Tėvų vaidmuo turi labai didelę įtaką vaiko savivertės formavimosi procese. Vaiko savęs vertinimas pasireiškia tuo, **kaip jis save vertina, priima ir gerbia save kaip asmenį.** Vaikai savo elgesiu ir veiksmais parodo, kaip jaučiasi, ar jo savęs vertinimas yra **aukštas** (veikia ir daro savarankiškai; savarankiškai priima sprendimus; sprendžia iškilusias problemas, susidoroja su pykčiu, emocijomis), ar **menkas** (kaltina kitus dėl savo klaidų; nuvertina savo gebėjimus, jaučiasi nereikalingi ir nemylimi).

Tam, kad vaiko savęs vertinimas būtų aukštas**, jis turi jausti tėvų meilę ir rūpestį**. Jausti, kad tėvai juo pasitiki, tiki jo sugebėjimais ir girdėti tėvų padrąsinimus („tau pavyks“, „tu gali“ ir t.t.) Tėvai turi suteikti vaikams galimybę prisidėti prie šeimos gerovės skirdami namų ruošos darbų ir nepamiršti **pasidžiaugti rezultatais** („Be tavo pagalbos šis pyragas nebūtų toks gardus“; „Kaip puikiai išsiurbei kambarį. Tu man labai padėjai..“ ir t.t.)

7 - 10 metai yra kritiniai vaiko pasitikėjimui savimi susiformuoti. Jei vaikas nuolat girdi iš tėvų draudimus („neimk“, „nedaryk“, „duok, aš greičiau padarysiu“ ir pan.), vaikas pradeda bijoti reikšti savo nuomonę ir imtis iniciatyvos.

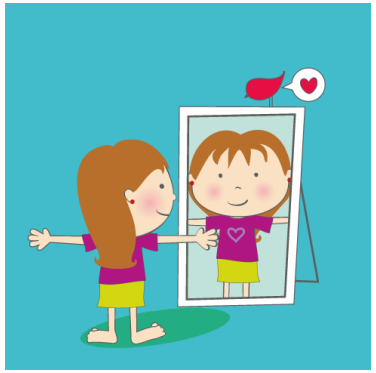
Kaip stiprinti vaiko pasitikėjimą savimi?

1. **Kontroliuokite savo elgesį.** Vaikai atkartoja tėvų elgesio modelius: kaip jie spendžia konfliktus, susidoroja su sunkumais, prisiima atsakomybę, bendrauja ir t.t. Todėl labai svarbu savo elgesiu būti pavyzdžiu vaikui.
2. **Kalbėkite apie savo pačių jausmus.** Kalbėdami apie savo jausmus, tėvai moko vaikus atpažinti ir jo patiriamas emocijas. Tokiu būdu vaikas išsikalba ir greičiau nusiramina.
3. **Suteikite kuo daugiau pastovumo ir nuoseklumo.** Kasdienė rutina, aiškios namų taisyklės ir nuoseklūs apribojimai padeda vaikui namuose jaustis saugiai.
4. **Priimkite vaiko jausmus ir emocijas.** Per dieną vaiką aplanko daugybė emocijų ir tai jis išreiškia savo elgesiu, kūno kalba ir žodžiais. Leiskite vaikui tokiam būti ir priimkite jo emocijas („tu liūdnas, kaip aš galiu tau padėti?“; „tu nusiminęs, turbūt buvo sunki diena?.“)
5. **Atjauskite.** Vaikas nuolat turi jausti tėvų palaikymą ir, kad tėvai pasiruošę bet kada ištiesti pagalbos ranką. Tokios frazės, kaip: „Aš juk tau sakiau, kad bus blogai“; „Taip ir atsitinka, kai tu neklausai tėvų“ žlugdo vaikų pasitikėjimą savimi. Vaikas ir taip išgyvena dėl nesėkmės, būtų protingiau tiesiog būti empatišku tėvu. Parodykite, kad matote, jog jam sunku, tačiau skatinkite spręsti problemą. Jei vaikui vis dar nesiseka – padėkite.
6. **Nelyginkite jo su broliais ar seserimis.** Lygindami vaikus tėvai nesąmoningai parodo vienam iš vaikų didesnį palankumą ir skatina nesutarimus bei konkurenciją. Geriau pastebėkite kiekvieno vaiko stipriąsias puses.
7. **Leiskite pasirinkti.** Kad nesivelti į ginčą su vaiku, leiskite jam rinktis iš 2-jų dalykų. Pvz.: „prieš kiek laiko tave įspėti, kad jau laikas ruoštis miegoti: prieš 5 ar prieš 10 minučių?“ Tokie nereikšmingi sprendimai išmokys vaiką prisiimti atsakomybę už savo sprendimus.
8. **Mokykite vaiką savarankiškai spręsti problemas ir priimti sprendimus.** Jei vaikas turi sunkumų mokykloje ar bendraudamas su bendraamžiais, paklauskite, kaip, jo manymu, būtų galima šią problemą išspręsti. Padėkite, kartu ieškokite variantų.
9. **Mokykite vaikus teigiamo nuomonių reiškimo ir kalbėjimo.** Stenkitės kalboje vengti neigiamų frazių – vietoje jų vartokite teigiamas emocijas skatinančius žodžius: „Tu žaidei gerai, o kitą kartą galėsi pasistengti dar labiau“; „Tu gali tai padaryti“ ir pan.
10. **Pastebėkite vaiko stipriąsias savybes.** Daug vaikų apie save mano ganėtinai neigiamai. Surašykite su vaiku ant popieriaus lapo tai, ką jis moka geriausiai. Pakalbėkite apie tai, kas padėtų jo gebėjimams dar labiau atsiskleisti. Pvz.: jei vaikas gerai piešia, pakabinkite jo piešinius matomoje vietoje.
11. **Sudarykite sąlygas vaikui padėti mažesniems, silpnesniems.** Padėdami kitiems vaikai atsiskleidžia visu savo gražumu, nes jaučiasi naudingi ir svarbūs.

