

Jak wspierać dziecko w wyzwaniach codzienności?



część 5

Jak rozwijać pewność siebie u dziecka?
Czyli wspólna droga, którą podążacie.



Aleksandra Salwa
psycholożka dziecięca

certyfikowana
psychoterapeutka CBT
(poznawczo-behawioralna)

O co chodzi z tą pewnością siebie?

Pewność siebie to zdolność do podejmowania wyzwań, próbowania nowych rzeczy i wiara w to, że nawet jeśli coś nie wyjdzie, mam zasoby i umiejętności, aby sobie poradzić. Pewne siebie dzieci (i dorośli!) odważnie mówią o swoich potrzebach, potrafią przyznać się do niewiedzy i błędów, czy prosić o pomoc. Mówią o emocjach, nie obawiają się ich przeżywania. **Pewność siebie to filar stabilnej samooceny.** Jej fundamentem jest świadomość mocnych stron oraz trudności i wyzwań.

Jak rozwijać pewność siebie u dziecka?

Czyli wspólna droga, którą podążacie.

Czas na refleksję!

Przypomnij sobie sytuację, gdy Twoje dziecko zachowało się odważnie. Co wtedy zrobiło? Jakie były konsekwencje jego zachowania? A kiedy brakowało mu pewności siebie – co się wydarzyło i jak to wpłynęło na jego zachowanie i emocje?



Czym jest pewność siebie?

Świadomością własnych zalet i wad, które w żaden sposób nie zależą od osiągnięć.

Odwagę do próbowania nowych rzeczy.

Umiejętnością uczenia się na błędach.

Zdolnością do proszenia o pomoc.

Świadomością granic własnej odpowiedzialności.

Elastycznością w działaniu.

Umiejętnością rozpoznawania i regulowania swoich emocji.

Czym NIE jest pewność siebie?

AROGANCJĄ – lekceważeniem innych.

NIEUSTANNĄ ODWAGĄ – każdy czasem się boi.

PERFEKCJONIZMEM – ideałem bez błędów.

NADMIAROWĄ SAMODZIELNOŚCIĄ
– każdy czasem potrzebuje wsparcia.

ULEGŁOŚCIĄ – ślepym zgadzaniem się na wszystko.

KONTROLĄ – próbą posiadania nadzoru nad wszystkim.

UNIKANIEM EMOCJI – wszystkie są nam potrzebne.

Pewność siebie to w istocie zbiór umiejętności, które kształtują podejście do siebie, świata i innych ludzi. Rozwijanie pewności siebie u dziecka to inwestycja w przyszłość bez problemów natury psychicznej.



Ćwiczenie nr 1

Spójrz na wspomnianą tabelę. Sprawdź, które z umiejętności składających się na pewność siebie Twoje dziecko ma już opanowane. Zapisz kilka przykładów z jego życia, które są dowodem na posiadanie tych umiejętności.

UMIEJĘTNOŚĆ	PRZYKŁADY Z ŻYCIA
Odwaga do próbowania nowych rzeczy	Wczoraj moje dziecko zapytało mnie, czy zapiszę ją na zajęcia plastyczne – samo wyszło z inicjatywą zrobienia czegoś po raz pierwszy.

A teraz zastanów się, jakie umiejętności warto wzmocnić. Zapisz sytuacje, które idealnie nadają się do ćwiczenia tej umiejętności. Jak mogą wyglądać Twoje działania, aby dziecko rozwijało pewność siebie?

UMIEJĘTNOŚĆ	MÓJ POMYSŁ NA WZMOCNIENIE
Elastyczność w działaniu i prośenie o pomoc	Zachęcę dziecko, by samo zdecydowało, w jakiej kolejności chce robić zadania domowe; powiem, że jeśli napotka problem może przyjść poprosić o pomoc.

Dlaczego pewność siebie jest ważna i potrzebujemy nad nią pracować?

