

## **РАЗВИЈАЊЕ САМОПОУЗДАЊА КОД ДЕЦЕ**

Како ће деца видети себе и да ли ће веровати у своје способности највише зависи од родитеља, тврде стручњаци. Самопоуздано дете има позитивно мишљење о себи, верује да је дорасло сваком задатку, слободно истражује и не плаши се неуспеха. Зато вам представљамо неколико савета помоћу којих можете да помогнете свом малишану да стекне више самопоуздања, како би постигао успех у разним сферама живота и остварио добру комуникацију и интеракцију са људима у породици и окружењу.

Деци је неопходно самопоуздање. Било да крећу у нови вртић и школу или уче да возе бицикл, малишани се суочавају са доста неистражене територије. Природно, родитељи желе да усаде својој деци став „можеш ти то“, како би се храбро носила са новим изазовима и временом почела да верују у себе. Најбољи начин да помогнете малишанима да изграде своје самопоуздање јесте да им покажете да сте поносни на њих и радујете се њиховим успесима.

Следи неколико општих смерница које родитељи могу да следе како би подстакли дете да створи позитивну слику о себи:

### **Похвалите њихов труд без обзира на крајњи исход**

Препорука психолога Карла Пикхарда је да малишанима покажете да цените њихов труд. Било да је ваше дете успело да противничком играчу преотме лопту док играју кошарку или не, важно је да га увек бодрите и поздравите његово залагање на терену. Деца не треба да оклевају да наставе да се труде, без обзира на крајњи резултат. У супротном, почеће да се плаше неуспеха, сматрајући да ће тако разочарати оне који су у њих веровали.

### **Мотивишите дете да даље развија своје способности**

Било да ваш малишан жели да свира клавир или постиже голове, подстакните га да свакодневно вежба или тренира. По речима психолога, тренинг увек подразумева улагање труда у позитивна очекивања да ће напредак уследити у неком тренутку у будућности. Ипак, важно је да родитељи не врше превелики притисак на децу како би се њихова очекивања остварила.

### **Омогућите им да науче да сами решавају проблем**

Охрабрите и подржите малишане док настоје да испуне тежак или компликован задатак. Омогућите им да покушају да реше проблем на свој начин уместо да сте ви ти који проналазе решење. Пикхард наводи да када родитељи помажу деци да реше неки проблем, то може да угрози њихово самопоуздање. На тај начин малишан ће тешко моћи да развије вештине решавања проблема и изгради поверење у своје способности када родитељи све раде уместо њега.

### **Подстакните децу да постављају питања**

Некада делује заморно када малишани почну да постављају безброј питања. Ипак, деци треба омогућити да питају све што желе, пошто им то помаже да прошире своје знање и добију нове информације. Британски Гардијан преноси да су деца која постављају питања из радозналости у предности у односу на остале вршњаке јер уче више и брже захваљујући информацијама које им пружа наставник.

### **Повећајте дечје одговорности стављајући их пред нове изазове**

Изградите самопоуздање малишана тако што ћете им показати да не постоје недостижни циљеви и да све што су до сада постигли води ка остварењу неког већег циља. На пример, када је дете спремно, родитељи могу да га науче да вози бицикл без помоћних точкића. Дечје самопоуздање ће се аутоматски повећати јер знају да су преузимањем веће одговорности успели нешто да постигну и неће се плашити да се упусте у нове изазове.

### **Избегните критике**

Нема ничега лошег у томе да малишане с времена на време посаветујете или им дате корисне сугестије. Ипак, избегните критику по сваку цену. Деца ће се тако обесхрабрити да пробају нове ствари и изгубиће сигурност у себе.

### **Подстакните их да уче на грешкама**

Према грешкама се односите као према приликама да из њих нешто науче и извуку поуке како их убудуће не би понављали. По речима Пикхарда, учење на грешкама гради самопоуздање и показује малишанима да не треба да се плаше неуспеха. Када је деци дозвољено да погреше, она ће знати како да приступе ситуацији следећи пут, на основу савета родитеља и разумевања шта су претходно лоше урадили.

### **Изложите децу новим искуствима**

Отварање врата за нова искуства помаже малишанима да увиде да су, без обзира на тежину ситуације и потенцијалну неспемност у датом тренутку, у стању да је превазиђу и науче нешто ново што им може бити од користи у будућности.

### **Будите добар узор**

Дајте добар лични пример својој деци и посаветујте их како да размишљају, комуницирају и поступају. Малишани ће имати више поверења у своје способности док посматрају успех својих родитеља. Ово такође обухвата вољу за учењем. Када деца виде да се њихови родитељи сами радују учењу нових ствари, понашаће се на исти начин.

### **Научите их да живе са поразима**

Живот је препун изазова и свако дете ће у неком тренутку морати да научи да живи са разочарањима. За родитеље је важно да науче своје малишане да су порази саставни део сваког пута ка успеху, као и да таква негативна искуства развијају њихову психолошку отпорност.

### **Похвалите храброст за прихватање изазова**

Важно је да поздравите одлуку малишана да преузму иницијативу и пробају нешто ново. Било да желе да оду на своју прву вожњу ролеркостером или науче неки страни језик, подршка је увек добродошла приликом суочавања са новим изазовима.