

Јачање самопоуздања код детета је дуготрајан процес који се заснива на љубави, прихватању и постепеном осамостаљивању. Деца која имају стабилно самопоуздање лакше се носе са изазовима, отворенија су за учење и имају боље односе са вршњацима.

Ево кључних стратегија подељених по областима које вам могу помоћи у овом процесу:

1. Пружите безусловну љубав и прихватање

- **Раздвојите дете од његовог понашања.** Када дете направи грешку, ставите му до знања да је његово понашање лоше, а не оно као особа (нпр. уместо „Неваљао си“, реците „То што си урадио није било лепо“).
- **Слушајте га пажљиво.** Када вам дете нешто прича, спустите се на његов ниво очију, склоните телефон и покажите да вам је његово мишљење важно.
-

2. Фокусирајте се на труд, а не на резултат

- **Похвалите процес.** Уместо уопштених похвала попут „Ти си геније“, реците „Видим колико си се трудио око овог цртежа“ или „Поносан/на сам што ниси одустао када је било тешко“.
- **Нормализујте грешке.**
Разговарајте о својим грешкама и покажите детету да је неуспех саставни део учења. Користите фразу: „Ниси успео из прве, али хајде да видимо шта можемо следећи пут да урадимо другачије.“

3. Подржите самосталност и преузимање одговорности

- **Дајте му кућне послове.** Прилагодите обавезе узрасту (нпр. спремање играчака, постављање стола). Када успешно обави задатак, дете добија осећај да је корисно и способно.
- **Понудите могућност избора.** Дозволите детету да доноси мале одлуке (нпр. „Да ли желиш да обучеш плаву или црвену мајицу?“). То му даје осећај контроле над сопственим животом.

4. Избегавајте штетне обрасце

- **Никада га не упоређујте са другима.** Свако дете се развија својим темпом. Упоређивање са браћом, сестрама или вршњацима ствара осећај мање вредности.
- **Не претрпавајте га заштитом (хеликоптер родитељство).** Дозволите детету да само реши мање проблеме и сучи се са благим фрустрацијама како би развило отпорност.