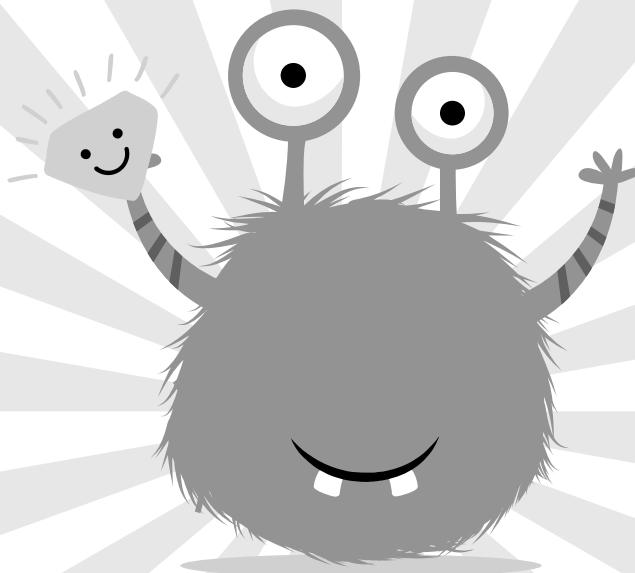


BODI MOČEN

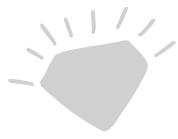
Pogumnejši si, kot si misliš



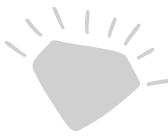
Poppy O'Neill



PRIMUS
izbrane knjige



KAZALO



Predgovor.....	7
Uvod: navodila za starše in skrbnike.....	8
Znaki šibke samozavesti pri otrocih.....	9
Z otrokom se pogovarjajte.....	10
Kako uporabljati to knjigo.....	11
Kako uporabljati to knjigo: navodila za otroke.....	12
Pošastko Pip.....	13
PRVI DEL: KAJ JE SAMOZAVEST?	14
Kaj pomeni samozavest?.....	14
Vaja: Vse o meni.....	15
Vaja: Zaradi česa sem edinstven/-a?.....	17
Vaja: Izdelaj mandalo.....	20
Znaki šibke in močne samozavesti.....	22
Vaja: Kako samozavesten/-na si v tem trenutku?.....	24
Kaj je pogovor s seboj?.....	26
Vaja: Začni priovedovati novo zgodbo.....	27
DRUGI DEL: KAJ KREPI IN KAJ ZNIŽUJE SAMOZAVEST	30
Vaja: Kaj se zgodi, ko pride čas, da smo pogumni?.....	31
Vaja: Kaj se zgodi, kadar me preplavijo močna čustva.....	34
Vaja: Stvari, ki mi krepijo samozavest.....	35
Poslušanje svojega telesa in uma.....	36
Kaj je čuječnost?.....	37
Vaja: Kako se počutiš v tem trenutku?.....	38
Vaja: 5, 4, 3, 2, 1.....	39
Vaja: Kozarec z bleščicami.....	40
Vaja: Spremljanje razpoloženja.....	42
Vaja: Nariši svoja čustva.....	44

Vaja: Svoja čustva lahko izražam.....	45
Vaja: Počuti se dobro v svojem telesu.....	48
Dihalne vaje.....	49
Trebušno dihanje.....	49
Dihanje v trikotniku.....	50
Vaja: Enominutna vizualizacija.....	51
Zdržati z neprijetnimi čustvi.....	52
TRETJI DEL: STVARI, KI DVIGUJEJO SAMOZAVEST	54
Vaja: Majhni koraki.....	55
Zberi pogum.....	57
Vaja: Stoj pokončno.....	58
Kaj je »asertivnost«?.....	60
Vaja: Poskusi nove stvari.....	62
Kakšen je dober in kakšen slab prijatelj.....	64
Kakšen prijatelj sem?.....	66
Vaja: Vživi se vanje.....	68
Vaja: Skrivni/-a superjunak/-inja.....	70
Poišči svoj glas.....	74
Vaja: Zaradi česa sijem?.....	75
Vaja: Izdelaj medaljo svoje notranje moči.....	78
Bodi sam svoj najboljši prijatelj.....	82
Vaja: Afirmacije.....	83
Vaja: Tvoje misli vplivajo na tvojo samozavest.....	85
Kaj če ne zmagam?.....	87
Vaja: Odličen/-na sem!.....	89
Vaja: Vsi smo bili nekoč začetniki.....	91
Vaja: Sodelovanje.....	93
ČETRTI DEL: SKRB ZASE	96
Uravnavanje čustev.....	97
Vaja: Izmisli si recept za smuti.....	98

