

„Nie umiem” – jak wzmocnić u dzieci wiarę we własne możliwości

Agnieszka Wentrych

Poczucie własnej wartości nie jest cechą osobniczą, z którą człowiek przychodzi na świat. Jest ono natomiast nabywane w okresie wczesnego dzieciństwa, a właściwie kształtowane pod wpływem środowiska opiekuńczego i wychowawczego, w jakim człowiek wzrasta. Zarówno poczucie wartości, jak i wiara we własne możliwości zależą od relacji z najbliższymi opiekunami, szczególnie z rodzicami i wychowawcami.

Strategię podejścia do wychowawczego wyzwania, jakim jest wzmocnianie u dzieci wiary we własne możliwości, można ująć w trzech punktach:

1. Po pierwsze sam uwierz, że dziecko potrafi, a jeśli jeszcze nie potrafi, to, że da radę się nauczyć.
2. Po drugie okaż dziecku, że w nie wierzysz poprzez refleksyjnie dobrane słowa, gesty czy zachowanie.
3. Po trzecie – jeśli się nie uda – pokaż dziecku, jak może sobie poradzić z porażką, a nawet zmienić ją w zasób.

Wiara we własne możliwości to przekonanie, że dysponuję pewnymi umiejętnościami, kompetencjami, pewną sprawnością, które pozwolą mi osiągnąć powodzenie w tym, co robię. Poczucie wiary we własne możliwości można określić jako pewność siebie lub inaczej poczucie kompetencji, poczucie kontroli wewnętrznej, sprawczość.

- Poczucie kompetencji wyraża się w wewnętrznym przekonaniu, że wiem, potrafię, dam radę, poradzę sobie.
- Poczucie kontroli wewnętrznej oznacza przekonanie o tym, że mam wpływ na to, co czuję, co myślę i robię, co się ze mną dzieje; pewność, że to, co robię, moje wybory, decyzje zależą ode mnie.
- Sprawczość oznacza zarówno wewnętrzne poczucie, jak i praktyczną predyspozycję dotyczącą wpływu jednostki na własne reakcje, zachowanie, na to, co się z nią stanie; poczucie sprawczości można wyrazić słowami: *Mogę to zrobić; Moje działanie ma znaczenie; To ważne, co myślę i co robię; Dam radę; Potrafię wykorzystać w praktyce moje kompetencje.*

Jak buduje się u dziecka postawę „dam radę”?

Bazą dla ukształtowania wiary we własne możliwości u dziecka, a więc i poczucia kompetencji, sprawczości, jest poczucie własnej wartości, które można porównać do emocjonalnego kręgosłupa. Tak jak zdrowy



i mocny kręgosłup w układzie kostnym człowieka stanowi strukturę kluczową dla zachowania właściwej postawy ciała i motoryki, tak zdrowe i mocne poczucie własnej wartości warunkuje dobre funkcjonowanie psychiczne człowieka. Poczucie własnej wartości nie jest tym samym co wiara we własne możliwości czy samoocena. Poczucie własnej wartości to przekonanie o tym, że jestem bezwzględnie wartościowy jako człowiek, że moja wartość nie zależy od ocen innych ludzi. Innymi słowy poczucie własnej wartości to inaczej pewność swego, czyli przekonanie, że to, co czuję i myślę, jest ważne.

Uważność na dziecko a jego wiara we własne możliwości

Najważniejszym, podstawowym czynnikiem mającym wpływ na kształtowanie poczucia wartości oraz wiary we własne możliwości u dziecka, jest uważność opiekunów na jego emocje i uczucia. Uważność można rozumieć nie tylko jako zdolność do identyfikowania dziecięcych przeżyć, ale również jako gotowość do uznania oraz zaakceptowania emocji i uczuć malucha. Uważność na dziecięce uczucia wymaga przede wszystkim uznania tego, że dziecko podobnie jak osoba dorosła doświadcza różnych emocji i uczuć. Dalej, że emocje i uczucia dziecka są prawdziwe. Są ważne, liczą się. Emocje i uczucia dziecka zasługują na poważne traktowanie, szacunek. To znaczy, że czymś niewłaściwym ze strony dorosłych jest zaprzeczanie im, bagatelizowanie, wyśmiewanie ich.

