



 gyereknevelés.hu

Novák Ferenc

Gyerekkori önbizalomhiány megszüntetése

Ismeretek és megoldások

V-1.3



Gyereknevelés Kiadvány

www.gyereknevelés.hu

Önbizalomhiány

A gyermekkori önbizalomhiánynak számos oka lehet, melyek ismeretében nem nehéz az önbizalom helyreállítása. Ha egyszerű és gyakorlatias gyermeknevelési megoldásokkal szeretnéd helyreállítani, akkor vannak lépések, amelyek segítenek neked.

Megkímélek majd attól, hogy olyan gyakorlatokkal untassalak, mint amilyeneket jellemzően „mindent tudó üzleti mágusok” terjesztenek, s amelyek pillanatnyi heuréka-állapot után a semmibe vesznek. Nem fogjuk tehát egymás vállát veregetni, sem a mellünket döngöztetni és közben az üvöltözni, hogy „nagyon menő vagyok”. Inkább gyakorlatiasak és hatékonyak leszünk.

A gyerekeket ennél komolyabban kell venni, még akkor is, ha a gyereknevelés alapvetően akkor sikeres, ha mi, szülők és más felnőttek is mókának élünk meg néhány helyzetet.

A hamarosan ismertetett megoldások közül minél többel foglalkozol majd, annál valószínűbb, hogy sikerre jutsz. Ne láss azonban neki, mielőtt nem tekinted át a probléma legtöbb részét. Nyilván mások a lehetőségeink, ha a saját gyerekünkről van szó, és talán valamivel kedvesebb, ha pedagógusként szeretnénk egy tanítványunknak segíteni. Bármennyit is teszünk azonban annak érdekében, hogy csökkenjen az önbizalomhiány, a gyerek számára nagyon értékes lesz felnőtt korában is.

Mindaz, amiről most szó lesz, más és más szinten vihető végbe egy óvodással, mint egy kisiskolással vagy felső tagozattal. A lényeg nem változik, de a gyerek megértésének képességét nagyon is figyelembe kell venni. Minden korosztályra nem lesz módom külön kitérni, de néhány megjegyzés rávilágít majd arra, hogy lehet egy-egy technikát másképpen végezni, amikor a gyerek kora azt igényli.

Nem születünk önbizalomhiánnyal

A gyerekek nem születnek úgy, hogy önbizalomhiányuk van, sem úgy, hogy önbizalmuk. Addig, amíg a gyereknél még nem jött létre az énkép egy minimális szintje, addig nincs értelme önbizalomról beszélni. Ebből az is látszik, hogy az önbizalomhiány úgy jön létre, hogy vagy nem engedik neki felépíteni az önbizalmát, vagy később rombolják le, és ez a kettő párhuzamosan is történhet.

A gyereket körülvevő felnőttek és gyerekek a következő módokon nem engedik kifejlődni vagy rombolják le a gyerek önbizalmát.

- akadályozás
- helyettesítés
- siettetés
- nyugtázás hiánya
- érdemtelen dicséret
- kicsinylés vagy lekicsinylés
- összehasonlítás
- minőség kritizálása
- mennyiség kritizálása
- ledorgálás
- kikövetelt vagy túlhangsúlyozott alázat
- rossz cél

Nem részletezzük most ezeket, és a felsorolás legtöbb eleme amúgy is magáért beszél, talán csak a helyettesítés szorul magyarázatra. Ezen azt értjük, amikor túl gyakran azt mondják a gyerekeknek, hogy majd én megcsinálom helyetted. Ezzel elveszik a lehetőségét, hogy tevékenységével bizonyítson. Ha az ilyesmi ritkán fordul elő, az nem okoz gondot, és érthető az is, ha veszélyes dolgokat helyette csinálunk meg, de ne azért tegyünk meg valamit helyette, mert ő még lassú vagy mert a cselekvése végeredménye várhatóan nem lesz száz százalékos.

Amúgy nagyon jó lenne, ha minden szülő ismerné az előbbi felsorolást, mert akkor el tudná kerülni, hogy ezen hibák elkövetésével csökkentse gyermeke önbizalmát. Sokszor nem is a szülő követi el ezeket a hibákat, hanem mások a gyerek körül. Ha ismered ezt a listát, akkor könnyebben felismered, hogy

kiket kellene megkérned arra, hogy változtassanak a gyerekekkel kapcsolatos olyan viselkedésükön, amelyet a lista felsorol.

