

5 BŪDAI

STIPRINTI MAŽYLIŲ SAVIGARBĄ ANKSTYVAJAME AMŽIUJE



Psichologė Ingrida Markūnė



"Nors žmonės skiriasi savo amžiumi, visi esame verti žmogiškosios pagarbos."

Pirmiausia - kodėl taip anksti?

Gali kilti klausimas, kodėl svarbu ugdyti vaiko savigarbą būtent ankstyvajame amžiuje? Kodėl to negalima daryti vėliau? Galima! Bendražmogiškos pagarbos nusipelno kiekvienas nepriklausomai nuo jo amžiaus, statuso ar pasiekimų! Vis dėlto vaiko amžius yra reikšmingai susijęs su psichosocialiniu vystymusi. Manoma, jog septynerių metų vaikas jau turi visumą išugdytų protinių, fizinių, intelektinių bei socialinių gebėjimų, kurių pagrindu formuojasi esminiai charakterio bruožai, asmenybės, elgesio įpročiai.

Kaip vystosi mažylio savigarba?

Ar žinojote, jog nuo gimimo iki maždaug pusantrų metų kūdikis mokosi pasitikėti savimi, suaugusiais ir aplinka? Nuo pusantrų iki trijų metų – atkakliai įveikinėja savarankiškumo krizę? O nuo trijų iki penkių metų ugdo bendravimo įgūdžius? Tai jautrieji raidos periodai, kurių metu patirtis kaupiama itin sparčiai. Šios ankstyvosios patirties bei tėvų gebėjimo užtikrinti bazinius meilės, saugumo, priklausymo poreikius pagrindu formuojasi mažylio įsitikinimas apie tai, kad jis yra svarbus, mylimas ir pajėgus, t.y. jo savigarba.

Kas būdinga vaikui, pasižyminčiam aukšta savigarba?

Savigarbą turintis vaikas sėkmingai rengiasi savarankiškam, atsakingam gyvenimui, pasitiki savimi, lengviau sprendžia problemas, o, susidūręs su iššūkiais, nebijo išbandyti naujus įgūdžius. Žinoma, tai nemažai priklauso ir nuo prigimtinių vaiko savybių - temperamento bei vystymosi stiliaus, tačiau bazinis įsitikinimas „Aš galiu!“, „Aš padarysiu!“ didžiąja dalimi yra sąlygotas vis dėlto to, kaip vaikas pats vertina savo galimybes, o tai tiesiogiai priklauso nuo to, kaip jo galimybes vertina jam svarbūs žmonės.

Kaip savigarba susijusi su mažylio elgesiu?

Svarbūs žmonės mažylio gyvenime gali daug prisidėti prie pozityvių jo įsitikinimų apie save formavimo. Mintys apie save ir jų sąlygoti jausmai tiesiogiai veikia elgesį! Pavyzdžiui, mažylis, ant kurio nuolat šaukiama ar baramasi, palaipsniui ima save laikyti niekam tikusiu ar netgi „blogu“. Tuo tarpu net ir suklydęs, tačiau drąsinamas vaikas jausis gerbiamas, svarbus ir vertingas. Kaip manote, kokią įtaką tėvų reakcija turi vaiko elgesiui? Kad būtų lengviau, galite įsivaizduoti, jog mažylis – tarsi augalas, kuris auga ir skleidžiasi su kiekviena pozityvia reakcija į jį.

Kokią įtaką tai turi suaugusiojo amžiui?

Vaikystėje suformuota savigarba, kaip emocinės sveikatos pagrindas, išlieka reikšmingas visą gyvenimą. Dar ankstyvajame amžiuje susiformavę įsitikinimai lemia tai, kaip žmogus tenkins buvimo svarbiu poreikį savo paties sukurtoje šeimoje, draugų rate ir darbo aplinkoje. Pavyzdžiui, jeigu mažylis jautėsi svarbus šeimoje tik tada, kai elgėsi taip, kaip iš jo tikėjosi tėvai, labai tikėtina, kad suaugusio tokio žmogaus vienas iš gyvenimo prioritetų bus kitų patenkinimas.

Kaip tėvai gali ugdyti mažylio savigarbą ankstyvajame amžiuje?

