

KAKO POTICATI SAMOPOŠTOVANJE KOD DJECE?

1. POKAŽITE DJETETU DA GA VOLITE

Mnogi roditelji misle da je njihova ljubav za djecu nešto što se samo po sebi razumije i da se ne moraju posebno truditi pokazati je. Ali, iskustvo pokazuje da mnoga djeca i kad odrastu, nisu sigurna da su ih roditelji voljeli jer to nikad nisu pokazali. Roditeljska ljubav može biti očigledna roditeljima ali ne i djeci.

Odvojite povremeno vrijeme koje ćete posvetiti samo djetetu. Recite mu da ćete se igrati sa njim, dopustite da samo odabere kako ćete provesti to vrijeme.

Pokažite djetetu mnogo ljubavi kroz riječi i kroz tjelesni dodir. Kažite mu često koliko ga volite i koliko vam znači. Zagrlite ga, potapšajte po leđima, poljubite – to ga sigurno neće razmaziti.

2. SLUŠAJTE DIJETE

Slušati nije lako. Važno je da nađete vremena slušati svoje dijete i to tako da dijete osjeti kako vas zanima ono što govori i kako vam je zaista stalo. Svojim slušanjem pokazujete djetetu da vam je važno, i ono samo, kao i ono što vam ima za reći. Kad slušamo dijete, vrlo je teško oduprijeti se porivu da mu odmah dajemo sugestije, savjete ili rješavamo problem. No dijete često ne želi rješenje niti savjet, ono želi sa roditeljem podijeliti doživljaj. Stoga otkrijte što vam dijete želi reći, usmjerite se i na osjećaje: je li uzbuđeno i sretno ili je razočarano i tužno? Možda se osjeća odbačeno? Pokažite mu da to vidite. Odvojiti vrijeme za dijete, strpljivo i sa zanimanjem ga slušati, vrednije je od bilo kojeg poklona koji mu možete kupiti.

3. POMOZITE DJETETU DA UPOZNA SEBE

Na jedan papir napišite koje su to pozitivne osobine koje vi vidite na svome djetetu a zatim napišite negativne osobine. Usmjerite se na pozitivne osobine i potičite ih na svome djetetu. Pohvalite ga kada vidite da je izrazilo tu svoju pozitivnu osobinu. Dajte mu priliku da što češće pokaže svoje pozitivne osobine. Razmislite i o njegovim negativnim osobinama. Pitajte se koju potrebu dijete tim negativnim ponašanjem pokušava zadovoljiti? Kako i na koji način roditelji mogu pomoći svojoj djeci da zadovolje tu potrebu na prihvatljiviji način? Imajte na umu da su roditelji modeli svojoj djeci, te ako se sami ponašaju na određeni način, mogu očekivati i od svoje djece da će se tako ponašati.

4. ČESTO POHVALJUJTE DIJETE

Verbalne i neverbalne poruke koje roditelj upućuje svome djetetu oblikuje njegovu sliku o sebi. Često smo skloni ukoriti dijete kad učini nešto loše, ali zaboravimo ga pohvaliti kada učini nešto dobro. Na ovaj način dijete će naučiti što je loše i kako se ne smije ponašati, ali neće naučiti što je dobro i kako bi se trebalo ponašati. Pohvala je najmoćnije sredstvo da dijete naučite kako se i ubuduće treba ponašati. Pri pohvali treba slijediti određene smjernice:

- a) budite konkretni – budite što precizniji u određivanju onoga što pohvaljujete
- b) pohvalite zalaganje i ono što učine – kod male djece je važnije pohvaliti trud, zalaganje i upornost. Kasnije postaje važno i ono što uspiju. Ako dijete nešto pogrešno izračuna, rezultat je netočan, ma koliko se ono trudilo oko rješavanja zadatka. Tada veliku ulogu ima i tzv. Konstruktivna kritika – ona djetetu pokazuje što je loše učinilo i kojim pravcem treba krenuti.
- c) Pokažite svoje osjećaje – primjerice ako pohvalite dijete što vas nije prekidalo dok ste razgovarali na telefon i pokažete da ste zbog toga zadovoljni, vaše će mu ponašanje postati predviljivo i razumljivo. A to je djeci vrlo važno.

