Szülők iskolája

1.

Mi felnőttek is bátor és sikeres jövőről álmodtunk gyerekként. De ezt nem is olyan könnyű megvalósítani a nagybetűs életben. Mit tehetünk önmagunk és gyermekeink érdekében?



A pozitív önértékelésű ember bátran néz a jövőbe, nem fél a kihívásoktól, kudarcai ellenére is pozitívan értékeli saját teljesítményét, személyisége sokoldalú. Az ilyen típusú emberek pozitívabban állnak az élethez, ezért gyakran sikeresebbek is.
Azt hiszem, mindenki ilyennek álmodta meg felnőttkori önmagát, de gyermekének mindenképpen ezt szeretné biztosítani. Nézzük, mi is kell mindehhez, hogy gyermekünk pozitívan tekintsen önmagára.

**1.** Fontos a szülői példamutatás. Az önértékelés része az önmagunkba vetett hit és az énkép. Az énkép az a vélemény, amit saját értékeinkről, megjelenésünkről, képességeinkről alkotunk. A pozitív önértékeléshez elengedhetetlen, hogy saját testünkkel harmóniában legyünk. Egy gyerek számára nagyon fontos tapasztalás, hogy szülei hogyan állnak saját testükhöz. Itt most az egészséges táplálkozás mellett arra is gondolok, hogy egy szülő sokszor takargatni valónak érzi saját testét. Valószínűleg, mert saját maga számára sem kívánatos, nem ilyenről álmodott. De akkor, ha nem tetszik, amit a tükör mutat, akkor vagy tegyen ellene, vagy barátkozzon meg vele. Bizony nagyon sokat ronthat a dolgon, ha tükörbe nézve folyamatosan ócsároljuk saját testünket, mert akkor, hogyan is fog a gyerek hozzáállni saját testéhez serdülőként, amikor aránytalanul hosszú a karja és pattanásos az arca? Az a legjobb, hogy megtanulja, hogy, ha valami nem tetszik, akkor azon megpróbálunk változtatni. Amin nem lehet változtatni, (testalkat, magasság, bőrszín) azt pedig megtanuljuk elfogadni.

**2.** Lényeges egy gyerek számára, hogy szülei hogyan reagálnak saját hibáikra. Nem a legjobb megoldás, ha hibák után őrült önbüntetési folyamat indul el (Jaj, milyen szörnyű feledékeny vagyok. Ez borzasztó!) Az apró feledékenységet és hibákat jobb praktikus megoldásokkal (jegyzet, emlékeztető a telefonban) vagy egy csipetnyi humorral kezelni. Így majd gyermekünk is meg fogja tudni bocsátani önmagának, ha nem tökéletes.

**3.** Egyszerű az összefüggés a dicséret és az önértékelés között. Szinte mindenkinek egyértelmű, hogy a gyereket dicsérni kell. Igen, de nem mindegy, miként tesszük mindezt. Lényeges, hogy ne vigyük túlzásba. Sajnos nincs semmilyen mérőszám, hogy egy gyereket naponta átlagosan hányszor kell megdicsérni, hogy az a javára váljon. Butaság is lenne. Ehhez a kérdéshez is álljunk rugalmasan. A túlzásba vitt dicséret előbb-utóbb elveszti varázsát és jelentőségét.
Fontos, hogy ne általánosságokat mondjunk neki. Kerülendő: „Milyen okos/ ügyes vagy.”,  „Ez nagyon szép!” kifejezések. Ezekből a mondatokból nem lehet tudni, hogy valóban odafigyeltek-e a gyerek munkájára, és hogy tényleg komolyan gondolják-e, amit mondtak. Az általánosságok helyett használjuk a leíró dicséretet. Tehát az „Ügyes vagy!” helyett: „Nagyon ügyesen betetted a dobozba a játékaidat.” Vagy: „Szép ez a rajz, nekem nagyon tetszenek a színek, amiket választottál.”
A ’szép’ és ’ügyes’ szavak helyett használjunk odaillő kifejezéseket.
 „Örülök, hogy ilyen **kitartó** vagy.”
 „Most nagyon **pontos** voltál. Az ígéretedhez híven hazaértél 8 órakor.”
„ Milyen **jószívű** vagy, hogy megosztottad a csokidat a barátaiddal.”

**4.** A kudarcok, vereségek elviseléséhez nagyon fontos a sokoldalú személyiség. Ezt a szaknyelv selfkomplexitásnak hívja. Self, azaz személyiség. Komplexitás, azaz összetettség. Ezen azt értjük, hogy többféle szerepe van az embernek. Egy nő lehet anya, feleség, nő, barátnő, jó táncos, jó edzőtárs stb. egy személyben. Minél több szerepe van egy embernek, annál könnyebben viseli a kudarcait. Mert lehet, hogy egyik nap csúnyán összeveszett a barátnőjével, de attól még jó anya, kedves feleség… Vagy, ha leszidja a főnöke, attól ő még ugyanolyan jó társ, és kellemes barát. Egy-egy nagyobb verség, kudarc után könnyebb felállni, ha a többi szerep aktuálisan pozitív értékelése kihúz a bajból.

Ez a személyiségbeli összetettség a gyerek szempontjából úgy érhető el, ha olyan feladatai vannak, amit tényleg szeret, tud vele azonosulni (kedvelt tevékenységek, különórák). Tehát, ha azért jár vízilabdázni, mert szereti, és vízipólósnak tartja magát, akkor ez a személyisége egy része. De, ha ez csak egy kötelező feladat, szülők által előírt edzés, akkor az nyűg. Az ilyen jellegű különóra nem segíti személyisége komplexebbé, sokoldalúvá válását, így a kudarcok elviselésében sem segít.

**5.** Elengedhetetlen, hogy a gyerek megélje azt, hogy őt, hibáival együtt is szeretik. Minden büntetéskor, szidalmazáskor emeld ki, hogy a gyereket nagyon szereted, de amit csinált, az butaság, ne tegye még egyszer. Ezzel a viselkedéssel azt közvetíted a gyermek felé, hogy nem baj, ha hibázik, attól még szerethető. Így könnyebb az új, ismeretlen dolgokhoz hozzákezdeni, és nyitottabbá válik a világra. Önértékelése is kiegyensúlyozottabb lesz.

**6.** Lényeges, hogy a szülő engedje cselekedni gyermekét. Tehát a rettentő aggódás mellet adjunk teret a gyereknek, hogy kipróbálja magát különböző, számára idegen helyzetekben. Ezzel hozzájárulunk minél szélesebb önismeretéhez és helyes önértékeléséhez. Magyarázatként álljon itt Csernus doktor gondolata: „Az a kihívás, az a feladat, amit a szülő old meg, az a szülő önbizalmát erősíti, nem a gyerekét.”

**7.** Végezetül az álmainkról és vágyainkról. Bizony ezekről sem szabad megfeledkezni. Az ideális-énkép mindig álmainkat mutatja, milyenek is szeretnénk lenni. Ha ez nem teljesen azonos a valódi énképünkkel, az nem baj, hiszen ez a kis különbség lesz a legtöbb cselekedetünk hajtóereje. Így haladunk mindig előre és érünk el újabb és újabb sikereket.

 Forrás: <https://www.csaladinet.hu/hirek/gyerekneveles/kisgyerekek/14064/a_sikeres_gyermek_avagy_a_pozitiv_onertekeles_kialakitasa>