



**CREȘTEREA SUCCESULUI ACADEMIC
PRIN DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR
EMOȚIONALE, SOCIALE ȘI
COMPORTAMENTALE**

AȘTEPTĂRI ȘI PERFORMANȚE



COMPONENTELE PSIHOLOGICE ALE SUCCESULUI ACADEMIC

► Auto-acceptarea și acceptarea celorlalți

- Acceptarea propriei persoane cu puncte tari și puncte slabe;
- Percepția propriei persoane ca fiind valoroasă doar pentru că este o persoană;
- A nu se identifica valoarea personală cu performanța.

► Anti-perfecționismul și obiceiul de a amâna sarcinile școlare

- Capacitatea de a accepta/suporta propriile greșeli sau defecte și de a face diferența între *“încerc să fiu cel mai bun”*, nu *“trebuie să fiu întotdeauna cel mai bun”*.

► Toleranța la frustrare

- Capacitatea de a tolera și accepta ceva ce este neplăcut, plictisitor, prea dificil sau inconfortabil.



De ce să dezvoltăm auto-acceptarea necondiționată?

- Reduce anxietatea de performanță;
- Reduce stresul;
- Reduce efectele negative ale competiției și comparației sociale;
- Contribuie la instalarea unei imagini de sine pozitive și la creșterea încrederii;
- Contribuie la refacerea după perioade stresante sau evenimente de viață traumatiche;
- Contribuie la creșterea performanței.

Cum să ne ajutăm copiii să dezvolte auto-acceptarea necondiționată

- **Să nu pretindem noi să fie perfecți și să nu greșească niciodată!**
- Să-i ajutăm să-și recunoască punctele tari și punctele slabe în egală măsură;
- Să evităm etichetarea copilului (ex. "Cum ai putut fi așa de prost să nu îți dai seama că.....");
- Să-i ajutăm să înțeleagă că sunt unele lucruri care le pot face foarte bine, lucruri pe care le pot face parțial bine și lucruri pe care nu le pot face;
- Să evităm comparațiile (între frați, colegi, vecini etc.);
- **Să apreciem performanța copilului, nu copilul! Lauda poate fi la fel de nocivă ca și criticile/pedepsele!** (ex. "Ai făcut o treabă bună când ți-ai aranjat camera", NU "Ești un copil bun că ți-ai aranjat camera"). **Lăudați copilul pentru efort nu pentru performanță!**
- Să-i ajutăm să înțeleagă că a greși este natural și asta nu îi face o persoană mai puțin valoroasă sau mai puțin bună;
- **Să-i ajutăm să facă diferența între valoarea lor ca persoană și performanțele lor academice; ei sunt valoroși prin ei înșiși nu prin ceea ce fac;**
- Să-i ajutăm să facă diferența între ceea ce spun alții că sunt și ceea ce sunt ei cu adevărat;
- Să-i ajutăm să evite autoevaluarea globală, faptul că au un eșec într-o sarcină școlară/concurs nu înseamnă că au eșuat ca și persoană.



De ce să evităm perfecționismul?

- ▶ Pentru că este oricum o așteptare/convingere irațională!;
- ▶ Poate avea drept rezultat performanțe înalte dar care se asociază cu anxietatea, vinovăție și depresie dacă nu se ating standardele înalte prestabilite;
- ▶ Poate avea drept consecințe amânarea (procastinarea) sarcinilor școlare din cauza anxietății de performanță;
- ▶ Poate cauza apariția comportamentelor obsesiv-compulsive, probleme în prioritizarea lucrurilor și în recunoașterea propriilor greșeli.

Cum să ne ajutăm copiii să evite perfecționismul?

- ▶ Care este costul perfecționismului pentru copilul meu?
- ▶ Ajutați-i să învețe că **perfecționismul nu este posibil și că a fi imperfect nu înseamnă a fi incompetent;**
- ▶ Discutați despre diferența între a te strădui să obții un rezultat cât mai bun și a fi întotdeauna cel mai bun;
- ▶ Evitați exprimările de tipul "Ești un copil așa de inteligent pentru că ai obținut un punctaj așa de mare";
- ▶ **Apreciați efortul, nu performanța!** (ex. "Te-ai străduit serios să obții un asemenea rezultat!")
- ▶ Încurajați-i ca din când în când să facă intenționat anumite greșeli, ajutându-i să realizeze că nu moare nimeni dintr-o greșeală, că nu s-a întâmplat nimic oribil și că nu este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla.



De ce să dezvoltăm toleranța la frustrare?

- ▶ Toleranța scăzută la frustrare se asociază cu răspunsuri dezadaptative, capacitate scăzută de autocontrol sau tulburări comportamentale de tip acting-out;
- ▶ Toate performanțele academice și profesionale presupun o investiție semnificativă de timp și resurse;
- ▶ Crește rezistența la stres;
- ▶ Crește capacitatea de control emoțional.

Cum să ne ajutăm copiii să dezvolte o toleranță crescută la frustrare?

- ▶ Nu răspundeți crizelor de temper tantrum sau celor de "plâns" ;
- ▶ Nu interveniți prea repede pentru a-i feri pe copii de frustrare atunci când nu pot obține ceea ce își doresc;
- ▶ Nu răspundeți întotdeauna pozitiv tuturor cerințelor copilului, chiar dacă puteți și vă este mai ușor să o faceți!
- ▶ Nu oferiți imediat recompensele promise copiilor pentru realizarea unui comportament dezirabil și nu recompensați fiecare comportament dezirabil pe care îl cereți copilului
- ▶ Învățați-i să-și analizeze afirmațiile despre ce pot suporta și ce nu pot suporta prin raportarea la cel mai insuportabil lucru care li s-ar putea întâmpla (ex. "Pot suporta să faca acest lucru chiar dacă este plictisitor și nu îmi place")