Brak pewności siebie prowadzi nieuchronnie do niskiej samooceny, a ta jest niczym przeziębienie wśród zaburzeń emocjonalnych. Z mojego doświadczenia w pracy z dziećmi i rodzinami wynika, że właśnie niska samoocena stanowi fundamentalny czynnik rozwoju i podtrzymywania wielu problemów o charakterze psychicznym. Naturalnie, jej wysokość zależy od kombinacji podatności jednostki i zdarzeń z jej najbliższego otoczenia, a także atmosfery, w której osoba dojrzewa. Badania nad samooceną i pewnością siebie przynoszą nam dodatkowo zaskakujące dane. Brak wiary w siebie łączy się z podwyższonym poziomem lęku, zaburzeniami odżywiania, ADHD, uzależnieniami oraz depresją. A zatem ważnym argumentem na rzecz rozwijania pewności siebie u dzieci jest fakt, że pełni ona **funkcję ochronną przed trudnościami i problemami natury psychicznej.**

Czas na refleksję!

Przypomnij sobie, w jaki sposób Twoje dziecko opowiada o sobie, wyzwaniach i swoich osiągnięciach. Czy jego narracja wskazuje na poczucie kompetencji i pewność siebie, czy raczej na poczucie wybrakowania? Postanów zauważać te momenty i korygować błędy w myśleniu dziecka.



Pewność siebie dziecka nie ogranicza się jedynie do jego własnych emocji i działań – ma ogromny wpływ na to, jak funkcjonuje w kontaktach z innymi. Dzieci pewne siebie wierzą we własne kompetencje, łatwiej nawiązują przyjaźnie, potrafią wyrażać swoje emocje i potrzeby, a także stawiać granice bez poczucia winy. W ich naturze leży współpraca i chęć pomocy innym ludziom, gdyż nie muszą udowadniać swojej wartości, ani obawiać się odrzucenia. Brak pewności siebie skutkuje natomiast wycofaniem i nadmiernym podporządkowaniem się innym – takie dzieci godzą się na sytuacje, które są dla nich niewygodne, unikają konfliktów oraz ukrywają swoje emocje. W praktyce prowadzi to do poczucia osamotnienia i wrażenia, że świat jest miejscem, w którym nie ma się wpływu ani głosu.

Czas na refleksję!

Obserwuj swoje dziecko podczas zabawy. Wypisz trzy sytuacje, w których pewność siebie pomogła mu w relacjach z rówieśnikami lub dorosłymi. Zastanów się, jak możesz w codziennym życiu stwarzać okazje do ćwiczenia tych umiejętności.

Dodatkowo pewność siebie **odgrywa kluczową rolę w tym jak dziecko podchodzi do nauki i własnego rozwoju**. Dzieci, które wierzą w swoje umiejętności, częściej próbują nowych rzeczy i nie boją się popełniać błędów, bo wiedzą, że błąd to lekcja, a nie wyrok. Taka postawa przekłada się na większą samodzielność – dziecko samo chętnie planuje swoje działania, aktywnie poszukuje rozwiązań problemów i uczy się odpowiedzialności za własny wysiłek. Druga strona medalu, czyli brak pewności siebie w sferze edukacyjnej prowadzi do lęku przed porażką i unikania wyzwań. Dziecko może ograniczać własne możliwości wybierając jedynie zadania, w których czuje się „bezpiecznie” albo oczekiwać ciągłej pomocy dorosłych. W rezultacie rozwój jego kompetencji spowalnia, a poczucie sprawczości maleje.

Czas na refleksję!

Zastanów się nad codziennymi sytuacjami edukacyjnymi swojego dziecka. Wypisz trzy momenty, w których pewność siebie pomagała mu samodzielnie rozwiązywać problemy lub podejmować wyzwania. Zastanów się też, gdzie brak pewności siebie mógł ograniczać jego działania i co możesz zrobić, by to wspierać.





Czas na refleksję!

Przypomnij sobie sytuację, w których Twoje dziecko otrzymało krytykę lub znalazło się pod presją grupy. Jak reagowało? Wypisz trzy przykłady, a następnie zapisz, co możesz zrobić w codziennym życiu, by pomóc mu rozwijać odporność i pewność siebie w takich momentach.

.....
.....