- d) Nemojte pretjerivati – ako pretjerujemo u pohvalama, djeca brzo shvate da pohvale nisu realne. Zato je bitno da roditelji pohvaljuju sa razlogom.
- e) Nemojte podsjećati na prije učinjene pogreške – time umanjujete značaj pohvale. Umjesto da kažete: „napokon ti je uspjelo“, recite „dobro si uradio zadatak“

Izrazi koje roditelji mogu koristiti pri u razgovoru sa djecom:

- Volim sa tobom...biti, igrati se, čitati, ići u šetnju
- Ponosan sam na tebe.
- Divim ti se kad...
- Vjerujem ti.
- Znam da možeš.
- Zaslužuješ to.
- Sviđa mi se kad...
- Znam da si učinio sve što se moglo.
- U redu je i pogriješiti.
- Ne možeš uvijek biti savršen(a).
- Vidiš koliko si napredovao usprkos tomu što... (npr.si bio bolestan).
- Bio/la sam ljut/a zato jer...a ne zato što te ne volim.
- Znam da se u tebe mogu pouzdati.
- Znam da ćeš uspjeti u životu.

5. VODITE RAČUNA KAKO KRITIZIRATE DIJETE

- opišite ponašanje sa kojim niste zadovoljni, ne osuđujte dijete, npr. „nisi pospremio svoje igračke“
- objasnite djetetu zašto to treba promijeniti, npr. „tvoje igračke nam smetaju“
- pokažite da razumijete njegove osjećaje, npr. „znam da nisi htio/htjela propustiti crtić“
- jasno recite što očekujete, npr. „pospremi svoje igračke kad završi crtić.“
- Ne zaboravite pohvaliti dijete, naglasite što je dijete dobro učinilo a što još mora popraviti, npr. „lijepo si pospremio igračke u dnevnoj sobi, pospremi sada i one na hodniku“
- Vodite računa da se kritika uvijek odnosi na dječje ponašanje a ne na njegovu ličnost, npr. umjesto „neuredan si“ kažite, „nisi pospremila igračke na svoje mjesto“

6. UČITE DIJETE OPTIMIZMU

1. pokažite djetetu da može kontrolirati svoju okolinu – dopustite djetetu da preuzme odgovornost za sebe
2. usmjeravajte dijete na pozitivno – provedite svaki dan prije spavanja malo vremena sa djetetom i prođite kroz dobre stvari koje su mu se taj dan dogodile.
3. pazite kako objašnjavate ono što se djetetu događa – nemojte praviti tragediju od stvari koje to nisu. Ako dijete nešto nehotice razbije, radije recite „sve je uredu, pa nije to ništa strašno. I ja ponekad nešto razbijem“. Ako loše stvari tretiramo kao normalni dio života i dijete će se naučiti s njima lakše nositi.
4. pomozite djetetu da uoči pozitivnu stranu lošeg događaja
5. pokažite optimizam na svom primjeru – izbjegavajte izjave poput: nikad neću dobiti unapređenje, ja sam običan gubitnik...Potrebno je prenijeti djeci stajalište da se loše stvari događaju, ali da one ne traju zauvijek i da možemo nešto učiniti da situaciju promijenimo na bolje.
6. budite realni – nerealni optimizam može biti opasan, to se posebno odnosi na tinejdžere koji su skloni zanemariti negativne posljedice nekih aktivnosti

7. OMOGUĆITE DJETETU DOŽIVLJAJ USPJEHA

Osjećaj samopouzdanja najveći je kada dijete pokuša učiniti nešto što mu je teško, jako se oko toga potruđi i tada nakon više pokušaja uspije. Tada se javlja ideja: ako se zaista potrudim, mogu uspjeti. To je tipičan način razmišljanja samopouzdanih ljudi. Stoga djeci moramo omogućiti da dožive uspjeh.

