

Dziecko wystarczająco pewne siebie

Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka to zadanie przede wszystkim rodziców lub opiekunów. Szczególnie ważne jest, żeby zatroszczyć się o nie w pierwszych latach życia, choć można je wzmacniać również w dalszej perspektywie. Jest to proces bardzo złożony i głęboki, na który wpływa wiele czynników.

Do spełnionego, szczęśliwego i dojrzałego życia niezbędna jest pewność siebie rozumiana jako wewnętrzne odczucie będące sumą samooceny osadzonej na samowiedzy i poczuciu własnej wartości. Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli zestaw sądów i opinii, które człowiek odnosi do własnej osoby. Jest umiejętnością akceptacji swoich mocnych i słabych stron. To obiektywne stwierdzenie faktów, które nie powinno wpływać na poczucie własnej wartości, które jest związane z dzieckiem i jego godnością, a nie jego umiejętnościami i wiedzą.

W praktycznym wymiarze świetnie ujął to psycholog Jacek Jakubowski: „Poczucie własnej wartości powinno być zawsze wysokie, a samoocena adekwatna”.

Dziecko mało pewne siebie, z niskim poczuciem wartości jest bardzo krytyczne wobec siebie, żyje w przekonaniu, że nie jest wystarczająco dobre, by zasłużyć na szacunek i miłość. Jest wycofane, nie zabiera głosu w dyskusji, wstydzi się swojego zdania, nieustannie przeprosza. Nie potrafi odmówić, sprzeciwić się, gdy ktoś narusza jego granice. Towarzyszy mu wewnętrzny dialog: „Jestem słaby”, „Do niczego się nie nadaję”, „Po co się wysilać, kiedy i tak to jest za trudne”, „To się nie uda”, „Nie chcę spróbować”, „Boję się”, „Nie umiem”, „Nie zależy mi”, „To głupie”. Dziecko nie zna swoich mocnych stron, swoich zasobów. Brakuje mu zaufania do siebie. Ma problemy ze słuchaniem opinii na własny temat. Nie ma wspierającego go przekonania na temat jego sprawczości. Nie wierzy w możliwość swojego sukcesu. Swoją błąd często postrzega jako koniec świata. Unika więc działań z powodu strachu przed porażką. Dziecku towarzyszą poczucie wstydu, lęk i rezygnacja. W dorosłym życiu często wchodzi w rolę ofiary, unika poczucia odpowiedzialności za własne życie. Pozbawione jest celu, bywa niespokojne, zablokowane.

Świadomy i dbający rodzic

Na proces budowania poczucia własnej wartości u dziecka znacząco oddziałuje sposób postrzegania rodzicielstwa i samego dziecka przez jego opiekunów. Aby dziecko czuło się

wartościowe, musi być wartością dla swoich rodziców. Kochane miłością bezwarunkową, takim jakim jest, dostające akceptację i poczucie bezpieczeństwa. Rodzic powinien akceptować każdy etap rozwoju dziecka i dostosowywać wymagania oraz oczekiwania do jego możliwości. Samo rodzicielstwo może być postrzegane jako poruszająca i ekscytująca przygoda. Jak pisze w swojej najnowszej książce „Cud rodzicielstwa” terapeuta Shai Orr: „Nasze dzieci przybywają do nas, żeby świętować z nami miłość i zaufanie. Miłość, jaką żywimy do naszych dzieci, jest kompasem”. Im mniej zadaniowo rodzic podjedzie do roli matki czy ojca, tym więcej będzie czuć i widzieć, umożliwiając przepływ miłości między nim a jego dzieckiem. Pozwoli to na cieszenie się dzieckiem tylko z racji tego, że jest.