Uważność na dziecięce emocje oznacza w praktyce gotowość opiekuna do zainteresowania się tym, jak się czuje dziecko w danej sytuacji, co myśli, czego pragnie. Uważność

to również gotowość do zaakceptowania uczuć, myśli, pragnień dziecka i do zgody na to, że mogą one być różne od tego, co osoba dorosła czuje, co myśli, czego pragnie. Aby dziecko poczuło się ważne, aby doświadczyło, iż to, co czuje, jest prawdziwe i istotne, potrzebuje uzyskać zrozumienie od opiekuna. Jeśli je otrzyma, ma szansę na budowanie poczucia własnej wartości, a zarazem rozwija wiarę we własne możliwości. Uczy się, jak radzić sobie z trudnościami i niepowodzeniem, podejmować wyzwania i przyjmować tzw. porażki, nie doznając psychicznych urazów.

Wzmacniające komunikowanie się z dzieckiem, czyli refleksyjnie dobre słowa i gesty

Istotny dla wzmacniania u dzieci wiary we własne możliwości jest także sposób, w jaki do nich mówimy. Łatwo i wygodnie operuje się przymiotnikami określającymi charakter dziecka. Dobrym przykładem są ostatnio bardzo często brane na warsztat wychowawczy określenia: *Jesteś grzeczny/-a; Jesteś niegrzeczny/-a* lub choćby inne, również powszechne zwroty: *Jesteś... odważna, tchórzliwy, leniuch, brudas, przyłepka, skarżypyta* itp. Kiedy dziecko raczone jest pozytywnymi przymiotnikami, to jeszcze pół biedy. Zdecydowanie gorzej jest, gdy często słyszy negatywne określenia na temat własnej osoby. Wydaje się, że mówiąc do dziecka czy o dziecku, zasadne jest raczej opisywanie jego zachowania niż wartościowanie (oceniając) jego osoby. Warto przede wszystkim podkreślać konsekwencje, następstwa określonych zachowań dziecka, w tym to, co te zachowania mogą sprawić innym ludziom. Ocena nie zawsze jest potrzebna. Zamiast mówić do dziecka: *Jesteś*

taki/taka..., można powiedzieć: *Zachowałaś się...; To było takie... zachowanie; To pewnie wymagało...* Dzięki tego rodzaju komunikatom dziecko otrzymuje przestrzeń i okazję do tego, by mogło się zastanowić nad swoim zachowaniem, samodzielnie wyciągać wnioski na swój temat, lepiej poznawać siebie, budować obraz samego siebie.

W trosce o rozwijanie u dziecka wiary we własne możliwości warto też zrezygnować z usilnego kierunkowania zachowania dziecka, mówiąc mu, w jaki sposób powinno się zachować albo co może zrobić w danej sytuacji. Ważne jest pozostawianie dziecku pewnej swobody na eksplorowanie świata i zjawisk. Wspierajmy dziecięcą samodzielność nie tylko w zakresie czynności tzw. samoobsługowych, ale również w podejmowaniu pewnych decyzji oraz rozwiązywaniu problemów. Dziecko samodzielne częściej myśli o sobie: „Dam radę”. Wie, że potrafi wiele rzeczy zrobić, zatem i wierzy, że może nauczyć się nowych umiejętności oraz poradzić sobie z pojawiającymi się trudnościami.

Sytuacja: Dziecko próbuje narysować ulubioną postać z bajki. Nie jest zadowolone z rezultatów swoich wysiłków. Złości się, płacze, żali.

Dziecko: *Nie umiem, głupie rysowanie! Nie będę rysował! Mamo, pomóż!*

Przykładowa reakcja dorosłego: *Super, że próbujesz. Przyznaję, że to jest duże wyzwanie! Narysowanie tej postaci jest chyba naprawdę trudne. Myślę, że to wymaga wielu ćwiczeń. Założę się, że rysownik także musiał wiele razy próbować, zanim stworzył rysunek, z którego był zadowolony. Podoba mi się, jak zacząłeś rysować ręce, użyłeś ciekawych kolorów. Powiedz, jaki masz teraz pomysł, co zrobisz?*

Dziecko może podać swoje pomysły, posłuchajmy, co samo zaproponuje, a jeśli to potrzebne, poszukajmy możliwych rozwiązań wspólnie z nim, np. *Spróbuję jeszcze raz; Może odrysuję, może narysuję po trochu; Może co innego narysuję; Może wytnę i przykleję; Może spróbuję potem.* Często okazanie dziecku zrozumienia, przyjęcie jego emocji (niezaprzeczanie im), poświęcenie mu chwili uwagi, porozmawianie o sytuacji w zupełności wystarczą, aby maluch odzyskał równowagę. Innym razem dziecko może nie być gotowe na podjęcie rozmowy, analizy, może nie chcieć przytulenia. Zamiast tego może potrzebować wyjść na jakiś czas z sytuacji, odciąć się od niej, by po pewnym czasie podjąć wysiłek na nowo. Nie naciskajmy wówczas, postarajmy się rozpoznać dziecięcą potrzebę i w sposób akceptujący za nią podążyć.

