

Önbizalomfejlesztő ötletek

Sokan érezhetjük most úgy, hogy körülöttünk minden fenekestül felfordult, hogy az élet mintha megállt volna és várjuk, hogy újra minden haladjon tovább a régi kerékvágásban. Az otthon maradt gyerekek óvodai élete is szünetel. Az óvodában csoporttársaik körében minden nap különböző társas helyzetekbe kerülnek, melyekkel meg kell birkózniuk. Ezek mind fontos szerepet játszanak énképük, személyiségük fejlődésében. Az óvodás gyerekek **énképe és személyisége még formálódó, alakuló fázisban** van. Ebben a korban sok **élmény, tapasztalat és visszajelzés** éri őket, melyek mind **személyiségük megalapozásához** járulnak hozzá. Nagyon fontos tehát, hogy a **jó viselkedésformákat**, a gyermek **jó tulajdonságait** és különböző **erősségeit** hangsúlyozzuk ki, **dicsérjük** meg. Ezek a kiemelt, megdicsért részletek így **be tudnak épülni a gyerekek énképébe**, így fogja saját magát látni. Ezért fontos az is, hogy a gyermek **ne hallja azt soha, hogy ő rossz**. Az elképzelhető, hogy rosszul viselkedik, viszont ettől ő maga még nem egy rossz gyerek, és ezt nagyon fontos, hogy ő maga is így lássa. Hogy **magát egy jó gyereknek lássa**, aki képes jó dolgokat csinálni, aki **értékes és akit szeretnek**.

Azt, hogy a gyermek énképe pozitívan alakuljon, azzal segíthetjük elő, ha következetesen észrevesszük, kiemeljük és megdicsérjük a pozitív dolgokat. Ha a gyermek sokszor hallja magáról, hogy ő jó, kedves, segítőkész, vagy azt, hogy képes különböző dolgokra, ügyes, okos, ezek mind olyan tulajdonságok lesznek, melyeket látni fog magában, ennek megfelelően fog cselekedni. Az pedig, hogy az ember **magát alapvetően jónak lássa**, elengedhetetlen a boldog élethez. Ez az érzés felvértezi a gyerekeket is a mindennapi élethelyzetekben, ha nehézségekbe ütköznek, vagy akár konfliktusba kerülnek társaikkal. Ha tudják, elhiszik magukról, hogy képesek jól viselkedni, igyekezni fognak ennek megfelelően cselekedni.

A sok jól irányzott dicséret mellett más módon is fejleszthető a gyermekek önbizalma. Ha a családtagok szeretnek **társasjátékozni**, a következő módszer könnyen beépíthető szinte bármelyik társasjátékba. Például memória játékban miután az éppen soron következő felfordított és visszafordított két lapot, mondjon valamit, amit szeret magában. Tegye ezt mindenki minden sorrakerülése végén. Egy másik variációban minden játékos valamelyik másik játékosról mond valamit, amit szeret az illetőben. Ez a két változat akár körönként változtható is. A játék során mindkét variációban van alkalma a gyermeknek arra fókuszálni, milyen szerethető, pozitív tulajdonságai vannak, ez pedig önbizalmát erősíti. A

megfogalmazás lehet más és más, megfogalmazhatjuk ezeket a szerethető tulajdonságokat, mint szuperképességeket, vagy mint varázserőt is, attól függően, hogy az adott gyermeknél melyik indítja el jobban a folyamatot.

Ahogy a gyerekek egyre több konkrét dicséretet hallanak és egyre inkább formálódik énképük, érdemes papírt és ceruzát adni a kezükbe, rajzolják le magukat és a jó tulajdonságaikat, akár külön **rajzokon**. Az rajzolás ebben a korban rendkívül fontos eszköz és hatalmas ereje van. Az alkotás során és az elkészült rajzokat nézegetve újra megerősítődnek ezek az énkép részletek.

A jelenlegi helyzetben különösen hasznos lehet, de általában véve is jótékony, ha a gyermekek kapnak feladatokat a családi életben. Erősíti a gyermekek önbizalmát, ha képességeiknek megfelelő **házimunkák, tennivalók** vannak rájuk bízva. Könnyebben **átlátják szerepüket, fontosságukat és helyüket a családi életben**, ami stabilitást, biztosságot nyújt számukra. Ide kapcsolódóan jó ötlet lehet, ha a gyermeknek van egy könnyen gondozható növénykéje, melyre ő vigyáz, ő ápolja, locsolja, gondoskodik róla. Ez a gyermek felelősségérzetét is fejleszti. Persze szülőként ebben az esetben érdemes odafigyelni, esetleg emlékeztetni a feladatára, hogy a csalódást, kudarcot el lehessen kerülni.

Az otthon töltött idő alatt is bizonyára számos alkalom adódik arra, hogy a gyerekek személyiségfejlődését támogassuk, hogy önbizalmukat erősítsük. Míg **a rosszat könnyen észrevesszük** és igyekszünk azonnal kijavítani, a jót gyakran hajlamosak vagyunk természetesnek és elvárhatónak venni. Érdemes tehát **tudatosan felfigyelni** a gyerekek jó tulajdonságaira, viselkedésére és erősségeire, és következetesnek lenni ebben is, mint a gyereknevelést illetően mindenben.