



NATAŠA  
DŽIGURSKI

# 5 KORAKA KAKO DA RAZVIJETE SAMOPOUZDANJE KOD DETETA

---

KUĆA RASTA - EDUKATIVNI CENTAR



# Sadržaj

- O samopouzdanju 3
- Uticaj okoline na samopouzdanje deteta 4
- Dete i samopouzdanje  
Kako negovati i razvijati zdravo samopouzdanje kod deteta? 5
- Obavezno hvalite dete 7
- Komentarišite ponašanje, ne dete 8
- Vrednujte ih samo sa njima samima 9
- Cenite njihovo mišljenje 9
- Primetite i uvažite njihove emocije 10
- O autoru 12



# O samopouzdanju

Samopouzdanje je pozitivno vrednovanje sebe u svakom pogledu i verovanje u sopstvene sposobnosti.

Ono se gradi i neguje od prvih dana života i utiče na sva relevantna ponašanja osobe. Na osnovu njega gradimo sliku o sebi, a to direktno utiče na lični identitet.

Samopouzdana osoba nije uvek hrabra, neustrašiva, smirena, već ona osoba koja uprkos strahu i uznemirenosti koju oseća ostaje fokusirana i radi sve što je potrebno da bi ostvarila svoj cilj.



# Uticaj okoline na samopouzdanje deteta

Čovek postaje ono što misli o sebi,  
a dete ono što njegova okolina misli o njemu.

Često se dešava da dete celo detinjstvo sluša kako je nesposobno, kako su drugi bolji od njega i ono na osnovu toga gradi svoju sliku o sebi i svoje samopouzdanje. Kada odraste, od njega se očekuje da bude odlučno, uspešno i samostalno.... što ono nikako ili veoma teško uspeva da ispuni jer duboko u sebi veruje da nije sposobno i da svi drugi mogu bolje od njega.



Da bi dete moglo sa lakoćom savladavati sve izazove neophodno je kod njega negovati i razvijati zdravo samopouzdanje, tj. sposobnost da pozitivno vrednuje sebe u odnosu na sopstvene kvalitete i sposobnosti bez poređenja sa drugima.



# Dete i samopouzdanje

**Dete se rodi sa visokim samopouzdanjem.**

Sa kojim samopouzdanjem beba uči da hoda! Koliko puta pada i ustaje i u svakom momentu je fokusirana na svoj cilj bez sumnje u svoje sposobnosti. Koliko samopouzdanja ima kada prvi put hvata kašiku u ruke da bi sama jela, ili kada progovara prve reči.

Ono što utiče na pravac razvoja ili gašenja takvog samopouzdanja jeste okolina. U prvim danima su to roditelji i druge odrasle osobe važne za dete, a kasnije su to drugari i šire okruženje.

Dakle, kao i veoma malo dete, samopouzdana osoba se sa lakoćom suočava sa preprekama i doživljava ih kao prilike za učenje i napredak. Takođe, samopouzdana osoba bira društvo koje je kvalitetnije za njih same, jer ga ne biraju zbog potreba da ih drugi prihvataju i podržavaju.





# KAKO NEGOVATI I RAZVIJATI ZDRAVO SAMOPOUZDANJE KOD DETETA?

---

NATAŠA DŽIGURSKI



KUĆA RASTA

## 1.korak - Obavezno hvalite dete

Pohvalite dete kada nešto dobro uradi. Ono bezgranično veruje roditeljima i drugim odraslim osobama iz svog okruženja.

Na osnovu njihovih reči ono počinje da gradi sliku o sebi.

Važno je reći šta to tačno ono dobro radi, ili kojim postupcima je pokazalo neku svoju vrlinu.

Dakle, da bi negovali i razvijali visoko samopouzdanje kod deteta neophodno ga je hvaliti. Decu pubertetskog uzrasta ne morate hvaliti učestalo kao decu mlađeg uzrasta (za, doslovce, svaki dobar postupak), ali bi ih obavezno trebalo pohvaliti za nešto što urade samoinicijativno, kad postignu neki uspeh (ostvare uspeh u školi, sportu, sami reše konfliktnu situaciju...) ili kada urade nešto što Vama mnogo znači (npr. nešto Vam pomognu).



