

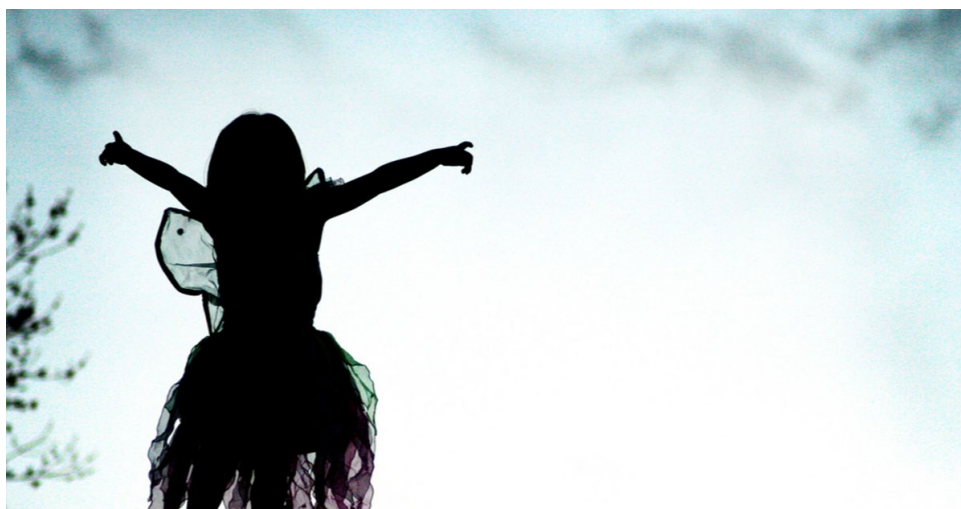
## Rozwój poczucia kompetencji u dzieci

Każdy z nas pragnie czuć, że jest dobry w tym co robi, szczególnie w takich obszarach, które są nam bliskie z uwagi na wykonywany zawód, czy też zainteresowania. Widząc pozytywne efekty naszych działań czujemy, że rosną nam niewidzialne skrzydła poczucia pewności siebie. Dzięki nim chcemy lecieć dalej i wyżej - poszerzać wiedzę, umiejętności, sprawczość, nabywać nowe doświadczenia.



Poczucie kompetencji przejawia się już w wieku przedszkolnym i rozwija w wieku szkolnym aż do dorosłości. Bycie fachowcem w danej dziedzinie, wytrwałość w pracy, systematyczność w dążeniu od początku do końca działania, przysparza każdej osobie radość, pozytywną samoocenę, itp. Ludzie z adekwatnym poczuciem kompetencji lubią współpracować z innymi, nie uciekają od trudnych zadań, są otwarci na nowości, lubią tworzyć, eksperymentować, cieszą ich wyniki wykonanej pracy. W razie krytyki potrafią przyjąć informację o popełnionych przez siebie błędach, a słowa takie nie dezorganizują ich działań, chętnie je korygują.

Poczucie kompetencji warto rozwijać u dzieci już od najmłodszych lat. Przedszkolak, którego środowisko rozwoju będzie umożliwiało mu wykonywanie jak największej ilości samodzielnych zadań, w roli ucznia będzie bardziej odpowiedzialny, zmotywowany i pewny swoich działań.



## Rozwijanie poczucia kompetencji u przedszkolaków

Każdy rodzic może się pochwalić anegdotą o tym, co jego dziecko robi samodzielnie i dobrze, w jakich codziennych czynnościach lubi pomagać. Z uśmiechem na ustach opowiadają oni rodzinie, przyjaciołom z jakim entuzjazmem ich pociecha odkurza czy robi kanapki. I choć kilkuletnie dzieci nie potrafią jeszcze precyzyjnie wykonywać pewnych czynności, dążą do tego, żeby wykonać je samodzielnie. Kluczowy w takich sytuacjach, jest komunikat rodzica. Może być on wspierający lub nieświadomie podcinający skrzydła kompetencji. Z pewnością zachęta do wykonania takich przykładowych czynności jak: odkurzanie czy robienie kanapek, a następnie pochwała efektów, budują wewnętrzną motywację do powtarzania takich działań i poczucie własnej sprawczości. Automatycznie powiedziane przez rodzica: „zostaw to, to nie dla dzieci” ogranicza możliwość ich eksperymentowania, w tym również doświadczania sukcesu i poczucia kompetencji.



