Budowanie pewności siebie u dzieci w wieku przedszkolnym

Opracowała: Aleksandra Batura-Mańka, psycholog, nauczyciel wychowania przedszkolnego, filolog polski, trener Sensoplastyki© pierwszego stopnia, absolwentka Psychodynamicznego Studium Psychoterapii i Socjoterapii Młodzieży

Pewność siebie to jedno z najważniejszych zadań rozwoju osobistego człowieka. Czasami jest błędnie odbierana przez otoczenie – np. jako zachowanie związane z poczuciem wyższości danej osoby, krnąbrnością czy samouwielbieniem. Nic bardziej mylnego. Poczucie pewności siebie nie jest i nie może łączyć się z przekonaniem o byciu lepszym od drugiej osoby. Nie ma też nic wspólnego z aroganckim zachowaniem. Jest to stan, kiedy człowiek akceptuje siebie, nie boi się podejmowania nowych wyzwań, potrafi odnaleźć się w każdej sytuacji, bo zdaje sobie sprawę ze swojej wartości.

Dziecięca pewność siebie

Nikt jednak nie rodzi się z ukształtowaną pewnością siebie. Podstawowa część poczucia pewności siebie kształtuje się w pierwszych sześciu latach i stanowi budulec dla samopoczucia człowieka w dalszym jego życiu. Ma ona po prostu duży wpływ na to, z jakim poziomem ukształtowania wejdzie się później w dorosłość.

W ciekawy sposób opisał to amerykański badacz Erik Erikson, który wyróżnił stadia psychospołecznego rozwoju dziecka. Aby przejść do kolejnego stadium, trzeba zrealizować zadania, które pojawiają się w poprzednim. Odnosząc się do pewności siebie dziecka, Erikson zauważył, podobnie jak inni badacze tego tematu, że pewność siebie kształtuje się już od urodzenia.

Pierwsze stadium

Jego zdaniem w pierwszym roku swojego życia dziecko powinno rozwinąć poczucie ufności wobec otoczenia, w którym żyje. Jest to możliwe poprzez bardzo bliską więź, jaką nawiązuje ze swoim opiekunem oraz przez zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa i odpowiadanie na jego potrzeby.

Drugie stadium

W kolejnym stadium trwającym do trzeciego roku życia dziecko zaczyna uświadamiać sobie, że jest w stanie podejmować działanie, kontrolować w pewien sposób swoje poczynania i co z tym związane – zmieniać otoczenie. W tym stadium rodzi się w dziecku poczucie sprawstwa i wiary we własne możliwości. Dziecko zauważa, że ma wpływ na to, co się dzieje, i swoją działalnością oddziałuje na przedmioty, osoby itp.

Trzecie stadium

Następne stadium obejmuje wiek przedszkolny dziecka, czyli od trzeciego do szóstego roku życia. Zdaniem Eriksona to właśnie wtedy dziecko może wykorzystać (na zewnątrz) to, czego nauczyło się do tej pory, przebywając w bezpiecznym domowym środowisku. W przedszkolu będzie mogło stać się inicjatorem działań i ich twórcą, ponadto czerpać z tego satysfakcję. Zadzieje się tak tylko wtedy, gdy będzie ono posiadało zaufanie do samego siebie, co wiąże się w pewien sposób z odpowiednim poziomem samooceny. Działania podejmowane w przedszkolu i reakcja otoczenia na wynik owych działań będzie kluczowa w budowaniu pewności siebie.

Wskazówki dla opiekunów

Gdy mówimy o pewności siebie, warto wspomnieć o kilku filarach, które stanowią jej budulec. Oczywiście w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym filary te nie będą w pełni rozwinięte, ale informacje te mogą być dobrą wskazówką dla rodziców i opiekunów dotyczącą możliwości rozwijania u dzieci pewności siebie.

Filary pewności siebie
1. **Samoświadomość** – dotyczy świadomości swoich myśli oraz uczuć, znajomości mocnych oraz słabych stron, bycia „tu i teraz", zauważania tego, co dzieje się w otaczającym świecie i jak to wpływa nas, jakie emocje, myśli czy zachowania pojawiają się w związku z tym w naszej głowie lub naszym ciele.
2. **Samoakceptacja** – sposób myślenia o sobie, swoich umiejętnościach i możliwościach, o tym, jakim jest się człowiekiem. Niektórzy samoakceptację nazywają „lubieniem siebie".
3. **Zadowolenie z samego siebie** – powiązane jest z pozytywną samooceną, poczuciem, że jest się wartościową jednostką.
4. **Wiara we własne siły i możliwości** – świadomość, że potrafię podjąć konkretne działanie, że posiadam wystarczające umiejętności do podjęcia się czegoś, wiara, że zawsze się uda, bo mam określone kompetencje.
5. **Poczucie własnej wartości** – obejmuje pozytywne emocje na własny temat, które opierają się na przekonaniu, że jest się wartościową osobą.
6. **Zaufanie do siebie** – przekonanie, że tylko człowiek wie, co dla niego jest dobre.
7. **Odpowiedzialność za własne życie** – odpowiadanie za swoje czyny, poczucie, że to, co robimy zależy w największym stopniu od nas samych.
8. **Pozytywne nastawienie** – wiara człowieka w sens tego, co robi, w to, że zamierzony cel zostanie osiągnięty, że wszystko to, co zaplanuje, się uda.

