

Cum ajutăm copiii și adolescenții să aibă încredere în ei?

Încrederea nu vine de la sine. Ea se construiește pas cu pas. Cu grijă, cu responsabilitate, cu ascultarea sinelui și a celor din jur. Un proces lung și migălos, ce se perfecționează în funcție de momentele de confort sau de disconfort, de reușită ori dimpotrivă, de eșec. De conversațiile directe pe care noi, adulții, le avem cu copiii pe baza acestui subiect și care îi ajută să se înțeleagă ei pe ei și să învețe cum să se protejeze mai bine în situații atât de diverse. Mai ales în contextul vremurilor pe care le traversăm, când influențele externe, singurătatea, lipsa experiențelor pozitive produc în sufletul lor schimbări, pe care adesea nu le înțeleg și nu le pot gestiona. Fără doar și poate, suportul adulților este extrem de important, mai ales în cazul vârstelor mai mici, când crearea situațiilor propice de învățare a modului corect de a reacționa depind de noi, părinți și dascăli, deopotrivă.

Importanța social media în rândul tinerilor, modul în care aceasta influențează percepția de sine, tachinarea, bullying-ul și afectarea imaginii personale ar trebuie să reprezinte pentru noi, adulții, motiv serios de continuă atenție, observație și intervenție. Căci, așa cum spune psih. Domnica Petrovai, reacțiile de furie, de irascibilitate, indispoziția, starea permanentă de nemulțumire față de lucrurile pe care le fac, tensiunea, ba chiar sentimentul de tristețe sunt semne clare că în sufletul copiilor sau al adolescenților se produce o schimbare.

Este important pentru părinți și profesori să sesizeze când ei se izolează, când își pierd confortul, devin anxioși, nu mai au încredere în sine. Este un indiciu clar că au nevoie de sprijinul nostru.

Copiii simt nevoia să fim alături de ei. Să nu reacționăm cu critică, să nu luăm personal reacțiile lor, să nu ne simțim atacați. Ei doar au nevoie să se simtă în siguranță în relația cu noi. Să fim alături de ei emoțional, fără să-i respingem. Doar așa cei mici, la fel ca și adolescenții, își recapătă încrederea în relația cu noi.

Calitatea vieții noastre depinde de calitatea relațiilor pe care le dobândim. Studiile spun, fără urmă de îndoială, că abilitatea copiilor de a învăța să relaționeze în mod corect și benefic pentru ei este predictorul capacității de a relaționa sănătos la vârsta adultă. A-i lăsa pe copii să-și rezolve singuri tensiunile și conflictele reprezintă o alegere nefericită, ei încă nu au resursele necesare să le gestioneze armonios.

Orice copil va fi implicat, la un moment dat, într-o situație de bullying, de exemplu, fie că este agresor, victimă sau martor. Așadar, unul dintre rolurile adultului este acela de a-i învăța pe copii cum să gestioneze conflictele, cum să facă față conversațiilor dificile, cum să se înțeleagă unul pe celălalt, fără să se rănească. E nevoie însă, ca adultul să dețină pârghiile necesare cu care să poată ghida copilul sau adolescentul.

Copiii au nevoie să intre în contact cu cei asemeni lor, au nevoie de asigurări, de încredere. Trebuie să socializeze, să fie față în față, să se cunoască și să învețe să se descurce în situații diverse, să reușească să decodifice corect mesajele transmise prin social media.

Să ai încredere în tine, să crezi în forțele tale, în lucrurile bune dobândite în familie și în școală nu înseamnă că-i musai să fii cel mai bun din clasă. Nici să iei mereu premiul I la concursuri ori să intri neapărat la cel mai bun liceu. Să ai încredere în tine ține mai cu seamă de un set de valori bine interiorizate, care spun despre tine că ești conștient de ceea ce tu ești cu adevărat, de relațiile pe care reușești să le stabilești cu cei din jur, de modul în care tu te percepi, corect și frumos, cu încredere, entuziasm și curaj. Cu empatie și dorința de a trăi curat și în armonie cu tine și cu ceilalți.

Adresându-mă părinților, educatorilor, le-aș sugera câteva lucruri pe care să le spună copiilor/ adolescenților:

1. Ești unic(ă) și special(ă) în felul tău!

Ai multe talente și abilități, chiar dacă nu le-ai descoperit încă pe toate. În perioada adolescenței, este foarte ușor să te simți nesigur(ă) și să te compari cu ceilalți, dar amintește-ți ce te face pe tine să fii tu. Te încurajez să îți dezvolți propriile talente și să fii alături de tine, indiferent de ce pasiune vrei să urmezi.

În acest caz, aceștia dobândesc un sentiment de siguranță și confort în legătură cu propriile lor alegeri și decizii.

2. Greșelile sunt o parte naturală a procesului de învățare.

Nu te teme să le faci și să le folosești ca oportunități de a învăța și a crește. Nu pune prea multă presiune pe tine și nu te aștepta să iasă totul perfect din prima încercare. Greșește, iar eu sunt aici să te ajut cu tot ce pot. Să nu ai teamă de eșec, el poate fi numit așa doar dacă te dai bătut(ă). Este normal să încerci să faci lucrurile cât mai bine posibil, iar dacă nu iese, încearcă din nou și din nou.

