



Pewność siebie. Pomóż dziecku ją zbudować

Poczucie własnej wartości kształtuje się już w dzieciństwie. Najmłodzi uczą się jej dzięki samodzielnym decyzjom, pochwałom, ale również własnym błędom. Pewna i stabilna samoocena ułatwia kontakty z innymi oraz realizację życiowych celów. Rodzice odgrywają bardzo ważną rolę w tym procesie. Domowe ciepło, rodzicielska czułość i zgoda na dziecięcą ciekawość świata – naprawdę mogą sprawić, że Twoje dziecko wyrośnie na szczęśliwego człowieka.

Pewność siebie to zdolność polegania na własnych decyzjach i odwaga do działania. Jednocześnie jest dowodem na samoakceptację, która otwiera człowieka na szczęście. Poczucia własnej wartości nie należy mylić z zarozumiałstwem i arogancją: te cechy wynikają właśnie z jej zaburzenia. Budowa stabilnej osobowości to proces, a nie genetyczny wyróżnik, więc zaczyna się już od najmłodszych lat. Dzięki rodzicom, rodzeństwu i przyjaciołom dzieci uczą się tego, kim są, by polubić siebie. Jest kilka czynników, które mają wpływ na wzmocnienie samooceny – warto o nich pamiętać każdego dnia.

Uczucia mają moc!

Jednym z nich jest ciepło i czułość, którymi od pierwszych chwil na świecie otaczają rodzice. Specjaliści przypominają, że dzieci, które wiedzą, że są kochane, rozwijają się szybciej. Czułe słowa i gesty mają ogromne znaczenie. Przytulanie, głaskanie, zdrobienia sprawiają, że zanika

dystans, a wyrażanie uczuć staje się prostym elementem codzienności. Dzieci przeżywają wiele stresów w związku z wyzwaniem, które podejmują w przedszkolu i szkole, w kontaktach z rówieśnikami i nauce nowości. Potrzebują poczucia bezpieczeństwa i świadomości, że rodzice są oparciem. Właśnie dlatego „kocham Cię, Skarbie” nigdy się nie nudzi maluchowi, a swoboda przytulenia do rodziców może być skutecznym sposobem na uwolnienie emocji. To one mają wpływ na odbiór siebie i potrafią też skutecznie zniekształcić samoocenę.

Pewność siebie to:

- Świadomość własnej wartości,
- Chęć podejmowania nowych wyzwań,
- Zdolność radzenia sobie z błędami,
- Umiejętność wyrażania swojego zdania i emocji,
- Odwaga w codziennych relacjach z ludźmi,
- Ciekawość świata.

Chwal, doceniaj, dawaj wybór

Stąd też tak ważna jest uwaga, którą poświęcasz dziecku. Aprobata jego decyzji i słuchanie tego, co ma do powiedzenia, sprawiają, że mały człowiek uczy się samodzielności. Gdy tylko możesz chwalić działania dziecka, np. gdy z własnej woli otworzy podręcznik do historii lub zaoferuje swoją pomoc w pieczeniu ciasta. To zawsze jest motywacja do działania, więc nie warto poddawać się lękowi, że nadmiar dobrych słów przyczyni się do „rozpuszczenia” dziecka. Zadawaj pytania, w których podkreślisz dumę: „Wiem, że znasz się na dinozaurach, więc musisz koniecznie mi opowiedzieć o tych roślinożernych”. Słuchanie odpowiedzi również wymaga cierpliwości rodzica. Kilkulatek czuje frustrację, gdy jest ignorowany lub nie ma okazji na wyrażenie swojego zdania.

Pamiętaj!

Gdy chwalisz rysunek, szkolne lub sportowe osiągnięcia i inne sukcesy dziecka, rób to w specjalnych okolicznościach. Spójrz na efekty pracy, zapytaj o szczegóły, usiądź obok i zamień chociaż kilka słów o wydarzeniu z dzieckiem. Jeśli rodzice tylko „mechanicznie” chwalą, dziecko

może czuć się oszukane. Czasami warto zrezygnować z pośpiechu i zatrzymać się na chwilę przy kolejnym rysunku: by sprawić dziecku radość. Szukaj okazji do pochwał!