Az önbizalomhiány megszüntetése két fő feladatból áll

I. Az önbizalmat romboló jelenbeli okok csökkentése

II. Az önbizalom növelését szolgáló lépések

Tanácsos az önbizalmat romboló jelenbeli okok csökkentésével kezdeni, mert így jobban hatnak az önbizalom növelését szolgáló lépések. Ha az I. pont feladatait nem végezzük, hanem csak a kettést, akkor könnyen olyan helyzet adódhat, amikor a gyerek önbizalmában történő előre lépések és visszaesések követik majd egymást.

Az is előfordulhat, hogy valaki vagy valamilyen helyzet továbbra is csökkentené a gyerek önbizalmát, de a gyereket olyan tudással látjuk el, hogy az mégsem hat rá erőteljesen. Ha például egyetlen, a gyerekünket cikiző másik gyerek okozza a problémát, attól még helyreállítható az önbizalom, csak több munkával jár.

Nincs azonban sok olyan öntudatos gyerek, akinél az önbizalom helyreállítására megtett lépések önmagukban sikeres lennének, ha közben az önbizalmát erőteljesen romboló személyek vagy helyzetek hatnak ellene a jelenben.

Az önbizalmat romboló, a jelenben is fennálló okok csökkentése

A segítség első része egy minél pontosabb „leltár” azokról az okokról, melyek a gyerek önbizalmának csökkenéséhez vezettek. Amikor ez elkészült, akkor két irányban is haladnunk kell. Azokat az okokat, amelyek még a jelenben is hatnak, lehetőleg meg kell szüntetni, de akadhatnak olyanok, amelyek továbbra is fennállnak majd, és néhány lépéssel mégis helyreállhat az önbizalom.

Mielőtt megkérdezhetnénk a gyereket arról, hogy ki csökkenti az önbizalmát, meg kell bizonyosodni arról, hogy ismeri-e az önbizalom szó jelentését. Egy 7-8 évessel ezt már megtehetjük, nála fiatalabbaknak azonban okozhat nehézséget egy ilyen

fogalom megértése, ezért velük úgy beszélünk, hogy nem említjük ezt a szót. Erre a második lista lesz alkalmas, de ne szaladjunk ennyire előre!

Az önbizalom szó jelentése

Melyik felnőtt ne értené az önbizalom szó jelentését? A valóságban mégis, amikor pökhendi emberekre azt mondják, hogy nagy az önbizalmuk, akkor látszik, hogy sokaknak nem teljesen világos ennek a szónak a jelentése. Bár ezt olvasóimról és a hangjegyzetek hallgatóiról nem feltételezem, nekünk is jót tesz, ha a szótárra tekintünk egy pillanatra.

önbizalom (főnév)

Hit saját magunkban; személyes meggyőződés a saját képességeinkről, erőnkről, céljaink elérhetőségéről, amit nem feltétlenül tudunk igazolni, mégis bizonyosnak tartunk. Bizonyosság arról, hogy képesek vagyunk változást, eredményt okozni, ami fellépésünkben és cselekedeteinkben tükröződik.

Eredet:

[önbizalom < ön- (melléknév) + bizalom]

[ön < ómagyar: ön < ősmagyar: ten, tön (te, ön) < dravida: tán, tan (ön, maga; udvarias megszólításhoz használt névmás)]

[bizalom < középmagyar: bizodalom < bíz(ik) + -od (igeképző) + -alom (főnévképző)]

[bíz(ik) < ómagyar: biz (bíz(ik)) < dravida: vid (tud) < pidi (fog)]

[alom < ómagyar: alom < ősmagyar: halom, holmu (halom) < dravida: gulam (halom)]

(Köszönet a Wikiszótárnak!)

Az önbizalomhiány leltára

Az önbizalom helyreállítására tett lépések akkor érnek el jobb hatást, ha a jelenben nem áll fenn olyan helyzet, ami folyamatosan rombolja a gyerek önbizalmát. Ha van olyan személy, aki a jelenben is gyengíti a gyerek önértékelését, akkor valamilyen módon meg kell próbálnunk megszüntetni vagy csökkenteni az ő hatását.

