Si mund ta ndihmoj fëmijën tim të gjejë zgjidhje më të mira?

Nëse ka një situatë që është shpesh e vështirë për fëmijën tuaj, është e dobishme të zhvilloni një bisedë në të cilën përshkruani problemin duke thënë: "Nga njëra anë...por nga ana tjetër..." dhe më pas inkurajoni ata të gjejnë zgjidhje të mundshme.

Sapo ta paraqisni situatën në dy këndvështrime, pothuajse mund të shihni trurin e fëmijës tuaj duke u rritur para syve tuaj. Ata po zgjerohen përtej thjesht "Unë dua" për të akomoduar edhe një këndvështrim tjetër.

Sa herë që zgjidhni problem me fëmijët, sugjerimi i tyre i parë është zakonisht krejtësisht i paarsyeshëm ("Motra ime duhet të largohet!") dhe detyra juaj është të thoni, "Ky është një opsion, por nuk do të kujdeset për pjesën tjetër të problemi. Çfarë mund të bëjmë tjetër?"

Fëmija juaj mund të mësojë të krijojë ide dhe t'i përsosë ato nëse jeni të durueshëm dhe t'i drejtoni të mendojnë gjërat. Pastaj, nëse zgjidhja e fëmijës suaj është e suksesshme, ju mund të thoni: "Uau, zgjidhja juaj me të vërtetë funksionoi". Është fuqizuese për fëmijët të dinë se kanë zgjidhur një problem.

A duhet të shqetësohem nëse fëmija im tregon shenja të vetëvlerësimit të ulët?

Si prindër, të dëgjojmë fëmijët tanë të bëjnë komente negative për veten e tyre është thjesht agoni. Na bën të dëshirojmë të kërcejmë menjëherë dhe t'u tregojmë se sa të veçantë janë. Edhe pse duket logjike që fëmijët që ndihen mirë me veten do të jenë më të lumtur, kjo nuk është ajo që tregojnë hulumtimet.

Hulumtimet kanë zbuluar se vetëvlerësimi më i lartë nuk lidhet me suksesin akademik, marrëdhëniet më të mira, apo edhe lumturinë – dhe lavdërimet e tepërta mund të rezultojnë të kundërta. Sa më shumë të përpiqeni t'i dëshmoni fëmijës tuaj se ai është i mrekullueshëm, aq më shumë ai mund të argumentojë se është i tmerrshëm ose të shqetësohet se nuk do të jetë kurrë në gjendje t'i përgjigjet lavdërimit tuaj.

Në një studim klasik, për shembull, një grupi fëmijësh iu dha një kurs i krijuar për të përmirësuar vetëvlerësimin, ndërsa një grup tjetër fëmijësh morën udhëzime të drejtpërdrejta në lëndët akademike. Mendoni se kush doli me më shumë besim? Fëmijët që në fakt zhvilluan aftësi reale në matematikë dhe lexim. Fokusi ynë nuk duhet të jetë të bindim fëmijët tanë se janë të mrekullueshëm, por t'i ndihmojmë ata të zhvillojnë miqësi të forta dhe kompetencë të vërtetë.

Thënë kështu, ne nuk duam që fëmijët të kenë vetëbesim të ulët, sepse ata do të jenë të mjerë dhe në rrezik më të lartë të depresionit. Dhe mund të bëhet gjithashtu një profeci vetë-përmbushëse: një fëmijë mund të ketë frikë të provojë diçka të re sepse supozon se do të jetë i keq në të ose do të shmangë situatat sociale sepse mendojnë se nuk do të përshtaten. Ose, do të shkoni në ekstremin e kundërt dhe jini aq perfeksionist sa asgjë nuk është aq e mirë sa duhet.

Zgjidhja nuk është të mësoni fëmijën tuaj të ndihet më mirë me veten; është për t'i ndihmuar ata të çlirohen nga fokusimi i ashpër te vetja. Ka shumë presion mbi njerëzit sot për t'u kujdesur për imazhin e tyre dhe mënyrën se si do të përballen. Vetëvlerësimi i vërtetë nuk është të duam veten; ka të bëjë me heqjen dorë nga pyetja: "A jam mjaftueshëm i mirë?"

Mendoni kur jeni me një mik të ngushtë. Nuk po pyesni veten: "A më pëlqejnë mua?" Ne duam t'i ndihmojmë fëmijët të lidhen me diçka më të madhe se vetja, qoftë kjo një miqësi apo një shans për të mësuar rreth një teme që ka rëndësi për ta.

A do të rrisë besimin e një fëmije të qenit i suksesshëm?

Për fat të keq, disa fëmijë janë të shpejtë për të zbritur fitoret e tyre. Ata do të veçojnë performancën e tyre dhe do të këmbëngulin se nuk ishte aq e mirë. Një studim zbuloi se njerëzit me vetëbesim të ulët ndihen më të shqetësuar pas një fitoreje sesa pas një humbjeje. Ata shqetësohen se nuk do të jenë në gjendje ta bëjnë atë përsëri ose se njerëzit do të presin më shumë prej tyre.

Një mënyrë se si mund ta ndihmoni fëmijën tuaj të ndihet më kompetent është duke qenë ai që unë e quaj një "biograf i njëanshëm". Tregojuni atyre histori fuqizuese për kohët kur ata luftuan, por në fund triumfuan. Mund të thuash, "Më kujtohet kur mësonit për herë të parë të ngasni biçikletën tuaj dhe u rrëzuat dhe u rrëzuat, dhe tani shikoni ju duke bërë zinxhir nëpër lagje!" Përqendrohuni në gjënë konkrete: “Më parë nuk mund ta bënit këtë, por tani mundeni”.

Çfarë duhet të bëj kur fëmija im nuk do të bëjë atë që kërkoj unë, edhe kur e di se ata janë të aftë për këtë?

Para së gjithash, sigurohuni që të keni pritshmëri realiste. Është kaq e lehtë të mendosh se fëmija juaj duhet të jetë në gjendje të sillet në një mënyrë të caktuar, por ju duhet të merreni me fëmijën përballë jush. Nëse i kërkoni gjithmonë të ngjiten lart dhe të përgatiten për shtrat, dhe çdo natë, 30 minuta më vonë, ata kanë hequr vetëm një çorape, duhet të provoni një qasje tjetër.

Me të vërtetë nuk ka rëndësi nëse shumica e fëmijëve të moshës së tyre mund të përgatiten vetëm për shtrat apo edhe nëse motra e tyre e vogël mundet. Unë i konsideroj pritshmëritë realiste të jenë ato që fëmijët tanë mund të bëjnë shumicën e kohës ose vetëm pak përtej kësaj.