- naučite dijete da se uspoređuje samo sa sobom – ako dijete stalno uspoređujete sa najboljima, vrlo je vjerojatno da će se početi osjećati manje vrijednima. Što god dijete dobro učinilo uvijek će netko biti tko je bolji od njega. U utrci dijete koje je stiglo čak i zadnje, ali je postiglo svoj najbolji rezultat nije neuspješno – ono je uspješno jer je trčalo bolje nego ikad prije.
- Vrednujte različita znanja i vještine – svako dijete ima nešto u čemu je dobro i na što može biti ponosno. Tražite od djeteta da ispriča kako bi željelo provesti dan kada bi sve bilo po njegovom izboru. Kako djeca obično vole raditi ono u čemu su dobra možda će vam i ovo dati neku ideju za što vaše dijete pokazuje sklonosti.
- Opasnost uspjeha – dobro je da dijete bude ponosno na svoje uspjehe, ali ne smije izjednačavati svoju ljudsku vrijednost sa uspješnošću. Djeci treba pokazati da ih volite zato što postoje i zato što su vaša djeca, a ne zato što su u nečemu uspješni. Dijete bi se trebalo baviti nekom aktivnošću zato što to želi i što mu daje osjećaj zadovoljstva.

8. NAUČITE DIJETE SUOČAVANJU S NEUSPJEHOM

Dopustite djetetu da uči na pogreškama – dijete treba shvatiti da svatko u životu ponekad doživi neuspjeh, te na taj način može naučiti kako se nositi sa frustracijama i razočarenjem. Razgovarajte sa djetetom o preprekama koje bi mu se mogle ispriječiti na putu ostvarivanja nekog cilja, te da porazmisli o strategijama njihova svladavanja.

9. RAZVIJAJTE DJETETOVE SOCIJALNE VJEŠTINE

- omogućite djetetu da se druži s vršnjacima – djeca koja se od najranije dobi mnogo igraju sa drugom djecom lakše se prilagođavaju polasku i u vrtić i u školu. Omogućite djetetu da se druži s vršnjacima čak i kada morate odvojiti vrijeme da dijete odvedete k njegovim prijateljima ili pospremati stan nakon druženja.
- Igrajte se s djetetom kao da ste vršnjaci – ona djeca s kojom se roditelji češće igraju imaju razvijene socijalne vještine i bolje se slažu sa svojim vršnjacima. Osobito kada se roditelji puno smiju i smiješe tijekom igre sa djetetom, izbjegavaju kritizirati dijete, uvažavaju djetetove ideje i ne nameću svoje mišljenje.
- Razgovarajte s djecom o njihovim odnosima s prijateljima – razgovarajte svakodnevno sa djetetom o tome što mu se događalo u školi, vrtiću, u igri sa prijateljima. Pritom vodite računa da se razgovor ne pretvori u vašu lekciju djetetu. Djeca sa kojom roditelji često ovako razgovaraju imaju bolje odnose s drugim učenicima u razredu.
- Pomozite djetetu da samo pronade rješenje problema – pažljivo slušajte što vam dijete ima za reći u vezi svoga problema. Nemojte podcjenjivati problem, nemojte nuditi jednostavna rješenja niti držati djetetu lekciju. Umjesto toga, pomozite djetetu da uvidi koja mu rješenja stoje na raspolaganju.
- Potičite pozitivna rješenja problema – iako je dobro poticati dijete da razmotri veći broj rješenja, ne smiju se sva rješenja tretirati jednako. Potaknite dijete da prihvati prijateljsko rješenje koje omogućuje nastavak igre i druženja.
- Naučite dijete da konstruktivno reagira na odbacivanje – djeci treba dati do znanja kako je odbacivanje nešto trenutno i kako se to može promijeniti, te da stvar nije u njima ili drugoj djeci, nego u situaciji.

