

Jak budować pewność siebie dziecka?

Tak na co dzień? Co to w ogóle jest pewność siebie i czy jest potrzebna dziecku? Na te pytania odpowiemy razem z moją przyjaciółką Joanną Bąk, z którą popętniliśmy webinar na ten temat.

1

Zapraszam Cię do lektury:

Kaczka – Chciałabym zacząć od cytatu, bardzo mi on się spodobał i mnie urzekł. Chciałabym was nim zainspirować.

„Jeśli nadejdzie takie jutro, że nie będziemy razem, to musisz o czymś pamiętać. Jesteś odważniejszy niż sądzisz, silniejszy niż się wydajesz i mądrzejszy niż myślisz, ale najważniejsze jest to, że nawet osobno i tak będę z tobą, zawsze będę z tobą”

Krzyś do Kubusia Puchatka

Bąk – Piękny cytat.



JAK BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE U DZIECKA?

Kaczka – Chciałabym tym cytatem zacząć nasze rozważania i naszą podróż w świat budowania poczucia pewności siebie dziecka.

Bąk – Kiedy przygotowywałam się do tego webinaru i myślałam sobie mocno o swojej pewności siebie i o tym stanie, który jest u mnie, który był jak bytam małym dzieckiem, mówię przy tym o takiej pamięci, do której jestem w stanie sięgnąć, to proszę was odnoście się czasem do siebie. My odnosimy się do tego jak budować pewność siebie u dzieci. Słuchając tego, co mówimy, proponujemy, sprawdzajcie czym to jest dla was.

Kaczka – Pewność siebie to z jednej strony stan umysłu, który mówi nam jak jest w nas tu i teraz. Z drugiej strony jest to cecha naszego charakteru. To jest oczywiście wiedza podana wam na dzień dzisiejszy. Wiedza o mózgu, o emocjach, o naszej tożsamości i naszej strukturze psychologicznej cały czas ewoluuje i się zmienia. Więc dzisiaj wiemy, że pewność siebie mamy na dwóch płaszczyznach, z jednej strony stan umysłu, z drugiej nasza cecha.

Bąk – Uwaga. Z tą pewnością siebie jako cechą nie rodzimy się.



Kaczka – W ogóle kiedyś uważaliśmy w ten sposób, że rodząc się dziedziczymy pewność siebie. Zdarzało się więc, że rodzice, którzy byli bardzo pewni siebie, jak mieli dziecko, które nie przejawiało takiej pewności siebie, to byli zdziwieni, że jak tak może być, bo przecież to się dzieje z automatu.

3

Bąk – No tak, w genach też powinno przejść. Nie, nie, nie.

Kaczka – Epigenetyka mówi o tym, że w genotypie dużo się zapisuje. Natomiast pewność siebie, jako stan i jako cechę, mogę świadomie budować. Dlatego Bąk mówił o tym, żebyście odnosili ten webinar też do siebie. Pewność siebie mogę wziąć w swoje ręce i budować.

Bąk – Możecie więc wspierać dzieci w budowaniu pewności siebie, ale też nigdy nie jest za późno, aby z tym pracować. Jest to proces, przez który można przejść i można tej pewności siebie, systematycznością i czasem też cierpliwością, nauczyć się i ją nabyć.

Kaczka – Powiedziałabym wypracować. Nie pasuje mi słowo nauczyć, chociaż jeżeli mam zmienić pewne myśli, czyli nauczyć się myśleć o sobie, to będą rzeczy, których się nauczę. Ok. To mi pasuje. Natomiast jakby mówić o całej pewności siebie, to mogę wypracować zmiany w sobie, które zaprocentują mi poczuciem pewności siebie, czyli zbuduję w



sobie cechę. Będziemy was zapraszać do tego, żebyście właśnie wzięli sprawy w swoje ręce i zaczęli budować poczucie pewności siebie u waszych dzieci, czy to dzieci prywatnych, czy dzieci, z którymi pracujecie. Jako stan umysłu w danym momencie, na naszą pewność siebie, na pewność siebie dzieci, będzie wpływało to, w jakiej jesteśmy kondycji, czy np. jesteśmy chorzy, czy nie, czy jesteśmy nastolatką i zmienia mi się struktura mózgu. Wtedy mój stan będzie ulegał wahaniom. Na stan w danym momencie będzie również wpływała relacja z drugą osobą, tzn., że mogę mieć mocno ugruntowaną pewność siebie jako cechę, ale kiedy spotkam osobę której się boję, to w kontakcie z nią nie będę miała wysokiej pewności siebie jako stanu mojego umysłu w danym momencie. To jest bardzo ważna informacja. Mając duże poczucie pewności siebie i myśląc, że mogę góry przenosić, są sytuacje, w których jakby tej „góry” brakuje. W danym momencie nie zmienia się więc cecha tylko stan. Co jest piękne, stany możemy w ogóle mocno podnosić. W dalszej części będziemy wam pokazywać, w którym momencie budujemy cechę charakteru, a w którym momencie podbijamy stan.

