

VAIKŲ SAVĖS VERTINIMO STIPRINIMAS

- 1. VAIKŲ SAVĖS VERTINIMAS KYLA TADA, KAI JIE ŽINO, KAD JAIS RŪPINAMASI.**
- 2. KLAUSYKITĖS BE VERTINIMŲ.** Klausymasis gydo sumažintą savęs vertinimą. Sveiki santykiai tarp suaugusiųjų ir vaikų susiklosto tada, kai suaugusieji jų klausosi.
- 3. ATSIMINKITE VARDUS.** Tai vaikams parodo, kad jie jums svarbūs.
- 4. PABRĖŽKITE PANAŠUMUS.** Vaikų savęs vertinimas kyla, kai jie jaučiasi turį tapatumo su žmonėmis, kuriuos mėgsta ir kuriais žavisi.
- 5. NEAPSIMETINĖKITE.** Vaikai jaučia, kad būdamas su jais esate savimi. Tada yra didesnė tikimybė, kad ir jie atsiskleis.
- 6. ATSARGIAI ELKITĖS SU SAVO NEIGIAMAIS JAUSMAIS.** Jei vaikas, kurio savęs vertinimas yra žemas, mato, kad esate blogos nuotaikos, jis galvoja, kad tai jis yra Jūsų pykčio priežastis. Dalinkitės savo negatyviais jausmais tik tada, kai tai vyksta geroje atmosferoje.
- 7. NENORĖKITE VALDYTI FIZIŠKAI.** Savęs vertinimas sėkmingai formuojasi tada, kai vaikai turi į valias laiko būdami saugioje ar neutralioje vietoje patikrinti aplinką, kol jie galutinai ima pasitikėti savimi naujoje ir galbūt net grėsmingoje aplinkoje.
- 8. STENKITĖS, KAD NETIKĖTI SUSIDŪRIMAI VYKTŲ SAUGIOJE ATMOSFEROJE IR „JEI ĮMANOMA, BŪTŲ NUMATOMI.** Baimė yra didžiausiais savęs vertinimo griovėjas. Galėjimas numatyti pavojų mažina baimę.
- 9. AKCENTUOKITE SĖKMĘ, REMKITĖS JAU TURIMA SĖKME.** Vaikai labiausia tikisi sėkmės ten, kur jau yra ją pasiekę.
- 10. IEŠKOKITE AUGIMO BLYKSTELĖJIMŲ, ATKREIPKITE DĖMESĮ Į DIDĖJANTĮ VAIKO ĮGŪDĮ.** Vaikai, kuriems būdingas žemas savęs vertinimas.
- 11. VESKITĖS VAIKUS Į SPECIALIAS VIETAS.** Patirdami unikalų patyrimą su svarbiu jiems asmeniu vaikai pajaučia savo vertę ir svarbumą.
- 12. NEBANDYKITE VAIKO PASITIKĖJIMO.** Tam, kad išgąsdintas vaikas patirtų pasitikėjimą, jam reikia žinoti, kad priimtina parodyti, kaip jis jaučiasi.
- 13. KLAUSKITE KLAUSIMUS, KURIE NEGAŠDINA.** Didelę įtaką formuluojamas klausimas gali turėti vaiko savęs vertinimo formavimuisi.
- 14. ŽINOKITE, KAD JŪS ESATE MODELIS.** Vaikams, kuriems būdingas žemas savęs vertinimas, dažnai reikia modelio, kaip reaguoti į vienokį ar kitokį patyrimą. Jie gali laukti, kad Jūs parodytumėte, kaip turėtų reaguoti žmogus su aukštu savęs vertinimu.
- 15. NEVERSKITE VAIKŲ NUOBODŽIAUTI.** Nuobodulys slopina savivertę. Susidomėjimas, susijaudinimas didina savęs jausmą ir maitina savęs vertinimą.
- 16. LEISKITE VAIKAMS PADĖTI JUMS.** Vaikų savęs vertinimas kyla, kai jie jaučia, kad gali tikrai jums padėti, gali padėti patenkinti kai kuriuos Jūsų poreikius. Būtinai duokite atgalinį ryšį, kai jie tai daro.
- 17. VEIKITE KAIP TILTAS TARP VAIKO IR IŠORINIO PASAULIO.** Savęs vertinimas tarpsta sėkmėje. Būdamas tiltu tarp vaiko ir išorinio pasaulio Jūs galite sudaryti sąlygas sėkmingam persikėlimui.
- 18. LEISKITE VAIKUI NAUDOTIS JŪSŲ STIPRIOSIOMIS PUSĖMIS.** Vaikų savęs vertinimas kyla tada, kai jiems prieinama kito žmogaus meilė, nuoširdumas, atvirumas.
- 19. PASAKOKITE ISTORIJAS IŠ SAVO GYVENIMO.** Vaikai, kuriems būdingas žemas savęs vertinimas, dažnai taip iškraipo pasaulį ir jame egzistuojančius žmones, kad paskui bijo susidurti su jais. Tokiais atvejais gali prireikti panaudoti Jus ir žmones, kurie egzistuoja Jūsų gyvenime, kaip tiltą į realistiškesnį pasaulio įsivaizdavimą.
- 20. LEISKITE VAIKAMS IMTIS INICIATYVOS.** Vaikų savęs vertinimas kyla tada kai jie gali laisvai judėti savo nuožiūra.
- 21. NESIEKITE APDOVANOJIMŲ SU DRAUGYSTE.** Besąlygiškas priėmimas ir apdovanojimas meile padeda formuoti vaikui savęs vertinimą.
- 22. ĮSISAVINKITE VAIKO SUBTILIUS PRANEŠIMUS.** Kai žmogui, kuriam būdingas žemas savęs vertinimas, parodote, kad Jūs juo pakankamai rūpinatės ir pastebite jo subtilius pranešimus, jo savęs vertinimas auga.