Daj dziecku szansę na rozwój

Czas poświęcony dziecku jest dla niego dowodem na to, że jest ważne i potrzebne. W ten sposób rodzice w naturalny sposób motywują je do rozwoju: okazując zainteresowanie, uczą, że warto zrobić kolejny krok w stronę pasji lub wiedzy. Dzięki poznawaniu świata, odkrywaniu jego ciekawostek i badaniu skutków własnych decyzji, dziecko buduje osobowość. Samodzielnie poznaje, które rozwiązania są dobre i poznaje uczucie satysfakcji z tego, że cel został osiągnięty. Ważne jest też, by wymagać od dzieci działania, ale jednocześnie nie ustawiać poprzeczki zbyt wysoko. Bezsilność u kilkulatek może owocować lękiem przed nowościami albo złym wykonaniem zadania. Pokazanie dziecku, jak wiele już potrafi, otwiera je na kolejne wyzwania.

Wyróżniaj, nie porównuj

Ambicja już u najmłodszych może wiązać się z chęcią bycia zawsze na pierwszym miejscu. To cecha ludzi sukcesu i składowa pewności siebie. Rywalizacja może ją zakłócić, zwłaszcza, gdy rodzice wskazują za wzór inne dziecko z klasy lub syna przyjaciół. Wtedy samoocena spada gwałtownie, a chęć jej podniesienia u jednych może być niemożliwa, u innych zaowocuje stresującym perfekcjonizmem.

Ważne!

Porównuj tylko postępy dziecka. Pokaż, że to ono jest wzorem! Jeśli uczy się szybko angielskich słówek, koniecznie podkreślaj, że nauka idzie mu lepiej w porównaniu z ubiegłym tygodniem. Możesz również pokazać w ten sposób, że zapał do nauki opadł: „Tak dobrze poszła ci pierwsza kartkówka z angielskiego. Umiesz już dużo więcej – następna powinna pójść ci jeszcze lepiej, jeśli też będziesz codziennie powtarzać słówka z takim samym zapałem”.

Każdy powinien pamiętać, że zawsze jest ktoś, kto szybciej się uczy, ma lepszy słuch lub kondycję. Dlatego trzeba szukać własnych mocnych punktów. Dorośli wiedzą już, czym niepotrzebnie przejmowali się jako dzieci, a czasami dopiero w pracy zdają sobie sprawę z braku pewności siebie. Dzieci mogą uniknąć podobnych stresów, jeśli wspólnie z rodzicami uda im się stworzyć bezpieczny świat, w którym nie będą musiały udowadniać własnej wyższości. Cieszcie się drobnymi sukcesami, a te większe zawsze świętujcie.

Niska samoocena to:

- Niepewność własnych umiejętności,
- Umniejszanie swoich sukcesów,
- Szukanie winnych własnych niepowodzeń,
- Wątpienie w uczucia rodziców i najbliższych,
- Lęk przed nowymi wyzwaniami,
- Blokada przed wyrażaniem emocji (tych dobrych i złych),
- Przekonanie o własnej niewiedzy i niepowodzeniach.

Pokaż, że błąd nie jest porażką

Gdy z kolei coś nie wyjdzie, pokaż dziecku, jak poradzić sobie z niepowodzeniem. Bagatelizowanie problemu nie jest rozwiązaniem, ale pokaż dziecku i wyjaśnij, że zła ocena nie jest tragedią i pociesz, jeśli jednak dla dziecka to powód do łez. Dzieci biorą błędy czasami zbyt mocno do siebie, ale przejmowanie się nimi również ma znaczenie. W końcu to dzięki nim można poznać właściwe działanie. Dziecko musi popełniać błędy, by móc weryfikować słusność podejmowanych kroków. Rodzice z kolei muszą chronić je przed tym, co jest zagrożeniem, ale nie powinni krytykować każdego dziecięcego pomysłu. Ich postawa jest nieoceniona w takich sytuacjach. Jeśli mama i tato nie akceptują pomyłek, podkreślają, że są niedopuszczalne lub dają do zrozumienia, że gdyby dziecko postąpiło tak jak tego chcieli, byłoby lepiej. Takie działanie prowadzi do lęku przed błędami, a budowa własnej wartości wiąże się ze zdolnością godzenia się z nimi. Dzieci również wyciągają naukę z niepowodzeń, a stabilna samoocena uchroni je przed załamaniem z powodu drobiazgu.

