

„ Jak rozwijać w dziecku pewność siebie?”

Dziecko pewne siebie ma zaufanie do swoich możliwości i czuje się ” w porządku”.

Te przekonania dają mu siłę do pokonywania trudności i odporność na porażki. Co daje dziecku odporność psychiczną? - wsparcie otoczenia. Są to rodzice, rodzina, rówieśnicy, nauczyciele. Ważny jest stabilny emocjonalny związek z co najmniej jedną (lub wieloma) osobami, przyjazny klimat wychowawczy i jednoznaczny system wartości.

Cechy te kształtują się, jeśli rodzice są pewni siebie i zadowoleni z pełnienia swych ról rodzicielskich, a dziecko ma poczucie bezpieczeństwa płynące z rodziny i jego otoczenia. Już w pierwszym roku życia u dziecka kształtuje się postawa zaufania do świata. Zaufanie do innych uczy zaufania do siebie czyli poczucia, że „mogę na sobie polegać”. Im młodsze dziecko tym bardziej jest zależne od najbliższych osób. Wymaga stałych, długofalowych pozytywnych relacji. Ważne są stosunki między rodzicami np. komunikaty od rodziców - „poradzimy sobie z tą sytuacją”, między rodzeństwem, wspólne rozmowy z dzieckiem o jego „strachach” oraz wspólne zabawy dostarczające różnych przeżyć. Dobrze jest, gdy rodzice przekazują wzory skutecznych strategii pokonywania trudności, które dziecko może naśladować. Zaufanie buduje atmosfera spokoju, kontynuacji, porządku, wzmacniania rytuałów rodzinnych. Burzy zaufanie krytyka, lekceważenie, wyśmiewanie, ironizowanie. Także brak stabilnego otoczenia (np. częste przeprowadzki itp.) oraz niestabilna i konfliktowa atmosfera w rodzinie.

Pewność siebie u dziecka jest podstawą jego dojrzałości szkolnej i sukcesu szkolnego. Przyczynia się do rozpoznania własnych atutów i indywidualnych predyspozycji. Umacnia się, gdy dziecko przeżywa uznanie i sukces. Z pewnością siebie wiąże się dobra motywacja do nauki, a proces uczenia jest niezablokowany, niezakłócony i umożliwia stały wzrost poczucia własnej wartości i nabywania różnych kompetencji przez dziecko na przykład kompetencji społecznych. Dziecko powinno iść do szkoły wyposażone w określone umiejętności, takie jak nawiązywanie relacji, samokontrola emocji, kreatywne eksperymentowanie, umiejętności ruchowe i poznawcze. Rozpoczęcie nauki szkolnej jest ważnym wydarzeniem w życiu dziecka. Rozpoczęcie nauki bez gotowości szkolnej może wzmóc poczucie niepewności.

RODZICU! Jesteś podstawowym wzorem dla dziecka. Często dziecku widzie się tak jak jego rodzicom. Spróbuj przeanalizować własną drogę życiową i zadaj sobie pytanie „”ile miłości i szacunku dla siebie otrzymałeś i od kogo?”. Staraj się rozumieć emocje dziecka, stwarzaj okazje do wyrażania uczuć. Nie udawaj przed dzieckiem, gdy twoje poczucie pewności siebie akurat „szwankuje”, bądź autentyczny. Ważne tu są nie tylko to co mówisz do dziecka, ale i „mowa ciała”. Określaj granice pokazujące co dziecku wolno, przestrzegaj zasad i dotrzymuj obietnic. Staraj się wdrażać niepopularne decyzje, jeśli są wyrazem konsekwencji. Mów często do dziecka: „poradzisz sobie”. Gdy dziecko uwierzy w siebie będzie też zdolne do obrony własnego zdania i mówienia innym o własnych emocjach, potrzebach i oczekiwaniach.