Pewna siebie dziewczyna, pewna siebie kobieta

Jak budować pozytywną samoocenę u nastolatki?

Dojrzewanie to zdecydowanie nie najłatwiejszy czas w życiu dziecka... i jego rodziców. Zmiany, które zachodzą w ciele i psychice nastolatków sprzyjają utracie pewności siebie, a wtedy z prędkością światła na horyzoncie pojawiają się one – nastoletnie kompleksy.

Rodzicu, czy zdajesz sobie sprawę, że aż 8 na 10 dziewcząt w Polsce jest niezadowolonych ze swojego wyglądu i z tego powodu ogranicza się, wycofując z różnych aktywności i interakcji społecznych?

Warto wiedzieć, że nastolatka często snuje refleksje o tym kim jest, jaka jest lub jaka chciałaby być. Obserwując, jak inni ją traktują, porównując swój wygląd i umiejętności z innymi rówieśnikami, tworzy obraz własnej osoby. Psychologicznym figlem natury jest typowy dla tego okresu tzw. młodzieńczy egocentryzm, za sprawą którego nastolatki są przeświadczone o tym, że wszyscy na nie patrzą i poddają krytycznym sądom.

Poczucie własnej wartości jest niezwykle istotne.

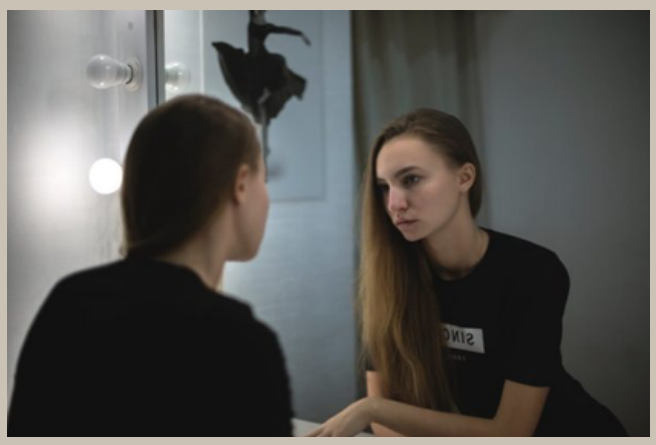
Obejmuje myśli, uczucia i przekonania, które mamy na swój temat. W okresie nastoletnim dzieci doświadczają wielu zmian hormonalnych i fizjologicznych oraz walczą o rozwój własnej, unikalnej tożsamości. Kiedy nastolatki są świadome własnej wartości, nie boją się próbować nowych rzeczy oraz czują się przygotowane do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Co więcej, wysoka samoocena pozwala im również czuć dumę ze swoich decyzji i osiągnięć.

Dzięki wysokiej samoocenie łatwiej sobie radzić z pozytywnymi i negatywnymi emocjami. Pozytywna samoocena jest ważna, ponieważ kiedy ludzie jej doświadczają, czują się lepiej ze sobą, są skuteczni i produktywni oraz reagują na siebie i innych w zdrowy, pozytywny sposób. Wiedzą, że są kochani i zdolni, potrafią dbać o siebie i innych. Nie muszą budować własnego „ja" poprzez sprawianie innym przykrości. Można wręcz powiedzieć, że poczucie własnej wartości jest głównym kluczem do sukcesu w życiu.

Problem pojawia się jednak, gdy Twoje nastoletnie dziecko:

- negatywnie myśli o sobie, nie wierzy w siebie i swoje możliwości,
- generalizuje różne swoje niepowodzenia, zachowania czy braki,
- doświadcza poczucia gorszości,
- często porównuje się z innymi, a w związku z tym nie czuje satysfakcji z tego, kim jest,
- jest bardzo krytyczne wobec samego siebie,
- nie dostrzega swoich zalet, umiejętności, mocno przeżywa niepowodzenia,
- izoluje się od rówieśników i otoczenia,
- wycofuje się z różnych aktywności, bądź w ogóle ich nie podejmuje.

Poczucie niskiej wartości, przekonanie o nieskuteczności własnych działań i nieuchronności niepowodzenia charakterystyczne są dla depresji młodzieńczej. Jednym z jej objawów jest również podwyższony poziom lęku – młoda osoba przeżywa lęk przed przyszłością, wyrażający się poczuciem niezdolności osiągnięcia zadowalającego statusu w dorosłości. Dotyczy to perspektyw zdobycia wykształcenia, pozycji społecznej, statusu materialnego, a bardzo często także znalezienia partnera życiowego i spełnienia roli rodzica.