W głowach wielu rodziców może pojawić się pytanie: „No tak, a co z bezpieczeństwem?” Odpowiedź jest oczywista – jest ono najważniejsze.

Warto jednak, aby dziecko miało możliwość doświadczania i wykonywania pewnych zadań pod Waszym czujnym okiem. Drodzy Rodzice, pamiętajcie! Jeśli Wasze dziecko będzie wykonywało czynności i zadania, które chce, dużo łatwiej będzie Wam zachęcić je do realizowania takich, które musi. Mam na myśli szczególnie obowiązki szkolne.



## Poczucie kompetencji uczniów

Marzeniem każdego rodzica, którego dzieci uczęszcza-  
ją do szkoły jest to, aby pilnie się uczyły. Idealnie by było,  
aby zadania szkolne samodzielnie umiały rozplanować  
tak, aby mieć czas na odpoczynek i realizowanie zainte-  
resowań.



Wiele dzieci jednak ma trudności związane z organizacją własnego procesu uczenia się, często brakuje im motywacji do samodzielnego wykonywania zadań, w efekcie czego porzucają je w pół drogi. Może to być przejaw obniżonego poczucia kompetencji. Taka sytuacja czasem budzi negatywne emocje u rodziców. Warto jednak skoncentrować uwagę na ważnym wychowawczym celu, jakim jest rozwijanie poczucia własnej skuteczności u dziecka. Z pewnością duży wpływ mają tu komunikaty, które kierujemy do dziecka.

## Marchewka – czyli pozytywne komunikaty

Zdecydowanie, pozytywne komunikaty mają znacznie większą moc niż te negatywne, czyli przysłowiowy „kij”. Jak właściwie chwalić dziecko? Dobrze skonstruowana pochwała powinna mówić o rzeczach prawdziwych, czyli takich, które mogą potwierdzić inni. W przeciwnym wypadku dziecko szybko wyczuje nasze nieszczerze intencje i może przestać traktować pochwałę poważnie.



Warto, aby składała się z takich elementów jak:

- opis zachowania dziecka,
- nazwanie cechy, która jest widoczna w jego zachowaniu
- wyrażenia przez rodzica pozytywnych emocji.

Przykład: „Oddałeś nauczycielom wszystkie zadania na Teams w terminie. No i posprzątałeś biurko po pracy. Cieszę się, że świetnie sobie radzisz podczas nauki zdalnej. Gratulacje”.

Warto także zwrócić uwagę, by nie ograniczać się do pochwał jedynie za idealne wykonanie zadania. Należy chwalić dziecko za wykonanie choćby małego fragmentu pracy, który zrealizowało w dążeniu do celu, jednocześnie pokazując, co jeszcze zostało mu do wykonania.

Istotnym elementem wspólnego dnia są „pozytywne podsumowania”, czyli na koniec wykonywanego zadania lub pracy, dzielenie się z dzieckiem pozytywną opinią o tych elementach zachowania, które się podobały rodzicowi, np. „Cieszę się, że zgodnie z umową wróciłeś z podwórka, by zasiąść i odrobić lekcje.

Wydawałoby się to takie oczywiste i po co o tym mówić, przecież tak się umawialiśmy z dzieckiem, a ono tylko wywiązało się z drobnej umowy. Dostrzeżenie przez rodzica zrealizowania wspólnego ustalenia jest bardzo ważną lekcją dla dziecka. Po pierwsze jest to lekcja samodzielnego obserwowania własnych postępów, po drugie jedna z wielu lekcji budowania poczucia własnej kompetencji.

Opracowanie: Sylwia Nowak psycholog

