MiMind Útravaló

Készítette Dorotovics Miléna, tanácsadó szakpszichológus

🔎A téma röviden

A stabil önbizalom alapja az a tapasztalat, hogy **szerethető vagyok akkor is, ha hibázom;** vannak képességeim, amelyek fejlődhetnek; és **képes vagyok megküzdeni a nehézségekkel.**

Az optimális önbizalom nem azt jelenti, hogy a gyermek mindenben kiválónak gondolja magát. Hanem azt, hogy:

- reálisan látja erősségeit és nehézségeit;
- mer próbálkozni;
- elviseli, ha valami nem sikerül elsőre;
- tud segítséget kérni;
- a hibából nem arra következtet, hogy ő értéktelen;
- mások sikere nem semmisíti meg a saját értékét.

Önértékelés „Mennyire tartom magamat értékesnek és szerethetőnek?”

Önbizalom „Mennyire bízom a saját képességeimben egy adott helyzetben?”

Énhatékonyság „Elhiszem-e, hogy próbálkozással, gyakorlással és segítséggel képes vagyok hatást gyakorolni a helyzetre?”

A szülő feladata nem az, hogy elhitesse a gyermekkel, hogy mindenben kiváló. Hanem az, hogy segítsen kialakítani a következő belső mondatokat:

„Értékes vagyok.”

„Vannak erősségeim és gyengeségeim.”

„Amit még nem tudok, azt megtanulhatom.”

„Ha elakadok, kérhetek segítséget.”

🔑 Mit érdemes megjegyezni!

Szülői tapasztalat	Amit a gyermek megtanul
Válaszkész, biztonságos kapcsolat	„Fontos vagyok, a jelzéseim számítanak.”
Feltétel nélküli szeretet	„A hibáimmal együtt is szerethető vagyok.”
Életkornak megfelelő önállóság	„Képes vagyok cselekedni és dönteni.”
Teljesíthető kihívások	„Erőfeszítéssel fejlődhetek.”
Reális, konkrét visszajelzés	„Ismerem az erősségeimet és a fejlődési pontjaimat.”
Hibázás lehetősége	„A kudarc kellemetlen, de túlélhető.”
Következetes határok	„A világ kiszámítható, biztonságban vagyok.”
Családi feladatok	„Szükség van rám, hozzá tudok járulni a közösséghez.”
Szülői példamutatás	„Nem kell tökéletesnek lennem ahhoz, hogy értékes legyek.”

Önbizalmat támogató visszajelzés

konkrét; őszinte; az erőfeszítésre és stratégiára is figyel;
nem hasonlít másokhoz; teret ad a gyermek saját értékelésének.

„Láttam, mennyi munkát tettél bele.”
„Jó ötlet volt, hogy másik megoldást próbáltál.”
„Sokat fejlődtél ahhoz képest, ahol elkezdted.”
„Te hogyan értékeled a saját munkádat?”

A folyamatra adott visszajelzés jobban támogathatja a fejlődésbe vetett bizalmat, mint a gyermek általános minősítése.

Önbizalom életkoronként

0–1 éves kor: „Fontosak a jelzéseim”

A csecsemőnek még nincs tudatos önértékelése, de ebben az időszakban alakulnak ki annak kapcsolati alapjai. Amikor a baba jelez, a gondozó pedig válaszol: felveszi; megnyugtatja; beszél hozzá; visszamosolyog; figyeli, mire van szüksége, a gyermek fokozatosan megtapasztalja:

„Hatással vagyok a környezetemre.”

„A szükségleteim fontosak.”

„Segítséget kaphatok.”

A kölcsönös, oda-vissza kapcsolódás támogatja a kommunikáció, az érzelmi biztonság és az önszabályozás alapjait.

Mit tehetsz, mint szülő?

- Válaszoljon a baba jelzéseire.
- Beszéljen hozzá és tükrözze az érzelmeit.
- Engedje biztonságos környezetben felfedezni.
- Legyen kiszámítható az érkezése és távozása.
- Ne csak ellássa, hanem kapcsolódjon is hozzá.

Mi gyengítheti az alapokat?

- a jelzések tartós figyelmen kívül hagyása;
- kiszámíthatatlan gondozás;
- tartós érzelmi elérhetetlenség;
- a baba temperamentumának állandó negatív minősítése;
- kevés lehetőség a biztonságos felfedezésre.

1–3 éves kor: „Én akarom megcsinálni!”

