



Timiditatea avantaj sau dezavantaj?

Cu toții avem o doză de timiditate în diverse situații care implică interacțiune și contact social, mai ales în situațiile noi. Pentru unii timiditatea reprezintă o problemă cu care se confruntă zilnic în relațiile cu cei din jur, fie că se află la școală, cu prietenii sau în altă parte. Unele persoane se pot simți inhibitate, întâlnirile cu ceilalți le provoacă un gol în stomac, iar timiditatea nu le dă voie să spună nici măcar un cuvânt. Tu ești o persoană timidă? Răspunde la întrebările de mai jos, alegând varianta care ți se potrivește:

1. Ți-ai făcut temele și ai învățat foarte bine lecțiile pentru ziua următoare. La școală, profesorul te scoate la tablă și îți pune întrebări din lecție:

- a) ești relaxat deoarece ești bine pregătit și răspunzi corect la toate întrebările; cu siguranță vei lua o notă bună;
- b) te-ai blocat și, deși ai învățat foarte bine, nu reușești să te concentrezi, ai senzația că tot ce ai învățat ai uitat. Preferi testele scrise unde iei note mai bune;
- c) nu te simți prea confortabil, dar reușești să te concentrezi și să găsești răspunsurile potrivite.

2. Ai câștigat un concurs și drept răsplată ai primit o excursie împreună cu ceilalți elevi câștigători din școală:

- a) găsești o scuză pentru a nu participa la excursie; nu cunoști pe nimeni, te gândești că vei fi pus în situații noi cărora nu ești sigur că le poți face față;
- b) ai o oarecare reținere deoarece nu va fi nimeni cunoscut, dar te gândești cu plăcere la obiectivele pe care le vei vizita;
- c) ești foarte încântat, te bucuri de oportunitatea de a cunoaște persoane și locuri noi.

3. În clasă are loc o dezbatere aprinsă, colegii încearcă să-și impună punctele de vedere. Tu ce faci?

- a) îți face plăcere să participi la discuții de grup, îți expui hotărât părerile, vrei să-ți convingi colegii că ai dreptate;
- b) nu te simți în largul tău, lași discuția pe seama altora, ți-e teamă că ai să spui ceva nepotrivit, că nu ești suficient de bun

pentru a-ți exprima punctul de vedere;
c) „Tăcerea e de aur” - îți păstrezi opiniile pentru tine, părerea ta oricum nu contează.

4. Colegul tău de clasă își serbează ziua de naștere. Ești invitat și tu:

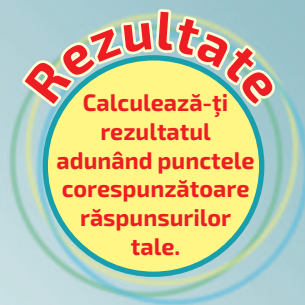
- a) aștepți cu nerăbdare să mergi, i-ai cumpărat un cadou potrivit, cu siguranță va fi o petrecere reușită, iar tu te vei simți foarte bine;
- b) ai intrat în panică, îți face plăcere să fii între colegi dar ai fi preferat să fii doar cu câțiva prieteni foarte apropiați;
- c) ești puțin stresat, nu prea știi cu ce să te îmbraci, ce cadou să-i cumperi colegului.

5. La un proiect desfășurat pe echipe fiecare elev primește câte o sarcină de lucru mai dificilă. Nu ești sigur că reușești să o rezolvi. Cum gândești?

- a) nu pot, nu reușesc să rezolv sarcina primită, colegii nu mă vor mai accepta în echipă;
- b) dacă nu reușesc sau dacă greșesc ceilalți colegi mă vor critica, vor râde de mine;
- c) chiar dacă nu știi, încerci mai multe variante, ai încredere în calitățile tale și încerci să te descurci.

6. Când ai timp liber preferi:

- a) să mergi la cinematograful cu prietenii și să comentezi filmul cu aceștia;
- b) să ieși în parc împreună cu prietenul cel mai bun;
- c) să rămân acasă pentru a citi o carte sau să ascult muzică.



întrebare răspuns	1	2	3	4	5	6
a	3	1	3	1	1	3
b	1	2	2	3	2	2
c	2	3	1	2	3	1
total						



6-8 puncte

Se întâmplă foarte des să îți fie teamă să inițiezi o discuție, să vorbești cu cei din jur, să faci diverse lucruri, ca să nu rădă ceilalți de ceea ce ai putea spune sau face. Ești nehotărât și iei deciziile cu mare dificultate, preferând să lași pe altcineva să le ia. Gândește pozitiv, nu te imagina mereu în situații care sunt sortite eșecului, gândește-te că ești capabil să reușești în ceea ce îți propui. Nu fi modest, nu trece în plan secundar trăsăturile tale pozitive de caracter, nu face afirmații negative despre propria persoană. Încearcă să nu fii prea autocritic, oricine greșește. E normal să ai rețineri sau emoții în anumite situații, dar asta nu înseamnă că trebuie să te ferești mereu să intri în contact cu colegii sau să-ți exprimi ideile.



8-13 puncte

Ești capabil să interacționezi cu alte persoane, dar mai ai nevoie de puțină încredere în tine, în forțele proprii pentru a-ți fructifica potențialul. Deși ai putea să-ți exprimi o opinie sau să te alături unei conversații, preferi să rămâi tăcut deoarece îți este teamă de ceea ce gândesc cei din jur. Ai nevoie de un mic efort pentru a câștiga gradul suplimentar de încredere în tine însuși.



14-18 puncte

Nu ești o persoană timidă. Ai încredere în tine, ești capabil, te bizui pe propriile forțe. Ți place să te implicii, ești pregătit să-ți asumi unele riscuri. Va fi foarte bine dacă în aceeași măsură vei da dovadă de modestie și sensibilitate față de alții, dacă vei continua să ai un suflet bun, să fii politicos și înțelegător, dispus să îți ajuți aproapele la nevoie.

Test de psiholog Sinziana Golea, Suceava



“Nu există o victorie mai slăvită decât să te învingi pe tine însuși.”

Sfântul Tihon din Zadonsk