



Ce cred că trebuie să fiu

Fișă de auto-reflecție asupra convingerilor despre rolul de adult care crește sau însoțește un copil

Convingerile despre ceea ce ar trebui să fie un adult „bun” lucrează cel mai puternic atâta vreme cât rămân nerostite. Așezate pe hârtie, ele își pierd o parte din autoritate și pot fi privite cu mai multă limpezime. Fișa aceasta propune o explorare personală, fără scoruri și fără evaluare.

1 Recunoașterea

Bifează afirmațiile care sună cunoscut, chiar dacă doar în parte sau doar în anumite zile.

- | | |
|--|--|
| ☐ Un adult bun nu își pierde niciodată răbdarea. | ☐ Dacă acest copil suferă, înseamnă că am greșit eu undeva. |
| ☐ Ar trebui să fac față singur, fără să cer ajutor. | ☐ Oboseala mea arată că nu mă implic îndeajuns. |
| ☐ Ceilalți par să reușească ceea ce mie îmi scapă. | ☐ O zi în care mi-am ieșit din fire este o zi pierdută. |
| ☐ Ar trebui să știu de fiecare dată de ce are nevoie. | ☐ Timpul luat pentru mine este timp luat de la copil. |
| ☐ Greșelile mele lasă urme care nu se mai șterg. | ☐ Ar trebui să rămân calm, oricât de greu mi-ar fi. |
| ☐ Un adult bun nu simte niciodată furie față de un copil. | ☐ Dacă cer sprijin, înseamnă că nu fac față. |

2 Cântărire

Alege afirmația care apasă cel mai tare și scrie-o mai jos.

Ce i-aș spune unei persoane apropiate care mi-ar mărturisi exact același lucru?

3 Reformularea

Convingerile absolute se pot rescrie în forme realiste, care păstrează exigența sănătoasă.

Cum ar suna aceeași convingere, formulată realist?

Ce rămâne adevărat și valoros în ea?

De reținut

Donald Winnicott a numit *suficient de bun* adultul care se adaptează nevoilor copilului fără să reușească o adaptare desăvârșită. Micile nepotriviri, într-un mediu de încredere, sunt materialul din care copilul își construiește răbdarea, autonomia și încrederea că legăturile rezistă.

Fișa are rol de reflecție personală și psihoeducație. Când vinovăția, epuizarea sau sentimentul de neputință se mențin în timp și afectează viața de zi cu zi, sprijinul unui psiholog acreditat rămâne calea potrivită.