



ERASMUS+ Parteneriate strategice VET

IENE 8 - "Creșterea capacității familiilor de migranți și refugiați de îngrijire a copiilor"

Unitatea de învățare de mici dimensiuni nr. 4.4.

ADULTUL ÎNCREZĂTOR (12-18 ANI)

AUTORI:

CHRISTIANA KOUTA și ELENA ROUSOU

CYPRUS UNIVERSITY OF TECHNOLOGY- CIPRU

SEPTEMBRIE 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.
Această publicație reflectă doar părerile autorului și Comisia nu este responsabilă pentru
eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.*

CUPRINS

Titlul: 4.4. Adultul încrezător.....	3
Obiectivele învățării.....	3
Adultul încrezător.....	3
Puncte cheie	4
Activitatea.....	4
Reflecția asupra unei probleme din această unitate de mici dimensiuni	4
Autoevaluare	5
Referințe	5
Răspunsuri	6

TITLUL: 4.4. ADULTUL ÎNCREZĂTOR

This bite-size learning tool refers to the importance of confidence and self-esteem in having a healthy adulthood. Family, parents and culture are strong influencing factors shaping and building confidence. Some principles and good practices may enhance parenting skills aiming in developing a confident adult.

Această unitate de învățare de mici dimensiuni se referă la importanța încrederii și stimei de sine pentru a avea o vârstă adultă sănătoasă. Familia, părinții și cultura sunt factori puternici care influențează formarea și creșterea încrederii. Unele principii și bune practici pot spori abilitățile parentale, care vizează dezvoltarea unui adult încrezător.

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

1. Oferirea unei înțelegeri generale a încrederii și a importanței sale la vârsta adultă.
2. Să cunoască principii care îi pot ajuta pe părinți în dezvoltarea și îmbunătățirea respectului de sine și a încrederii în sine a tinerilor, luând în considerare cultura și alți parametri.
3. Îmbunătățirea abilităților parentale care urmăresc să devină competenți și compasionali din punct de vedere cultural.

ADULTUL ÎNCREZĂTOR

Cercetările au arătat că există o asociere pozitivă între stima de sine ridicată și aspectele vieții de succes în perioada de vârstă adultă, cum ar fi relațiile sociale, sănătatea, munca (Magnusson și Nermo, 2018; Orth și Robins 2014).

Stima de sine reprezintă presupunerile pe care le facem despre noi înșiși pe baza modului în care ne vedem. Stima de sine pozitivă se referă la un sentiment confortabil despre sine, ce poate realiza și cum apare fizic. Înseamnă pur și simplu că cineva este fericit cu cine este (<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html>). Stima de sine se dezvoltă lent pe tot parcursul vieții. Poate începe doar pentru că un copil se simte în siguranță, iubit și acceptat (experți medicali pentru sănătate pentru copii). În cazul în care populația vulnerabilă, cum ar fi migranții și refugiații, este în dificultate, deoarece le poate lipsi unele sau toate (de ex. se simt în siguranță). Acest ajutor duce la crearea încrederii; referire la sentimentul sau convingerea că se poate avea încredere sau se bazează pe cineva sau pe ceva (Dicționarul Oxford); aceasta include încredere, curaj, competență. Încrederea este un sentiment de siguranță de sine care rezultă dintr-o apreciere a propriilor capacități sau calități (Dicționarul Oxford) (<https://www.lexico.com/en/definition/confidence>).

A fi un adult încrezător te ajută să iei deciziile corecte. Familia, părinții, societatea, cultura joacă un rol esențial în dezvoltarea încrederii în sine. Gândirea pozitivă, pregătirea, cunoștințele și discuțiile cu ceilalți sunt modalități utile de îmbunătățire a încrederii. Încrederea provine din sentimentele de bunăstare, de acceptarea corpului și a minții (stima de sine) și credința în propria capacitate, abilități și experiență. Caracteristicile personale precum autodisciplina, abilitățile de comunicare, perseverența, sociabilitatea, încrederea, stima de sine ajută la formarea capitalului uman și a abilităților non-cognitive (Magnusson și Nermo, 2018; Joshi, 2014).

A ajuta un adult tânăr să îmbunătățească sau să sporească încrederea în sine este dificil dar este și satisfăcător. Acest proces poate îngrijora sau aduce temeri adulților tineri, în special femeilor. Unele principii (abilități de parenting) care pot ajuta părinții în susținerea adulților lor tineri în dezvoltarea sau îmbunătățirea încrederii includ: A) Eșecul de redefinire: vedeți eșecul ca o oportunitate de învățare și încurajați tinerii să încerce ceea ce cred ei. B) Uită să fii perfect: a încerca să fii perfect este un obstacol, deci trebuie să îi susții pentru a lua deciziile mai ușor și cu încredere. C) Nu răsturnați situațiile (în special femeile fac acest lucru). Pentru adolescenți și adulți tineri, gândirea excesivă ar putea să nu pară „rea”, deoarece poate preveni comportamente riscante. Dar este contraproductiv să gândească prea mult asupra lucrurilor și să regândească (Mazzella, 2019). Este importantă încurajarea și luarea deciziilor și, dacă fac o greșală, se poate învăța din ea. D) Înțelegeți că acțiunea duce la încredere: adulții tineri pot dobândi încredere prin acțiunile lor. Părinții nu ar trebui să protejeze excesiv ci să fie modele de rol (Mazzella, 2019).