Ebben az időszakban jelenik meg erőteljesen az önállósági törekvés: egyedül akar enni; öltözni próbál; választani szeretne; segítene; tiltakozik; azt mondja: „Én!”

A szülő sokszor gyorsabban és szebben meg tudná csinálni helyette. Az önbizalom szempontjából azonban nem a tökéletes eredmény a fontos, hanem az, hogy a gyermek megtapasztalja saját hatékonyságát.

Hogyan tudod segíteni?

- Adj két elfogadható választási lehetőséget.
- Hagyj több időt az önálló próbálkozásra.
- Csak annyit segíts, amennyi valóban szükséges.
- Ne javítsd ki azonnal.
- Adj apró feladatokat.
- Ne csak a sikert, hanem a próbálkozást is vedd észre.

„Megpróbálhatod egyedül. Itt vagyok, ha segítség kell."

„Te szeretnéd felvenni, vagy kezdjük el együtt?"

„Még nem sikerült, próbáljuk meg másképpen!"

Mi gyengítheti?

- „Hagyd, majd én!"
- állandó siettetés;
- ügyetlenség miatti megszégyenítés;
- minden kudarc azonnali megszüntetése;
- túl sok tiltás;
- állandó összehasonlítás;
- túl nehéz vagy túl könnyű feladatok.

3–6 éves kor: „Mit tudok, és mit gondolnak rólam?"

Az óvodás gyermek egyre több mindent tud önállóan megtenni. Fontossá válik számára: a kezdeményezés; a szerepjáték; a társak visszajelzése; a szülő elismerése; a családi feladatokban való részvétel; a saját ötleteinek megvalósítása.

1. **Adj valódi feladatokat** pl. terítés; növénylocsolás; játékok elpakolása; egyszerű konyhai segítség; saját holmi rendezése.

   Ne csak azért kapjon feladatot, hogy elfoglalja magát, hanem azért is, mert valóban számít a közreműködése.

   „Szükségem van a segítségedre."
   „Ezt már rád tudom bízni."

2. **Engedd kezdeményezni**

Ne alakítson át minden rajzot, építményt vagy játékot a felnőtt elképzelése szerint.

„Mesélsz róla, mit készítettél?”
Ez jobb lehet, mint az automatikus:
„Milyen gyönyörű!”

3. **Tanítsd meg elviselni a kudarcot**

„Csalódott vagy, mert ledőlt. Szeretnéd újra megpróbálni?”

A cél nem az, hogy a gyermek soha ne legyen csalódott, hanem hogy megtapasztalja: a csalódás elviselhető, és lehet utána folytatni.

6–10 éves kor: Teljesítmény és összehasonlítás

Iskoláskorban az önértékelés egyre inkább összekapcsolódik: a tanulással; a sporttal; a társas elfogadottsággal; a tanító visszajelzésével; azzal, hogy miben jobb vagy gyengébb másoknál.

Ebben az időszakban különösen fontos, hogy a gyermek ne azonosítsa önmagát egyetlen jeggyel vagy eredménnyel.

1. **Válassza külön a teljesítményt és a gyermek értékét**

„Ez a dolgozat most nem sikerült jól, de ettől te nem lettél kevesebb.”

2. **Segítsen megtalálni az erősségeit**

Ne csak az iskolai teljesítményben keressünk értéket. Lehet erősség: a humor; az empátia; a kreativitás; a kitartás; a kézügyesség; a mozgás; a segítőkészség; a problémamegoldás; és a megbízhatóság is.

3. **Adjon felelősséget**

Az életkorhoz illő házimunka a felelősség és a családhoz tartozás érzését is erősítheti.

Mi gyengítheti az önbizalmat kisiskoláskorban?

- testvérhez vagy osztálytárshoz hasonlítás;
- kizárólag a jegyek iránti érdeklődés;
- túlzott szülői segítség;
- a házi feladat kijavítása a gyermek helyett;
- „lusta", „ügyetlen", „szétszórt" címkék;
- gúnyolódás;
- irreális elvárások;
- a hibák nagyító alá helyezése;
- szeretet vagy figyelem megvonása rossz teljesítmény esetén.

10–18 éves kor: „Ki vagyok én?"

Serdülőkorban az önértékelést erősen befolyásolja:

- a test változása;
- a kortársak véleménye;
- a közösségi média;
- a romantikus kapcsolatok;
- az iskolai teljesítmény;
- a jövővel kapcsolatos bizonytalanság;
- a családtól való fokozatos leválás.

