

Mokymosi mokytis įrankiai

4. Pasitikėjimo savimi ir stipriųjų savybių puoselėjimas

Vienas iš svarbiausių veiksnių, padedančių stiprinti mokinio pasitikėjimą savimi, yra **tikėjimas mokiniu**. Jei **pedagogas tiki mokiniu**, mato jį kaip talentingą, vertingą ir gebantį, tai ir **mokinys matys save būtent tokį**. Ir priešingai – jei pedagogas nuolat kartoja, kad mokinys nepakankamai gabus, lygina jį su kitais vaikais, sako, kad jis prastesnis, mokinys neturės visiškai jokios galimybės pradėti pasitikėti savimi.



Kodėl svarbu stiprinti mokinio pasitikėjimą savimi?

- Nepasitikėjimas savimi gali trukdyti siekti užsibrėžtų tikslų ir geresnių mokymosi rezultatų.
- Nepasitikėjimas savimi susijęs su stresu, įtampa, nerimu, bendravimo sunkumais, depresija ir t. t. – šie dalykai taip pat lemia prastesnius akademinis pasiekimus..
- Nepasitikėjimas savimi susijęs su prastesne fizine sveikata.



Kaip stiprinti mokinio pasitikėjimą savimi?

- **Pažinti save.** Mokiniui svarbu pažinti save iš gerosios ir blogosios pusės. Pažinęs save, mokinys galės nuspręsti, kurias savybes ir kompetencijas jis nori stiprinti, o kurias nori ir gali priimti tokias, kokios yra.
- **Nustatyti realistiškus tikslus.** Tobulėjant mokinio gebėjimams, gerės ir tikslai. Dažniau patiriant sėkmę ir siekiant tikslų stiprėja pasitikėjimas savimi.



Mokymosi mokytis įrankiai

4. Pasitikėjimo savimi ir stipriųjų savybių puoselėjimas

- **Nustoti kritikuoti.** Tinkama vidinė kritika yra puikus rodiklis, padedantis mokytis iš savo klaidų ir suprasti, kuria kryptimi norite ir renkatės tobulėti. Tačiau esant nepakankamam pasitikėjimui savimi, „vidinis kritikas“ siautėja ir užgožia teigiamus aspektus. Svarbu laiku pasakyti „stop“ ir išmokti ieškoti bei rasti alternatyvų griežtai savikritikai ir negatyvumui.
- **Atsisakykite mąstymo „viskas arba nieko“.** Dažnai, kai trūksta pasitikėjimo savimi, dominuoja orientacija į kraštutinumus. Pavyzdžiui: „Jei negausiu maksimalaus taškų skaičiaus, vadinasi, esu nevykėlis“, „Varžybose užėmiau 3 vietą, veltui treniravausi, man sportas visai nesiseka“. Tarp „visko“ ir „nieko“ yra daugybė kitų variantų.
- **Atsipalaidavimo ir streso valdymo metodai.** Mažiau savimi pasitikintys mokiniai patiria daugiau streso ir įtampos, tad mokiniams, gebantiems sėkmingai įveikti stresą, lengviau stiprinti pasitikėjimą savimi.
- **Išeikite iš komforto zonos.** Susidūrimas su baimėmis, naujų dalykų išbandymas stiprina mokinio pasitikėjimą savimi.
- **Rūpinimasis savimi.** Mokinio dėmesys savo fizinei ir psichinei sveikatai bei gyvenimo būdui (pvz., miegui, mitybai, fiziniam aktyvumui ir pan.) yra puikus būdas išreikšti meilę sau ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

