

TRZMIEL LATA, BO NIE WIE, ŻE NIE POWINIEN

Kształtowanie wiary w siebie – cz.1

Niezależnie od tego ile dzisiaj mamy lat, może nieraz „uwierz w siebie” słyszeliśmy w domu, szkole, wśród przyjaciół, w pracy. Z pewnością niektórzy z nas bardziej skorzystali z tej zachęty, a innym w niewielkim stopniu lub wcale się nie przydała. Zastanówmy się dlaczego.

W języku potocznym często zamiennie używamy takich określeń jak: poczucie własnej wartości, pewność siebie, samoocena itp. Nie oznaczają one jednak tego samego. **Poczucie własnej wartości** to przekonanie o tym, że jestem bezwarunkowo ważny, wg niektórych to emocjonalny kręgosłup. Rozwija się w pierwszych latach życia w relacjach z najbliższymi, ważnymi osobami. **Wiara w siebie**, czy inaczej pewność siebie, to przekonanie, że dysponuję umiejętnościami, kompetencjami, sprawnościami, które pozwolą mi z powodzeniem realizować różnorodne cele. Wierząc w siebie dostrzegam, że mogę poszerzać swoje kompetencje, a osiągnięte sukcesy motywują mnie do dalszych działań. Mobilizuję się, staram, osiągam zadowalające mnie efekty i odczuwam swoją sprawczość, która zachęca mnie do ponownych działań. **Samoocena** odnosi się do tego, jak oceniam swój charakter, predyspozycje, kompetencje, zachowania. Określa ją rozbieżność między tym „jaki jestem”, a tym „jakim chciałbym być”.

Jako dorośli możemy zadbać o środowisko, w którym dziecko odnajdzie warunki, żeby rozwijać się i funkcjonować zgodnie z własnymi możliwościami, poznać swoje mocne i słabe strony.

Podstawą wydaje się być **poczucie własnej wartości**. Potrzebny jest dorosły liczący się z dzieckiem jako osobą, zaciekawiony, akceptujący, pomagający zrozumieć czego ono pragnie.

Istotna jest uważność dorosłych na **emocje i uczucia** dziecka. Są one ważne, prawdziwe. Pozwalają rozpoznać co właściwe, a co niewłaściwe, co bezpieczne, a co zagrażające. Nie możemy ich bagatelizować, a zwłaszcza zaprzeczać im. Traktujmy poważnie dziecięce emocje i uczucia.

Kształtowanie wiary w siebie – cz.2

Budując w dziecku wiarę w siebie musimy umożliwić mu **samodzielność i niezależność**. Aktywność własna pozwala na postrzeganie siebie jako kogoś zdolnego do podejmowania decyzji, dokonywania wyborów, kontrolowania przebiegu zdarzeń, sprawcy działania. Dziecko poznaje swoje możliwości i ograniczenia. Rozwija umiejętność odkrywania i wyrażania swoich potrzeb, emocji i uczuć. Pozwala przyjrzeć się efektom działań.

Nie wartościujemy decyzji dziecka, a pomóżmy zobaczyć możliwe ich konsekwencje. Przygotujmy na to, co może się zdarzyć. Pozwólmy na błędy, zauważajmy i doceniajmy postęp, wskazujemy, że sukces jest w zasięgu możliwości. Daje to przyjemność czerpania satysfakcji z samego działania i dopuszcza porażkę. Zaproponujmy ewentualnie **pomoc i nasze wsparcie** w sytuacji **porażki**:

- pomóżmy dziecku nazwać i zaakceptować jego przeżycia
- zastanówmy się razem dlaczego coś poszło nie tak, co zrobić dalej, jakie rozwiązanie można wprowadzić następnym razem
- dajmy odkryć, że sprawczość to nie tylko sukces, to przede wszystkim działanie

Pozwalając na samodzielne zmagania z trudnościami mamy okazję kształtować postawę „nie jestem ideałem i to jest ok, ale jestem niepowtarzalny, lubię siebie, chcę być sobą”. Takie podejście sprzyja „hartowaniu”, budowaniu poczucia bycia silnym i odważnym w nowych sytuacjach. Zabezpiecza przed zbyt mocnym uzależnieniem od autorytetu, którym w pewnym momencie rozwoju staną się rówieśnicy. Dziecko, które akceptuje siebie, ma do siebie zaufanie jest w większym stopniu uodpornione na zagrożenia wynikające z podejmowania zachowań ryzykownych, czy uleganie złym wpływom.

Dla skutecznego kształtowania pewności siebie istotna jest forma **komunikowania się** z dzieckiem. Postarajmy się kierować sformułowania pozytywne. Jeśli nawet coś się nie uda, zauważmy: to była odważna decyzja; może spróbujesz innym razem. Pytajmy dziecko: co ty o tym myślisz; jakie mogą być konsekwencje; jak tobie się wydaje; co by było gdybyś; jak można inaczej; itp. Nie zastępujemy dziecka w wyciąganiu wniosków. W komunikowaniu się istotna jest mowa ciała czyli komunikacja niewerbalna. To są kierowane do dziecka uśmiechy, wyraz twarzy, ton, gesty. Zadbajmy o spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych. Inaczej będą brzmiały fałszywie, a dziecko to rozpozna.