Czynniki wpływające na rozwój pewności siebie

Na pewność siebie wpływa szereg różnych czynników. Należą do nich **czynniki stresogenne**, z którymi dziecko będzie miało styczność w ciągu swojego życia. Sytuacje stresowe są pew-

nego rodzaju próbą dla sprawdzenia poziomu pewności. Dziecko w wieku przedszkolnym na pewno doświadcza wielu takich sytuacji, np. adaptacji w placówce, zmiany nauczyciela w przedszkolu, nauki funkcjonowania bez rodziców.

Czynniki psychiczne również mają znaczenie – choćby to, jak odbieramy opinie innych osób na swój temat, jakie przekonanie o sobie budujemy na tej podstawie. Przedszkolak jest podatny na pozytywne komentarze, ale również to samo dotyczy opinii negatywnych. Sposób ich odbioru będzie mocno działać na jego samoocenę.

Kolejną grupę stanowią **czynniki społeczne**, czyli relacje z osobami ze środowiska rodzinnego i przedszkolnego. Zaliczyć do nich można przede wszystkim stosunek osób dorosłych oraz rówieśników do dziecka. Warto odpowiedzieć na kilka pytań, które wiążą się z tymi czynnikami, np. czy dziecko czuje się akceptowane przez otoczenie? Czy może jest na siłę poprawiane i zmieniane, by sprostać oczekiwaniom środowiska? Istotna jest również realizacja zadań rozwojowych przez dziecko (Czy dziecko pomyślnie wykonało wszystkie zadania?). Jeśli wystąpiła trudność w przechodzeniu przez kolejne etapy rozwoju, sytuacja ta może mieć wpływ na rozwój pewności siebie u dziecka.

Jak kształtować i wzmacniać poczucie pewności siebie u dzieci?

Podstawa pewności siebie kształtuje się w pierwszych sześciu latach życia dziecka. W tym okresie dziecko najwięcej czasu spędza w towarzystwie opiekunów oraz w placówce przedszkolnej. Dlatego właśnie w największej mierze to od dorosłych przebywających w otoczeniu dziecka zależy, w jaki sposób będzie ono się rozwijało. Dziecko musi mieć w sobie wiarę, że jest kochane i akceptowane przez swoje otoczenie bez względu na sukcesy i porażki pojawiające się w jego życiu czy poziom osiągniętych umiejętności.

Istotne jest stwarzanie dziecku okazji do wyrażania swojego zdania na różne tematy. Dzięki temu dziecko poczuje się ważne dla otoczenia i przez nie dostrzegane. To samo dotyczy jego samodzielności – dziecko nie może być wyręczane przez inne osoby, w przeciwnym razie nigdy nie nauczy się, że może zrobić coś samemu i czerpać z tego satysfakcję. Rozwinięte poczucie sprawstwa na pewno pozytywnie wpłynie na rozwój pewności siebie.

Bardzo ważne jest pokazywanie dziecku, że niepowodzenia są naturalnym elementem życia – trzeba je akceptować i próbować znaleźć ich przyczynę. Rodzic może na swoim przykładzie pokazać, że porażki są nieodłącznym elementem życia i przytrafić się mogą każdemu. Kluczowy element to wyciągnięcie wniosków z popełnionego błędu lub niepowodzenia, jak również przyjmowanie przegranej na spokojnie.

Warto zwracać uwagę na sukcesy dziecka, nawet te małe, zwłaszcza, jeśli dotyczą dziedziny, w której wcześniej dziecko miało spore trudności. To uzmysłowi dziecku, że to, co robi i co się z nim dzieje, jest dostrzegane przez rodzica. Będzie to dla niego komunikat, że jest ważne dla otoczenia. To samo tyczy się wysiłków dziecka i nakładu pracy włożonego w osiągnięcie

czegoś. Nawet jeśli działanie zakończy się niepowodzeniem, należy zwrócić uwagę na zaangażowanie dziecka i je docenić.

Dziecko powinno być przez otoczenie traktowane w sposób podmiotowy, a nie przedmiotowy. Warto zachęcać je do podejmowania decyzji (nawet tych z pozoru błahych) i wypowiadania się na dany temat. Jeśli dziecko zauważy, że traktujemy je z szacunkiem, samo zacznie lepiej traktować siebie i mieć na swój temat dobre zdanie. Dobrze, jeśli opiekun akceptuje upodobania dziecka, nie wyśmiewa ich, nie próbuje zmienić. To jest właśnie sygnał dla dziecka, że jest wartościową osobą. Ważne jest, żeby oczekiwania rodziców względem dzieci były dostosowane do ich wieku i możliwości, aby dały radę im sprostać.

