

Dziecko tworzy
swój obraz siebie,
opierając się na tym,
co mówią o nim
rodzice i bliscy.

wiara w siebie

Obraz siebie samego dziecko tworzy od momentu narodzin. Od początku ważną rolę w budowaniu wiary w swoje możliwości odgrywają rodzice. Jak najlepiej wywiązać się z tego zadania?

Tekst JOLANTA BYLICA, psycholożka

Samoocena ma duży wpływ na rozwój dziecka. Pozwala mu radzić sobie z porażkami, codziennymi trudnościami, a także pomaga śmiało podejmować wyzwania. Dzięki dobrej samoocenie dziecko lepiej radzi sobie z trudnościami, łatwiej nawiązuje znajomości i przyjaźnie. Warto budować ją od małości.

Dwa źródła

Na pewno znacie dzieci, które z łatwością adaptują się w nowych miejscach i dobrze się czują nawet wśród nieznajomych. Pewnie znacie również i takie, które w takiej sytuacji trzymają się kurczowo maminej spódnicy. To, do której z tych grup dziecko należy, zależy nie tylko od indywidualnych cech jego charakteru i temperamentu, ale także od poczucia jego własnej wartości.

Wiara w swoje możliwości i umiejętności, a także stopień otwartości na drugiego człowieka leżą u podstaw oceny samego siebie. My, dorośli, tworzymy ją, bazując na dwóch źródłach. Pierwszym jest ocena własna, czyli to, co sami myślimy o sobie, o swoich umiejętnościach, wyglądzie, relacjach z innymi. Drugim źródłem są opinie innych, które docierają do nas z zewnątrz. Małe dziecko zaś tworzy ocenę samego siebie wyłącznie w oparciu o drugie

Jak wspierać dziecko w budowaniu wiary w siebie?

■ PIERWSZE 18 MIESIĘCY:

zapewnijmy dziecku poczucie bezpieczeństwa i miłości. Bądźmy blisko, przytulajmy, okazujmy uwagę i zainteresowanie.

■ 18 MIESIĘCY-3 LATA:

aktywnie towarzyszymy dziecku w rozwoju, bawmy się z nim, proponujemy urozmaicone aktywności, odwiedzajmy ciekawe miejsca. Wspierajmy dziecko, ale wykonanie zadań zostawmy jemu. Zauważajmy jego dokonania, pamiętając jednak, aby pochwały były adekwatne do osiągnięć.

■ 3.-4. ROK ŻYCIA:

zachęcamy dziecko do samodzielności, wspierajmy w budowaniu relacji z rówieśnikami. Stwarzajmy okazje, jednak realizację pozostawmy dziecku. Chwalmy za osiągnięcia i mądre wspierajmy w porażkach. Spędzajmy z dzieckiem dużo czasu w bliskiej relacji (sam na sam). Starajmy się wówczas skupić na nim całą uwagę.

■ ZRÓBMY RACHUNEK SUMIENIA:

zastanówmy się, ile razy w ciągu dnia ciepło zwróciliśmy się do dziecka? Jak często zwracaliśmy mu uwagę, mieliśmy pretensję, wytykaliśmy mu błędy lub złe zachowanie? Jaki jest bilans? Czy więcej jest wyrazów uznania, czułych słów i gestów, spojrzeń pełnych miłości, czy może krytycznych uwag, kąśliwych zdań, piorunów w oczach?

■ PRZYJRZYJMY SIĘ SOBIE:

zastanówmy się, jak oceniamy siebie, swoje działania, umiejętności, osiągnięcia, swój wygląd? Czy wierzymy we własne możliwości? Jak reagujemy na komplementy i ciepłe słowa? Czy lubimy się choć trochę? Aby bowiem dziecko mogło zbudować adekwatną samoocenę, musi mieć pozytywne wzorce. Najlepiej w najbliższym otoczeniu.

Z pochwałami nie warto przesadzać. Ale bliskości i zrozumienia nie sposób przedawkować.



źródło. Wierzy, że jest takie, jak mówią o nim inni, a także jaki mają do niego stosunek: jak się nim zajmują, w jaki sposób się do niego zwracają.

Fundamenty samooceny

Dziecko zaczyna budować obraz samego siebie bardzo szybko, już w pierwszym roku życia. Na tym wczesnym etapie rozwoju najważniejszą rolę odgrywają w tym procesie rodzice. To, w jaki sposób reagują na sygnały płynące od dziecka, czy właściwie je odczytują i potrafią zaspokoić takie potrzeby, jak: poczucie bliskości i bezpieczeństwa, podstawowe potrzeby fizjologiczne, jak karmienie, sen czy komfort fizyczny, ma ogromne znaczenie w budowaniu wiary malucha we własne możliwości i umiejętności.

Cegielka do cegiełki

Kolejną cegielkę do fundamentów samooceny dziecka mamy szansę dołożyć, kiedy maluch zaczyna aktywnie odkrywać świat. Jeśli rodzice wspierają jego naturalną ciekawość, stwarzają mu możliwości poznawania i doświadczania świata, nie stawiają niepotrzebnych ograniczeń oraz, co ważne, doceniają starania malucha, w dziecku rośnie wiara we własne możliwości.

Tę wiarę łatwo jednak zachwiać, gdy w świecie dziecka pojawiają się zbyt liczne ograniczenia i zakazy, gdy zamiast słów zachęty, słyszy strofowanie, gdy zbyt często napotyka przed sobą „zamknięte drzwi”.

Samoocena w dużym stopniu zależy bowiem od tego, ile pozytywnego zainteresowania i zaangażowania otrzymuje dziecko od otoczenia – najpierw rodziny, potem rówieśników, z czasem także wychowawców i nauczycieli.