- Ne uplićite se u odnose djeteta s vršnjacima, ako to nije neophodno

10. POTIČITE DJETETOVU ASERTIVNOST

Asertivna osoba u stanju je voditi računa o sebi i svojim pravima ne ugrožavajući i ne ponižavajući pritom druge. Vjeruje da su obje strane odgovorne za svoje ponašanje. Zna svoja prava i cijeni svoje sposobnosti. Kako poticati asertivnost?

- naučite dijete kako da traži ono što želi – objasnite djetetu da će puno lakše dobiti ono što želi ako zahtjev postavi kratko, direktno, pristojno i ne ugrožavajući druge
- naučiti dijete kako izraziti nezadovoljstvo ponašanjem druge osobe – potrebno je odabrati pravi trenutak, reći nešto i pozitivno („ja se jako volim igrati sa tobom, ali ne volim kada bez pitanja uzimaš moje igračke“), pokazati razumijevanje za drugu osobu, usmjeriti se samo na jednu stvar, ne na ono što se dogodilo mjesecima ranije
- naučite dijete da daje i prima komplimente – neka se zahvali osobi od koje je primilo kompliment, a kada ga daje neka to bude realan kompliment, te neka pritom ne podcjenjuje sebe.

11. NAUČITE DIJETE DONOŠENJU ODLUKA I RJEŠAVANJU PROBLEMA

- dopustite djetetu da donosi odluke – djeca vole kada mogu odlučivati i imati kontrolu nad onime što im se događa. Stoga ponudite djetetu više alternativa, npr. što će obući, koju priču će slušati prije spavanja. Poštujte djetetovu odluku čak i kada vidite da se odlučilo za nešto loše (ako nije preopasno).
- Potičite djetetovu samostalnost – istraživanja su pokazala da se roditelji ponašaju kao da je dijete mlađe nego što jest. Na taj način podcjenjuju mogućnosti djeteta i priječe razvoj samopouzdanja.
- Potičite dijete da samo rješava probleme – suzdržite se od davanja gotovih rješenja djetetu. Dajte mu mogućnost da samo razmisli o mogućim rješenjima problema, ali ga uputite da problem razmotri sa raznih strana, da razmisli o mogućim ishodima svakog rješenja i da donese odluku, pri čemu je jako važno da shvati da smije pogriješiti.
- Aktivno uključite dijete u život obitelji – podijelite neke sitnije zadatke sa djetetom. Možda će vas iznenaditi kreativnost i ozbiljnost djeteta. A možda mu i sama uključenost pomogne da problem gleda iz nove perspektive i više se zainteresira za rješavanje.

12. NAUČITE DIJETE KONTROLI EMOCIJA

- pomozite djetetu da se suoči sa strahom – razgovarajte sa djetetom o svojim strahovima. Pomozite mu da shvati da i odrasli ljudi imaju svoje strahove i da je strah normalan osjećaj. Pomognite djetetu da nauči vještine koje mu mogu pomoći u suočavanju sa specifičnom situacijom koja kod njega izaziva strah. Postupno uvodite dijete u situaciju koje se boji. Dopustite djetetu da se suočava sa situacijom koje se boji u vrijeme i kako to njemu odgovara. Omogućite djetetu da vidi svoje vršnjake, kao i odrasle ljude, koji se ne boje te situacije, ali bez osuda.
- Pomozite djetetu da se suoči sa ljutnjom – budite dobar model djetetu, pohvaljajte dobro ponašanje, pomognite djetetu da razumije i izrazi svoje osjećaje, naučite dijete da je ljutnja dobra za identificiranje problema ali ne i za njegovo rješavanje, postavite jasna očekivanja kad je u pitanju ljutnja, potaknite dijete na empatiju.

Literatura:

Miljković, D., Rijavec, M. (2004). Bolje biti vjetar nego list. Psihologija dječjeg samopouzdanja. Donja Lomnica: Ekološki glasnik.