Kolejno należy zadbać o przestrzeń relacyjną w rodzinie. Ważne, żeby dziecko i rodzic mieli codziennie chwilę na rozmowę w bliskości i intymności. Niech to będzie 15 minut jakościowo spędzonego czasu, zindywidualizowanego, kiedy dziecko jest nakarmione uwagą rodzica. Trzeba zwrócić uwagę, żeby obok komunikatów informacyjnych (np. mówiących o tym, co jest do zrobienia) pojawiały się także komunikaty dotyczące relacji, jak rodzic czuje się z dzieckiem (na przykład: „Jak fajnie mieć takiego syna,” „Cieszę się, że tak sobie siedzimy”, „Lubię, kiedy opowiadasz mi o swoich rysunkach”). Szczególnie dobrze jest zatroszczyć się o to, kiedy nasze dzieci są w wieku szkolnym, bo często koncentrujemy się wówczas na nauce, ocenach i pytaniach kontrolnych. Rodzic może pytać dzieci o zdanie, o samopoczucie, jednocześnie szanując autonomię i decyzje podejmowane przez nie.

Korzystając z procesu naśladowania, istotne jest, żeby zwrócić uwagę na pewność siebie i poczucie wartości samych rodziców. Na ile sami są szczęśliwi i realizują swój potencjał. Jaką wartość nadają swojemu życiu i realizacji swoich potrzeb. Na ile pozwalają sobie na próbowanie, pomyłki i błędy. Jak sami podchodzą do mylenia się i czy umieją się z niego uczyć. Wychowanie w atmosferze, że wszystko musi być od razu „doskonałe albo wcale” powoduje zniechęcenie, które manifestuje się w wieku dorosłym jako brak wiary w siebie.

Pilnowanie granic

Ważne również jest, żeby rodzice szanowali innych i potrafili dbać o swoje granice, postrzegając je jako normalny przejaw autonomii. Rodzic, stawiając granice i mówiąc „Nie”, mówi „Tak” realizacji swoich potrzeb. Tak samo odbiera odmowy innych ludzi – jako chęć zadbania o swoją potrzebę.

Kiedy rodzic ma świadomość, gdzie przebiegają jego granice, prościej mu wspierać dziecko. Ma szansę nie reagować automatycznie na zachowanie dziecka, mówiąc „Tak się nie robi”, „Powinno się” lub „To nie wypada”. W takim wypadku rodzic ma w sobie przestrzeń na zatrzymanie się i zastanowienie, czy rzeczywiście wierzy w to, co mówi, i jest to dla niego aktualne. Istotne jest, żeby rodzic widział, co przeżywają dzieci i o co próbują zadbać. Nie odbierał osobiście często słyszanych od dziecka: „Nie chcę dzielić się swoją zabawką”, „Nie chcę się przytulić”. Z drugiej strony warto od razu podkreślić, że wychowanie dziecka bez stawiania granic – zgadzanie się na każde jego zachowanie – nie jest korzystne. Brak ograniczeń to pozostawienie dziecka na burzliwym morzu życia bez kamizelki ratunkowej. Kiedy rodzic chce odmówić, dbając o swoje granice, ważna jest świadomość, że może to zrobić i jest w porządku, jeśli jego dziecko zareaguje na przykład złością. Wspierające jest, że rodzic widzi, że dziecku jest trudno, nie ocenia go i nie oskarża ani nie każe mu przestać się denerwować.

Ważna nauka emocji

To, co pozwala na pewność siebie i samowiedzę, to nauka emocji. Rodzic powinien zaznajomić dziecko z traktowaniem emocji jako neutralnych wskazówek podpowiadających, co się z nim dzieje. Nie nadawaniem im etykiet: dobre bądź negatywne. Szczególnie ważne jest, by pozwalać dziecku przeżywać w domu wszystkie emocje, w tym złość, smutek i strach. Dla dziecka to początek nauki i potrzebuje wsparcia i towarzyszenia mu. Zwiększy to jego szansę na bycie zrozumianym i usłyszonym przez innych. Jeśli dziecko tego nie potrafi, staje się niepewne tego, kim jest i w konsekwencji trudno jest mu określić, jakie relacje łączą go z innymi ludźmi. Wyrażanie uczuć wzmacnia szczerość i zaufanie, uczy otwartości. Rodzic wyjątkowo powinien wystrzegać się zaprzeczania emocjom: „Przesadzasz”, „Nie ma powodu do płaczu”. Dziecko uczy się wyrażać emocje, kiedy słyszy i widzi, jak jego rodzice je przeżywają i jasno o nich mówią.

