



VAIKO SAVIGARBOS UGDYMAS

Dešimt būdų, padedančių skatinti vaiko savigarbą

Suteikite besąlyginę meilę. Vaiko savigarbą klesti kartu su mielu nevaržomu prisirišimu, kurio esmė: „Aš myliu tave, nesvarbu, kas tu esi, ar ką tu darai“. Geriausiai jūsų vaiką veikia tai, kad jūs pritariate jam, nekreipdami dėmesio į jo jėgas, sunkumus, temperamentą ar gebėjimus.

Kai jums reikia pakoreguoti vaiko elgesį, darykite tai aiškiai, kad būtent jo elgesys - ne jis pats - nepageidautinas. Vietoje žodžių: „Tu esi nepaklusni mergaitė. Kodėl negali būti gera?“, sakykite: „Negražu stumdyti Rasą. Ją gali sužeisti. Prašau, nestumdyk.“

Kreipkite dėmesį. Suraskite laiko atiduoti vaikui visą savo dėmesį. Tai puoselėja jūsų vaiko savigarbą, nes jis tarsi gauna žinutę, jog jūs manote, kad jis yra svarbus ir brangus. Palaikykite akių kontaktą, tuomet vaikui aišku, kad jūs tikrai klausotės, ką jis sako. Kai jus varžo laikas, leiskite apie tai savo vaikui žinoti, neignoruodami jo poreikių. Sakykite: „Papasakok man viską apie savo piešinį, kurį nupiešei, o tada, kai tu pabaigsi, man reikės padaryti pietus.“

Mokykite ribų. Sukurkite keletą paprastų taisyklių. Žinojimas, kad šeimos taisyklės yra tvirtos kaip akmuo, padės vaikui jaustis daug saugiau.

Iš jūsų pusės tai gali būti nuolatinis kartojimas, tačiau mažylis pradės gyventi pagal jūsų lūkesčius pakankamai greitai. Tiesiog būkite aiškūs ir pastovūs, ir parodykite, kad vaiku pasitikite ir tikėtės, kad jis elgsis tinkamai.

Leiskite vaikas pasirinkti. Leisdami jam žinoti, kad jūs lojalus jo pasirinkimui, ugdote savo vaikui savigarbą. Jis įgaus pasitikėjimo su kiekviena pasirinkimo galimybe.

Remkite protingą riziką. Jūsų poreikis yra saugoti ir apginti vaiką, jo poreikis yra atlikti naujas užduotis. Raskite tinkamą pusiausvyrą tarp šių poreikių. Padrąsinkite savo vaiką atrasti ką nors nauja, pavyzdžiui, paragauti naują valgį, susirasti gerą bičiulį, ar nučiuožti nuo čiuožyklos. Tačiau visada yra nesėkmės galimybė, rizika yra sėkmės kaina. Taigi, leiskite savo vaikui saugiai eksperimentuoti. Jūsų pasakymas „aš pati padarysiu“ gali skatinti priklausomybę ir menkinti jūsų vaiko pasitikėjimą...

Leiskite sau ir vaikui padaryti klaidų. Kai jūs patys padarote klaidą, pripažinkite ją. Pripažinimas ir mokymasis iš savo klaidų siunčia efektyvią žinutę vaikui - tai padeda jam lengviau pripažinti savo paties suklydimus.

Vaikų pasirinkimai ir protinga rizika yra susijusi su galimybe jūsų vaikui padaryti klaidą. Tai leistinos pamokos jūsų vaiko pasitikėjimui. Taigi pirmyn ir leiskite jam vilkėti žieminį kombinezoną, jeigu jis to reikalauja, netgi jei lauke šilta (tiesiog turėkite daugiau atitinkamų rūbų savo kuprinėje). Kai jis pradės aiškinti, kad jam per karšta, užgniaužkite savo žodžius „aš tau sakiau“. Tiesiog ištraukite jo mėgstamiausius šortus ir marškinėlius sakydami „gal dabar apsivilk šituos, juk taip šilta“. Tokiu būdu jo savigarba nesumažės ir jis supras, kad kartais klaidų darymas nėra blogai.

