

VAIKO SAVIVERTĖS UGDYMAS

Vaiko elgesį, sugebėjimą įveikti sunkumus, susivaldyti nulemia tai, kaip jis suvokia ir vertina save. Savęs supratimas kaip vertingo ar beverčio pradeda vystytis dar kūdikystėje. Būtent šeimos narių veiksmai ir žodžiai veikia vaiko savivertės raidą labiau nei bet kas kitas. Savivertė turi didelę įtaką vaiko pasitikėjimui savimi, savarankiškumui, gebėjimui rasti išeitis iš sudėtingų situacijų, priimti iššūkius ir išlikti optimistu net ir ištikus nesėkmei.

Tikėtina, kad aukštos savivertės vaikas:

- Teigiamai save vertina
- Nori išbandyti kažką naujo
- Lengvai susidraugauja
- Bando išspręsti problemas, pirmiausia neprašydamas pagalbos
- Vaiko nesustabdo klaidos ir jis bandys dar kartą
- Greitai prisitaiko prie pokyčių

Žemos savivertės vaikas – tai ne tik nedrąsus, neryžtingas, nerimaujantis socialinėse situacijose vaikas, tačiau nuolat arba pakankamai reguliariai abejoja savimi bei daugeliu dalykų, kuriuos daro.

Tikėtina, kad žemos savivertės vaikas:

- Neigiamai vertina save
- Susirasti draugų nėra lengva
- Bijo išbandyti naujus dalykus
- Jaučiasi nepriimtas
- Sunku susitaikyti su nesėkme

Pernelyg aukšta savivertė taip pat neigiamai veikia vaiko gyvenimą. Savo išskirtinumu tikintis vaikas nepajėgia tinkamai bendrauti su bendraamžiais, nes jis laiko save pranašesniu už kitus. Turintis nepagrįstai aukštą savivertę vaikas negali adekvačiai vertinti asmeninių nesėkmių ir klaidų. Toks vaikas įpranta, kad šeimoje jam pataikaujama, su juo sutinkama.

Kaip ugdyti vaiko savivertę?

- Vaikui labai reikalingas tėvų ir kitų juos supančių žmonių atidumas, jo poreikių atliepimas ir dėmesys.
- Pasakykite vaikui, kad jis yra ypatingas. Kiekvienas vaikas yra unikalus. Visame pasaulyje nėra kito tokio kaip jis.

- Pasidžiaukite vaiko pasiekimais ir pagirkite vaiką už jo pastangas, o ne už tai, kad jis yra „geriausias“. Jeigu vaikas augdamas dažnai girdi daug kritikos, griežtų reikalavimų, raginimų, jis neišmoksta pasidžiaugti tuo, ką padarė, nes vis jaučia spaudimą padaryti dar daugiau, dar geriau.
- Būkite sąžiningi su vaiku.
- Skatinkite bendradarbiauti, o ne konkuruoti. Ugdykite vaiko gebėjimą bendradarbiauti, padėti kitiems ir nebijoti priimti kitų pagalbos, jei jos reikia.
- Leiskite mokytis iš klaidų. Neskubėkite taisyti vaiko klaidų, bet skatinkite jį patį rasti atsakymus, sprendimus ir geresnes idėjas. Klaidos ir kito kelio radimas padės vaikui suvokti, kad yra išeitis iš bet kokios padėties ir kad jis pajėgus tą išeitį surasti.
- Kartu žaiskite įvairius stalo žaidimus. Tokie žaidimai padeda jūsų vaikui išmokti žaisti bendradarbiaujant su kitais.
- Leiskite vaikui daryti tai, kas jam įdomu, eksperimentuoti.
- Skatinkite vaiką padėti atlikti namų ruošos darbus. Būdamas atsakingas už nedidelius darbus, vaikas jausis visaverčiu, reikalingu ir naudingu šeimos nariu.

Parengė psichologė Rasa Mackevičienė