Ograniczając autonomię, nadmiernie kontrolując, w dużym stopniu pozbawiając wpływu na podejmowane działania i ich skutki, nie pozwalamy na zaspokojenie istotnej **potrzeby bycia sprawcą**. Możemy sprawić, że dziecko uzna, że najważniejsze jest spełnianie oczekiwań innych. Wtedy przede wszystkim dąży do uzyskania aprobaty, przeżywa silnie poczucie wstydu, czy obawę przed odrzuceniem. Możliwe w takim przypadku nadmierne starania, czy wręcz perfekcjonizm, wpływają na rozwój blokująco, ograniczająco. Jeśli u dziecka dominuje potrzeba aprobaty nie jest wykluczone, że będzie chciało ono potwierdzić swoją wartość w działaniach niebezpiecznych lub podejmując zadania zbyt łatwe (dające gwarancję sukcesu) czy zbyt trudne, które także nie sprzyjają rozwojowi.





Kształtowanie wiary w siebie – cz.3

W wychowaniu dzieci ważne jest odróżnianie oczekiwanego przez dorosłych posłuszeństwa od uległości. Nie możemy zapominać, że dzieci muszą umieć mówić „nie”, wiedzieć, że mogą odmawiać, na coś się nie zgodzić zwłaszcza, gdy narażone są granice bezpieczeństwa lub zdrowego rozsądku. Nie ma to nic wspólnego z uporem odmawiania np. posprzątanania czy mycia zębów. Konieczna odmowa wiąże się istotnie z pojęciem **szacunku**. Gdy szanujemy siebie i innych, obustronnie respektujemy swoje prawa prezentując **postawę asertywności**. Taka umiejętność sprzyja budowaniu wiary w siebie.

Banalnie zabrzmiałaby odpowiedź, żeby **nie porównywać dzieci między sobą**. Jeżeli nawet nie mówimy wprost jakie siostra czy kolega ma osiągnięcia, co potrafi a czego ono nie potrafi, to możemy wpaść w pułapkę zachwycania się, doceniania sukcesów jednego z rodzeństwa, a niedostrzegania żadnych u drugiego z dzieci. Może są mniej spektakularne, ale dla niego ogromnie ważne, zwłaszcza w kontekście budowania pewności siebie, zaufania do siebie.

Czy na kształtowanie wiary w siebie mają wpływ **pochwały i nagrody**? Coraz częściej mówi się o dobrych i złych nagrodach. Dobra to taka, która nie ma nic wspólnego z wynagradzaniem, „opłacaniem” wysiłku, zaangażowania. To taka, która nie niszczy radości wykonywania czegoś dla samej przyjemności tego działania, czyli nie niszczy motywacji wewnętrznej, nie wzmacnia potrzeby robienia czegoś dla bycia pochwalonym przez kogoś, nie jest celem sama w sobie. Zauważajmy, doceniajmy zaangażowanie, wysiłek, ciekawość, zainteresowanie dziecka. To wydaje się być dla niego najważniejsze. Nie sprzyja rozwojowi uzależnienie od pochwał, przekonanie, że jeżeli nie zostałem pochwalony to jestem do niczego. Opisujmy zachowania dziecka zamiast określać cechy jego osoby przymiotnikami, zwłaszcza negatywnymi.

Dążąc do autonomii dziecko potrzebuje naszej **bliskości**. Wymaga **uwagi, dostępności**, rozpoznania czego potrzebuje i na co jest gotowe. Dobrze zobrazuje to przykład: nastoletni już wówczas chłopak wspominał z dzieciństwa w rozmowie z ojcem jego częstą nieobecność w domu; na słowa ojca o tym, że chciał, aby niczego mu nie brakowało i zarabiał na klocki Lego odpowiedział, że wolałby bawić się pudełkami po zapałkach, ale z ojcem.

Warto uświadamiać sobie w codziennym byciu z dzieckiem, że **jesteśmy modelami zachowań**, postaw. Obserwuje ono ważnych dla siebie dorosłych, zwłaszcza rodziców, na ile bezpiecznie czują się w otaczającym świecie, jak budują relacje z innymi, jakich doświadczają emocji i jak je przeżywają.

W relacjach między innymi z ważnymi dorosłymi kształtuje się poczucie własnej wartości, wiara w siebie, samoocena. To bardzo odpowiedzialne zadanie. Nie tracimy jednak nadziei na sukces. Ważna jest przecież wiara w siebie. Pielęgnowmy ją w sobie i w dzieciach.