

# KAKO RAZVITI DJETETOVO SAMOPOUZDANJE?



Pripremila: Mia Grbavac, psihologinja

**Samopouzdanje** je način na koji vrednujemo ono što činimo, ono što jesmo i rezultate koje postizemo.

**Zdrav osjećaj samopouzdanja** može se smatrati djetetovim štitom koji ga brani i čuva od različitih izazova s kojima se svakodnevno neminovno susreće. Čini se da djeca koja se doživljavaju pozitivno i koja se osjećaju dobro sama sa sobom lakše razrješavaju konflikte te lakše odolijevaju negativnim utjecajima i pritiscima, spremnija su na smijeh, više uživaju u životu, te su u svojoj osnovi optimističnija i realističnija.

Djeca s **niskim samopouzdanjem** konflikte često doživljavaju kao izvore frustracije i tjeskobe. Dijete koje o sebi ima nisko mišljenje može doživljavati velike teškoće u pronalasku rješenja za probleme s kojima se susreće.



Samopouzdanje je jako važno za dijete jer utječe na:

- njegov školski uspjeh
- odnos djeteta s drugom djecom i drugim ljudima
- kreativnost
- ...

## Kako prepoznati manjak samopouzdanja kod djeteta?

### Karakteristike nesamopouzdanog djeteta:

- ✓ pretjerano je stidljivo
- ✓ plaši se novih situacija
- ✓ agresivno je
- ✓ teško podnosi uspjeh i lako odustaje
- ✓ ne želi reći što misli
- ✓ često govori: "Ja to ne mogu" ili "To je teško"
- ✓ pretjerano je vezano uz roditelje



## Kako djetetu pomoći u zdravom razvoju samopouzdanja?

✓ **Pokažite djetetu da ga volite.** Činite to često i jasno. Neka Vaše dijete osjeti da ga prihvaćate i volite onakvo kakvo ono jest.

✓ **Pazite što govorite.** Djeca su vrlo osjetljiva na riječi svojih roditelja te drugih njima važnih odraslih osoba. Zapamtite da dijete pohvalite ne samo za uspješno obavljen posao, već i za trud koji je uložilo u obavljanje tog posla. Ali pritom ne preuveličavajte niti ne govorite neistinu.

✓ **Pohvalite dijete, ali ne pretjerujte s pohvalama.** Nemojte hvaliti dijete ako napravi nešto što je ionako trebalo napraviti, primjerice, ako napiše zadaću ili prljavu majicu stavi u košaru za prljavu rublje.

✓ **Budite pozitivni model.** Ukoliko ste prema sebi naglašeno kritični, postoji velika mogućnost da će vas vaše dijete tako ponašati.

✓ **Uočite i usmjerite djetetova netočna uvjerenja.** Neizmjerne je važno da roditelji uoče djetetova netočna samouvjerenja, bilo da su vezana uz savršenstvo, privlačnost, sposobnosti, ili nešto sasvim drugo. Ukažite mu na njegove kvalitete!



✓ **Fokusirajte se na pozitivne stvari.** Ako se vaše dijete osjeća poraženo nakon nekog razočaranja, **pomozite mu da bude optimistično** i da stvari sagleda s vedrije strane. Potaknite dijete na razmišljanje kako bi moglo poboljšati neku situaciju kako bi postigao cilj.

✓ **Slušajte dijete** tako da ono osjeti kako Vas zanima ono što govori i da Vam je stalo do toga što ono misli i što želi reći.

✓ **Postavite jasna pravila!** Dijete mora znati što roditelji od njega očekuju, kao i što ono može očekivati od njih. Roditelji trebaju djetetu jasno objasniti pravila koja vladaju u obitelji i držati se tih pravila.

✓ **Dopustite djetetu da samo rješava probleme.** Ništa ne djeluje tako dobro na razvoj samopouzdanja kao uspjeh, stoga djeci moramo omogućiti da, uz našu umjerenu pomoć dožive uspjeh. Isto tako, trebamo im dati do znanja da je normalno da ljudi katkad dožive neuspjeh te ih naučiti kako suočiti s tim neuspjehom.

✓ **Uključite dijete** u obiteljske odluke kako bi uvidjelo da Vam je stalo do njegovog mišljenja.

✓ **Pazite kako upućujete djetetu kritiku!** Opišite ponašanje s kojim niste zadovoljni, no pritom ne napadajte i ne osuđujte. Kratko i jednostavno objasnite djetetu zašto to treba promijeniti. Pokažite djetetu da razumijete njegove osjećaje. Jasno recite djetetu što očekujete. Ne zaboravite pohvaliti dijete. Naglasite djetetu što je dobro učinilo, a što mora popraviti. **Kritika se uvijek mora odnositi na djetetovo ponašanje, a ne na njegovu ličnost.**



✓ **Ponašajte se prema djetetu s poštovanjem;** ne koristite uvrede, podcjenjivanje i ponižavanje.



✓ **Ne uspoređujte dijete s drugim djecom.**

✓ **Potičite djetetove interese.** Potičite dijete da razvija svoje sposobnosti i vještine. Roditelji imaju poseban zadatak kod djeteta razviti osjećaj sigurnosti i povjerenja u vlastite sposobnosti. Djeca koja se osjećaju sigurna u sebe, bit će uspješnija u školi, stvarat će bolje odnose s drugima i spremno će se okušati na raznim poljima.

✓ **Budite djetetu stalni izvor podrške, ljubavi i topline.** Naglašavajte mu njegove prednosti, pažljivo ukazujte na mane i budite aktivni sudionik u njegovu odrastanju.