Arról, hogy ezt hogyan tegyük, hamarosan mondok pár szót, de előbb nézzük meg, hogyan kapjuk meg az önbizalmat romboló tényezőket a gyerektől. Ha megtanítottuk rá vagy meggyőződünk róla, hogy érti az önbizalom szót, akkor az első kérdéscsoportba tartozó kérdésekkel hasznos válaszokat kaphatunk tőle. Az első kérdéscsoport használja az önbizalom szót, a második kérdés csoport azonban nem. Az utóbbit olyan gyereknél is használhatod, aki nem ismeri az önbizalom jelentését.

Nézzük az első kérdéscsoportot!

Csökkenti mostanában valaki az önbizalmad?

Ha választ kaptál, akkor köszönd meg a választ és kérdezd meg: „Hogyan csökkenti?”

Ha eddig nem említette volna, akkor kérdezd meg: „Ki csökkenti?”

Valaki csökkenti az önbizalmadat?

Hogyan csökkenti?

Ki csökkenti?

Valaki miatt kisebb az önbizalmad, mint amilyen lehetne?

Ki miatt?

Hogyan történt?

Valaki rossz hatással van az önbizalmadra?

Kicsoda?

Mit csinál?

Valaki miatt lecsökkent az önbizalmad?

Ki miatt?

Mi történt?

Azért használunk sok, de kissé hasonló kérdést, mert az egyik megfogalmazásra talán nem lesz válasza, egy másikra azonban igen. Ha igent kaptál bármelyik kérdésre, akkor kapj meg röviden minden olyan információt, amiből érthető, hogy ki és hogyan csökkenti a gyerek önbizalmát. A kérdéseken újra és újra végigmehetsz, míg végül már nem kapsz újabb választ.

Az első kérdéscsoportnál sok esetben jobban működik a második, amelyben nem használjuk az önbizalom szót. Ez azért van, mert a második kérdéscsoport kérdései sokkal gyakorlatiasabbak és a gyerek számára érthetőbbek. Használhatod kapásból ezt a második csoportot, de azt is megteheted, hogy a másodikat akkor használod, ha nem kaptál értékes válaszokat az első használatával.

Íme a második kérdéscsoport!

Valaki azt mondta neked, hogy ő jobb nálad valamiben?

Ki mondta?

Mit mondott?

Valaki gyakran mondja neked, hogy ügyesebb nálad?

Ki mondja?

Mit szokott mondani?

Szokta valaki azt mondogatni, hogy ő okosabb nálad?

Kicsoda?

Hogyan mondja?

Valaki azt mondta neked, hogy buta vagy?

Kicsoda?

Hogyan mondta?

Valaki szerint te rossz vagy?

Ki szerint vagy rossz?

Mit mondott neked?

Valaki szerint túl kicsi vagy túl vékony, túl kövér vagy túlságosan magas vagy?

Ki szerint?

Mit mond?

Szokta valaki azt mondani, hogy hülye vagy?

Kicsoda?

Hogyan mondja?

Valaki nem enged szóhoz jutni?

Kicsoda?

Hogyan csinálja?

Valaki gyakran kiabál veled?

Kicsoda?

Hogyan csinálja?

Valakitől félsz?

Kitől?

Miért?

Valaki nem enged játszani?

Kicsoda?

Hogyan csinálja?

Valaki nem enged tanulni?

Kicsoda?

Hogyan csinálja?

Valaki nem enged sportolni?

Kicsoda?

Hogyan csinálja?

Akár az első, akár a második kérdéscsoport használatával, de végül lesz információd arról, hogy ki vagy kik rombolják a gyerek önbizalmát. Azok nem túl fontosak, akik csak egyszer kerülnek elő a válaszokban, hiszen melyik gyerek nem szólt még valami olyat egy másiknak, amivel kicsinyítette őt. Azok a fontos személyek, akik gyakran vagy erőteljesen kerültek elő a kérdésekre adott válaszokból. Nevezzük ezeket a személyeket kisebbitőknek!

Azért adhatjuk nekik ezt a nevet, mert ők igyekeznek kisebbiteni, kicsinyíteni a gyereked képességeit, tudását, ügyességét, okosságát, szorgalmát, elért eredményét, valamely testi tulajdonságát, személyes vagy tárgyi értékeit.

