

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

JAK BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE U DZIECKA?

Każdemu z nas zdarzają się chwile zwątpienia we własne możliwości.

Dzieci, podobnie jak my, również bywają nieśmiałe i nerwowe.

Jak wzmocnić ich poczucie własnej wartości?

Jak nauczyć je walczyć ze swoją nieśmiałością?



Czym jest pewność siebie?

Osoba pewna siebie:

- zna swoją wartość;
- jest sobą;
- lubi siebie;
- nie musi nikogo udawać, aby zaimponować otoczeniu;
- jest niezależna od ocen innych i opinii z zewnątrz;
- zna swoje mocne strony;
- błędy traktuje jako okazję do nauki;
- nie zadziera nosa i traktuje innych ludzi na równi.



Jak zbudować w dziecku pewność siebie?

Wszystko zaczyna się w dzieciństwie!

Proces budowania pewności siebie zaczyna się już w dzieciństwie.

To rodzice są osobami, z którymi dziecko jest najsilniej związane, którym wierzy i ufa do pewnego momentu bezgranicznie. Słowa zasłyszane w dzieciństwie pozytywne lub negatywne często zostają z nami na całe życie!

Oto kilka pomocnych rad:

1. Przytulaj

Przytulanie to bliskość, czyli naturalna potrzeba każdego z nas, sposób na okazywanie uczuć i budowanie relacji. To także poczucie bezpieczeństwa, które jest tak bardzo potrzebne, by zbudować u dziecka pewność siebie.

2. Słuchaj

Słuchanie dziecka to wyraz naszego zainteresowania nim samym i jego światem. To bardzo ważne, by wiedzieć, co dziecko interesuje, co jest dla niego ważne, jakie ma problemy.

Dzieci słuchane chętniej dzielą się swoim światem z rodzicami, jeśli Ci traktują ich sprawy poważnie, nie bagatelizują ich problemów, nie pouczają, ale zwyczajnie słuchają.

Uważne słuchanie buduje kontakt i relację.

3. Wspieraj/kibicuj

W trudnych chwilach wspieraj, kibicuj, okazuj zrozumienie słowami: „widzę, że jesteś smutny, zdenerwowany, zły, że się boisz”.

Daj dziecku poczuć, że jesteś osobą, na której wsparcie może liczyć w każdej sytuacji, do której może zwrócić się z każdym problemem. Kibicuj w trudnych momentach. W ten sposób dajesz mu siłę i przywracasz wiarę w siebie.

4. Nie porównuj

Porównując dzieci ze sobą, pokazując im, że są w czymś gorsze, zawstydzając, nie motywujemy ich do zmiany i poprawy, a wręcz przeciwnie:

- niszczy ich poczucie własnej wartości (dziecko słyszy „nie jesteś tak dobry, jak brat/siostra”, „jesteś kiepski”);
- wprowadzamy niepotrzebną rywalizację między rodzeństwem, co może prowadzić do kłótni;
- psujemy wzajemne relacje.

Gdy porównując dzieci, dodajemy epitet, np. głupku, sieroto, ośle, to nasze słowa bolą jeszcze bardziej. Myślę, że równie mocno, jak klaps.

5. Doceniaj/chwal.

Dziecko, które jest doceniane, chwalone za trud, wysiłek, starania, próbę - buduje w sobie zaufanie i szacunek do samego siebie.

Pochwały „podlewają” wewnętrzne poczucie własnej wartości i sprawiają, że pewność siebie rośnie.

Ważne, aby były one szczere, a nie wypowiedziane z nadmiernym, nieadekwatnym do osiągnięcia zachwytem. Starsze dzieci wyczuwają nieszczerłość!

Jak zatem chwalić? Opisując to, co widzimy. Nie zawsze musimy powiedzieć, że rysunek jest piękny.

Możemy również docenić trud, pracę, poświęcony czas, świetny dobór kolorów.

6. Poświęć czas i uwagę.

Uwaga ze strony rodziców to zaspokojenie „potrzeby bycia widzianym i słyszonym” (*źródło A. Stein „Dziecko z bliska”). To dla dziecka znak, że jest ważne i wartościowe.