Jak wspierać pewność siebie u dziecka?

- **Pomóż w codziennych sukcesach** – czasami wystarczą ułatwienia rodziców, by dziecko zobaczyło, jak wiele potrafi. Przedszkolak, który sam się ubiera, od razu czuje się bardziej

„dorosły”. Wystarczy przygotować mu wygodną bluzę zamiast koszuli na wiele drobnych guziczków, a sznurowane buty zastąpić rzepami.

- **Pytaj o zdanie i dawaj wybór** – umiejętność podejmowania decyzji to skarb. Dlatego ucz dziecko od najmłodszych lat sztuki wyboru. Pomocne w tym będą konkrety. Przykład: zamiast „Co zjesz na obiad?”, zapytaj „Czy na obiad zjesz zapiekankę ziemniaczaną czy może makaron z warzywami i kurczakiem?”. Najważniejsze, by uszanować wybór dziecka i pokazać, że jego zdanie było kluczowe.
- **Pokaż, jak wyrażać emocje** – dzięki tej zdolności łatwo zapobiegać frustracji. To w dziecięcym czasie uczymy się, że nie wszystko musi być idealne, a złość i smutek trzeba z siebie wyrzucić. Dziecko wcale nie musi się z Tobą zgadzać, więc gdy nauczy się o tym mówić, uniknie kumulacji emocji, czyli hysterii lub krzyku.
- **Pozwól poznawać świat** – codzienne doświadczenia to najcenniejsza nauka. Otwieraj przed dzieckiem nowe możliwości i nie chroń go przed rzeczywistością. Przykład: Nie każdy pies jest zły i groźny, ale do żadnego z nich nie wolno podejść bez zgody. Naucz dziecko, jak reagować na obcego psa, np. „Zawsze zapytaj właściciela, czy możesz podejść i pogłaskać”.
- **Nie doklejaj latki** – pozwól dziecku, by samo poznało siebie. Jeśli wiesz, że jest nieśmiały, nie podkreślaj tego w rozmowach i publicznie. Pamiętaj, że nieśmiałość to większa wrażliwość na otoczenie, ale nie utwierdzaj dziecka w przekonaniu, że to jego cecha. Unikaj również słów, których nie lubią dorośli i dzieci: „Ty zawsze”, „Ty nigdy”, „Znowu to zrobiłeś”.
- **Mądrze chwal i wyróżniaj** – w ten sposób zaspokoisz potrzebę akceptacji dziecka. Gdy dostrzeżesz talent u swojej pociechy, podkreślaj jego wartość. Nie chwal na siłę, w pośpiechu.

Budowa własnej wartości to długa droga, która zaczyna się właśnie w domu. Na szczęście to rodzice wiedzą, jak ją ułatwić. Dzieci z kolei są motywacją, by popracować nad własną pewnością siebie, poszukać czasu na refleksję, a nawet przewartościować swój świat właśnie dla ich dobra. Maluchy często wiedzą, czego chcą, wyrażają potrzeby, ale dopiero poznają, kim są. Z kolei pewny siebie mały uczeń to nie zarozumiały „kujon”, ale świadomy swojej wartości i wiedzy młody człowiek. Gdy czuje wsparcie rodziców, odważnie stawia kolejne kroki w życiu: czasami się potknie, ale wie, że to oznacza konieczność dodatkowej pracy. Dzięki temu idzie w kierunku dobrych relacji z otoczeniem, przyjaźni, a nawet kariery. Nawet jeśli to wyidealizowana wizja, to ma w sobie sporo prawdy.