Ha tapintatosan kérdezted a gyereket, nem sietteted, és többször is végigmentél vele a kérdéseken, de egyetlen kisebbitőt sem sikerült találnod, akkor másféle kérdéssel kell először „kinyitnod az ajtót”, s azután, hogy erre megkaptad a választ, újra végig mehetsz a kérdéseken.

A különleges vagy vészhelyzeti kérdések pedig ezek:

Mondott neked valaki olyat, hogy valami a kettőtök titka?

Mit mondott?

Ki mondta?

Valaki azt mondta neked, hogy nem beszélhetsz valamiről?

Ki mondta?

Valaki azt mondta neked, hogy ha elmondod, akkor ráfázol?

Ki mondta?

Valaki azt mondta neked, hogy ha elmondod, akkor megver téged?

Ki mondta?

Olyat tettek veled, amit szégyellsz?

Ki tette?

Mit csinált?

Ezekre a vészhelyzeti kérdésekre két esetben nem kapsz csak választ. Akkor, ha nincs semmilyen rejtett dolog, ami fenyegeti a gyereket, vagy akkor, ha nem biztosítod a gyereket arról, hogy ha őszintén elmondja, akkor akármi is történt, továbbra is szeretni fogod és megígéred, hogy megvéded őt attól, akitől fél.

A vészhelyzeti kérdéseket ne használd feleslegesen! Ritka az a gyerek és helyzet, amikor ezekre szükség lehet. Ezért ha választ kapsz az első vagy második kérdéscsoportra, akkor ne használd!

Mihez kezdünk a kisebbítőkkel?

A gyerek önbizalmának erősítése a legcélravezetőbb, mert az életben többször is kerülhet olyan helyzetbe, amikor újabb és újabb őt kisebbítő személy jelenlétét kell elviselnie. Egy túl erőteljes kisebbítő személy azonban a gyerekkorban súlyos károkat okozhat. Ha a gyereknek nincs súlyos önbizalomhiánya, akkor egy-két beszélést könnyen lekezel.

A legjobb az lenne, ha a gyereket kisebbítő személyeknél el tudnánk érni, hogy abba hagyják ezt a viselkedésüket. Ha ez nem lehetséges, akkor vagy a kisebbítőt kellene eltávolítani a gyerek környezetéből, vagy a gyereket abból a környezetből, amelyben az őt kisebbítő személy van.

Ha a gyerek egy osztálytársa az, aki rendszeresen csökkenteni igyekszik az ő értékét, de mondjuk a faluban nincs több iskola, akkor egymás közelségének csökkentése nem megoldható. Ekkor különösen fontossá válik a gyerek önbizalmának növelése. Ez elegendő is lehet, ha a kisebbítő személy egy gyerek. Ha azonban egy felnőtt az, akkor azzal szemben érezheti tehetetlennek magát a gyerekünk. Az ilyen felnőtt és a gyerek közé mindenképpen távolságot kell tenni valamilyen módon, ha a felnőtt nem képes józanul belátni, hogy nem a gyerekek kicsinyítése, hanem az ő segítése a feladata.

Amikor egy iskolatárs vagy tévesen barátnak gondolt szomszéd gyerek a kisebbítő, akkor nem az a megoldás, hogy ledorongoljuk azt a másik gyereket, hanem az, hogy a szüleivel beszélünk, de segítő szándékkal. Ez nem könnyű, ha az a gyerek a szüleitől kapta viselkedéséhez a mintát. Egy próbát azonban megér.

Egy értelmes szülő meggyőzhető azzal, hogy az ő gyereknének is jobb élete lesz, ha nem azzal kerül mások fölé, hogy kicsinyíti azok jelentőségét, hanem inkább azzal állít maga mellé más gyerekeket, hogy elismeri azok értékét. Az első esetben csak alattvalói lesznek, de barátai sosem. Az alattvalók azonnal magára hagyják majd őt, amikor baj van. A barátok lennének azok, akikre mindig számíthat.

