a stimei noastre de sine și avem puterea de a le direcționa.



Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Acest document reflectă doar punctul de vedere al partenerilor de proiect, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în el.



This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)