Każdy rodzic chce, aby jego dziecko potrafiło wyraźnie zaznaczyć swoje granice. Aby osiągało sukcesy w życiu prywatnym i zawodowym oraz nie miało "dwóch lewych rąk". Tylko czasami trudno się powstrzymać od nieświadomego podcinania skrzydeł własnym dzieciom. Dlatego lepiej wystrzegać się błędów wychowawczych, które pozbawiają dzieci pewności siebie.

Nastolatki chłoną przekazy popkulturowe jak gąbka. Dlatego trzeba z nimi o nich rozmawiać, a nie krytykować. Dzięki temu będą potrafiły bronić w przyszłości swojego zdania.

Zamiast wymagać od dziecka dobrych ocen, naucz je organizacji pracy. Pozwól dziecku odkryć to, co naprawdę go kręci i wspieraj go w tym.

Nakładaj na nastolatka obowiązki, które jest w stanie wykonać samodzielnie i nie wyręczaj go w nich. Wyrabiaj w nim dobre nawyki.

Co możesz zrobić jako rodzic?

- Kochaj, szanuj, empatyzuj. Powstrzymaj się od niewybrednych żartów i uwag kierowanych pod adresem nastolatki. Nie dokładaj jej powodów do złości i smutku. Dopytuj o uczucia i pomóż w ich nazywaniu.
- Zwróć uwagę, jak komplementujesz swoje dziecko. Pozwól mu na popełnianie błędów. Komplementujmy córki przede wszystkim za to, co powiedziały, do jakich wniosków doszły, jak zachowały się w określonej sytuacji i jakich wyzwań się podjęły. Najlepiej podkreślać wysiłek włożony w dane zadanie, a nie jego efekty, bo to może wpędzać dziecko w pułapkę ideału, do którego należy za wszelką cenę dążyć i który określa jego wartość.
- Wspieraj samodzielność. Poprzez nadmierną kontrolę i krążenie nad dzieckiem niczym helikopter, dajesz mu do zrozumienia: "sama nie dasz sobie rady", "jesteś niedostatecznie mądra/rozsądna/ogarnięta, by sobie poradzić". Czy słysząc taki komunikat, łatwo będzie podejmować nowe wyzwania? Na pewno nie! Pozostawienie młodemu człowiekowi odpowiedzialności za własne sprawy, pokazuje mu, że ma on wpływ na swoje życie, daje mu poczucie sprawczości i wiary we własne siły.
- Nie porównuj i akceptuj różnorodność, aby twoje dziecko nie myślało o sobie w kontekście tego, jak wypada na tle innych. Dbaj o to, aby z szacunkiem odnosiła się do odmienności i różnorodności.
- Popraw komunikację. Przede wszystkim SŁUCHAJ. Okaż dziecku swoją życzliwość i zainteresowanie. Może wydać Ci się to śmieszne, ale zwroty typu: “aha”, “hmm”, “ojej”, “ach tak” mogą zdziałać cuda. Sprawiają bowiem, że rozmówca czuje się dostrzeżony, wysłuchany i otwiera się na dialog.
- Przyjrzyj się swojej samoocenie. Często zapominamy, że jesteśmy dla swoich dzieci pierwszymi i najważniejszymi modelami pozytywnych zachowań. To, jak traktujemy swoje ciało, ma ogromny wpływ na to, jak postrzegać będą swój wygląd nasze dzieci. Przyjrzyj się, w jaki sposób mówisz o swoim ciele i fizyczności innych kobiet. Zadbaj o to, by język, jakim posługujesz się mówiąc o sobie i własnym ciele, był językiem, którym chciałabyś, aby mówiła do siebie Twoja córka, czyli językiem pełnym wyrozumiałości, życzliwości i akceptacji.

Pamiętaj, pewna siebie córka to w przyszłości pewna siebie dojrzała kobieta.

Źródła informacji:

https://www.silnapsychika.pl/jak-stac-sie-kobieta-pewna-siebie

https://mamadu.pl/159585,wprowadz-w-zycie-tych-5-zasad-i-wzmocnij-pewnosc-siebie-swoich-nastolatkow

https://www.nishka.pl/7-wskazowek-ktore-pomoga-ci-podniesc-samoocene-nastolatki-i-nastolatka

https://zmiany.eu/niskie-poczucie-wlasnej-wartosci-u-nastolatka

https://dadhero.pl/289161,nastolatki-z-niska-samoocena-jak-pomoc-dziecku-zyskac-pewnosc-siebie

Źródło fotografii:

https://zwierciadlo.pl/psychologia/494998,1,mamy-moc-pewna-siebie-dziewczyna-to-pewna-siebie-kobieta