Ha az a másik szülő megérti ezt az okfejtést, akkor hajlandó lehet, hogy beszéljen a gyerekével, de rosszul teszi, ha egyszerűen csak lebaltazza őt. Azzal csak megerősíti eddigi viselkedését. A kisebbítő személlyel ugyanis nagyobb részletezéssel és sok példával ugyan, de meg lehet értetni azt, hogy mikor lesznek neki igazi barátai és, hogy saját értékét nem csökkenti, ha más is értékes. Ez azonban csak az első fele annak, amit a kisebbítővel tenni kell.

A második fele pedig az, hogy gyakoroltatni kell vele mások elismerését, tehát azt, hogyan dicsérünk meg másokat gyakorlatias helyzetekben, milyen módon ismerjük el mások tetteit, képességeit. Ez akár harminc perc alatt begyakorolható egy gyerekkel, és pár nap múlva újabb harminc perc alatt megerősíthető. Utána pedig adni kell neki egyetlen feladatot másnapra, valami ilyesmit:

„Holnap, amikor bent leszel az iskolában, matek óra után menj oda valakihez, aki az órán jókat válaszolt a tanár kérdéseire, és mond azt neki, hogy »Ügyes vagy! Látszik, hogy jól érted a matekot.«”

Gyakorlás hiányában ezt esetleg nem tudná megtenni a gyerek, és először „cikinek” is tartja majd, de van még egy jó kérdés, amit feltehetsz neki, ha nehezen szánná rá magát:

„Ki a lélekben erősebb ember? Az, aki meg tud dicsérni másvalakit, vagy az, akinek csak az ad erőt, ha mások csodálják őt?”

Ilyen okfejtést nyilván nem használhatsz egy ötévesnél, de a gyakorlást vele is megcsinálhatod, természetesen sokkal egyszerűbb helyzeteket ismertetve számára. A próba kérésed is lehet olyan egyszerű, hogy „Holnap az oviban mondd majd meg valakinek, hogy milyen szépen elpakolta a játékokat!”

Most jogosan azt mondod, hogy nem kellene a kisebbítő gyerekkel foglalkozni, ha szépen bánának vele a szülei, és így megtanult volna másokat elismerő szavakkal illetni. A szülő példája valóban jelentős, néha azonban nem a szüleitől, hanem máshonnan tanulja a gyerek azt, hogy neki mindenáron, akár mások folyamatos kicsinyítésével is győznie kell.

Az óvónőnek, a tanítónak és a tanárnak jó lehetőségei vannak arra, hogy egész közösségekben gyakoroltassa a gyerekekkel

mások dicséretét. Ehhez csak annyit kell tennie minél gyakrabban, hogy gyerekeket kér fel arra, hogy megdicsérjenek valakit a csoportban vagy az osztályban. Például: „Számokra mi a szép az ő rajzában?” vagy „Neked mi tetszett az ő történetében?” vagy „Te kiknek adnál piros pontot az órai munkájáért?”

II. Az önbizalom növelését szolgáló lépések

Ahhoz, hogy növeljük valaki önbizalmát, jó kiindulópont az önbizalom szó definíciója, különösen pedig annak második része. A meghatározás röviden ennyi:

„Hit saját magunkban; személyes meggyőződés a saját képességeinkről, erőnkőről, céljaink elérhetőségéről. Bizonyosság arról, hogy képesek vagyunk változást, eredményt okozni, ami fellépésünkben és cselekedeteinkben tükröződik.”

A második rész tehát ez:

„Bizonyosság arról, hogy képesek vagyunk változást, eredményt okozni, ami fellépésünkben és cselekedeteinkben tükröződik.”

Ebből következik, hogy az önbizalmat növeli, ha a gyerek megtapasztalja, hogy képes változást, eredményt elérni. Ez igaz, és nagyon szép lenne, ha csak ennyiből állna az önbizalom növelése, mert akkor csak megbeszelnénk vele, hogy csináljon meg valamit, ő megtenné, és máris tettünk egy lépést.

A gyakorlatban azonban azt látjuk, hogy önbizalom hiányában a gyereket igen nehéz megkérni valami olyan dolog végrehajtására, amit pedig képes volna véghez vinni. Ha pedig nem fog neki valaminek, akkor hogyan is tapasztalná meg, hogy ő képes arra? Ez ugye egy ördögi kör!