Mai mult, părinții pot ajuta la dezvoltarea și îmbunătățirea încrederii prin: lăudați efortul (nu recompensați), concentrându-vă pe atuuiri, permiteți copiilor / adolescenților / adulților tineri să facă evite/față criticilor dure (<https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>).

Proiectul IENE 8 încearcă să îmbunătățească abilitățile parentale și să împuternicească părinții (în special migranții și refugiații) să învețe modalități de a-și trata copiii într-o manieră culturală și sănătoasă, în diferite situații și la vârste diferite, în condiții dificile. Pentru această unitate de învățare de mici dimensiune este procesul de dezvoltare și îmbunătățire a încrederii; să aibă o viață adultă încrezătoare.

PUNCTE CHEIE

1. Există o asociere pozitivă între stima de sine ridicată și aspectele vieții de succes în perioada de vârstă adultă, cum ar fi relațiile sociale, sănătatea, munca
2. Stima de sine pozitivă înseamnă pur și simplu că cineva este fericit cu cine este.
3. Încrederea este un sentiment de siguranță de sine care rezultă dintr-o apreciere a propriilor capacități sau calități; include încredere, curaj, competență
4. Familia, părinții, societatea, cultura joacă un rol esențial în dezvoltarea încrederii în sine.
5. Principiile care îi pot ajuta pe părinți în susținerea adulților lor tineri să devină încrezători includ: redefinirea eșecului, să nu încerce să fie perfect, evitarea răsturnării situațiilor, a acțiunilor; lauda, concentrarea pe atuuiri și așa mai departe.

ACTIVITATEA

ÎNTREBĂRI

1. Ce este stima de sine pozitivă?
2. Ce factori pot influența dezvoltarea unui adult încrezător?
3. Scrieți 5 principii (abilități de parenting) care pot ajuta părinții în sprijinirea adulților lor tineri în ceea ce privește dezvoltarea sau îmbunătățirea încrederii?

REFLECȚIA ASUPRA UNEI PROBLEME DIN ACEASTĂ UNITATE DE MICI DIMENSIUNI

Utilizați acest spațiu pentru a scrie răspunsurile dvs. la întrebările activităților de mai sus.

AUTOEVALUARE

Gândește-te la o fată refugiată cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 ani care locuiește într-o cazare temporară cu mama și bunica, începând o nouă școală și nu a avut încă timp să se împrietenească. Tânăra simte că nu poate să ajungă la noua școală din cauza limbii, nu cunoaște pe nimeni, simte că nu știe nimic și se teme că se vor „amuza” de ea ca refugiată (poate fi din cauza culorii ei, țară, statut...).

Cum poate fi sprijinit acest părinte, împuternicit să facă față temerilor și nesiguranțelor copilului adult tânăr? Ce abilități parentale poate aplica / care ar putea ajuta la creșterea încrederii fiicei sale tinere?

REFERINȚE

<https://study.com/academy/lesson/how-to-improve-self-esteem-in-adults.html> Cum să îmbunătățești stima de sine la adulți (instructor Millicent Kelly)

Joshi, H. 2014. “Non-Cognitive’ Skills: What are they and how can they be Measured in the British Cohort Studies?” Centre for Longitudinal Studies, *CLS Working paper* 2014/6.

Kids Health Medical Experts. Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>

Magnusson, C. and Nermo, M. (2018). From childhood to young adulthood: The importance of self-esteem during childhood for occupational achievements among young men and women. *Journal of Youth Studies*. 21 (10): Pages 1392-1410. Doi: <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1468876> Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1468876>

Mazzella, R. (2019). Retrived from <https://www.verywellfamily.com/parents-help-confidence-young-adult-women-4092900>).

Orth, U. and Robins, W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science* 23 (5): 381–387. doi: 10.1177/0963721414547414

Dictionarul Oxford <https://www.lexico.com/en/definition/confidence>

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI DIN SECȚIUNEA DE ACTIVITATE:

A/A	RĂSPUNSURI
-----	------------

1	Stima de sine reprezintă presupunerile pe care le facem despre noi înșiși pe baza modului în care ne vedem pe noi înșine. Stima de sine pozitivă se referă la un sentiment confortabil cu cine suntem, ce putem realiza și cum apărăm fizic. Înseamnă pur și simplu că cineva este fericit cu cine este.
2	Familia, părinții, societatea, cultura joacă un rol esențial în dezvoltarea încrederii în sine.
3	Principiile care îi pot ajuta pe părinți în susținerea tinerilor lor adulți în a deveni încrezători includ: redefinirea eșecului, să nu încerce să fie perfect, evitarea răsturnării situațiilor, a acțiunilor; lauda, concentrarea pe atuuiri și așa mai departe.

RĂSPUNS PENTRU ACTIVITATEA DE AUTOEVALUARE:

Este important să ghidați părinții care iau în considerare cultura și originea etnică a acestora pentru a ajuta la abordarea copiilor într-un mod adecvat și acceptabil pentru familie. Principiile care îi pot ajuta pe părinți în susținerea tinerilor lor adulți în a deveni încrezători includ: redefinirea eșecului, să nu încerce să fie perfect, evitarea răsturnării situațiilor, a acțiunilor; lauda, concentrarea pe atuuiri și așa mai departe..