A kamasznak már nem elsősorban lelkes dicséretre, hanem hiteles érdeklődésre, tiszteletre és megfelelő önállóságra van szüksége.

- **Kérje ki a véleményét.**
- **Engedje életkorának megfelelő döntéseket hozni.**
- **Ne akarjon minden problémát azonnal megoldani.**
- **Tartsa tiszteletben a magánéletét, miközben a biztonságért továbbra is felelős.**
- **Vegye észre a próbálkozását akkor is, ha a kamasz látszólag elutasítja a dicséretet.**
- **Ne gúnyolja külsőjét, ízlését vagy érzéseit.**
- **Beszéljen saját hibáiról és arról is, hogyan javította ki őket.**

„Bízom benne, hogy képes vagy dönteni. Ha szeretnéd, segítek végig gondolni."

„Nem kell ugyanúgy látnunk ahhoz, hogy meghallgassalak."

„Ez most nem sikerült. Mi legyen a következő lépés?

⚠ Mire figyelj!

Mitől sérülhet az önértékelés?

- feltételhez kötött szeretet;
- rendszeres megszégyenítés;
- testi vagy érzelmi bántalmazás;
- kiszámíthatatlan szülői reakciók;
- túlzott kritika;
- állandó összehasonlítás;
- testtel kapcsolatos megjegyzések;
- túlzott teljesítménykényszer;
- túlóvás;
- kortárs bántalmazás;
- tartós iskolai kudarc;
- fel nem ismert tanulási vagy figyelmi nehézség;
- a gyermek temperamentumának negatív címkézése.

Fontos: az önbizalom alakulásáért nem kizárólag a szülő felel. Hat rá a gyermek temperamentuma, egészségi állapota, közössége, pedagógusai, kortársai és az átélt események is.

Figyelmet érdemel, ha a gyermek:

- próbálkozás nélkül kerüli a kihívásokat;
- az első nehézségnél feladja;
- képtelen elviselni a hibázást;
- állandóan másokhoz hasonlítja magát;
- gyakran nevezi magát butának, rondának vagy értéktelennek;
- túlzottan függ mások megnyugtatásától;
- csalással vagy hazugsággal próbálja elkerülni a kudarcot;
- szélsőségesen maximalista;
- visszahúzódik a társas helyzetekből;
- teljesítménye vagy hangulata tartósan romlik.

Ha ezek a jelek több héten át fennállnak, szenvedést okoznak vagy akadályozzák a gyermek mindennapi életét, érdemes pszichológussal konzultálni. Önsértés vagy halállal kapcsolatos kijelentések esetén azonnal segítséget kell kérni.

✅ Heti kihívás

Az alábbiak közül kezd azzal, amelyik könnyen menne, utána pedig fokozatosan próbáld meg bevezetni azt, amelyik már több tudatosságot kíván meg tőled! Hajrá, menni fog!

1. **Naponta legyen rövid, osztatlan figyelem.**
2. **Adjon valódi, életkorhoz illő feladatot.**
3. **Ne siessen azonnal segítséget nyújtani.**
4. **Kérdezze meg: „Segítséget kérsz, vagy még próbálkozol?”**
5. **Nevezze meg konkrétan az erőfeszítést.**
6. **Engedjen biztonságos hibákat.**
7. **Tanítsa meg a jóvátételt.**
8. **Ne hasonlítsa másokhoz.**
9. **Mutassa meg, hogy a felnőtt is hibázik.**
10. **A viselkedést korrigálja, ne a gyermek személyét minősítse.**

🦋 Gondolatébresztő

„Az önbizalom nem abból születik, hogy a gyermeknek mindig sikerül, hanem abból, hogy újra és újra megtapasztalja: **próbálkozhat, hibázhat, fejlődhet, segítséget kérhet, és közben nem veszíti el a szeretetünket.** A szülő legfontosabb üzenete nem az, hogy te vagy a legjobb, hanem az, hogy értékes vagy, képes vagy fejlődni, és melletted vagyok, miközben egyre többet megoldasz önállóan.”

A MiMind Útravaló a videóhoz kapcsolódó edukációs segédanyag. Az itt található információk tájékoztató jellegűek, és nem helyettesítik az egyéni pszichológiai vagy orvosi konzultációt. A dokumentum szerzői jogvédelem alatt áll, kizárólag vásárlást követően, személyes használatra tölthető le, engedély nélküli másolása, sokszorosítása, átdolgozása és üzleti célú felhasználása tilos, jogi felelősségre vonással jár.
Dorotovics Miléna, 2026.