**„Uważaj! Bo: upuścisz, upadniesz, przewrócisz się. Nie wchodź, bo spadniesz!”.

Dr Aleksandra Piotrowska o budowaniu pewności siebie**

Wiara we własne siły to moc, która napędza nas działania, motywuje i kształtuje nasze poczucie wartości. Warto budować ją w naszych dzieciach od małego. O tym jak to robić efektywnie rozmawiamy z psychologiem dziecięcym, panią dr Aleksandrą Piotrowską.

**Anna Frydrychewicz: Czy pewność siebie to cecha wrodzona, czy coś, co można wyćwiczyć?**

**Aleksandra Piotrowska:** Są pewne wrodzone cechy, które mogą ułatwiać lub utrudniać budowanie dobrej pewności siebie, jednak generalnie rzecz biorąc to jest struktura nabywana w trakcie życia. Nie przychodzimy na świat z dużą pewnością siebie, ale też nie rodzimy się jako osoby szalenie niepewne. Doświadczenia, które gromadzimy w różnych momentach życia wpływają na nas, powodując taki a nie inny rozwój.

**Co może nie dopuścić do zbudowania pewności siebie u dzieci?**

Bardzo często zdarza się taka oto sytuacja: rodzice lub opiekunowie pełni dobrych chęci chcą uchronić dziecko przed jakimiś faktycznymi albo wyimaginowanymi zagrożeniami. Powtarzają więc maluchowi wiele razy w ciągu dnia: Uważaj! Bo: upuścisz, upadniesz, przewrócisz się. Nie wchodź, bo spadniesz! Uprzedzają dziecko, że podejmowana przez nie aktywność przyniesie niedobre rezultaty. I w ten sposób postępują osoby kochające, troszczące się o dziecko, prawda? Tylko to jest niekoniecznie rozsądne, korzystne dla dziecka przejawianie miłości. Inna  sytuacja:chcący jak najlepiej rodzice sądzą, że muszą dbać o to, żeby dziecko dążyło do perfekcji, robiło wszystko jak najlepiej. W związku z tym nieustannie komentują dziecięce dokonania uwagami krytycznymi, wytykają, co by można było zrobić lepiej, co trzeba poprawić. W ich mniemaniu w ten sposób ukształtują w dziecku ambicję, dążenie do wysokiego poziomu własnych działań. A tak naprawdę kształtują w ten sposób niepewnie siebie i swoich możliwości maleństwo.

**Jak w takim razie budować tę pewność siebie od małego?**

Zachęcać do aktywności – nie zmuszać, ale zachęcać do tego, żeby dziecko próbowało wielu różnych rodzajów działań. Jednocześnie uprzedzać, że jeśli za pierwszym razem się nie uda, to żaden problem – uda się za drugim albo może dopiero za dwunastym. Ważne, żeby próbowało. A potem też nie chwalić dziecka za wszystko, bo to nie jest droga do ukształtowania pewności siebie. Trzeba chwalić rozsądnie. Przede wszystkim zwracać uwagę na włożony przez dziecko w jego dokonania wysiłek.

**Na to, że się postarało?**

Na wysiłek, to jest bardzo ważna rzecz. Bo wtedy nawet jak efekt nie będzie satysfakcjonujący, to jest inny, obiektywny powód do tego, by odczuwać zadowolenie z siebie: włożyłam dużo wysiłku. Ale jeśli pociecha zbytnio się nie wysiliła i efekt jest mizerniutki, trzeba na spokojnie dziecku powiedzieć: Musisz sobie odpowiedzieć na pytanie, czy się na pewno postarałaś. Czyli należy kształtować w dziecku takie przekonanie, że jeśli nie uzyskuje zadowalającego efektu, to nie dlatego, że jakieś jego stałe cechy (np. zbyt  niskie zdolności) mu to uniemożliwiły. Jeśli czegoś nie dało rady zrobić, to dlatego że na przykład niewłaściwie się do tego zabrało, włożyło za mało wysiłku, za mało starań. Albo nie przygotowało się do działania, tak jak to było potrzebne.  Należy zwracać uwagę na to, żeby dziecko dostrzegało chwilowy charakter przeszkód – nie dałam rady, bo niewystarczająco przygotowałam teren, ale następnym razem już tego błędu nie popełnię

  .

**Jakie są nasze rodzicielskie błędy?**

Najgorsze co można zrobić, to krytykując dziecko mówić: E, bo ty to jesteś taki niedbały (niezdolny, bez talentu, pechowy itp.), bo ty to nigdy nie robisz nic porządnie. W ten sposób przekazujemy małemu człowiekowi informację o tym, że to co mu przeszkadza w działaniu, ma charakter stały, niezmienny. To jest podstawowy błąd.

**Czasem dziecko traci pewność siebie, bo grupa rówieśnicza daje mu boleśnie odczuć, że jest inne. Na przykład wygląda inaczej…**

Ta inność dotycząca wyglądu jest zauważana i wytykana coraz wcześniej. Tutaj i jako nauczyciele i jako rodzice, wychowawcy musimy działać nie na zasadzie pogotowia ratunkowego, ale raczej zapobiegać. Wybierajmy lektury, które dotyczą tego problemu, albo pokazujmy odpowiednie filmiki. Opowiadajmy zmyślone przez nas historie ujmujące problem, który zauważamy w klasie czy w otoczeniu dziecka. Pobudzajmy dzieci do refleksji i do rozmowy podprowadzając je w tę pożądaną stronę, dbając o to, żeby wnioski były właściwe.

**Czemu służy akcja Atopowi Bohaterowie?**

Ta akcja przede wszystkim ma pomóc uczyć dzieci dokonywać wyborów interpersonalnych oraz oceniać ludzi bez kierowania się cechami zewnętrznymi. To jest główna idea, bardzo ważna i potrzebna. Przecież mały człowiek od zawsze zwracał uwagę przede wszystkim na cechy fizyczne. Taki czterolatek w przedszkolu polubi kumpla z grupy, bo tamten ma duże kieszenie w spodniach.

**To nam nie ułatwia sprawy…**

Tak, dlatego trzeba pamiętać o jednym. Rodzimy się niejednakowi. Niektórym z nas jest łatwiej tę pewność siebie uzyskać, a niektórzy z nas są niemal skazani na to, że będą tymi nieśmiałymi, a nie przewodnikami stada. Tak jest w życiu: są brunetki i blondynki…Nie wszyscy mogą być przebojowymi, pewnymi siebie osobami.Powinniśmy też pamiętać, żeby nie stawiać przed dzieckiem oczekiwań, że musi być zawsze najlepsze ze wszystkich. Przecież to się niebywale rzadko zdarza, żeby dziecko było najlepsze w każdej dziedzinie. Takie przypadki bywają, ale całej „reszty” nie można z tego powodu poddawać krytyce, bo zabijemy jakiekolwiek szanse na pewność siebie.