



РАЗВИВАЊЕ И ЈАКНЕЊЕ НА САМОДОВЕРБА КАЈ ДЕЦАТА

Автор: Ирена Мирческа, психолог, ООУ „Тихомир Милошевски“

ВОВЕД

Самодовербата е основа на психолошкото здравје и успешниот развој на детето. Таа претставува верување во сопствените способности и вредност, и е клучна за справување со предизвици, учење и градење здрави односи. Детето со стабилна самодоверба е поотворено за нови искуства, поупорно во учењето и посигурно во социјалните контакти.

Како психолог, често нагласувам дека **самодовербата не е нешто со што се раѓаме** – таа се гради постепено, преку секојдневни искуства и поддршка од семејството и училиштето.

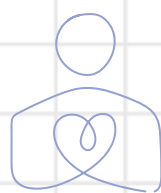
КАКО СЕ РАЗВИВА САМОДОВЕРБАТА?



- **Преку успех и признание:** Кога детето добива пофалба за трудот, а не само за резултатот.
- **Преку поддршка:** Родителите и наставниците кои охрабруваат и веруваат во детето.
- **Преку справување со предизвици:** Детето учи дека грешките се дел од учењето, а не доказ за неуспех.
- **Преку социјални односи:** Пријателствата и позитивната групна динамика ја зајакнуваат сликата за себе.

ЗНАЦИ НА НИСКА САМОДОВЕРБА

- Повлекување и избегнување нови активности.
- Прекумерна самокритика („Јас не можам“, „Јас сум лош“).
- Страв од грешки и неуспех.
- Зависност од туѓо одобрување.



ПРАКТИЧНИ СОВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ

- 1. Пофалете го трудот, не само резултатот.** Кажете: „Го ценам тоа што се потруди“ наместо само „Браво за петката“.
- 2. Дозволете му да прави избори.** Малите одлуки (облека, активности) градат чувство на контрола и компетентност.
- 3. Поттикнувајте го да се соочи со предизвици.** Не го заштитувајте од секоја тешкотија – учењето доаѓа од искуство.
- 4. Бидете модел.** Покажете како вие се справувате со грешки и како продолжувате понатаму.
- 5. Создадете средина на љубов и прифаќање.** Детето треба да знае дека е вредно и сакано без оглед на резултатите.

ПРАКТИЧНИ АКТИВНОСТИ

- **Игра „Јас можам“** – секој ден детето да каже една работа што ја направило успешно.
- **„Дневник на успеси“** – запишување на мали постигнувања, за да се гради позитивна слика.
- **Заеднички семејни активности** каде детето има улога и одговорност.
- **Разговори за емоции** – учење да се препознаваат и изразуваат чувства.



ЗАКЛУЧОК

Самодовербата е темел на психолошката стабилност и успехот во животот. Родителите имаат клучна улога во нејзиното градење – преку љубов, охрабрување и доверба. **Детето кое верува во себе е подготвено да се соочи со светот со храброст и истрајност.**

Со ова ја заокружуваме серијата едукативни средби и објави за првата половина од годината. Нашата цел е да изградиме силна врска меѓу училиштето и семејството, каде родителите се активни партнери во развојот на своите деца.

