

Save žeminantys, nuvertinantys ir sumenkinantys žodžiai iš vaikų lūpų nuskamba dažnai. Vaiko teisių gynėjai ir socialiniai darbuotojai dažnai dalinasi savo patirtimis, kad bendraujant su vaiku išgirsta tokius save sumenkinančius žodžius kaip: „esu per kvailas“, „negražus“, „gerą pažymį gavau tik atsitiktinumo dėka“. Anot vaiko teisių gynėjų, pasitikėjimo savo jėgomis trūkumas jauną, bet savo jėgomis abejojančią žmogų lydi kone kiekviename žingsnyje. Tad suaugusiųjų tikslas - ieškoti atsakymo, kaip vaiką mokyti meilės ir pagarbos ne tik kitiems, bet ir sau.

Video medžiagą su Marinos Guptor, Psichologų sąjungos atstovės, psichoterapeutės interviu žiūrėkite [čia](#).

Pirmiausia už vaiko savivertę atsakinga šeima

„Galima sakyti, kad savivertės formavimuisi daugiausia įtakos turi aplinka. Kuo mažesnis vaikas, tuo ta aplinka siauresnė. Tad kalbant apie mažus vaikus, aišku, kad didelę reikšmę jų savivertei turi tėvai ir suaugę, kurie jau artimai bendrauja su vaiku. Juk maži vaikai tėvais pasitiki besąlygiškai, viskuo, ką jie sako, nes tėvai yra vaikams autoritetas“, – sako Lietuvos psichologų sąjungos narė Marina Guptor.

Tad ir atsakomybė vaiko savivertės nesumenkinti labiausiai krenta tėvams. Nuo pat mažų dienų psichologai ir psichoterapeutai rekomenduoja kuo mažiau vaiką kritikuoti, susilaikyti nuo nebūtinų neigiamų pastabų. Pavyzdžiui, vietoj žodžių: „nemoki“, „nesugebi“, „kiti vaikai tai daro geriau“, patariama pagirti už pastangas, pasiūlyti savo pagalbą, padrąsinti nenuleisti rankų bei toliau stengtis.

Žinoma, vaikui augant, aplinka plečiasi. Tad net ir pačius pozityviausius šeimos žodžius gali nustelbti draugų, mokytojų nuomonė: „Šitoje vietoje tikrai gali būti liūdnų nutikimų, kai vaikai kažką išgirsta neigiamo, nemalonaus iš kitų vaikų, iš kitų suaugusiųjų.“

Kad vaiko savivertė žema, parodys jo žodžiai

Vis dėlto M. Guptor tikina, kad dar vaikystėje puoselėta aukšta savivertė leis ir į ankstyvąją paauglystę įžengusiam vaikui išlaikyti didesnę tikėjimą savimi, savo jėgomis ir gabumais. „Jeigu mes nuo pat mažens priimame vaiką tokį, koks jis yra, net kai jis išreiškia nemalonius jausmus, kai jis pyksta, liūdi, pas vaiką formuojasi ta sveika savivertė, kad aš galiu būti visoks ir mane myli“, – tikina pašnekovė ir priduria, kad namie sukurta saugi, tolerantiška aplinka dažnai vaikui tampa stiprybės ir pasitikėjimo pamatu.

Tiesa, psichoterapeutė pabrėžia, kad visi vaikai – skirtingi. Vieniems aukšta savivertė tarsi įgimta, o kitiems net ir kasdien kartojami geri žodžiai tikėjimo savimi nepakelia. Tad, kalbant apie sunkią užduotį išugdyti sveiką vaiko savivertę, pašnekovė pataria tėvams klausytis ir girdėti tai, ką vaikas kalba apie save: „Reikia atkreipti dėmesį, kaip vaikas pats save vertina, ką kalba. Pavyzdžiui, kartais dirbant su vaikais, jie sako „aš blogas“ arba „man nepasiseks“. Jeigu vaikui reikia kažkokią užduotėlę atlikti, sako „man neišeis, aš visada viską blogai darau“, „man nesigauna“, „aš nemoku“. Tokios ir panašios frazės signalizuoja, kad vaikas ištis tikėjimo savimi turi per mažai.“

Išeitis - klausytis ir kalbėti

Stebuklingo, visų vaikų savivertei pakelti tinkamo, recepto M. Guptor juokauja dar neatradusi. Tačiau darbo su vaikais patirtis leido atrasti bent kelis būdus, kaip padėti vaikui savo savivertę ugdyti. „Labai svarbu nuo pat mažens atkreipti dėmesį į tai, kas vaikui sekasi gerai. Pastebėti jo pastangas, pagirti. Jeigu mažas vaikas stato kaladėles, jam neišeina, bet jis ir toliau stato. Pairiame jį: „Žiūrėk, tau pirmą kartą nepavyko, bet stenkis toliau ir tikrai pasiseks“.“

Be to, itin svarbu tėvams kalbėtis ir paaiškinti vaikui, kad visi žmonės skirtingi ir turi skirtingus įgūdžius: „Mes gebame užduotis atlikti skirtingai. Bet tai nereiškia, kad kažkas blogesnis, o kažkas geresnis. Tiesiog vienam vaikui gali sektis vieni dalykai geriau, kitam vaikui – kiti dalykai.“

Kilus klausimams, kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