Pewność siebie chroni dziecko przed nadmiernym wpływem krytyki i presji ze strony rówieśników, nauczycieli czy innych dorosłych. Dzieci pewne siebie wiedzą, że ich wartość nie zależy od każdej opinii czy oceny i potrafią przyjmować konstruktywne uwagi bez poczucia zagrożenia. Dzięki temu łatwiej jest im uczyć się na błędach, wyciągać wnioski i podejmować kolejne wyzwania, zamiast zamykać się w lęku przed oceną. Brak pewności oznacza, że dziecko może reagować nadmierną wrażliwością, wycofaniem lub próbą sprostania oczekiwaniom innych za wszelką cenę. Często prowadzi to do podniesienia poziomu stresu, a także poczucia frustracji i niepewności w relacjach z rówieśnikami, a w dłuższej perspektywie do problemów z motywacją.

Małe kroki, wielka różnica, czyli co robić, aby budować pewność siebie u dziecka

Mam nadzieję, że już na tym etapie dostrzegasz, że budowanie pewności siebie u dziecka to nie pojedyncze zadanie, które można odznaczyć na swojej liście „to do”. Nie istnieje także zestaw trików dających natychmiastowy efekt. To proces, który zaczyna się już w momencie narodzin Twojego dziecka i trwa przez całe jego życie. Każdy dzień, każda zabawa czy rozmowa, drobna decyzja czy zadanie domowe mogą stać się okazją do wzmacniania poczucia kompetencji, odwagi czy samodzielności, które stanowią rdzeń pewności siebie. Codzienne sytuacje stanowią „naturalne treningi” pewności siebie, w których dziecko uczy się rozpoznawać własne mocne strony, radzić sobie z emocjami i ufać swoim umiejętnościom. Im więcej takich okazji, tym mocniejszy fundament dla stabilnej samooceny i zdrowego rozwoju emocjonalnego. W tych sytuacjach ważna jest Twoja, Drogi Rodzicu, postawa.

Postawa rodzica wspierającego pewność siebie u dziecka

- Obserwuj uważnie – dostrzegaj małe sukcesy i odważne działania dziecka w codziennych sytuacjach.
- Doceniaj wysiłek, nie tylko wynik – chwal proces, próby i zaangażowanie, a nie tylko efekt końcowy.
- Bądź przewodnikiem, nie kontrolerem – pozwól dziecku podejmować decyzje, oferując wsparcie, gdy jest potrzebne.
- Pokazuj emocje i uczucia – rozmawiajcie o tym, co czujecie, aby dziecko uczyło się rozpoznawać i nazywać własne emocje.
- Dawaj bezpieczne miejsce na błędy – pokaż, że pomyłki są naturalną częścią nauki i rozwoju.
- Modeluj pewność siebie – dziel się własnymi sukcesami, ucz się z błędów i pokazuj, jak radzisz sobie z wyzwaniami.
- Zadawaj pytania wspierające refleksję – „Co było dla Ciebie najtrudniejsze?”, „Co poszło najlepiej?”, „Czego się nauczyłeś?”
- Obserwuj narrację dziecka o sobie – zwracaj uwagę, jak mówi o swoich działaniach i emocjach, i w razie potrzeby delikatnie podważaj negatywne myślenie.

Czas na refleksję!

Która z powyższych wskazówek jest Ci najbliższa? Jaką zmianę w swojej postawie decydujesz się ćwiczyć, aby codziennie wspierać rozwój pewności siebie Twojego dziecka?

Trochę inspiracji!

Ćwiczenie 1: Śniadaniówka

Cel: Nauka dostrzegania pozytywnych sytuacji, zachęta do odwagi i poszerzania pola swoich kompetencji.

Instrukcja: Do śniadaniówki dziecka włóż liścik z zachętą do odważnego działania lub zapraszający do wykorzystania swojej cechy w codzienności. W wiadomości możesz odwołać się do jakiejś niedawnej rozmowy np. „Ostatnio z zaangażowaniem opowiadałeś o tym, co Cię zainteresowało podczas lekcji. Spróbuj dziś także się zaangażować!”. Liściki mogą dotyczyć różnych spraw, ważne, aby zawierały informację o tym, co dziecko robi dobrze lub zachętę do rozbudowywania umiejętności, nad którą aktualnie pracuje.