Bąk – Chciałam jeszcze dopowiedzieć, czym jest pewność siebie dla mnie. Jest ona wtedy, kiedy ja sama ze sobą się dobrze czuję, np. będąc w jakimś środowisku, gdzie są różne zdania na dany temat, nie zmieniam tego, które ja mam, pod



wplywem innych. Jest mi na tyle dobrze ze sobą, wierzę sobie i szanuje swoje zdanie, sama dla siebie jestem ważna, kimś ważnym, kogo warto postuchać. Dla mnie pewność siebie jest właśnie tym ,co czuję w środku. Chcemy, żeby taką pewność siebie budować u waszych podopiecznych.

5



Kaczka – Podajmy elementy tej cechy charakteru. Pięknie już wymieniłaś. Na cechę charakteru składa się poczucie własnej wartości, samoakceptacja, w którą się włącza samoświadomość, zaufanie do siebie, zadowolenie z siebie, wiara we własne możliwości, poczucie wyjątkowości, pozytywne nastawienie do świata i odpowiedzialność za siebie. Jeżeli mówimy o samoakceptacji u dzieci, to najpierw musimy zacząć od budowania samoświadomości. U nas w wychowaniu



bardzo to jeszcze kuleje. Samoświadomym człowiekiem trudniej jest sterować, samoświadomy człowiek nie jest człowiekiem podporządkowującym się. Nie mamy kultury takiej, w której byłoby to dla nas normalne.

Bąk – Mam jeszcze taką myśl, że żeby te wszystkie elementy, o których ty mówisz mogły zaistnieć, mogły się wydarzyć, to musimy zapewnić dzieciom odpowiednie warunki. Pozwolić im na to, żeby mogły wyrażać swoje emocje, tak po prostu. Dzieci muszą wiedzieć co czują, ale oprócz tego my nie możemy ich blokować, blokować możliwości wyrażania autentycznych emocji.

Kaczka – Blokujemy im wtedy dostęp do ich samoświadomości.

Bąk – Tak. Musimy im dać możliwość, żeby te wszystkie elementy mogły się wydarzyć.

Kaczka – Jeżeli chcemy zacząć budować pewność siebie, to musimy się zabrać za zmiany i tworzenie przestrzeni. Zaczyna się od bycia z dzieckiem, od uwagi na dziecko.

Bąk – Mamy czym jest, teraz powiemy jak się tworzy. Pewność siebie tworzy się zawsze w odbiciu. Dziecko widzi siebie tak jak je widzi rodzic i nauczyciel i tak też myśli o sobie.



Kaczka – Mówiliśmy już na wcześniejszym webinarze, że samoświadomość o sobie zaczyna się w ustach drugiego człowieka, w komentarzach rodzica, bez tego nie ma nas. Elementy, o których mówiliśmy. Poczucie własnej wartości, o tym był cały webinar i jego omawiać nie będziemy. Samoakceptacja i samoświadomość tworzy się wtedy, kiedy robimy przestrzeń na rozmowę o emocjach, kiedy sami pokazujemy emocje, uczymy dziecko poprzez nazywanie pojęć dotyczących siebie, swojej struktury psychologicznej, tego jak funkcjonuje. Nie mamy tematów tabu z dzieckiem. To co jest inne niż w rozmowie z dorosłym, to dostosowanie formy komunikatu, a nie samej zawartości. W jakim sposób mogę budować poczucie wyjątkowości dziecka? Naszym ulubionym zdaniem „Jesteś dla mnie ważna”, po prostu. Poczucie wyjątkowości mogę budować za każdym razem, kiedy doceniam wkład dziecka, czyli doceniam nie to, co zrobiło na końcu, ale jego zaangażowanie. Mogę mu wtedy pokazać, jakie jest wyjątkowe, ile zrobiło. Efekt możemy w jakiś sposób ze sobą porównać. Natomiast to, w jaki sposób my się w coś zanurzamy jest absolutnie unikatowe. Zwrócenie uwagi dziecku na to jakie jest unikatowe daje mu budowanie poczucia wyjątkowości. Zadowolenie z siebie mogę budować wtedy, kiedy dam dziecku informację, że coś dobrze robi, że to potrafi, nawet jeżeli nie będzie to dobrze zrobione, to, że



JAK BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE U DZIECKA?

potrafi. W sytuacji, jak nie potrafi i mu nie wychodzi, to doceniam to, że podjął wysiłek i że się stara.

Bąk – Czyli dajesz konkretną informację, nazywasz to. „Nie wyszło ci to tak jakbyś chciał, ale zobacz w ogóle zacząłeś robić, podjąłeś próbę, zrobiłeś to. To jest super.”

Chcesz się dowiedzieć więcej o tym, jak budować pewność siebie dziecka? Zapraszam Cię do odsłuchania całego webinaru. Webinar znajdziesz na www.sklep.beatakaczor.pl

#JaKaczka czyli Beata Kaczor Trener Mentalny