## 2. korak - Komentarišite ponašanje, ne dete

Svako dete uradi nešto sa čime se, mi odrasli, ne slažemo. Odrasli u detetovom životu, naročito roditelji, imaju zadatak, između ostalog i da koriguju dečje ponašanje.

Kako to uraditi, a da se pri tom neguje i razvija samopouzdanje kod dece?

Kada dete uradi nešto što je loše komentarišite ponašanje, a ne dete.

To radite smireno i sa ljubavlju, jer šta god da je uradilo, ništa ne možete rešiti dok ste pod jakim emocijama i reagujete u afektu.

Dakle, ako dete u nečemu nije uspelo, nije ono neuspešno nego je njegova aktivnost neuspešna, tj. nije uspelo da uradi nešto u tom trenutku, i sledeći put ima priliku da uspešnije realizuje tu aktivnost.



### 3. korak - Vrednujte ih samo sa njima samima

Poređenje sa drugim osobama razvija lažno samopouzdanje.

Lažno samopouzdanje vodi ka ponižavanju drugih da bi se dete osećalo vrednije i samouverenije. To nije dobro.

Dete treba da nauči da veruje sebi, da se pouzda u svoje kapacitete i sposobnosti bez obzira na okruženje u kojem se nalazi.

### 4. korak - Cenite njihovo mišljenje

Kao i mi, deca vole da se poštuje njihovo mišljenje. Da biste kod deteta razvili samopouzdanje treba da ga podstičete da iznosi svoje mišljenje i u slučajevima da se Vi sa njim ne slažete. Kada se ne slažete smireno to prihvatite, razmislite o tome što je dete reklo, pitajte ga zašto tako misli, trudite se da sagledate sve to iz njegovog ugla. Ponašajte se onako kako bi voleli da se prema Vama ponaša osoba koja je Vama važna, a sa čijim mišljenjem se ne slažete.



## 5. korak - Primetite i uvažite njihove emocije

Emocije su prirodne i treba ih primećivati, prihvatati i ispoljavati.

Da bi kod deteta razvili zdravo samopouzdanje treba da ga učimo da prepozna svoja osećanja, da ih imenuje, prihvati i ispolji na bezbedan način. Prihvatanje i ispoljavanje emocija pokazuje unutrašnju snagu osobe da prihvati sebe i svoje procese. Decu treba učiti da je normalno da neka situacija izazove određenu emociju, da se to dešava svakom.

Ako Vi prihvatite njegove emocije i samo će ih prihvatiti i tako će prihvatiti sebe što je važan korak u razvoju samopouzdanja.



Važno je da znate da je za sve potrebno vreme i strpljenje i da svako seme koje posejete neće nići odmah. Za sve je potrebno vreme. Posmatrajte svoje dete kao divan cvet koji treba negovati sa ljubavlju, strpljenjem i pažnjom da bi razvilo svoj puni potencijal i ulepšao ovaj svet svom svojom lepotom.

S ljubavlju,  
Nataša Džigurski



Ukoliko je Vama i Vašem detetu potrebna podrška posetite sajt [www.kucarasta.com](http://www.kucarasta.com) i odaberite sadržaje koji Vam najviše odgovaraju.



## O autoru

Zovem se Nataša Džigurski, edukator sam, coach, Mindfulness učitelj, vaspitačica i majka dva sina. Moj život je okrenut deci preko 30 godina.

Kao i mnogi koje poznajem, u početku sam lutala i pitala se da li sam na pravom putu. To me je podsticalo da istražujem rad sa decom i njihovim roditeljima kroz teoriju, ali mnogo više kroz praksu i praktičnu primenu svega naučenog.

Najveći test onog što sam naučila kroz svoj rad jeste bio moj odnos sa sinovima. Njihovo poverenje i odnos koji imamo je za mene najlepša i najvažnija potvrda mog truda, znanja i ljubavi.

Sve do čega sam došla i sve što je meni dalo dobre rezultate u radu i odnosu sa decom kroz svoje programe i materijale stavljam Vama na raspolaganje.

Želja mi je da, deljenjem sa Vama svog znanja i iskustva, Vaše roditeljstvo učinim lakšim i zanimljivijim, da Vam skratim put u traženju rešenja Vaših problema i pomognem da unapredite i negujete onog sa čime ste u odnosu Vas i Vašeg deteta zadovoljni.

Ukoliko želite još bolje da me upoznate posetite stranicu [www.kucarasta.com](http://www.kucarasta.com)

