

Jak rodzice wpływają na poczucie pewności siebie dziecka?

Czym jest pewność siebie?

Pewność siebie to pojęcie, co do którego można znaleźć bardzo różne definicje. Zależy to, od teorii psychologicznej, do której się odwołujemy. Dla mnie, pewność siebie to termin zbliżony do terminu poczucie własnej wartości, czasami zamiennie nazywanej samooceną. Gdyby można porównać poczucie własnej wartości do jakiegoś przedmiotu, to ja zdecydowałabym się na przedmiot, który można napełniać. Wyobraźmy sobie nasz poczucie wartości siebie jako dzban. Poziom do którego ten dzban jest napełniony, nie u wszystkich jest taki sam. Są osoby, u których ten dzban jest pełen, a są takie, u których zawartość sięga niskiego poziomu. Od tego, do jakiej wysokości napełniony jest nasz dzban zależy nasze poczucie pewności siebie. Można pokusić się i powiedzieć, że poczucie własnej wartości to, to co wewnątrz, a na zewnątrz przejawia się ono jako pewność siebie, która zauważana jest w naszej postawie, zachowaniu.

Część z nas to wzrokowcy. Spróbujcie, więc Państwo wyobrazić sobie osobą o wysokim poczuciu własnej wartości, pewną siebie. Czym ona charakteryzuje się? Widzicie ją Państwo? Jest to osoba, która wierzy, że potrafi dać sobie radę w różnych, nawet trudnych sytuacjach, jednocześnie ma świadomość, że ma ograniczenia, nie wszystko potrafi i w takich dziedzinach daje wykazać się innym. To, że inni są w czymś lepsi przyjmuje ze spokojem, bo osoba pewna siebie, nie uzależnia swojej oceny od porównań z innym. Poza tym ona lubi, akceptuje siebie, a już dawno psychologia stwierdziła, że jeżeli ktoś lubi i akceptuje siebie, to ma bardziej pozytywne nastawienie do innych. Mówimy tu oczywiście o zdrowym poziomie egocentryzmu. Pewna siebie osoba otwarcie wyraża swoje zdanie, mówi o swoich uczuciach, jest otwarta na pomysły, a sytuacje niepowodzenia traktuje jako kolejne doświadczenie, a nie tragedię. Pamiętać też należy o tym, że ludzie o wysokim poczuciu własnej wartości to nie osoby, które widzą same pozytywy i zawsze mają dobry nastrój. Im też zdarzają się tzw. gorsze dni, obniżony nastrój, ale to nie wpływa na nich destrukcyjnie.

A jak wygląda osoba, której poziom poczucia własnej wartości jest niski? Osoby takie, czasami sprawiają wrażenie skurczonych, zbitych

w sobie. Sytuacja niepowodzenia to tragedia. Często charakteryzuje je negatywne myślenie o sobie, o przyszłości, często porównują się do innych, a porównania te wypadają na ich niekorzyść. To obrazy skrajne. Większość z nas klasuje się gdzieś między tymi dwoma obrazami. Przyjrzyjcie się teraz sobie i swojemu dziecku. Jaki bilans? Jeżeli bliżej niskiego poczucia pewności siebie? Mam dobrą informację. Poczucie pewności siebie, poczucie własnej wartości to postawy, które można zmienić. Tak jak ten przykładowy dzban można wypełnić. Poniżej przedstawię sposoby jak budować poczucie wartości u dzieci. U dorosłych też można nad tym pracować, ale nie o tym ma być ten artykuł.

Jak kształtować poczucie pewności siebie, własnej wartości u dzieci?

Każde dziecko w momencie narodzin nie posiada doświadczeń, sposobów na ocenę własnej wartości. Poczucie własnej wartości, pewności siebie zaczyna budować się od pierwszych dni. Jego podstawowa część kształtuje się przez pierwsze pięć, sześć lat życia. Jest to czas, gdy dziecko przebywa głównie z nami, rodzicami i to nasze zachowania, komunikaty, gesty mają podstawowy wpływ na to jak dziecko postrzega samego siebie.

