

Jak budować wiarę we własne możliwości u dzieci?

Nadrzędnym celem każdego rodzica i pedagoga jest wypuszczenie spod swoich skrzydeł młodego człowieka, który potrafi poradzić sobie z napotykanymi trudnościami – pewnego siebie i swoich możliwości. Chcą, by był on świadomy swoich mocnych stron, żeby wierzył w siebie. Nic dziwnego – wyniki badań jasno wskazują, że pozytywny stosunek do samego siebie (a także do innych osób) jest wspólną cechą ludzi, którzy odnoszą sukcesy i są zadowoleni ze swojego życia, a wpływ na budowanie takiego obrazu swojej osoby, w dużej mierze, mają właśnie ludzie, których spotykamy na swojej drodze jako dzieci.

Jak zatem pomóc maluchowi w budowaniu poczucia własnej wartości?

Po pierwsze – mniej krytyki

Pomimo świadomości, że nic tak nie dodaje skrzydeł jak pochwała, to jednak mamy skłonność do stosowania odwrotnej strategii – skupiamy się na popełnianych przez dzieci błędach, wskazujemy co można było zrobić lepiej. Zarówno rodzic, jak i pedagog może mieć najlepsze intencje, jednak mówiąc o tym, że „można było coś zrobić inaczej”, musimy liczyć się z tym, że wrażliwe dziecko usłyszy tylko tyle, że zrobiło coś „źle”. Każdy człowiek, który odnosi wrażenie, że wszystko co robi skutkuje krytyką innych, w końcu traci wiarę w swoje zdolności, zniechęca się i zaprzestaje podejmowania kolejnych prób. Jakiś czas temu popularna stała się metoda zielonego ołówka, polegająca na zmianie techniki nauczania z tej opierającej się na podkreślaniu popełnionych przez dziecko błędów, na koncentrowaniu się na poprawnych aspektach wykonanego zadania. Ma to pozytywny wpływ na lepsze zapamiętanie przez malucha tego, co zrobiło dobrze, a jednocześnie powoduje, że dziecko nie zniechęca się do podejmowania podobnych zadań w przyszłości, co z kolei umacnia jego wiarę we własne możliwości. Na pewno każdy z nas pamięta pokreśloną na czerwono kartkę z zadaniem czy wypracowaniem i nie wiąże z tym przyjemnych wspomnień. Zawsze miło jest wiedzieć, że ktoś zauważył to, co zostało zrobione dobrze, a nie tylko to, w czym popełniliśmy błędy.

Po drugie – mądre pochwały

Każdy powie, że chwalenie jest dobre i na pewno ma pozytywny wpływ na budowanie wiary w siebie, jednak nie każdy skupia się na tym, w jaki sposób te pochwały wypowiada. Nie chodzi bowiem o to, by chwalić nawykowo i bezrefleksyjnie ("ale śliczny rysunek", kiedy nawet nie patrzymy na to co dziecko narysowało). Dzieci bardzo szybko wyczuwają fałsz, a z czasem tego typu pochwały tracą na znaczeniu bo maluchy zwyczajnie przestają w nie wierzyć. Pochwały powinny iść w parze z uwagą poświęconą dziecku, warto również zauważyć mniej oczywiste aspekty pracy – np. zamiast „ale pięknie to zrobiłeś” skupić się na poszczególnych detalach – pochwalić konkretny szlaczek, dobór kolorów czy zauważyć poprawę w umiejętnościach, np. „zobacz, ostatnio to zadanie sprawiło ci trudność, a teraz bardzo dobrze sobie z nim poradziłeś!”. Chodzi również o to, by w nawet najmniejszych poczynaniach, widzieć to, co dla dziecka jest osiągnięciem, pokonaniem trudności. Jeśli ostateczny efekt starań dziecka nie jest dla niego satysfakcjonujący, np. przybiegło w wyścigu jako ostatnie, nie potrafiło wykonać ćwiczenia gimnastycznego tak dobrze jak reszta grupy i zdaje sobie z tego sprawę, można docenić proces jego

starań: widziałam jak dzielnie walczyłeś, na pewno uda się następnym razem! czy „wspaniale, że dokończyłeś to zadanie sam!”.

Po trzecie – dostosowanie poziomu trudności

Bardzo istotne w procesie budowania u dziecka poczucia pewności siebie jest stwarzanie mu okazji do doświadczania sytuacji, w których daje sobie radę. Rezultatem wykonania zadania powinna być satysfakcja z przezwyciężenia trudności, co oznacza, że poprzeczka nie powinna być postawiona ani zbyt nisko, ani zbyt wysoko (poczucie, że zadanie było zbyt proste nie przynosi tyle wiary we własne możliwości, dlatego tak ważne jest wypośrodkowanie poziomu trudności). Warto pamiętać, że to, co jeszcze przed chwilą było dla dziecka „nie do pokonania”, dziś może być już zbyt banalne, rutynowe – dlatego stale należy monitorować jego możliwości i na bieżąco dostosowywać wysokość poprzeczki.

Po czwarte – unikanie porównywania

Porównywanie dziecka do innych nie ma żadnego sensu – przecież zawsze, również w dorosłym życiu, znajdziemy kogoś, kto w czymś będzie lepszy. Porównywanie z innymi tylko wzmacnia rywalizację, która dla niepewnego siebie malucha i tak jest stresująca (choć ostatecznie zapewne nieunikniona). Po co jednak świadomie dokładać dziecku powodów do utraty wiary we własne możliwości, a co za tym idzie, również do trudności w relacjach z rówieśnikami (poczucie bycia gorszym zawsze powoduje pewną zawiść w stosunku do tych uważanych za lepszych).

Dziecko porównywane powinno być tylko z sobą samym na zasadzie poczynionych postępów - „w zeszłym roku jeszcze nie potrafiłeś tak starannie kolorować, a teraz twoje rysunki są bardzo dobrze wykonane”.

Specyficzne dla zajęć w grupie jest to, że nigdy nie da się do końca uniknąć rywalizacji czy porównywania pomiędzy jej członkami – podobnie jest w przedszkolu. Istotne jest jednak minimalizowanie negatywnych skutków takich nieuniknionych procesów – ważne, by uświadamiać dzieciom, że nie każdy musi być najlepszy w danej dziedzinie – często prace plastyczne dziewczynek są na tym etapie rozwoju bardziej staranne niż chłopców, którym z kolei lepiej wychodzić mogą zadania wymagające większej przebojowości. Nie jest to oczywiście zasadą, ale chodzi o zaszczepienie w maluchach przyzwolenia na „nie bycie najlepszym”, dlatego tak ważna jest psychoedukacja dzieci w tym zakresie oraz obserwacja grupy i wyłapywanie indywidualnych możliwości jej członków. Największą satysfakcję maluch czerpie z rzeczy, które mu wychodzą, a wychodzi najczęściej to, do czego ma predyspozycje. Zachęcajmy więc dzieci, by rozwijały się zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i uzdolnieniami, wykorzystujmy je również w nauce tego, co maluch musi przyswoić na danym poziomie edukacji, tak, by w swoją dalszą drogę wyruszył nie tylko z umiejętnościami poznawczymi, ale też z mocnym poczuciem własnej wartości i wiarą w to, że potrafi poradzić sobie z nowymi wyzwaniami.

Opracowała:
Joanna Herba-Kosiba (psycholog)