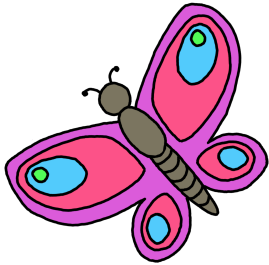


# Razvoj samopouzdanja



Skupina „Leptirići”,  
odgojitelji:  
Gordana Putar  
Katica Virag



Samopouzdan čovjek vjeruje kako je sposoban razmišljati, učiti, donositi odluke i rješavati probleme. On također vjeruje kako ima pravo biti sretan i kako zaslužuje postignuće, uspjeh, partnerstvo i ljubav.

Biste li željeli da i Vaše dijete jednog dana postane takav čovjek?

Osjećaj samopouzdanja i samopoštovanja stvara se vrlo rano, a odnos roditelja prema djetetovim potrebama pri tome igra značajnu ulogu.

# Osobine djeteta koje ima visoko samopouzdanje:

- prihvaća odgovornost
- zna se kontrolirati
- nije agresivno (osim kad je nužno)
- lako sklapa prijateljstva
- radoznalo je, voli nove aktivnosti
- kreativno je
- uporno je, ne odustaje na prvoj prepreci
- nije pretjerano vezano za roditelje
- podnosi kritiku i neuspjeh

# Osobine nesamopouzdanog djeteta:

- pretjerano je stidljivo
- boji se novih situacija
- agresivno je
- teško podnosi neuspjeh i lako odustaje
- pretjerano je vezano za roditelje
- postiže manje od svojih mogućnosti
- sklono je perfekcionizmu
- teško donosi odluke i daje svoje mišljenje
- ne prihvaća pohvale i podcjenjuje se
- zavidno je i ljubomorno na drugu djecu

# Potreba za ljubavi, pripadanjem, sigurnošću

Da bi dijete voljelo samo sebe i razvilo samopoštovanje, mora imati osjećaj da ga roditelji vole. Mnogi roditelji misle da je to samo po sebi razumljivo, ipak, s pozicije djeteta, to ne mora biti tako. Koliko često izražavate svom djetetu ljubav? Kako to radite? Da li je to zagrljaj, osmijeh, poljubac, pažnja, riječ...? Ili je kupovanje igračka? Zna li dijete da je naša ljubav bezuvjetna i da je nije izgubilo ni onda kad ste ljuti na njega jer je učinilo nešto loše?

(Umjesto rečenice „Ne volim te kada ne pospremiš igračke.“, kažite „Molim te, pospremi igračke jer mi smeta da ih preskačem po sobi.“)

# Slušajte dijete

Odvojite par minuta za posvetiti samo svom djetetu. Neka vas dijete „ima samo za sebe”. (Tih par minuta zanemarite ostale ukućane.)

Doista čuti što dijete želi reći je prepoznati djetetove emocije i potrebe i držati pod kontrolom svoj kritički sud o onome što dijete govori. Ako dijete vidi da nas ono što govori uznemiruje, ljuti i sl., zatvorit će se u sebe i neće nam se povjeravati kako bi zaštitilo nas ili kako bi zaštitilo sebe od naše ljutnje.

Jedno je istraživanje pokazalo da prosječni roditelj 86% vremena dnevno provede 14,5 minuta u komunikaciji s djetetom i od toga 12,5 minuta potroši na kritiziranje djeteta.

# Pomozite djetetu da upozna sebe

Kako izgleda? Što voli, a što ne? U čemu je uspješno? Tko su mu prijatelji? Kakav je prema prijateljima? Kako se osjeća u pojedinim situacijama?

Koliko poznajete svoje dijete?  
(omiljene aktivnosti, igre, jelo, priče, crtići...)

# Često pohvaljujte dijete

Pohvala koju upućujete djetetu ne bi trebala biti općenita (npr. „Ti si dobar” i sl.) i izricana za nešto što nije značajno. Važno je hvaliti ono **za što dijete uloži napor.**

Pohvala treba sadržavati tri komponente:

1. Opis djetetova ponašanja (bez napadanja i osuđivanja, npr. „Nisi pospremio svoje igračke.”)
2. Objasnite djetetu zašto to treba promijeniti (kratko i jednostavno, npr. „Tvoje igračke mi smetaju.”)
3. Pokažite da razumijete djetetove osjećaje (npr. „Znam da si htio pogledati crtić.”)
4. Jasno recite što očekujete (npr. „Pospremi svoje igračke kad završi crtić.”)
5. Ne zaboravite pohvaliti dijete kad Vas je poslušalo (npr. „Lijepo si pospremio igračke u dnevnoj sobi. Pospremi sad i one u hodniku.”)



# Frustracije djece u mlađoj dobi

Prema autorima koji se bave razvojem emocionalne inteligencije i socijalne kompetencije, učenje djeteta kratkoj odgodi svojih želja i nošenje s frustracijom spada u bazične prevencije poremećaja u ponašanju.

Sve počinje s načinom hranjenja i uspavlivanja djeteta. Novorođenče treba stalnu skrb roditelja i hranjenje na zahtjev. Tako nastaje osjećaj privrženosti i sigurnosti da je majka uvijek spremna zadovoljiti njegove potrebe.

# Naučite dijete da se nosi s frustracijama i suočava s neuspjehom

Osmomjesečno dijete ne treba takvu skrb. Ako dobije hranu svaki put kada pokaže neki oblik nelagode, navikne da taj oblik umiruje. Što dijete iz toga uči?

Svaku nelagodu treba riješiti hranom, da je brzo rješavanje svoje nelagode imperativ u životu, uči da mora neprekidno biti zadovoljno i dobiti što hoće i da su mu roditelji uvijek na raspolaganju za zadovoljavanje njegovih potreba čim malo zaplače (ponekad i prije). Time dijete ne uči nositi se sa svojim frustracijama i samo sebe postupno smiriti (posebno kod uspavljivanja). Time, ustvari, uči ovisnički model ponašanja. To ne znači da roditelj ne treba reagirati na potrebe djeteta, već da kratko vrijeme treba omogućiti djetetu da se proba samo smiriti.

Ne bi bilo dobro da dijete nauči da je ljutnja i prkos način na koji roditelji popuštaju. Dopustite djetetu da uči na vlastitim pogreškama.

**Razvijajte djetetove socijalne vještine i razgovarajte s njim o njegovim socijalnim problemima.**

# Potičite djetetovu asertivnost

Asertivnost je sposobnost i izražavanje vlastitih pozitivnih i negativnih misli i osjećaja na neagresivan način i bez kršenja prava drugih. Djecu se uči zastupati sebe:

- gledati u oči
- uspravno i sigurno držati tijelo
- biti opušten ne činiti pokrete koji upućuju na nesigurnost
- uvježbavanje govorenja asertivnih rečenica dubljim, dovoljno glasnim i razumljivim glasom