**Nie mówmy: Co ty mówisz, jest piękne, identyczne jak wzór; To za trudne dla ciebie, jak masz się tak złościć, lepiej idź robić co innego; Nie przejmuj się, nie ma się o co złościć; Daj spokój, zrobię to za ciebie, wydrukuję ci obrazek...*

Obok komunikatów werbalnych ważne są także komunikaty niewerbalne. Zrozumienie, akceptację, troskę okazujemy przecież przede wszystkim mową ciała, czyli poprzez spojrzenie, uśmiech, wyraz twarzy, gest i dotyk, a także bardzo istotny ton głosu. Nieważne, jak budujący w swej treści byłby komunikat dorosłego skierowany do dziecka, jeśli będzie sprzeczny

z sygnałami wysyłanymi przez mimikę czy ton głosu opiekuna. Z kolei odwrotnie, czasem określający, oceniający czy niewiele wnoszący komunikat powiedziany z uśmiechem, pieszczotliwym tonem, będzie w istocie pozytywnym przekazem dla dziecka (np. *Ty mój kochany brudasku = to nie szkodzi, że się pobrudziłeś, to normalne, każdemu się zdarza*).

Rozwojowe „nie umiem”

Dziecięca niepewność, zachowawczość, powściągliwość albo też frustracja wiążące się z niemożnością poradzenia sobie z czymś lub brakiem określonej umiejętności mogą być traktowane także jako pewna norma rozwojowa. Dziecko w wieku przedszkolnym jest bardzo aktywne, uczy się wielu nowych umiejętności, przygotowuje do nauki szkolnej. Naturalnie, często staje w obliczu sytuacji, gdy doświadcza trudności lub niepowodzenia. Równocześnie rozwija się jego samoświadomość oraz kształtuje samoocena, co uwrażliwia dziecko emocjonalnie. Maluch mocno doświadcza wszelkich swoich niemożności, a z racji etapu rozwojowego brakuje mu jeszcze emocjonalnej odporności, by je udźwignąć. Dlatego warto pamiętać, że hasło „nie umiem” w ustach dziecka nie musi oznaczać wyłącznie trudności, ale jest zarazem przejawem rozwoju i dojrzewania poznawczego oraz emocjonalnego dziecka, czyli pozytywnym sygnałem. Jeśli mamy tego świadomość, łatwiej nam ze spokojem przyjąć dziecięcą bezradność lub frustrację i zareagować w sposób, który pomoże dziecku wzmacniać samoocenę i wiarę we własne możliwości.

Wyuczona bezradność, czyli dziecięce „nie umiem” a reakcje opiekunów

Chcąc wspierać u dziecka kształtowanie wiary we własne możliwości, pamiętajmy o refleksyjnym podejściu do własnych reakcji i zachowań względem dziecka. Może się zdarzyć, że w sposób automatyczny wyręczamy dziecko w wielu czynnościach, w przekonaniu, iż wymaga pomocy, że sobie nie poradzi. Czasami to wynika z naszej potrzeby opiekowania się dzieckiem – praktycznej, ale też emocjonalnej. Intuicja może nam podpowiadać, że powinniśmy starać się nie dopuścić, aby dziecko doświadczało przykrych uczuć i frustracji. Ale nie tędy droga. Mówiliśmy już o tym nieraz, że małe dziecko potrzebuje doświadczać wszelkich emocji, aby rozwijać swoje emocjonalne kompetencje oraz rezyliencję (odporność psychiczną). A zatem pozwólmy dziecku działać. Zrezygnujmy z wyręczania go. Nie pospieszajmy, zaczekajmy, dajmy czas na podjęcie kolejnej próby. Unikajmy porównań – w moim przekonaniu mamy skłonność, by ich nadużywać. W dodatku robimy to niekiedy w taki sposób, że zamiast zachęcać i wzmacniać dziecko, kształtujemy u niego potrzeby oraz postawy rywalizacyjne. Warto nadto świadomie kreować sytuacje, w których dziecko może ćwiczyć swoją samodzielność. Tak organizować środowisko dziecka, by mogło być jak najbardziej samodzielne. Wykorzystywać wszelkie nadarzające się okazje, by dziecko uczyło się nowych rzeczy lub ćwiczyło te, które aktualnie kształtuje. I na koniec wzmacniać dziecko poprzez pozytywny feedback, czyli wspomniane wyżej budujące komunikaty zwrotne.