23. **MOKYKITE BŪTI MĖGSTAMU.** Jei norime suformuoti vaiko pozityvų savęs vertinimą, turime pirmiausia patenkinti jo poreikius būti mėgstamu, priimtu ir vertinamu ne tik aplinkinių, bet ir paties savęs.
24. **PRIPAŽINKITE VAIKO TEISĘ Į JAUSMUS.** Kai vaikų stiprūs jausmai yra priimami, jie jaučiasi gerbiami ir vertinami, gali leisti tiems jausmams būti jų tikrovės dalimi. Vaiko savęs vertinimo augimas yra susijęs su vaiko pripažinimu savo teisės išgyventi stiprius jausmus.
25. **PARODYKITE, KAD GALITE PRIIMTI NET TAI, KAS NEPAGEIDAUJAMA.** Vaikai geriau supranta ir priima save, jei suaugęs mato ir supranta tai, kas yra nepageidaujama, netinkama vaikuose ir vis tiek juos priima.
26. **PADEKITE VAIKAMS PASAKODAMI ISTORIJAS.** Istorijų pasakojimas padeda vaikams identifikuotis su nesėkmės situacijomis nepatiriant tiesioginio nerimo. Taip pat sudaro galimybes pamatyti realistiškesnę situaciją.
27. **DRĄSINKITE VAIKĄ KALBĖTIS SU KITAIŠ SU AUGUSIAIS.** Vaikų savęs vertinimą gali stipriai žėisti tokie atvejai, kai jie yra priversti turėti reikalų su suaugusiais, su kuriais bendraujant, jam kyla emociniai ir vertybiniai konfliktai.
28. **PASAKOKITE VAIKAMS APIE TAI, KAIP GERAI JIE AUGA.** Vaikų savęs vertinimas savaimė įtakoja vaiko gyvenimo fizines, emocines, socialines ir dvasines sferas.
29. **KURDAMI SANTYKIUS SU VAIKAIS, NAUDOKITE HUMORĄ.** Humoras gali būti galingas priešnuodis žemam savęs vertinimui, ypač tais atvejais, kuomet vaikas nori greitai išsiveržti iš tokios padėties.
30. **PALYTĖJIMAS DAŽNAI SKAMBA GARSIAU NEGU ŽODŽIAI.** Vaikų savęs vertinimas auga proporcingai pasitikėjimo, pasiekiamo tarpusavio santykiuose, gilumui. Fizinis kontaktas gali būti esminė pasitikėjimo išraiška.

Rekomendaciją parengė tarnybos psichologė: Vida Krasaukienė