Dodatkowo elementami, które wpływają na pewność siebie, są: empatyczna komunikacja bez ocen i etykiet, docenianie wkładu, wysiłku i zaangażowania (nie tylko efektu), odpowiadanie na sygnały, które wysyła nam dziecko, zaspokajanie jego potrzeb, okazywanie troski, jasna struktura rodziny, w której dziecko jest dzieckiem i ma swoją przestrzeń, pozwalanie dziecku na dokonywanie wyborów i branie pod uwagę jego zdania oraz stwarzanie dziecku okazji do tego, żeby mogło odnosić sukces.

Pewność siebie zależna od dziedziny

Metod na wspieranie pewności siebie dziecka jest wiele i zależą od wieku dziecka, kontekstu i jego doświadczenia. Dla zainspirowania rodziców warto przedstawić kilka z nich.

Niewątpliwie przydatny jest koncept pewności siebie jako zależnej od pewnych czynników. Nie istnieje uniwersalna pewność siebie. Nie ma dzieci, które są albo zawsze pewne siebie albo zawsze niepewne i nieśmiałe. Aby pokazać i wytłumaczyć dzieciom relatywność pewności siebie, z pomocą przychodzą nam dwa konteksty: kategorii działania i poprzeczki, którą sobie stawiamy.

Dzięki pierwszej wiemy, że nie istnieje dziecko niepewne w każdej dziedzinie, bo na przykład kiedyś dziecko nie umiało chodzić, teraz natomiast pewnie kroczy, a nawet biega. A więc teraz w zakresie chodzenia jest bardzo pewne siebie, a na przykład w zakresie jazdy na rowerze jeszcze nie.

Pewność siebie w jednej dziedzinie może wpłynąć na pewność siebie w innej dziedzinie. Rodzic może pokazać dziecku, że kiedy uczył się jeździć na rowerze, na początku jeździł wolno z zamontowanymi dodatkowymi, bocznymi kołami, czasem się przewracając, a teraz jeździ już bez nich, wolno lub szybko w zależności od trasy, pewnie skręcając.

Sekret polegał na tym, że ćwiczył dużo razy i był coraz lepszy. Gdy dziecko raz tego doświadczy, może generalizować na inne dziedziny życia i będzie potrafiło dostrzec analogię. Niektóre dziedziny będą bardziej do siebie podobne, na przykład dziecko nauczyło się języka angielskiego, a teraz chce się nauczyć hiszpańskiego, inne bardziej odległe, na przykład niepewność w kontekście społecznym, kiedy dziecko wchodzi do nowej grupy, dołączając na zajęcia teatralne. Pomocna jest świadomość, że dziecko może być i mało pewne siebie, i pewne siebie, a emocje temu towarzyszące lubią się przenikać i wpływać na różne dziedziny. Warto tymczasowo wzmocnić pewność siebie – kiedy wiemy, że dziecko czeka z obawą na dzień sportu lub akademii, możemy bezpośrednio przed zaaranżować doświadczenie w jakiegokolwiek dziedzinie, w którym poczuje się pewnie i sprawczo (np. bawiąc się w rozwiązywanie łamigłówek podczas jazdy samochodem).

Obniżanie poprzeczki

Żeby wesprzeć dziecko, warto przyjrzeć się poprzeczce, którą sobie stawia. Czasem dobrze jest ją obniżyć. Dziecku, któremu nie idzie nauka języka obcego, boi się mówić, możemy

zapropnować 10-dniowe wyzwanie, podczas którego uczy się jednego słówka dziennie. Wspieramy go w podjęciu jakiegokolwiek działania w obranym kierunku, zmieniając beczynność i myśli typu: „To się nie uda, nigdy nie będę mówił po hiszpańsku” na proste działanie. Dodatkowo wyposażając go we wspierające naukę przekonanie, że praktyka czyni mistrza.