Vaja: Sladke sanje.....	99
Vaja: Veliko se gibaj.....	100
Vaja: Igranje je pomembno!.....	101
Vaja: Zdrava prehrana.....	102
Čas za sprostitev.....	103
Vaja: Bodi varen/-na na spletu.....	105
Uravnoteženo življenje.....	108
Vaja: Izdelaj škatlo samozavesti.....	109
PETI DEL: SPOPADANJE S SVOJIMI STRAHOMI	III
Vaja: Zapiši svoje strahove.....	112
Vaja: Nariši se kot bojevnika/-co.....	113
Vaja: Pogumen/-na sem bil/-a, ko sem	116
Vaja: Povečaj samozavest in zmanjšaj strah.....	119
Preseneti se.....	121
Vaja: Predstavljam si samozavestnejšega sebe.....	123
Vaja: Vsa čustva so v redu.....	126
ŠESTI DEL: MOJA SAMOZAVEST V PRIHODNOSTI	IV
Vaja: Kozarec poguma.....	128
Daj si priznanje.....	130
Vaja: Besede, ki si jih je dobro zapomniti.....	131
Vaja: Predstavljam si svoj dan.....	133
Vaja: Načrt za samozavest.....	134
Konec.....	136
Za starše: Kaj lahko storite, da otroku pomagate izboljšati samozavest....	138
Viri.....	141

PREDGOVOR

*Amanda Ashman-Wymbs, svetovalka in psihoterapeutka
z akreditacijo Britanskega združenja za svetovanje in
psihoterapijo*

Več kot desetletje sem kot terapeutka v šolah in zasebnem sektorju delala z otroki in najstniki, imam pa tudi dve hčerki, zato vem, da težave s samozavestjo otrokom lahko povzročajo veliko trpljenja.

V naši kulturi so otroci iz različnih razlogov pogosto pod velikim pritiskom, zaradi česar se lahko počutijo zelo negotovo in ne zaupajo v svoje zmožnosti.

Ob tem lahko izgubijo naravno samozavest in pogosto potrebujejo pomoč, da znova odkrijejo svojo notranjo moč ter se na novo naučijo, kako se samozavestno in sproščeno spopasti z notranjimi ter zunanjimi izzivi, ki jim pridejo na pot.

Ta knjiga je odlična podpora tako za starše kot za otroke. Otroku pomaga razumeti, kaj je samozavest in kaj nanjo vpliva, ter pojasni, da je raven samozavesti nekaj, kar se spreminja glede na okoliščine.

Knjiga je napisana sočutno in otroku pomaga, da postane odpornejši in se bolje spozna. V njej bo našel praktične nasvete in zlahka razumljive primere, kako si izboljšati samozavest. Odkril bo razlike med asertivnostjo, pasivnostjo in agresivnostjo, izvedel pa bo tudi, kakšne so značilnosti pravega prijateljstva. Spoznal bo, kako si lahko z dejavno domišljijo v obliki pozitivnih trditev in vizualizacije okrepi samozavest, razvije nove navade in poišče rešitve.

To knjigo za samopomoč otrokom toplo priporočam. Resnično je čudovit vir, poln zabavnih vaj, ki bodo otroku pomagale, da se nauči novih spretnosti ter pridobi novo znanje in uvide, ki ga bodo podpirali pri tem, da bo samozavesten vse življenje.