Šiame straipsnyje pateiksime penkias pagrindines idėjas, kurios atlieka reikšmingą vaidmenį mažylio savigarbos formavimuisi:

1. BUVIMAS PAVYZDŽIU!



Maži vaikai nuolat kažko mokosi ir daugiausiai tai daro modeliuodami savo tėvų elgesį. Todėl vienas iš būdų stiprinti vaiko savigarbos jausmą – puoselėti pagarbą sau. Tai galima daryti įvairiai: drąsinant save už pastangas, ne tik pasiekimus ("Na taip, virtuvė neatrodo tobulai, bet džiaugiuosi, kad tapo švariau"), pripažįstant asmenines stiprybes ("Gal aš ir ne siuvėja, bet gaminu išties skaniai"), puoselėjant pomėgius, humoro jausmą, priimant savo klaidas, leidžiant sau būti netobulam ("Panašu, kad virdama košę įpyliau per daug dribsnių. Kitą kartą įpilsiu mažiau.").

2. MEILĖS RODYMAS.

Turbūt svarbiausias dalykas, kurį galite padaryti mažylio gyvenime – tai rodyti, kaip stipriai jį mylite. Pildyti savo vaiko "meilės indą" galima įvairiai: tiesiog sakant, kad jį mylite ir darant tai be jokios priežasties! Taip pat meilę parodo ir jūsų veiksmai – priglaudimas, paglostymas, apkabinimas. Įrodyta, jog fizinis kontaktas skatina hormono oksitocino išsiskyrimą, kuris smegenyse sužadina saugumo ir ramybės pojūtį. Tad nusiminusiam, įniršusiam ar nusivylusiam mažyčiui Jūsų apsikabinimas yra tiesiog neįkainojamas!

3. ĮTRAUKIMAS!

Mažylio savigarba auga tuomet, kai jis jaučiasi naudingas. Puoselėkite mažylio pastangas patenkinti priklausymo poreikį leisdami jums padėti buityje, jaunesnio brolio ar sesers priežiūroje ir kitose panašiose jo amžių ir galimybes atitinkančiose kasdienėse situacijose. Tikrai verta išdrįsti prašyti savo mažojo draugo pagalbos ir ją priimti! Tai netgi gali tapti jūsų šeimos ritualu! Pavyzdžiui, ikimokyklinukas tikrai gali padėti padengti stalą vakarienei ar sudžiauštyti drabužius ant džiovyklės. Ir to visai nebūtina atlikti tobulai! Už viską svarbiau mažylio pastangos ir teigiamas dėmesys!

4. DRĄSINIMAS IR TIKĖJIMAS!

Mažylis gali išmokyti gerbti kitus! Ypač tuomet, kai pagarbiai elgiamasi su juo. Visi žmonės, nepriklausomai nuo jų amžiaus, yra verti žmogiškosios pagarbos. Dažna kritika, priekaištavimas, žeminimas, lyginimas ir kitos panašaus pobūdžio bausmės formuoja menkavertiškumo jausmą. Tik susitelkdami į pozityvius lūkesčius vaiko atžvilgiu, drąsindami bandyti ir tikėdami vaiku, ugdome jog tikėjimą savimi ("Pabandyk dar kartą, tikiu tavimi.").

5. SAVARANKIŠKUMO SKATINIMAS!



Mažyliai jaučiasi stiprūs ir pajėgūs tuomet, kai gali įvaldyti naujus įgūdžius savarankiškai. Tai jiems didžiulis džiaugsmas! Mažylių savigarba auga, kuomet jiems svarbūs žmonės skatina prigimtinį poreikį tyrinėti, pažinti, atrasti, o taip pat sudaro sąlygas saugiai įvaldyti naujus gebėjimus, patiriant pasididžiavimo savimi pojūtį („Tu jau didelis! Tu gali! Pirmyn!“, „Tik pažiūrėk – tau pavyko pataikyti batuką ant kojytės!“, „Esi tikra, kad nuspręsi teisingai“).

Parengta pagal:

<https://www.chhs.niu.edu/child-center/resources/articles/self-esteem.shtml>

<https://kidshealth.org/en/parents/self-esteem.html>

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/understanding-behaviour/about-self-esteem>

<http://www.stepgrupes.lt/>