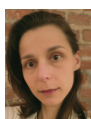
A czy może pojawić się także u dziecka atencyjne „nie umiem” jako przejaw bezradności, apel o uwagę? Oczywiście, że może. W wołaniu o uwagę maluchy są niesłuchanie kreatywne. Jeśli rozpoznamy taką sytuację, postarajmy się dać dziecku uwagę na tyle, na ile to możliwe. Pamiętajmy jednak, żeby w takiej sytuacji postawić raczej na towarzyszenie mu w zmaganiach z wyzwaniem albo współpracę z maluchem, natomiast unikać całkowitego wyręczenia go.

Do polecenia

Aby poszerzać swoją wiedzę i umiejętności w temacie wspierania dziecięcej wiary we własne możliwości, warto sięgnąć do zasobów, jakie wypracowali uznani skandynawscy specjaliści z obszaru pedagogiki i szeroko pojętego zdrowia psychicznego: Jesper Juul, autor licznych publikacji, m.in. *Twoje kompetentne dziecko*, i założyciel międzynarodowej organizacji Familylab oraz Ben Furman, twórca programu Kids' Skills (Dam Radę).

Źródło

Artykuł opracowany na podstawie publikacji: A. Wentrych, *Zanim wkroczy specjalista, cz. 2, rozdział Jak motywować dzieci i wspierać ich poczucie własnej wartości?*, wyd. CEBP, Kraków 2020, s. 83–95. ■



Agnieszka Wentrych – psycholog, ukończyła szkolenie z zakresu psychoterapii systemowo-psychodynamicznej oraz szkolenie dla terapeutów EEG Biofeedback I i II stopnia. Na co dzień pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami. Prowadzi diagnozę psychologiczną rozwoju psychoruchowego oraz diagnozę trudności szkolnych dzieci i młodzieży, zajęcia terapeutyczne i ogólnorozwojowe, konsultacje dla rodziców dot. rozwoju i wychowania dziecka. Współpracuje z miesięcznikiem BLIŻEJ PRZEDSZKOLA od 2010 roku. Zawodowo interesuje się zagadnieniami z zakresu psychosomatyki, profilaktyki i promocji zdrowia, rozwoju i wychowania małego dziecka oraz rozwoju osobistego.

Wiara we własne możliwości, poczucie kompetencji i kontroli wewnętrznej rozwijają się u dziecka, gdy my, opiekunowie:

Interesujemy się tym, co czuje.

Traktujemy poważnie dziecięce emocje, uczucia i potrzeby.

Pytamy, co myśli, czego pragnie.

Liczymy się z jego zdaniem.

Okazujemy zrozumienie.

Pozostawiamy mu wybór.

Unikamy oceniania go.

Unikamy porównywania z rówieśnikami.

Zamiast określać jego osobę (cechy), opisujemy zachowanie.

Nie wartościujemy dziecięcych wyborów – zamiast tego pomagamy zobaczyć ich możliwe konsekwencje.

Unikamy motywowania poprzez sprzedające obiecywanie nagród lub straszenie karami.

Nie uciekamy od dziecięcych przeżyć poprzez odwracanie uwagi i zagłuszanie przykrych emocji (bo w ten sposób może się rozwijać u najmłodszych skłonność do tłumienia emocji).

Towarzyszymy, zamiast wyręczać (wzmacniamy samodzielność).

R E K L A M A

Czy masz wykupiony abonament?

od września w płytotece:



POBIERZ DARMOWĄ
APLIKACJĘ
ze sklepu Google Play, App Store
www.mojaplytoteka.pl

zaloguj się na swoje konto
w serwisie blizejprzedszkola.pl,
podłącz głośnik mobilny
do swojego telefonu
i zobacz, jak łatwa i przyjemna
może być teraz praca z dziećmi!