KAIP PADĖTI VAIKUI, LABIAU PASITIKĖTI SAVO JĖGOMIS

01.

Pastebėti pastangas, ne rezultatus

Svarbu pastebėti ir pagirti vaiką už jo pastangas, o ne tik už rezultatus. Pvz., pasakyti: „Labai džiaugiuosi, kad tiek daug stengeisi ir nepasidavei, kai buvo sunku“. Tai padeda vaikui įsisąmoninti, jog jo nesėkmė ne dėl jo kaip asmenybės, o dėl jo veiksmų ar pastangų, ką jis gali koreguoti.

Savarankiškumo skatinimas

Svarbu skatinti savarankiškumą: Duoti vaikui galimybę priimti sprendimus ir atsakyti už savo veiksmus. Kuo daugiau laisvės savarankiškumui vaikui suteikiama, tuo labiau jis pasitiki savo gebėjimais spręsti problemas. Tai gali būti paprasti pasirinkimai, atsižvelgiant į vaiko amžių pvz., kokią aprangą dėvėti ar kokį užsiėmimą pasirinkti

02.

03.

Leisti klysti ir mokytis iš klaidų

Svarbu pabrėžti, kad klaidos yra natūrali mokymosi dalis. Labai svarbu parodyti vaikui, kad nesėkmės nėra pasaulio pabaiga, ir kad iš jų galima pasimokyti. Pavyzdžiui: „Nesijaudink, kad nepavyko. Tai tik padės tau kitą kartą pasiekti geresnį rezultatą.“

Įtraukite vaiką į namų ruošos darbus

Įtraukite vaiką į namų ruošos darbus, taip jis jausis reikalingas ir vertingas. Svarbu, kad tai darytumėte kartu Pvz: gaminkite kartu, plaukite kartu indus .

04.

05.

Atliepkite vaiko poreikius ir jausmus

Kai vaikas žino, kad gali pasikliauti savo tėvais, kad jie supranta ir palaiko, jis jausis saugiai ir bus labiau pasiryžęs imtis iššūkių.

Vaikai mokosi stebėdami

Jei tėvai demonstruoja pasitikėjimą savimi, sprendžia problemas, nebijo iššūkių ir negraužia savęs dėl klaidų, vaikai gali perimti šiuos elgesio modelius.

06.

Vengti kritikos asmeninėms savybėms

Jei kritika yra nuolatinė ir nekonstruktyvi, ji gali stipriai neigiamai paveikti vaiko savivertę. Norint duoti pastebėjimus vertėtų stengtis akcentuoti vaiko elgesį, o ne jo asmenybę. Pvz., vietoje „Tu niekada nesugebi padaryti nieko gerai!“ galima pasakyti: „Šį kartą nepavyko, bet manau, kad tu gali tai pasiekti, jei stengsiesi ir bandysi vėl.“

07.

Gerbti vaiko nuomonę

Suteikite vaikui galimybę išreikšti savo mintis, idėjas ir jausmus. Kai vaikas jaučiasi išgirstas ir vertinamas, tai stiprina jo pasitikėjimą savo mintimis ir gebėjimais.

08.