UVOD: NAVODILA ZA STARŠE IN SKRBNIKE

Bodi močen je praktičen vodnik do samozavesti za otroke. V njem boste našli vaje in ideje, ki temeljijo na terapevtskih tehnikah, kakršne so razvili otroški psihologi in bodo vašemu otroku pomagale izboljšati samozavest ter razumeti, kako njegove misli in čustva vplivajo na to, kako vidi svet. Samozavest je zmožnost, da delujemo, kadar smo negotovi. Ko se povečujejo otrokova samozavedanje in znanje o svetu, začne tudi spoznavati, kakšen je občutek, če ga je sram, če mu spodeliti ali če ga kdo prizadene in mu samozavest upade.

Vsi imamo kdaj težave s samozavestjo – in vsi poznamo negotovost – toda morda se vam zdi, da vaš otrok dvomi vase bolj kot drugi otroci njegove starosti. Ne glede na to, kako zelo ga podpiramo, lahko na njegov um preži vse mogoče. Samozavest temelji predvsem na tem, da delujemo pogumno ... Občutimo pa jo kasneje, ko postanemo bolj izkušeni.

Knjiga je namenjena otrokom, starim od sedem do enajst let, saj je to obdobje velikih sprememb. Šola postane resnejša, prijateljstva bolj zapletena, otrokovo telo pa se začenja spremenjati. V tem obdobju otroci pogosto začnejo kazati več zanimanja za svoj videz in videz drugih ljudi. Ob vseh teh novih in precej zastrašujočih izkušnjah ni nič čudnega, če nekateri otroci nimajo dovolj samozavesti, da bi se soočili z njimi. Če to velja za vašega otroka, vedite, da niste edini. Z vašo podporo in nežnim spodbujanjem mu lahko pomagate izboljšati samozavest, obvladati izzive, se bolje počutiti v svoji koži in odrasti v močnega, samostojnega mladega človeka.

Znaki šibke samozavesti pri otrocih

Bodite pozorni na naslednje znake, ki vam pomagajo ugotoviti, ali ima vaš otrok šibko samozavest:

- ne želi poskušati novih stvari,
- težko se sooča že z majhnimi spremembami,
- močno ga skrbi, ali se bo vključil v družbo vrstnikov,
- ob možnosti morebitnega neuspeha občuti hud stres,
- razpoloženje mu pogosto niha.

Te znake si lahko zapisujete v dnevnik, da boste dobili boljši vpogled v to, kako pogosto je vaš otrok nesamozavesten oziroma ali je to stalna težava. Prav tako vam bo v pomoč opazovanje, kaj se dogaja v njegovem življenju, saj ni vedno na prvi pogled očitno, od kod takšno vedenje izvira in kaj sproži pomanjkanje samozavesti.

Pomembno si je zapomniti, da je pomoč otroku pri njegovem čustvenem zdravju težak, a izjemno pozitiven korak. V redu je, če niste prepričani, kako mu pomagati ali kaj storiti. Samozavest je vseživljenska navada, ki je ne usvojimo hitro in preprosto – to pa pomeni, da ni nikoli prepozno, da jo začnemo razvijati.

Z otrokom se pogovarjajte

Samozavest je kompleksna in pri vsakomer edinstvena, zato je o njej težko govoriti določeno. Najboljše je, da otroka preprosto vprašate, kako je preživel dan, in opazujete, kam vaju vodi pogovor. Če začutite, da glede nečesa ni samozavesten, ga tankočutno povprašajte o tem področju.

Da bi postal samozavestnejši, bo moral početi nekatere stvari, ki se mu zdijo zastrašujoče. Kadar govorí o nečem, kar se mu zdi težko, je zelo pomembno, da daste njegovim občutkom veljavo.