Ahhoz tehát, hogy az önbizalomhiány megszűnjön, szükséges még az is, hogyan teszünk cselekvővé egy gyereket, aki már úgy véli, hogy ő nem képes sikerre vinni a dolgokat. Miért válhat nehezzé rávenni őt olyan cselekvésekre, melyek eredménye növelhetné az önbizalmát? Azért mert már igyekszik elkerülni a kudarcot. A kudarc elkerülésére pedig az ő egyik „megoldása” az, hogy neki sem lát a dolognak.

Ha az önbizalom „bizonyosság arról, hogy képesek vagyunk változást, eredményt okozni, ami fellépésünkben és cselekedeteinkben tükröződik”, akkor kézenfekvő, hogy az önbizalom helyreállításához minél többször olyan helyzetbe kell hozni a gyereket, hogy megtapasztalja, hogy ő képes eredményt elérni.

Sok szülő próbálkozik ezen a módon helyreállítani a gyerek önbizalmát. Nincs ebben semmi új, és ez valóban egy működő és fontos technika! Ezért beszélünk is erről, de nem maradunk meg csak ennél az egynél.

Egyébként ha ez valakinél eddig nem működött, akkor arra kell ügyelni, hogy a dicséret arányos legyen. Lelkesedjen a szülő az oda illő szinten, ha a gyerek sikeres valamiben! Ne dicsérd túl a teljesítményét, de ne is nyugtázd olyan kis mértékben, ami elvenné a kedvét a folytatástól.

A célokat illetően pedig arra figyelj, hogy azok ne legyenek túl- vagy alulméretezettek vagy akár teljesíthetetlenek. A legjobb célok azok, amelyeket némi erőfeszítéssel ugyan, de el lehet érni, s amelyeket a gyerek ötletei közül válogatunk ki vele együtt. Segíthetünk a gyereknek lépésekre bontani a célhoz vezető utat, hogy ne egyben kelljen megküzdenie a feladattal, hanem már közben is érezze, hogy halad a cél felé.

Ne mindig te dicsérd a gyereket, hanem ha teheted, variáld a dicsérő személyét! Ha rajtad kívül is van olyan személy a családban, akit a gyereked sokra tart, akkor intézd úgy, hogy tőle is kapjon elismerő szavakat. Egy nagyobb testvér akire felnéz, vagy akár egy szeretett távoli rokon néha csodákra képes azzal, hogy megdicséri a gyereket.

Siker leltár

A siker leltár úgy növeli az önbizalmat, hogy segít a gyereknek összpontosítani az ő elért eredményeire. A sikerleltár egy szóbeli vagy írásbeli lista, amit a gyerek állít össze a te kérésedre. Ez nem valami merev, formális tevékenység által jön létre!

Egyszerűen csak ülj oda a gyerek mellé, kérd a figyelmét, és

mondasd el vele, hogy mi az ami sikerült vagy jól ment ezen a héten. Ha lesz olyan, ami nem jut eszébe, de amiről te tudsz, akkor nyugodtan emlékeztessd őt arra is, de ne úgy, hogy teljesen elmondod helyette, hanem csak feldobod a témát, és tőle várd, hogy teljessé tegye a képet.

A sikerleltárt összeállíthatjátok akár rendszeresen ugyanabban az időpontban, mondjuk szombat este elalvás előtt. Figyeld meg, hogy egy idő múlva már nagyon várja majd ezeket az időpontokat, és könnyen meglehet, hogy a beszélgetések után mosolyogva alszik majd, és még téged feltölt mindaz, amire ő büszke volt.

Tanítsd őt dicsérni!

Dicsértess a gyerekekkel! Az a gyerek, akit megtanítasz másokat dicsérni, értékesebbnek fogja érezni magát, mint azelőtt. Ezért az önbizalomhiány csökkenni kezd egy gyereknél azzal is, ha eléred nála, hogy ő dicsérjen meg másokat. Ha ez szemtől szemben még nehezebbre esik eleinte, akkor fogadd el tőle, hogy neked mond dicséretet másokról.

