

PEWNOŚĆ SIEBIE U DZIECKA

U dzieci w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym pewność siebie, wiara we własne umiejętności jest ściśle powiązana z temperamentem i doświadczeniami (zwłaszcza ze sfery społecznej). W okresie przedszkolnym najważniejsze doświadczenia dziecko czerpie z kontaktu z rodzicami i opiekunami. W okresie szkolnym równie ważna staje się grupa rówieśnicza. Jednak najistotniejsze są doświadczenia wypływające z relacji z rodzicami lub bliskimi opiekunami (np. dziadkiem czy babcią), ponieważ to one wpływają na kształtowanie się poczucia bezpieczeństwa, poczucia akceptacji dzięki którym dziecko osiąga kolejne etapy rozwojowe.

Człowiek przychodzi na świat z określonym temperamentem.

Dziecko, które jest spokojne, łatwo uczy się, jest raczej pogodne już od wczesnego dzieciństwa, chętnie poznaje nowe przedmioty, sytuacje otrzymuje dużo zainteresowania. Rodzice chętnie z nim przebywają, więcej do niego mówią czy rozmawiają z nim, czuje się akceptowane, a co za tym idzie dziecko buduje pozytywny obraz siebie, poczucie bezpieczeństwa.

Natomiast dziecko, które doświadcza silnych negatywnych emocji, jest płaczliwe, dużo krzyczy, rzuca zabawkami, źle znosi dyskomfort, trudno wchodzi w zaplanowane sytuacje, powoduje w opiekunach negatywne emocje, a co za tym idzie dostaje na swój temat wiele negatywnych komunikatów i nie czuje się bezpiecznie w relacji. To sytuacja, w której trudno o poczucie bezpieczeństwa, wpływa na brak pewności siebie.

Pewność siebie hamują przez obniżanie poczucia bezpieczeństwa sytuacje losowe takie jak długotrwała choroba, niepełnosprawność (tak samego dziecka, jak i jego rodzica), a także śmierć matki lub ojca. Kiedy choroba dziecka zaczyna się we wczesnym dzieciństwie, to rodzicom jest trudno zmniejszyć brak komfortu u dziecka, spełnić jego potrzeby. Rodzice przeżywają niepokoje, są sfrustrowani, zmęczeni, niewyspani, a co za tym idzie ich odporność jest obniżona i reagują zniecierpliwieniem, czasem agresją. Taka sytuacja nie sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa, a co za tym idzie poczucia pewności u dziecka. W przypadku chorób przewlekłych taka sytuacja trwa miesiące a czasem lata.

Bywa, że dorośli nie umieją budować właściwych relacji z dzieckiem, ponieważ blokują ich własne negatywne przeżycia z dzieciństwa. Rodzic może nie zaspokajać potrzeb dzieci ponieważ myśli, że są zbyt zajmujące. Dziecko, które nie ma poczucia akceptacji i bezpieczeństwa nie buduje w sposób właściwy pewności siebie. W początkowym okresie życia dzieci budują obraz siebie przez relację z rodzicami. Gdy dostają pozytywne komunikaty (werbalne i niewerbalne) czują się wartościowe i kochane, a ich emocje są akceptowane. Dzieci, które nie otrzymują takich komunikatów mogą pokazywać śmiałość w relacjach, ale przekraczają granice i zachowują się w sposób sprawiający trudności wychowawcze, albo wycofują się z kontaktów i zamykają w sobie. Powodem jest podwyższony poziom lęku, który wpływa na brak pewności siebie.

Nie tylko temperament decyduje o pewności siebie. Innym aspektem wpływającym na budowanie pewności siebie są wymagania, które dziecko jest w stanie spełnić. Np. spokojny i mający duży poziom lęku ojciec będzie hamował sukcesy żywego i pełnego energii dziecka. Często też będą sytuacje wyręczania dzieci przez taki typ rodziców, brak pozwolenia na

brudzenie się, sprawdzanie się, bicie własnych rekordów, a co za tym idzie przekraczania granic własnych możliwości i budowania pewności siebie.

Co robić by dziecko wyrosło na pewnego siebie dorosłego?

Kochajmy, akceptujmy dziecko za to, że jest (co nie znaczy, że powinniśmy akceptować wszystkie zachowania dziecka). Poświęcajmy dziecku uwagę, przytulajmy, rozmawiajmy, słuchajmy. Zróbmy wszystko by czuło, że nam na nim zależy.

Starajmy się nie krytykować. Najbardziej motywująca jest pochwała. Doceniajmy starania i wysiłek. Gdy dziecko dostanie piątkę nie pytajmy: czemu nie szóstkę? Im dziecko ma niższe poczucie wartości, tym krytyka bardziej je demotywuje.

Mądrze chwalmy.

Pochwała powinna być prawdziwa. Nie chodzi o to by bezrefleksyjnie powiedzieć, że coś jest piękne, jak jest tylko poprawne. Dziecko może przestać wierzyć w nasze pochwały i straci wtedy funkcję budującą samoocenę. Gdy chwalimy to zwracamy uwagę na przełamanie trudności, postęp, zaangażowanie, jakość. Chwalmy mądrze. I miejmy czas na pochwałę. Gdy dziecko przyniesie np. rysunek, to obejrzymy go, zapytajmy o jakiś szczegół, dobór kolorów, a nie nawykowo powiemy „bardzo ładny rysunek”.

Nie porównujmy do innych dzieci.

Nie porównujmy naszego dziecka do innych. Najlepszym porównaniem jest porównanie do naszego dziecka sprzed np. 6 miesięcy, albo roku. W ten sposób buduje się pewność siebie u dziecko, które może być zadowolone, a czasem nawet dumne z własnego rozwoju w danej dziedzinie.

Stopniowo stawiajmy wymagania i dawajmy możliwość uczenia się na błędach.

By dziecko uczyło się i rozwijało musi móc zrobić błędy. Akceptujmy je. Zbyt surowa ocena błędów wywołuje u dziecka lęk przed ich popełnianiem a to z kolei prowadzi do nadmiernego perfekcjonizmu, który potrafi paraliżować wszelkie działania. Dając dziecku zadania, ustawiając poprzeczkę wymagań powinniśmy ustawić ją tak by była za wysoko, ale tylko troszeczkę. Dziecko po widzi, że każda próba zbliża je do wyznaczonego celu i osiągając go czuje satysfakcję i nabiera pewności siebie. Takie działanie wymaga od nas nieustającego uczenia się własnego dziecka - ono rośnie i dynamicznie się zmienia. To co wczoraj było dla niego progiem nie do pokonania, dziś jest już rutyną... Dziecko czerpie satysfakcję z rzeczy, które mu wychodzą, a wychodzi to do czego ma się predyspozycje. Zachęcajmy więc dzieci, by rozwijały się zgodnie z własnymi zainteresowaniami i uzdolnieniami. Wtedy łatwiej o sukces.