Morda vas bo zamikalo, da bi njegove skrbi čim bolj zmanjšali in mu rekli, da bo z njim »vse v redu« ali da »se to ne bo zgodilo«. Toda čeprav se včasih zdi, da je to najboljše in najprijaznejše, lahko vodi do tega, da se začne svojih strahov in negotovosti sramovati, zaradi česar jih je še težje razrešiti.

Namesto tega otroka poslušajte in dajte njegovim čustvom veljavo. Lahko mu rečete na primer, da »se to sliši res strašljivo/vznemirljivo/težko«, s čimer mu poveste, da so njegovi občutki razumljivi in smiselnii.

Samozavestni postanemo, ko vemo, da bo vse v redu, tudi kadar občutimo stisko. Otroku dajte vedeti, da ga imate radi ne glede na to, kaj se dogaja, in da lahko obvlada vsako situacijo.

Kako uporabljati to knjigo

Ta knjiga je namenjena vašemu otroku, zato je vaše sodelovanje odvisno od tega, koliko ga bo želet ali potreboval. Nekateri otroci vaje radi rešujejo sami, drugi pa potrebujejo nekaj vodstva in spodbude.

Otrok naj ve, da je v redu, če bere knjigo v svojem ritmu; dovolite mu, da to dela sam. Samozavest mu pomagate krepiti, če zaupate v njegove sposobnosti in mu dovolite, da sam sprejema odločitve.

Vaje so zasnovane tako, da otrok začne razmišljati o sebi in delovanju svojega uma. Pomagajo mu pogumno delovati in tako postajati samozavestnejši.

Upam, da bo knjiga vam in otroku v pomoč, tako da bo bolje razumel, kaj je samozavest in kako jo lahko okrepi. Toda če vas duševno zdravje vašega otroka skrbi, je najbolje, da se za nadaljnje nasvete obrnete na njegovega osebnega zdravnika.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO: NAVODILA ZA OTROKE

Ti znaki kažejo, da imaš morda šibko samozavest:

- ◆ če te je strah poskusiti nove stvari,
- ◆ če ti je težko spregovoriti naglas,
- ◆ če se želiš spremeniti, da bi bil bolj podoben svojim prijateljem,
- ◆ če se počutiš, kot da v primerjavi z drugimi nisi dovolj dober,
- ◆ če misliš, da bodo stvari vedno šle narobe.

Če se včasih ali pa ves čas počutiš tako, ti bo ta knjiga pomagala. V sebi imaš moč, da spremeniš to, kako se vidiš, in pogum, da delaš tudi težke stvari.