Később ez egyszerű gyakorlással odáig fejleszthető, hogy a jelenléted nélkül is képes lesz megdicsérni más gyerekeket. Amikor ide eljuttatod, akkor azzal elkezdted emelni az ő értékét a közösségében is. Az elismerés, amit ő ad másoknak pár hónap alatt „visszafordul”, tehát egyre gyakrabban ismerik majd el őt is, de a haladás nem feltétlen ebben mérhető majd, hanem abban, hogy más gyerekek szívesebben lesznek a társaságában, és szívesebben beveszik őt maguk közé játszani.

Megátalkodott kicsinyítő

Amikor egy gyerek az osztályból erőteljes és rendszeres kicsinyítő szerepben van a tiédde szemben, akkor tapasztalhatsz olyat, hogy hiába növelnéd gyermeked önbizalmát, ő maga nem képes értékesnek tekinteni a tetteit semmilyen végbevitt cél vagy elvégzett feladat után. Ennek az

az oka, hogy a te elismerésed, dicséreted nem helyettesítheti hasonló korú társai dicséretét, amire pedig a gyereked nagyon is vágyik.

Ezt néhány szülő általában sikertelenül azzal próbálja megoldani, hogy ő maga kicsinyíteni próbálja annak az osztálytársnak az értékét. Ez egyebek mellett azért sem működik, mert lehet, hogy az a gyerek az osztályban egy elismert személy, így tehát a szülő, aki az ellenkezőjét állítja, saját maga veszíti el hitelességét a gyereke előtt.

Egy helyes megoldás a következő kérésor minél alaposabb és többszöri átbeszélése a gyerekekkel. (Várd meg és köszönd meg minden válaszát!)

- Mondj valamit, ami neki sikerült!
- Mondj valamit, ami neked sikerült!
- Mondj valamit, ami neki jó megy!
- Mondj valamit, ami neked jól megy!
- Mondj valamit, amire ő büszke lehetne!
- Mondj valamit, amire te büszke lehetnél!

A megfogalmazásokon kissé változtathatsz a gyerek korának és szókincsének megfelelően, de a mondatok ne veszítsék el eredeti jelentéstartalmukat!

Amikor ezt csinálod, akkor az a gyerek, akire jellemző az önbizalomhiány, eleinte nehezen válaszol majd a saját magára vonatkozó pozitív kérésekre, ezért nagy türelemmel kell megvárni a válaszát. Kínosan hosszú ideig persze ne várj, hanem juttass eszébe valamit, ami neki sikerült, ami neki jól megy vagy amire büszke lehetne.

Az előző kérésort ne csak olyan gyerekekre használd, akik megátalkodott kicsinyítők, hanem más időpontokban olyanokra is, akik nem bánnak rosszul más gyerekekkel, de az osztály vagy csoport legjobbjai közé tartoznak. Ez azért is fontos, mert a gyerekeknek elsősorban nem a kicsinyítőkhöz kell hasonlítani magát, hanem jó teljesítményt nyújtó vagy barátságos viselkedést mutató társaihoz. Igazából persze senkihez sem kellene hasonlítani magát, ha nem lenne alacsony az önbecsülése, és ha sikerült helyreállítanod az önbizalmát, akkor

felesleges is lesz az efféle összehasonlítás, mint technika használata.

Figyeld meg, hogy a kérések nem tartalmaznak összehasonlítást. Az összehasonlítás az önbizalom hiányos gyerek számára eleinte egy csapda, ezért azt kerülni kell, amíg önértékelése meg nem erősödik. A megátalkodott kicsinyítők gyakran használnak összehasonlítást arra, hogy másokat kicsinyítsenek.

Az ilyesmi ellen van azonban jó ellenszer: Néhány sablon mondattal megtanítod a gyereket arra, hogyan csodálja meg a megátalkodott kicsinyítőt. Például amikor ő ezt mondja neki: „Én sokkal jobb sportoló vagyok, mint te!”, akkor a sablon válasz valami ilyesmi: „Akkor te nagyon jó sportoló vagy! Gratulálok!” (Mindezt tágra nyílt szemekkel hatalmas lelkesedéssel vagy csodálattal előadva.) A helyes válasz tehát ez vagy ehhez hasonló, nem pedig az, hogy a gyerekünk lehorgasztott fejjel, vesztesen elkullog a nagyzoló szemei elől.

