

Vježba 2. 3: Važnost nas

Danas se ovisno o dobi djeteta možemo odlučiti na jednu ili obje od ove dvije vježbe.

Bez obzira koliko dijete ima godina, od rođenja pa nadalje, u prikladnom trenutku u danu možemo im reći kako vjerujemo u njih. Idealno bi bilo kada bi to bilo od srca. Reći im nešto poput *Znaš li ti da što god da se dogodi ja vjerujem da ćeš se ti snaći? Vjerujem da ćeš moći to samostalno ili sa mnom, ali iz svega ćeš izaći jači/jača.* Za mlađu je djecu dovoljno i samo *Vjerujem u tebe.*

Dodatno, sa starijom djecom možemo podijeliti neki nama izazovan trenutak u životu gdje zaista i jesmo iz te situacije izašle kao jače osobe. Prije nego što se pozabavimo konkretnom tehnikom u nastavku ti prenosim anegdotu od Renee Jain, specijalistice za anksioznost kod djece.

Odrasla sam u Chicagu, a u mojem se kućanstvu (kao i mnogima u to vrijeme) gledala svaka košarkaška utakmica Chicago Bullsa. Kao da je bilo jučer, sjećam se svojih roditelja kako priređuju zabavu za 6. utakmicu finala 1998. protiv Utah Jazz.

Nama najdraže osobe svih dobnih skupina skupile su se u našoj obiteljskoj sobi i s iščekivanjem gledale utakmicu.. Gubili smo za jedan bod, a loptu je bila u rukama Michael Jordana. Preostalo je 5,2 sekunde, Jordan je skočio - zabio je! Soba je podivljala ... osvojili smo šesto svjetsko prvenstvo u osam godina !!!

Svi su u to vrijeme željeli "biti poput Mikea". Ja sam htjela biti poput Mikea. Vjerovala sam da je Jordan talentiran i uspješan. Također sam vjerovala da je rođen s tim osobinama.

Kao što možda znate ili ne znate, Michael Jordan je zapravo izbačen iz košarkaškog tima kada je imao 15 godina. Često je doživljavao neuspjeh . Zapravo je slavno rekao: "Propustio sam više od 9000 udaraca u svojoj karijeri. Izgubio sam skoro 300 utakmica. 26 puta mi se povjerilo da gađam presudni koš i promašio sam. U životu sam doživljavao neuspjeh iznova i iznova. I zato uspijevam.



Ako se bojimo neuspjeha moguće je da nikada ni ne krenemo, a onda sigurno nećemo doživjeti ni uspjeh. Upravo nam to govori i ova priča o Jordanu. On je, baš poput svih nas, doživio neuspjeh u mnogim domenama njegova života, ali to je iskoristio kao poticaj i zato je doživio uspjeh.

Kako bi djeca shvatila kako je i neuspjeh dio puta predložena je ova vježba koja im to pokazuje. Radi se o tome da mi djeci ispričamo neki neuspjeh iz našeg života te kako smo iz toga izrasle kao osobe. To može biti neki jednostavan neuspjeh s posla ili iz svakodnevnih situacija poput kuhanja. Nakon što podijelimo naš neuspjeh i lekciju možemo pitati dijete da podijeli svoj.

Ovdje je važno da ta naša priča bude kratka i s jasnom porukom. Nije nam cilj da se dijete krene brinuti za nas, već da ukažemo kako rastemo kao osobe.

Kada ispričamo našu priču važno je ne očekivati odgovor, makar ne prvoga dana. Čak i ako nakon naše priče dijete ne podijeli svoju, to je samo jedan neuspjeh. Sjetimo se priče od Jordana. On je 26 puta gađao presudni koš koji je promašio. Koliko puta ćeš ti podijeliti svoju priču o neuspjehu prije nego ti dijete odgovori?

BONUS: Današnji je bonus pdf s popisom od nekoliko knjiga i materijala pomoću kojih će djeca biti izložena različitostima.

