

PEWNOŚĆ SIEBIE U DZIECI



Niewielka część rodziców zdaje sobie sprawę z faktu, że pewność siebie naszej pociechy jest kluczową kwestią w jej prawidłowym rozwoju, osiągnięciu celów, czy życiu w poczuciu stabilizacji. Wielu z nas nie zauważa, że nasze dziecko ma problemy z poczuciem własnych wartości - zakłada, że jego zachowanie wynika z jego charakteru. Jakie są najczęstsze przyczyny braku pewności siebie u dzieci? Czy mają na to wpływ rodzice, dziadkowie oraz rówieśnicy?

To właśnie rodzice mają największy wpływ na kształtowanie osobowości dziecka, dlatego to od nich przede wszystkim zależy, czy będzie ono pewne siebie, bez kompleksów, samodzielne i zdolne do podejmowania własnych decyzji. Dziecko akceptowane, otoczone ciepłem i miłością czuje się kimś ważnym. Jego poczucie własnej wartości sprawia, że jest otwarte, przyjazne wobec ludzi, optymistycznie podchodzi do życia. Ufa sobie i innym, a także ma większe szanse na odniesienie sukcesu. Natomiast dziecko, które często słyszy, że czegoś nie umie, nie potrafi lub jest leniwe, będzie uważało, że jest do niczego i nie ma na to rady. Taka zaniżona ocena własnego „ja” wywołuje niepewność siebie, trudność w podejmowaniu wyzwań i wyrażaniu własnego zdania. Dzieci, które uważają, że są nic niewarte, mają kłopoty z nawiązywaniem kontaktów i relacji oraz boją się odrzucenia i okazywania uczuć. Tylko bezwarunkowa miłość mamy i taty, przestrzeganie kilku zasad i wspieranie dziecka dobrymi komunikatami zbudują u niego pozytywny obraz samego siebie.



JAK ROZWIJAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE U WŁASNEGO MALUCHA?

PRECZ Z SZUFLADKOWANIEM!

Nikt z nas nie lubi łątek, unikaj więc naklejania ich swojemu dziecku. Podkreślanie na każdym kroku nieśmiałości i nerwowości dziecka spowoduje jedynie ich wzmocnienie i sprawi, że słowa staną się samospełniającą się przepowiednią.

Wspaniale! Pozbyliśmy się już wszystkich łątek, ale co, jeśli całe otoczenie również w kółko powtarza „*Ależ ono jest nieśmiałe*” w obecności Twojego dziecka?

Wtedy nie pozostaje Ci nic innego, jak delikatne przewartościowanie, które sprawi, że Twój maluch wyjdzie z tej sytuacji w pozytywnym świetle. Wystarczy użyć kilku drobnych, ale jakże zmieniających postać rzeczy zwrotów:

- „*Moja córeczka woli wszystko przemyśleć, zanim podejmie działanie*”
- „*Krzyś lubi posłuchać innych przed wyrażeniem swoich poglądów*”.

AKCEPTUJ UCZUCIA SWOJEGO DZIECKA

Twoje dziecko ma prawo czuć się onieśmiałe i zdenerwowane, więc zamiast mówić „*Nie bądź niemądry, chłopcy muszą być odważni*”, „*Nie przesadzaj, nie ma się czego bać*”, powiedz „*Wygląda na to, że się troszkę zdenerwowałaś, to zrozumiałe*”. W ten sposób otaczasz swoje dziecko troską i zrozumieniem oraz pokazujesz mu, że jego uczucia są ważne, sprawiając tym samym, że czuje się ono pewne siebie i bezpieczne.

DAWAJ PRZYKŁAD

Dzieci nabywają umiejętności społeczne poprzez obserwację zachowań najbliższych – tak, to właśnie Tobie Rodzicu najczęściej przygląda się dziecko, dawaj więc przykład swoim zachowaniem – bądź ciepły i przyjazny dla ludzi, których nie znasz i przedstawiaj się, gdy spotykasz nowe osoby. Nie wahaj się prosić o pomoc, mów przyjacielom komplementy i dziękuj innym za poświęcony czas.

POKAŻ JAK INNI RADZILI SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

Uspokajaj wątpliwości swojej pociechy mówiąc, że „*każdy czasem czuje się niepewnie*”. Możesz też odnieść się do sytuacji, które były trudne dla Ciebie i opowiedzieć, jak próbowałaś je przezwyciężyć: „*Wiesz, czasem w pracy też boję się powiedzieć coś na głos, ale zawsze się przelamuję i potem czuję się z tym naprawdę dobrze*”. Świetnie sprawdzą się też książkowe historyjki z udziałem ulubionych bohaterów dziecka, na których przykładzie możesz pokazać, jak stawiać czoła lękom, pokonywać trudności i podejmować bez strachu nowe wyzwania.