Niszczenie pewności siebie

Oczywiście istnieje wiele czynników, które będą negatywnie wpływać na kształtowanie pewności siebie u dziecka. Jeśli opiekunowie nie będą pozwalać na samodzielność dziecka już w jego najmłodszych latach, na odkrywanie otoczenia i jego eksplorację, dziecko może przestać wierzyć we własne siły i wykształci w sobie niskie poczucie własnej wartości.

Bardzo często rodzice porównują dziecko do jego rówieśników z najbliższego otoczenia. Takie porównania są dla niego komunikatem „jesteś gorszy". To samo dotyczy krytykowania dziecka oraz jego porażek w obecności innych osób. Taka sytuacja powoduje pojawienie się u dziecka nadmiernego wstydu oraz frustracji, dziecko czuje się skrzywdzone, a nawet poniżone.

Wszystkie wymienione wyżej działania stosowane przez opiekunów mają na celu wyzwolenie w dziecku większej chęci do działania i odnoszenia sukcesów. Jednak efekt jest odwrotny. Przedszkolak może zamknąć się w sobie, a poczucie winy, wstydu i zwątpienia spowoduje niską samoocenę.

Wyręczanie dziecka i nadmierne chwalenie doprowadzić może do pojawienia się niechęci do działania i eksplorowania otoczenia, jak również zarozumiałości i samouwielbienia. Przedszkolak będzie oczekiwał od innych pomocy, stanie się bierny lub zuchwały.

Często przyczynę trudności w rozwoju pewności siebie stanowi po prostu ilość czasu rodziców. Opiekunowie są pochłonięci np. pracą zawodową i nie poświęcają wystarczającej uwagi swojemu dziecku, które czuje się pomijane lub odsunięte. Brak jakichkolwiek komunikatów i informacji zwrotnej ze strony rodziców również może spowodować, że dziecko poczuje się nieważne i ignorowane, zacznie cechować się niską samooceną. Co istotne, również otoczenie, które będzie miało ogromne oczekiwania wobec dziecka, wykraczające poza jego umiejętności i możliwości psychofizyczne, przyczyni się do negatywnego wpływu na kształtowanie pewności siebie. Dziecko oczywiście będzie próbowało sprostać wymaganiom otoczenia (często wygórowanym lub niespełnionym ambicjom rodziców). Gdy jednak poniesie porażkę, może pojawić się u niego poczucie winy wobec rodziców i samego siebie.

Podsumowanie

Dziecko w wieku przedszkolnym nie będzie miało dobrze rozwiniętej pewności siebie i nie można tego od niego oczekiwać. Wynika to przede wszystkim z jego wieku, braku życiowego doświadczenia, niskiej świadomości siebie. Budowanie pewności siebie jest długotrwałym procesem. Jak pokazują badania, to właśnie osoby dorosłe cechują się najbardziej rozwiniętą pewnością siebie, co wiąże się z przeżyciem wielu różnych sytuacji życiowych i nabyciem doświadczenia.

Pamiętać należy, że osoby z najbliższego otoczenia dziecka mogą podjąć szereg działań, które wspomogą cały proces kształtowania pewności siebie w dalszych latach życia. Korzyści może być bardzo wiele. Pewność siebie pomoże dziecku w osiąganiu zamierzonych celów, napędzi przedszkolaka do działania, będzie podstawą jego motywacji. Dzięki niej dziecko w przyszłości (jako osoba dorosła) będzie mogło z łatwością nawiązywać nowe relacje, jak również podejmować się nowych wyzwań.

Przykładowe zabawy wspierające rozwój pewności siebie u dzieci

1. Dłoń i stopa mocy

Na dużej kartce papieru dziecko odrysowuje swoją dłoń, następnie na palcach tej dłoni rysuje pięć rzeczy, w których jest dobre, które lubi lub które go interesują. Następnie na kolejnej kartce odrysowuje swoją stopę, tym razem to rodzic dziecka rysuje pięć rzeczy, w których jego zdaniem dziecko jest dobre lub które leżą w kręgu jego zainteresowań.

2. Lustro

Dziecko bierze do ręki lusterko, przegląda się w nim i próbuje opowiedzieć, co w swoim wyglądzie lubi najbardziej, co mu się podoba.

3. Ludzik

Dziecko rysuje postać człowieka lub osoba dorosła odrysowuje sylwetkę dziecka, następnie dziecko kolorami zaznacza te części swojego ciała, które mu się w sobie najbardziej podobają oraz te, które związane są z czynnościami, które dziecko lubi wykonywać lub w których jest dobre. Innym kolorem zaznacza to, co chciałoby w sobie zmienić lub nad czym popracować.

4. Kolorowe karty

Należy przygotować różne karty z sytuacjami społecznymi i rożnymi możliwościami rozwiązania danej sytuacji, dziecko ma za zadanie ułożyć historyjkę i dobrać to zakończenie, które według niego jest najlepsze.

Bibliografia:

- Kielańska M., *Poczucie własnej wartości u dzieci*, „Edukacja i Dialog” 2000, nr 123.
- Saltir W., *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk 2000.
- Sobkowiak M., *Jak wspierać rozwój przedszkolaka*, Warszawa 2019.