Pomocna może być również zmiana punktu odniesienia. Jeśli dziecko ma autorytet w dziedzinie, w której jest początkujące (np. karate), rodzic może mu pokazać następującą perspektywę. Otóż jeśli dziecko zacznie się uczyć tej sztuki walki już teraz, to kiedy osiągnie wiek swojego ulubieńca, będzie miało już na przykład 15 lat doświadczenia.

Warto zauważyć, że zero-jedynkowe postrzeganie pewności siebie może wpłynąć negatywnie na przebojowość i wiarę w siebie. Dzieci, o których mówimy, że są pewne siebie, mogą przez to podejmować tylko działania w takim zakresie, w których czują się pewne siebie – nie będą próbowały nowych rzeczy, jeśli towarzyszy im jakakolwiek obawa. Taką bierność i zaniechanie jest rodzicowi jeszcze trudniej wychwytać.

Ćwiczenia na supermoce

Rodzic może wykorzystać proste ćwiczenia, które realnie wpłyną na poczucie własnej wartości dziecka. Na przykład codzienne zapisanie lub narysowanie na małych karteczkach, co rodzic i dziecko zrobili dobrze, i wrzucenie ich do „Słoika Mocy”. Dziecko może zdecydować, ile kartek użyje, a każdą z nich można opatrzyć datą. Po kilku dniach czy tygodniach można sięgnąć do słoika i zobaczyć, ile się ich nazbierało i jak wiele rzeczy dziecko robi dobrze.

Kolejnym często wykorzystywanym na warsztatach ćwiczeniem jest odrysowywanie wspólnie z dzieckiem dłoni. W pierwszej dłoni, w miejsce palców, można wpisać (lub narysować) pięć swoich mocnych stron – co w sobie lubimy lub z czego jesteśmy dumni. Potem jest czas na zamianę kartek i w drugiej odrysowanej dłoni dziecko wpisuje, za co lubi mamę lub tatę, a rodzic wypisuje mocne strony swojego dziecka. Na koniec rysunki można umieścić w widocznym miejscu – tak żeby zawsze można było przypomnieć sobie swoje mocne strony. Poprzez zabawę dziecko uczy się samoobserwacji oraz zauważania, w jak wielu czynnościach, sytuacjach, czy zachowaniach jest dobre i ile już się nauczyło. Ćwiczenie można wykonać zarówno z przedszkolakiem, jak i nastolatkiem.

Przyjrzenie się i wprowadzenie w życie mechanizmów wpływających na poczucie pewności siebie jest fundamentalne dla dzieci, ale dla dorosłego może też być twórczym zadaniem poprawiającym jakość rodzicielstwa i jakość życia w ogóle.

O AUTORCE:

Agnieszka Machnicka – założycielka i prezeska Fundacji Zaczytani.org, bajkoedukatorka, trenerka, współzałożycielka Zaczytanej Akademii. Od 10 lat zarządza projektami i kieruje zespołami, absolwentka studiów podyplomowych holistycznego zarządzania kapitałem ludzkim i Studium Integralnego Trenerów opartych na empatii

ZACZYTANI.ORG POLECAJĄ KSIĄŻKI:

Agnieszka Stein „Dziecko z bliska”

Nathaniel Branden „6 filarów poczucia własnej wartości”

FUNDACJA ZACZYTANI.ORG

Zajmuje się promowaniem zaangażowanego czytelnictwa, edukacją społeczną i zwiększaniem dostępu do literatury. Wykorzystuje książkę do nauki budowania głębokich, jakościowych relacji: z samym sobą, z dzieckiem, z drugim dorosłym. Prowadzi Wielką Zbiórkę Książek, otwiera Zaczytane Biblioteki w szpitalach i placówkach pomocowych, prowadzi bajkoterapię dla dzieci i biblioterapię dla seniorów, organizuje wystawy Zaczytanych Ławek.