Uwaga zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa i akceptacji. Daje dziecku poczucie, że jest ważne i jego zdanie się liczy. Dziecko, które czuje się bezpieczne, z większą ochotą poznaje świat i jest pewniejsze siebie.

7. Kochaj bezwarunkowo.

Nawet, gdy targają nami złe emocje, gdy jesteśmy zli na dziecko, nie powinno ono słyszeć słów „mamusia Cię nie kocha”. Dziecko potrzebuje czuć, że miłość rodzica jest bezwarunkowa.

Powiedzmy dziecku, że nie podoba nam się jego zachowanie, słowa, że chcielibyśmy, aby znalazło inny sposób na okazywanie złych emocji. Pomysły na radzenie sobie z nimi można spisać lub narysować na kartce.

Poczucie bezwarunkowej miłości to dla dziecka fundament, na którym buduje pewność siebie. Fundament, który pozwala mu wzrastać silnym i pokonywać przeszkody i trudności!

8. Nie krytykuj.

Krytyka rujnuje poczucie własnej wartości, zarówno u dorosłego, jak i u dziecka.

Krytyka + negatywne epitety niszczą pewność siebie podwójnie!

Dzieci, które są często krytykowane, nabierają przekonania, że cokolwiek zrobią, będzie źle, że nie ma sensu próbować, bo na pewno nie poradzą sobie z zadaniem. ”A. Stein „Dziecko z bliska idzie w świat”

9. Pozwól odkrywać świat!

W budowaniu pewności siebie niezwykle ważne jest dawanie dziecku swobody adekwatnej do wieku.

Pozwól mu:

- wspinać się
- „kombinować” (oczywiście w granicach bezpieczeństwa i pod kontrolą)
- sprawdzać/testować
- robić jak najwięcej samemu.

To sprawi, że przekona się o swojej sile, uwierzy w siebie i swoje możliwości. Dzieci nieustannie wyręczane, które często słyszą: „daj, zrobię to lepiej, szybciej itp.”, czują się kiepskie i niedoskonałe.

JAK ZWIĘKSZYĆ WIARĘ DZIECKA WE WŁASNE
MOŻLIWOŚCI – warto obejrzeć ten filmik (skopiować
link)

[Jak zwiększyć WIARĘ DZIECKA we własne możliwości?
\(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=DMWf8qAbAeM)

<https://www.youtube.com/watch?v=DMWf8qAbAeM>

Jak mówić do dziecka:

UNIKAJMY TAKICH
SŁÓW:

MOŻNA JE
ZAMIENIĆ
NA TAKIE:

psycholog-logopeda.org.pl

	Cicho bądź! Nie drzyj się!	Proszę cię mów ciszej.
	Czy ty zawsze musisz robić taki bajzel!?	Widzę, że było tu sporo dobrej zabawy ale teraz pora już posprzątać.
	Czego znowu nie umiesz?	Cieszę się, że umiesz poprosić o pomoc.
	Ile razy można ci to tłumaczyć?	Może spróbuję inaczej, pomyślę nad jakąś inną metodą.
	Możesz mi dać święty spokój?	Potrzebuję chwilę być sama.
	A ty znowu w ryk! Przestać ryczeć!	Rozumiem, że ci przykro. Spróbujmy jakoś temu zaradzić.
	Znów zapomniałeś! Czy ty masz sklerozę? Czy mógłbyś chociaż raz coś zapamiętać?	Każdemu zdarza się zapomnieć. Opowiedzcie ci jak można lepiej zapamiętywać?
	No, wreszcie ci się coś udało.	Jestem z ciebie dumna. Dajesz mi dużo powodów do radości.
	Myślenie nie boli.	Wiem, że potrafisz. Czasem trzeba trochę dłużej pomyśleć albo spróbować innej metody.
	No chodźże wreszcie! No zróbże wreszcie! No! Ruchy! Ruchy!	Widzę, że potrzebujesz więcej czasu. Rozumiem. Spróbujmy!

DEMOTYWATORY.PL