Jak wspomniałam, bardzo duży wpływ na kształtowanie pewności siebie mają zdania, sądy wypowiedane przez rodziców. Zupełnie inaczej kształtuje się poczucie własnej wartości u dziecka, które słyszy od rodziców pochwały za wykonane rzeczy, zauważane są jego sukcesy. Takie dziecko wchodzi w życie z poczuciem jestem wartościowym człowiekiem, daję sobie radę. Natomiast dziecko, które słyszy ciągle kierowane do siebie uwagi, zawsze w jego sposobie zachowania, działaniu jest coś złego, nie wierzy w siebie, w swoje możliwości. Budować wysokie poczucie pewności siebie jest najtrudniej rodzicom, którzy sami mają niskie poczucie własnej wartości, nie lubią siebie, nie akceptują, oceniają się negatywnie. Jednak, jak pisałam wcześniej, rodzice też mogą coś z tym zrobić. Najważniejsze to zauważyć to u siebie i zacząć pracę nad własnym rozwojem.

W późniejszym okresie rozwoju, oprócz domu rodzinnego na poczucie pewności siebie mają wpływ jeszcze inne osoby

(nauczyciele, ważne dla dziecka osoby, później rówieśnicy). Szczególnym okresem, gdzie poczucie własnej wartości spada jest okres dorastania. Badania podają, że mają na to wpływ bardzo duża podatność na opinie innych oraz brak akceptacji dla zmian fizjologicznych związanych z dojrzewaniem. Po tym okresie poczucie pewności siebie zaczyna wzrastać. Słyszane przez nas opinie na nasz temat przestają być już tak ważne, emocjonalnie jesteśmy już od nich mniej zależni. Należy jednak pamiętać, że nie można tego odnieść do wszystkich, gdyż są wśród nas ludzie, których poczucie pewności zawsze jest bardzo nisko, niezależnie od wieku, warunków życia czy też innych zmiennych.

Trzeba pamiętać również o tym, iż poczucie pewności siebie to nie jest zmienna utrzymująca się ciągle na stałym poziomie. Jej wartość jest zależna od wielu czynników, między innymi zadania przed jakim stoimy, naszego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, osób, z którymi obecnie przebywamy i innych.

Wróćmy jeszcze do czasu, gdy rozpoczynamy nasze życie z naszym dzieckiem. *Co wtedy możemy zrobić, aby jego poczucie własnej wartości kształtowało się właściwie?*

Oto kilka sposobów

1. Powinniśmy być świadomi tego, jak dotykamy dziecka. Co Wy czulibyście, gdyby ktoś Was tak dotykał. Jakie ten dotyk niesie informacje? Czy jest on miękki, miły, szorstki itd.
2. Starajcie się jak najwięcej mówić do swojego dziecka. Mówcie mu co czujecie, jak go dotykacie. Mówcie dziecku co się dzieje, jakie emocje Wam towarzyszą. Dzieci bardzo szybko zauważają, że mama mówi jedną rzecz, a jej wzrok wyraża coś innego. Dziecko musi mieć jasność komunikatów.
3. Młodsze dzieci często mają tendencję przypisywania sobie odpowiedzialności za to, co dzieje się wokół. Widzę zdenerwowanego rodzica i pytają to moja wina? W związku z tym, należy uczyć dziecko odróżniania zdarzeń, do których naprawdę się przyczyniło, od tych którego autorami są inne osoby.
4. W rozmowie z dzieckiem należy uważać na słowa. Nie używajmy słów typu zawsze, nigdy. Np. gdy dziecko nie wykonało Twojego polecenia, nie mów: „Ty nigdy mnie nie słuchasz”, gdy mu coś nie

wyszło, nie mów; „Tobie nigdy nic się nie udaje”. Chyba nie muszę tłumaczyć jakie to może mieć konsekwencje.

Jeszcze jedno, jeśli chodzi o słowa. Gdy macie więcej niż jedno dziecko, nie używajcie w zwrotach liczby mnogiej, gdy uwaga dotyczy tylko jednego.

5. Stwarzajcie dziecku okazje do wyrażania własnego zdania, opinii, zadawania pytań i wspólnego szukania odpowiedzi.

Bibliografia:

Wirginia Satir: Rodzina. Tu powstaje człowiek.

Dominika Bielecka, psycholog, psychoterapeuta

Artykuł z portalu uczdziecko.pl