Vien tai, kad vaikas supranta galįs padėti kitiems, be galo sustiprina jo pasitikėjimą savimi.

12. **Vaikas turi jaustis ypatingas ir vertinamas.** Vaikui labai svarbu turėti bent vieną suaugusįjį, kuris mano, kad jis yra ypatingas, nepakartojamas, kuris gali skirti daugiau dėmesio ir laiko. Tai gali būti bet kuris šeimos narys, būrelio vadovas, mokytojas, močiutė, senelis ar pan. Kuo daugiau tokių žmonių yra vaiko aplinkoje, tuo lengviau jam stiprinti pasitikėjimą savimi.

Ugdant vaiko pasitikėjimą savimi svarbiausia tėvų geranoriškumas ir geras vaiko pažinimas. Jeigu kiekvienu nauju vaiko įgūdžiu ar maža sėkme džiaugsimės taip, kaip pirmu vaiko žingsniu, bei **padėsime jam drąsindami ir džiaugsimės matydami net mažiausias savarankiškumo apraiškas**, mes įteiksime vaikui didžiausią dovaną – didelę savigarbą ir stiprų pasitikėjimą savimi jausmą.



Šaltiniai: R. Breidokienė, S. Ignatovičienė „Pozityvios tėvystės įgūdžių ugdymo metodinės rekomendacijos“, Vilnius, 2015.

Pamatykime vaiko geriausius pažymius prieš pastebint prasčiausius;

Pamatykime, kaip vaikas gražiai plaukia, prieš pastebint, kurią vietą jis užėmė;

Pamatykime, kad jis pats apsirengė, prieš pastebint, kad tai žieminių batų ir vasarinių marškinėlių derinys;

Pamatykime, kad jis pats pasigamino pusryčius, prieš pastebint, kad virtuvės darbastalis nužertas sausais dribsniais;

Pastebėkime meninius gebėjimus prieš pastebint netvarką po kūrybos;

Išgirskime, kad jai patinka muzika, prieš pastebint, kad kai kurios natos pro šalį;

Pamatykime pastangas ir bandymus prieš pastebint klaidas ir trūkumus;

Pamatykime grožį ir gėrį prieš pastebint netobulumą ir ydas;

Pamatykime galimybes prieš pastebint nepatogumus;

Pamatykime kiekvienos dienos pažadą prieš pastebint iššūkius;

Pamatykime gėrį – visada gėrį – prieš pastebint ką nors kitą... ir iškelkime jį aukščiau viso kito....

ŠIAULIŲ R. ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA

Vaikų pasitikėjimo savimi ugdymas

Parengė:
Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnybos
socialinė pedagogė **Jolanta Petraitė**
El. p. adresas: socpedagogejolanta@gmail.com
Darbo tel. Nr. (8 41) 580813

Tėvų linijos tel. Nr. 8 800 900 12 (nemokama pagalba telefonu vaikų auklėjimo klausimais. Konsultuoja Paramos vaikams centro psichologai)