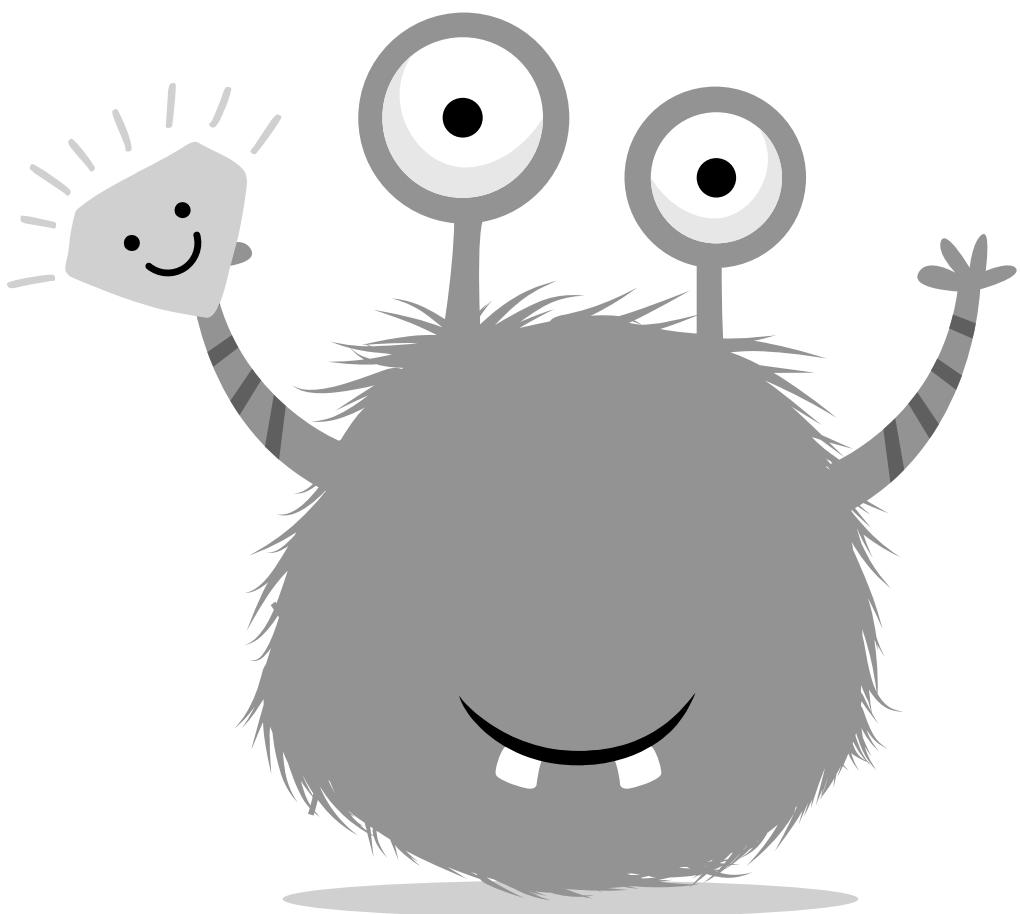
V knjigi boš odkril informacije in ideje o tem, kako samozavest deluje in kako jo lahko okrepiš, pa tudi vaje, ki ti bodo pomagale, da se boš bolje razumel.

Knjigo lahko bereš v svojem ritmu – nikamor se ne mudi. V njej boš morda bral o stvareh, o katerih se boš žezel pogovoriti z odraslim, ki mu zaupaš. To je lahko tvoja mami ali oči, skrbnik, učiteljica, starejši brat ali sestra, teta, stric, sosed ali katerikoli drug odrasli, ki ga dobro poznaš in s katerim se rad pogovarjaš.

Ta knjiga je napisana o tebi, ti pa se dobro poznaš, zato ni napačnih odgovorov!

POŠASTKO PIP

Zdravo! Sem Pip in te bom vodil skozi knjigo. V njej je veliko zabavnih vaj in zanimivih idej. Si pripravljen? Pa začniva!



PRVI DEL: KAJ JE SAMOZAVEST?

Kaj pomeni samozavest?

Kaj mislimo, kadar govorimo o samozavesti? Nekateri ljudje morda mislijo, da samozavest pomeni, da si glasen ali da se ti tvoje ideje zdijo boljše od drugih, ampak to ne drži.

Samozavest pomeni, da zaupaš vase in v svoje sposobnosti. Ko verjameš vase, veš, da lahko poskušaš nove stvari in poveš, kar misliš. Ko je nekdo samozavesten, ne dovoli, da bi ga ustavile skrbi, da bo morda naredil napako ali da se drugi ne bodo strinjali z njim.

Ljudje ne postanejo samozavestni, ker se iz drugih norčujejo. Če nekdo to dela, to pomeni, da ni samozavesten in da zmotno misli, da se bo počutil bolje, če se bodo zaradi njega drugi počutili slabo.

V različnih trenutkih smo lahko bolj ali manj samozavestni, odvisno od tega, kako se počutimo in kaj se dogaja okrog nas. Marsikaj lahko storiš, da si izboljšaš samozavest, in ta knjiga ti bo to pomagala odkriti.

PRVI DEL: KAJ JE SAMOZAVEST?

VAJA: VSE O MENI

Gremo po vrsti. Najprej odkrijmo več o tebi in stvareh, ki so ti pomembne. Zapiši odgovore spodaj.

Ime mi je ...

Star/a sem __ let.