Ćwiczenie nr 2: Zrób to sam!

Cel: Nauka organizacji i planowania, zarządzanie swoją pracą, dzielenie jej na etapy. Rozwój poczucia sprawczości i kompetencji.

Instrukcja: Zaproponuj dziecku wyzwanie, np. samodzielne przygotowanie śniadania. Zaproś dziecko do tego, aby przygotowało listę zakupów, następnie pójź z nim po potrzebne produkty. Zachęcaj do samodzielności i bądź blisko, aby w razie potrzeby służyć pomocą. Podczas wykonywania zadania wzmacniaj zaangażowanie i wysiłek dziecka. W ten sposób wzmacniasz jego motywację do działania. Możesz dodatkowo wzmocnić efekt tego ćwiczenia, jeśli opowiesz na głos komuś ważnemu, jak dziecko poradziło sobie z nowym zadaniem.

Ćwiczenie 3: Ważne rozmowy

Cel: Rozwijanie samoświadomości własnych mocnych stron, nauka komunikowania swoich potrzeb i rozpoznawania emocji.

Instrukcja: W spokojnym czasie, kiedy Ty i dziecko macie wolną przestrzeń zaprosz je do eksplorowania konkretnego tematu. Całe zadanie polega tutaj na tym, aby pozostać otwartym na to, co mówi dziecko, dopytywać i wyjaśniać co ma na myśli. Niektóre rozmowy możesz wzbogacić zaproszeniem do aktywności, np. narysowania czegoś. Spójrz do ramki obok, tam znajdziesz konkretne inspiracje.

Temat	Dodatkowa aktywność
Kto jest moim wsparciem?	Narysujcie wspólnie drzewo. Niech każda z gałęzi reprezentuje jedną osobę, na którą dziecko może liczyć. Rozmawiajcie o tym, kiedy i w czym ta osoba mogłaby pomóc. W liściach możecie zapisać sytuacje, w których wsparcie tej osoby będzie pomocne.
Jaką osobą jestem?	Napisz imię dziecka na kartce w orientacji pionowej i poproś, aby do każdej z liter swojego imienia dopisał jedną cechę, która stanowi jego mocną stronę.
Jak się czuję, gdy...?	Przygotuj karteczki z różnymi sytuacjami, losujcie je naprzemiennie z dzieckiem i rozmawiajcie swobodnie o uczuciach. Możecie też wykorzystać gotowe karty.

Ćwiczenie 4: Pozytywne podsumowania

Cel: Nauka zauważania i doceniania swoich działań, budowanie umiejętności autorefleksji u dziecka oraz świadomości swoich mocnych stron, nauka wdzięczności.

Instrukcja: Codziennie wieczorem zarezerwuj kilka minut, aby spokojnie usiąść z dzieckiem i odpowiedzieć na pytania: Za co jestem dzisiaj wdzięczny/wdzięczna? Jakie działania sprawiły mi dzisiaj przyjemność? Co mam ochotę jutro powtórzyć? Co ważnego dla mnie dzisiaj

zrobiłem/zrobiłam? Pytania możesz zamieniać i/lub dowolnie modyfikować. Ważne, abyś jako rodzic zaprosił dziecko do podsumowania dnia i wskazania momentów, które zasługują na docenienie. Na początku to zadanie może być trudne dla dziecka. Postaraj się zamodelować, jak odpowiadać na te pytania, np. odwołując się do tego, jakie postępy czy ważne zmiany zauważyłaś/zauważyłeś u dziecka. Z czasem możesz także urozmaicić to zadanie – np. dziecko mówi o Tobie, a Ty o dziecku.

Jak widzisz, w pracy nad budowaniem pewności siebie liczą się drobne gesty i codzienne momenty. Zachowaj uważność i zapraszaj dziecko do refleksji w kreatywny sposób. Czas spędzony z Tobą na wartościowych aktywnościach i ważnych rozmowach to najważniejsza inwestycja w rozwój pewności siebie Twojego dziecka.

Miejsce na notatki

Two columns of horizontal dotted lines for writing notes.