Padarykite sėkmę lengvai pasiekiamą. Pirkite rūbus, kurie yra lengvai apsirengiami ir lengvai nusivelkami, padėkite kėdutę taip, kad vaikas galėtų nusiplauti rankas ir išsivalyti dantis prie kriauklės. Jo žaislams ir knygoms suraskite tokią vietą, iš kur jie būtų pasiekiami. Duodami savo pradedančiam vaikščioti kūdikiui galimybę pačiam rūpintis savimi, padedate puoselėti nepriklausomybę ir išdidumą savo jėgomis atlikti įvairius darbus.

Aukštinkite pozityvumą. Kartais yra labai lengva suskaičiuoti visus dalykus, kuriuos mažylis daro ne taip, bet kiekvienas tikisi gauti paskatinimą, taigi pasistenkite vaikui girdint pasakyti, kad jis kiekvieną dieną daro daug gero. Pavyzdžiui, pasakykite tėčiui: „Viktorija šiandien susirinko visus savo žaislus“. Vaikas džiaugsis jūsų šiltu pagyrimu ir tėčio padrąsinančiu atsiliepimu. Būkite konkretūs. Vietoje žodžių „geras vaikas“, sakykite „ačiū, kad taip kantriai manęs laukei eilėje“. Tai sužadins mažylio teigiamas savybes ir jo paties vertę bei leis jam tiksliai žinoti, ką gero jis padarė.

Atidžiai klausykitės jo jausmų, norų ir poreikių, ir dalinkitės savaisiais. Jeigu jūsų vaikui reikia pasikalbėti, sustokite ir paklauskite, ką jis nori pasakyti. Jam svarbu žinoti, kad jo mintys, jausmai, troškimai ir nuomonė yra svarbūs. Padrąsinkite ir taip padėkite jam jaustis patogiai. Sakykite: „Žinau, kad tu esi liūdnas, nes karuselėms reikia pasakyti „atia“. Pritardami jo emocijoms be savo nuosprendžio, jūs pripažįstate jo jausmus ir parodote, kad pritariate tam, ką jis sako. Jeigu jūs pasidalinsite savo jausmais („Aš labai norėčiau nueiti į zoologijos sodą“), jis įgaus pasitikėjimo išsakydamas savo jausmus.

Skatinkite. Kiekvienam vaikui reikia švelnios paramos iš jį mylinčių žmonių. Reikia, kad jie sakytų: „Aš tavimi tikiu“. „Aš matau - tu stengiesi“. Daryk, bandyk ir toliau!" Paskatinimas reiškia vaiko ir jo pastangų pripažinimą, o ne tik pasitenkinimą teikiantį laimėjimo akcentavimą.

Yra skirtumas tarp pagyrimo ir padrąsinimo. Per daug pagyrimų gali žlugdyti savigarbą, nes spaudžia suvaidinti ir siekti nuolatinio pritrimo iš kitų. Taigi, dalinkite pagyrimus protingai ir laisvai teikite padrąsinimus. Tai padės jūsų vaikui augti ir jaustis savimi patenkintu.

Vienas apdovanoja užduotį, kai kitas apdovanoja asmenį („Tu padarei!“ ir „Aš tavimi didžiuojuosi!“). Pagyrimas gali padaryti taip, kad vaikas jausis, jog jis yra tik „geras“, kai ką nors puikiai padaro. Padrąsinimas iš kitos pusės pripažįsta pastangas. „Papasakok man apie savo piešinį. Matau, kad tau patinka violetinė“ yra daug geriau nei pasakymas „Tai pats gražiausias piešinys, kokį tik esu mačiusi“.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Vilma Šamonskienė (pagal S. Henry (ParentCenter Medical Advisory Board))