



Vrtec Antona Medveda Kamnik
Novi trg 26b
1241 Kamnik
telefon 01 830 33 30
telefaks 01 839 13 27
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Gozdni vrtec



KAKO VZGOJITI SREČNEGA OTROKA?

Pametni začetki: Rodil si se s potencialom.

Rodil si se z dobroto in zaupanjem.

Rodil si se z ideali in upanjem. Rodil si se z veličino. Rodil si se s krili.

Ni ti namenjeno, da se plaziš – zato nikar, krila imaš!

Nauči se jih uporabljati in poleti! (Rumi)

Česa je zmožen samozavesten otrok: vztrajanja in uspešnega reševanja težav, postati samostojen, zaupati vase, slediti svojim sanjam, do konca razviti svoje potenciale, razviti globok in trajen občutek sreče.

A starši današnjega časa si želimo, da bi naši otroci pridobili moč v sebi in bi živeli srečno. Pridobili naj bi samozavest, ki se ne odraža navzven, temveč je ponotranjena. Ponotranjena samozavest pa se ne pojavi kar čez noč. To je proces. Zato ni vseeno, kako preživite čas, ki ga namenite svojemu otroku. Naj bo to čas, ki ga bo opogumljal kasneje v življenju in v njem tvoril moč, da bo kos nalogam, oviram, ki pridejo v življenju. **»Nihče ni nikoli dosegel ničesar izjemnega, razen tistih, ki so si drznili verjeti, da je nekaj v njih samih močnejše od okoliščin.«** (Bruce Barton) Otroci so zelo občutljivi, razvijajo se hitro. Če so njihova najzgodnejša leta obarvana pozitivno, jim bo to pomagalo pozneje v življenju. Morda imate včasih občutek, da vam otrok ne sledi, a vedite, da ni tako. Vi ste njegov zgled in vi lahko poskrbite, da bo svojo moč ponotranjil in se bo v njem oblikovala samozavest.

Pojem samozavesti ljudje pojmujejo povsem različno. Številnim ljudem zbujejo občutek samozavesti vsakdanje, zunanje stvari, kot so: lepa obleka, nov avto, brezhibna hiša, napredovanje v službi ... Vendar so to dejavniki, ki so zunanji in minljivi. Morda imamo zaradi tega večji občutek samospoštovanja, se bolj cenimo in mislimo, da nas zaradi tega cenijo tudi drugi. Seveda je prav, da se cenimo in imamo do sebe spoštljiv odnos. Tako samospoštovanje kot površinska samozavest pomagata priti do ponotranjenja samozavesti. Ko resnično verjamemo vase, se nam noben cilj ne zdi nedosegljiv, nobena ovira nepremagljiva. Dogodki, ki nas bi sicer potrli, nam vzeli moč, gredo, potem ko utrdimo notranjo samozavest, mimo nas. Ko se človek utrdi v samozavesti, se zave lastnih potencialov, se otrese slabih

lastnosti in gradi na dobrih. Vsakdo si želi uspeti in biti samozavesten ter uspešen. A ravno zato je dobro vedeti:

- Da samozavest ni prirojena, vzpostavi jo le tisti, ki hoče izkoristiti svoje danosti.
- Nihče ni bolj nagnjen k samozavesti ali bolj obdarovan z njo. Vsi se lahko naučimo, kako postati samozavestnejši v življenju, v svojih ravnanjih.
- Vsem se zgodi, da podvomijo o sebi, o svojih sposobnostih in smiselnosti ravnanj. Mi sami se lahko otresemo dvomov in prebrodimo ovire na svoji poti.
- Ni vedno dobro, če pretiravamo v svoji samozavesti (precenjujemo svoje zmožnosti). To lahko pojmemo kot aroganca in slaba samopodoba.
- Samozavest pridobivamo s pomočjo pozitivnih izkušenj, posebej še, ko gre za otroke: postali bodo samozavestnejši, ko bodo dobivali pozitivne odzive.

Morda bo vsem nam v pomoč nekaj naslednjih misli, načinov, izkušenj:

- ✓ »Kitajci verjamejo, da bodo otroke najbolje pripravili na prihodnost tako, da jih oborožijo s sposobnostmi, trdnimi delovnimi navadami in ponotranjeno samozavestjo.« (*Amy Chua, Bojna pesem mame tigrice*)
- ✓ Samozavest se oblikuje v resničnem svetu in ne doma na kavču. Otrokom ponudimo zdrave in varne načine za igro in raziskovanje njihovega sveta, da se lahko naučijo zaupati vase. Negovanje čuta za duhovnost, ki ga otrok dobi prek zgodbic ali osebnih izkušenj, mu bo pomagalo, da se poveže z močjo, ki jo ima v sebi. Junaki iz zgodbic otroke naučijo, da se moč skriva v njih samih. To jim pomaga ponotranjiti samozavest.
- ✓ Vsak otrok se lahko nauči površinske samozavesti ob tem, ko mu uspejo določena opravila. A da samozavest ponotranji, potrebuje dolgotrajnejšo pomoč: pomagajo mu skupni trenutki, ki mu vlivajo samozaupanje in pri tem pomaga še redno spobujanje trdnejše samozavesti.
- ✓ Kadar čutimo, da smo deležni velike podpore, se samozavest hitro razvija. Temeljna podpora lahko prihaja iz družine, skupnosti prijateljev ali kakšne druge skupnosti. Otroku potrebuje brezpogojno podporo za izpolnjevanje njegovih potreb. Tako bo zmožni površinsko samozavest ponotranjiti.
- ✓ Čas, ki ga starši preživijo z otroki, je izjemnega pomena. Otroci se tako počutijo sprejete, spoštovane, pomembne. Otroci naj aktivno preživljajo prosti čas, da se bo oblikovala njihova samozavest.

