

## Kaip pastiprinti vaiko savivertę?

Vaiko elgesį, sugebėjimą įveikti sunkumus, susivaldyti nulemia tai, kaip jis suvokia ir vertina save. Žemą savivertę vaikai parodo įvairiai. Jie gali net nesuvokti, kad yra blogos nuomonės apie save, nors nujaučia, jog kažkas yra negerai. Kai kurie būdingi požymiai: verkšlėna, pasireiškia poreikis laimėti, elgiasi perfekcionistiškai, perdėtai giriasi, įvairiais būdais mėgina atkreipti dėmesį, pasireiškia asocialus elgesys, savikritiškumas, uždarumas, gėda, dėl visko kaltina kitus, nuolat teisinasi, atsiprašinėja, bijo išbandyti naujoves, nepasitiki žmonėmis, nori daugelio dalykų, elgiasi gynybiškai, persivalgo, stengiasi įtikti, jaučiasi nepajėgūs pasirinkti ir nuspręsti, niekuomet nesako „ne“ ir pan.

Kūdikis negimsta blogai apie save galvodamas, visi kūdikiai mano esantys nuostabūs. Tačiau tai, kaip po kurio laiko vaikas apie save galvoja, labiausiai nulemia jo tėvų išsakytos mintys. Galiausiai pats vaikas tėvų pasakymus kažkaip išsiaiškina. Iš aplinkos atsirenkama tai, kas patvirtina tėvų nuomonę.

### Keletas esminių gairių, padedančių tėvams pastiprinti vaiko savivertę:

- Klausykite, pažinkite ir priimkite vaiko jausmus.
- Tinkamu laiku pagirkite (ne apibendrintai, o paaiškinant už ką). Nepainiokite *apibendrinamojo* ir *apibūdinamojo* pagyrimų. Jei tėvas sako: „Ačiū, kad nuplovei mašiną. Man patinka, kaip ji atrodo“, vaikas šią žinutę gali suprasti taip: „Man sekasi plauti mašinas.“ O jei tėvas sako: „Koks tu geras vaikas! Esi geriausias mašinų plovėjas pasaulyje!“, vaikas tai gali suprasti taip: „Žinau, kad nesu toks nuostabus, tikriausiai iš manęs šaiposi.“
- Savo mintis išsakykite sakiniiais, prasidedančiais „aš“, o ne „tu“. Sakykite: „aš susierzinusi nuo to triukšmo iš tavo magnetofono“, o ne „tu keli daug triukšmo“.
- Kritikuodami būkite konkretūs (nesakykite „tu visada...“ arba „tu niekada...“).
- Būkite sąžiningi su vaiku.
- Nors vaikui reikia pastovumo, taisyklių ir kontrolės, dar svarbiau yra duoti jam erdvės, kad galėtų mokytis, kaip tvarkyti savo gyvenimą. Suteikite atsakomybės, nepriklausomybės ir laisvės pasirinkti.
- Įtraukite vaiką į problemų sprendimą ir sprendimus, susijusius su jo gyvenimu. Gerbkite jo poreikius, norus, pasiūlymus, išmintį.
- Leiskite vaikui eksperimentuoti, daryti tai, kas įdomu, būti kūrybiškam arba tokiam nebūti.
- Prisiminkite unikalumo principą: vaikas yra nuostabus ir nepaprastas savo unikalumu, net jei tas unikalumas kitoks nei jūsų.
- Rodykite gerą pavyzdį – būkite geros nuomonės apie save, padarykite sau ką nors malonaus.
- Venkite vertinančių pastabų, įvairių „turėtų“ bei beprasmiškų patarimų.
- Į vaiką žiūrėkite rimtai. Priimkite jo nuomonę; jis žino, kada yra alkanas.
- Jei vaikas išreiškia neigiamus jausmus (prastumo, tuštumo, niekingumo, beviltiškumo) sau, neprieštaraukite jam. Pavyzdžiui, jei vaikas sako: „Aš toks bjaurus!“, labai norisi pasakyti: „O ne! Tu toks gražus!“ Tokie žodžiai nepakeis neigiamų jausmų sau, o kaip tik juos padidins, nes numanoma jų reikšmė gali būti: „Tu klysti galvodamas, kad esi bjaurus“. Keitimasis turi eiti iš paties vaiko, o tai įmanoma tik leidžiant pasireikšti neigiamiems jausmams ir juos priimant. Kai neigiami jausmai išreikšiami, juos galima patyrinti kartu su vaiku.