Aki dicsérni tud, az nagyságot képvisel, és másokat is nagyvá tesz! Aki minduntalan dicséretre áhítozik, az kicsinyíteni igyekszik másokat, és ezáltal ő maga kisstílusú lesz. Ezt most nem az önbizalom hiányos gyerekekre értem, akinek úgy kell már egy kis elismerés, mint egy falat kenyér, hanem a nagyzoló gyerekekre, akinek önelégültségében semmilyen elismerés nem elég nagy.

Segítség a pedagógustól

Néhány szülő azt veszi észre, hogy hiába dicséri meg a gyereket, nem nő az önbizalma. Ennek sokféle oka lehet, például túl kis feladat és aránytalanul nagy dicséret, vagy az, hogy a gyerek nem a szülő, hanem hasonló korú gyerekek elismerésére és pedagógusok elismerésére vágyik.

Ilyenkor kérd a pedagógus segítségét. Mondd el neki, hogy már egy ideje azon vagy, hogy a gyerekek nőjön az önbizalma, és arra kéred őt, hogy legyen partner ebben, és a többi gyerek előtt nyugtázza néha azt, ami megdicsérhető a gyereked teljesítményében. Ne várd a tanítótól, hogy mindenáron dicsérje

a gyereket, mert az érdemtelenül szerzett elismerés ellenkező irányban hat, tehát csökkenti az önbizalmat.

Nagyon-nagyon-nagyon kevés olyan pedagógus van a pályán, aki annyira elfáradt a szakma útvesztőiben, hogy ahelyett, hogy felemelné, kicsinyítéssel nyomja le tanítványai önbecsülését. Ha véletlenül ilyenrel találkozol, akkor add át neki az üzenetemet:

„Kedves Kolléga! Ismeretlenül is megkövetlek téged mindenki más helyett, aki a pályafutásod alatt nem értékelte, viszont nehezítette a munkádat vagy más módon csökkentette az életenergiádat. Fogadd el tőlem vigaszul ezt a költői kérdést: Vajon nem méltóbb visszavágás-e minden korábbi vagy jelenbeli gáncsoskodó számára, ha eddigi és mai keserűségünkből semmit sem adunk át tanítványainknak, hanem inkább tudóvá és ügyesebbé neveljük őket, és önbizalmukat úgy növeljük, hogy nap mint nap megosztjuk velük azt, hogy ma miben lettek ügyesebbek, okosabbak, miben léptek előrébb, legyen az a lépés akármilyen kicsi is? Barátsággal: Novák Ferenc”

Magadra ismertél?

Ha az eddigieket olvasva, mint szülő felismertél pár olyan hibát, amit te vétettél a gyereknevelésben, akkor „ne dőlj a kardodba”, hanem légy büszke arra, hogy képes vagy szembenézni ezekkel. A felismeréseidből származó tudás és erő ne csökkentsék, hanem inkább növeljék aktivitásodat, amit kifejthetsz annak érdekében, hogy az önbizalomhiány megszűnjön a gyerekednél vagy mások gyerekénél.

Sok sikert kívánok, és örömmel veszem,
ha írsz a sikeres alkalmazásról!

Novák Ferenc

tanár, társ a nevelésben

kapcsolat@gyerekneveles.hu

www.gyerekneveles.hu

DÍJMENTES ELŐADÁSOK ISKOLÁK SZÁMÁRA

AGRESSZÍV GYEREKEK

Az iskolai agresszió csökkentése
(tanári kar számára)

HIVATÁSOM TANÁR

Ne égjen ki a pedagógus!
(tanári kar számára)

NEM TANUL A GYEREKEM

Gyereknevelési előadás
(szülők számára)





Novák Ferenc



gyereknevelés.hu

E pedagógiai útmutató pontosan ebben a teljes formájában szabadon használható és terjeszthető pedagógusok által.

NYOMTATÁSBAN MÉG KI NEM ADOTT MUNKA!
Példányai a gyereknevelés.hu oldalról tölthetők le.

Weboldalon kizárólag teljes terjedelmében és úgy osztható meg, hogy a megjelenítés tartalmazza a szerző nevét, a gyereknevelés.hu megnevezést és azon a gyereknevelés.hu oldalra mutató linket.

Minden jog fenntartva
©2021 Novák Ferenc
gyereknevelés.hu

kapcsolat@gyereknevelés.hu
gyereknevelés.hu