3. E ok să ceri ajutor sau îndrumare de la alții atunci când ai nevoie.

Nu trebuie să treci prin toate singur(ă). Familia va fi mereu alături de tine. Da, este foarte important să înțelegem că este perfect ok să cerem ajutor sau îndrumare de la alții atunci când avem nevoie. Știu că poate simți presiunea să te descurci singur(ă) în diferite situații, dar nimeni nu îți cere asta tot timpul.

A cere ajutor nu este o slăbiciune, ci o dovadă de maturitate și înțelepciune. A te arăta vulnerabil, nu este o dovadă de slăbiciune, ci un act de mare curaj. În viață, când recunoaștem că avem nevoie de ajutor și că nu putem face totul singuri poate fi un pas important în dezvoltarea noastră personală și profesională. De multe ori, când cerem ajutorul altora ne poate ajuta să învățăm și să creștem mai repede și să evităm greșelile care ne-ar fi costat timp și resurse prețioase.

4. Ai încredere în tine și în abilitățile tale.

Dacă crezi că poți face ceva, ești deja pe jumătate de drum. Îți va fi mai ușor să iei decizii, să faci activități noi și să depășești obstacolele. Încearcă să te concentrezi pe lucrurile pe care le faci bine și să îți pui în valoare talentele și abilitățile. Încearcă să faci activități care îți plac și care îți oferă oportunitatea să înveți lucruri noi și să te dezvolti. Este absolut normal să ai îndoieli și să te simți nesigur (ă) din când în când, chiar și nouă, adulților, ni se întâmplă asta.

5. Bucură-te de realizări, indiferent cât de mici sunt.

Este important să recunoști succesul tău și să-l folosești ca motivație pentru viitoarele încercări. Fii mândru(ă) de tine. Amintește-ți că nu există nicio realizare prea mică pentru a fi celebrată. Fiecare mic pas către obiectivul nostru contează și te apropie de succesul pe care ți-l dorești.

6. Nu te compara cu alții.

Fiecare are propria sa călătorie și cale în viață și nu este corect să te măsoari cu cea a altcuiva. Fiecare persoană are propriile sale succese și eșecuri, iar comparația cu alții poate să ne facă să ne simțim inferiori sau mândri, fără niciun motiv. În loc să ne comparăm cu alții, ar trebui să ne concentrăm pe propria noastră creștere și progres. O să vezi că vei simți o fericire mai mare. În plus, să nu uităm că imaginea pe care o vedem la alții poate să fie doar o aparență. Poate că cineva pare să aibă totul, dar nu știm despre luptele interne pe care le are.

7. E ok să riști și să ieși din zona ta de confort

Nu știi niciodată ce ești capabil(ă) să faci până nu încerci. Dacă nu încerci să faci ceva diferit, nu poți să te descoperi cu adevărat. Ieși din zona ta de confort, simte încrederea pe care o ai când reușești și nu te lăsa bătut(ă) din prima. Dar amintește-ți că a risca nu înseamnă să faci lucruri imprudente sau să pui în pericol propria ta siguranță. Este important să îți evaluezi opțiunile, să iei decizii bine informate și să ai un plan de backup în caz că lucrurile nu merg conform așteptărilor.

8. Tratează-te cu bunătate și compasiune.

Nu lăsa autocriticul să acapareze emoțiile. Iubește-te și respectă-te cel mai mult, iartă-ți greșelile, concentrează-te pe un stil de viață sănătos și petrece timp alături de prietenii care îți aduc bucurie.

9. Meriți să fii cel mai bun prieten al tău.

Iar când ei nu sunt aproape de tine, nu uita că te ai pe tine. Și pe familia ta. Tu ești singura persoană cu care vei petrece întreaga viață. Este important să te tratezi așa cum o faci cu cei dragi ai tăi. A fi cel mai bun prieten al tău înseamnă să îți oferi aceeași compasiune, bunătate și susținere pe care le-ai oferi unui prieten apropiat.

10. Amintește-ți că încrederea în sine nu apare peste noapte.

Este important să ai răbdare și să îți amintești că încrederea în sine nu apare peste noapte, ci este construită treptat prin acțiuni pozitive și prin depășirea fricilor și a incertitudinilor. Amintește-ți constant de reușitele trecute și nu lăsa un eșec să șteargă tot ce ai construit până acum. Eu am deja încredere în tine.

Ești gata să porți discuții dificile?

Adolescența e plină de incertitudini, într-o zi adolescenții vor ceva, a doua zi, emoțiile lor sunt la polul opus. Dar cred că adulții au responsabilitatea să nu reacționeze impulsiv și să fie alături de copii și adolescenți când trec prin schimbările astea. Necondiționat. Este important pentru a-i ajuta să își consolideze încrederea în sine.

Adulții dau startul încrederii copilului în sine!

Consilier școlar, Adela Ioana Bontos