ZABAWCIE SIĘ W TEATR

Pomyśl o konkretnych sytuacjach, które sprawiają, że Twój maluch robi w tył zwrot i spróbuj zidentyfikować w nim umiejętności, które mogą pomóc mu odnaleźć się w trudnych momentach. Doskonałym sposobem na doskonalenie owych umiejętności jest zabawa w odgrywanie scenek. Na przykład, jeśli Twoje dziecko podpira ściany na przyjęciach urodzinowych, zaaranżuj zabawę w właśnie taką imprezę. Użyj ulubionych lalek lub misiów i przećwicz z maluchem różne interakcje: wręczenie prezentu małemu jubilatowi, powitanie z innymi dziećmi, zapytanie dorosłego gdzie jest toaleta, podziękowanie za dobrą zabawę przy wyjściu.

TWÓRZ OKAZJE

Nowe umiejętności przećwiczone? OK, teraz delikatnie zachęć malucha do wcielenia ich w życie poprzez tworzenie okazji do sprawdzenia się. Pamiętaj, aby robić to stopniowo, krok po kroku. Na przykład, jeśli Twoja córeczka chciałaby chodzić na balet, ale denerwuje się na samą myśl o pozostaniu wśród obcych dzieci, towarzyszyć jej zatem w oglądaniu zajęć przez pierwszy tydzień. Następnie zasugeruj, aby w kolejnym tygodniu przyłączyła się na ostatnie 10 minut zajęć, podczas gdy Ty będziesz obecna w sali. W trzecim tygodniu wzmacniaj jej pewność siebie opuszczeniem sali na krótkie okresy. Wkrótce Twoja córka znakomicie odnajdzie się w grupie i będzie samodzielnie uczestniczyć w pełnych zajęciach.

NIE INGERUJ

Kusi Cię, aby wyręczać Twoje ostrożne na co dzień dziecko? Wcale mu to nie pomaga, a wręcz może okazać się szkodliwe. Gdy maluch staje w obliczu nowych sytuacji i uczy się nowych rzeczy, staraj się nie ingerować więcej niż to konieczne. W przeciwnym razie zamiast budować jego pewność wzmocnisz jego niepewność i uczynisz zależnym od innych. Pozwól dziecku uczyć się metodą prób i błędów. W ten sposób pomagasz mu rozwijać poczucie własnej wartości i pewności siebie.

NIE POKAZUJ, ŻE WĄTPISZ – POKAŻ, ŻE WIERZYSZ

Nawet jeśli masz jakiegokolwiek obawy lub wątpliwości, czy Twój maluch sobie poradzi ukryj je. Połącz akceptację uczuć swojego dziecka z zapewnieniami, że w niego wierzysz: *“Widzę, że czujesz się trochę zaniepokojony, ale jestem naprawdę przekonany, że będziesz w stanie sobie z tym poradzić”*.

CHWAŁ KONKRETNE ZACHOWANIA

Pomóż swojemu dziecku poprawić samoocenę, używając pochwał jasno określających konkretne zachowania: *“Powiedziałaś cześć, mimo że czułaś się zdenerwowana, to było bardzo odważne!”* - to pomoże dziecku rozwinąć wewnętrzne poczucie spełnienia i dumy.

MÓW I POKAŻ, ŻE KOCHASZ

Okazuj dziecku czułość i regularnie powtarzaj, jak bardzo jest kochane. Ciepłe, zabawne i czułe relacje z dzieckiem napędzą go poczuciem, że jest doceniane i akceptowane. Ma to zasadnicze znaczenie dla rozwoju wewnętrznej pewności siebie, niezbędnej do zbliżeń i interakcji z innymi.

ZASIĘGNIJ PORADY SPECJALISTY

Jeśli Twoje dziecko jest przewlekłe smutne i wycofane, nie jest w stanie stawić czoła wszelkim sytuacjom społecznym, nagle zmieniło się z otwartego w ciche i niespokojne, czy też nie wykazuje żadnego zainteresowania interakcjami z innymi, to warto rozważyć uzyskanie profesjonalnego wsparcia. Umów się na wizytę u specjalisty w celu omówienia możliwości.



***Ewelina Bartosiak,**
nauczyciel Przedszkola Galileo*