- ✓ Otroci naj se učijo osnov vedenj, ki so družbeno sprejemljiva, saj si tako krepijo samozavest, tako bodo v zunanjem svetu sprejemljivejši, uspešnejši. Hkrati se jim oblikuje skupinska miselnost, sposobni so videti tudi druge, ne le sebe, se z drugimi primerjati in skušajo biti družbeno koristni.
- ✓ Otroci naj vedo, da imajo zavest, ki jim pomaga, da uresničijo svoje sanje.

Pet gradnikov tvori pot, ki pomaga otroku, da bo postal samostojen, neomajen na svoji poti:

1. Biološki ustroj nam govori o tem, da ni čustvenega zdravja brez zdravih možganov. Tako otroci kot odrasli lahko vplivamo na dobre možganske povezave z zdravim načinom življenja: dovolj gibanja, zdrava prehrana, dovolj počitka, miselne aktivnosti.

2. Verjeti vase je zelo pomembna komponenta samozavesti. Pri ponotranjevanju otroci (in večkrat tudi odrasli) potrebujejo pomoč, da bodo v resnici zmogli iti naprej, da bodo zaupali vase ter verjeli v svoje sposobnosti.

3. Čustva so osrednji vidik samozavesti. Ko otroke vzpodbujamo in jim kažemo, da zmorejo, otroci to verjamejo in seveda čutijo! Porajajo se čustva notranje samozavesti, ki so povezana z razmišljanjem, da zmorete, ste močni, sposobni in zmogni vztrajati ne glede na vse.

4. Socialni vidik kot četrti gradnik samozavesti. Otrok potrebuje pozitivne povratne informacije, da se njegova samozavest okrepi. Povratne informacije so pomembne, ker so nujna potrditev, da deluje prav in da zmore. Vrste povratnih informacij: besede, ki jih ljudje pogosto izgovarjajo, ponavljajoča se dejanja drugih in še subtilnejše povratne informacije, vizualne informacije (slike konj, ker si punčka želi konja), ozračje (na uri gimnastike so otroci sprejeti z nasmehom), zgledi (ustna pohvala, nasmeh, spodbude, ki krepijo).

5. Duhovnost kot peti gradnik samozavesti. Duhovni učitelji pravijo, da smo bitja, ki imajo potencial za ustvarjanje najpolnejšega in najsrečnejšega življenja, da smo nenehno duhovna, večdimenzionalna bitja, in ko bomo to razumeli, bomo zmogli brez težav izkoristiti ponotranjeno samozavest.

Z VIDIKA PRAKSE: Tako je videti teoretično izhodišče, ki je podkrepljeno s praktičnimi izpeljavami. Dejansko otroci potrebujejo spodbude in podporo. Vsi starši si želijo, da bi bili otroci srečni! Pa vendarle obvarovanje otrok vseh slabih

izkušenj še ne prinese sreče v njihova kasnejša življenjska obdobja. Ko jim dovolimo, da se vključujejo v različna okolja, se družijo z različnimi vrstniki, se preizkušajo v aktivnostih, ki jih veselijo in se v njih počutijo močne, bodo zmogli iti naprej. Potrebujejo podporo nas, odraslih. Podpora se začne doma, nadaljuje v družbenih skupnostih, kot sta vrtec in šola. Prav pa je, da se tudi preizkušajo. Če bomo verjeli v njihove zmožnosti, bodo sicer ravno tako kdaj padli na kakšni preizkušnji, a bodo zmogli preiti čez to oviro. Če bodo vedno prezaščiteni, če bomo vedno stali za njimi, namesto njih reševali zagate, ne bodo pridobili potrebnih izkušenj. Pohvalimo jih, živimo z njimi, ohranjajmo trenutke, ko smo skupaj, trenutke, ki so vsakodnevna stalnica. Tako se bo utrdila njihova notranja samopodoba, da bodo zmogli verjeti vase in bodo tudi uspeli. Poskrbimo, da po svojih močeh sodelujejo v opravilih in bodo pri tem uspešni:

- raziskujejo, so radoživi in iščejo ustvarjalne izzive, ki jih veselijo,
- so otroci in delajo napake, se z njimi učijo,
- jim namesto materialnih dobrin podarimo svoj čas, ki ga bodo cenili bolj kot vse igrače na svetu: skupaj beremo pravljice, si skupaj ogledamo predstavo ...
- namesto množice igrač (med katerimi se ne zmorejo odločiti, s katerimi bi se igrali), jim podarimo eno igračo, ki jo bodo s pridom uporabljali, dokler bo cela ...,
- ne bomo od njih pričakovali odločitve, da sami odločajo o stvareh, o katerih moramo odločati mi, odrasli,
- bodo radovedni, se radi družili z vrstniki,
- jim bomo dober zgled, ki jim bo v pomoč v času, ko se bodo sami odločali o svojih poteh življenja!

Pripravila:
Marija Hribar

Literatura:

Healy M./ prevod Anja Bakan, Vzgojanje srečnih otrok: kako privzgojiti samozavest, uspešnost in srečo, Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ, 2016

