

Vetëvlerësimi te adoleshentët

Një vëmendje ndaj shëndetit social dhe psikologjik

Sociologe: Ana Rusta





Vetëvlerësimi:

- Lidhet me mënyrën se si individi ndihen për veten (tërësia e besimeve, qendrimeve, bindjet)
- Lidhet me agjentët socializues.
- Ngjan me skedat të cilat pasurohen me informacione dhe rimodelojnë mënyrën e vetëvlerësimit (risocializim)

- Familja është agjenti kryesor socializues ndaj mund të ndikoj më shumë në formësimin e tipareve të personalitetit të fëmijëve të cilët kanë nevojë për dashuri, vëmendje dhe ndërveprim.
- Komunikimi ka një vlerë të veçantë për ndërtimin e marrëdhënieve dhe ky është një proces që fillon prej vegjëlisë.
- Fëmijët duhet të ndjejnë që kjo marrëdhënie rrjedh natyrshëm dhe jo e bazuar te kontrolli, kritika, ndëshkimi.





-
- Prindërit luajnë një rol të rëndësishëm në zhvillimin e vetëvlerësimit. Mënyra se si trajtojmë fëmijët formëson vetëdijen e tyre lidhur me atë se si e perceptojnë veten.
 - Bëhuni inkurajues për sjelljet pozitive duke i vlerësuar dhe motivuar ato.
 - Një rol shumë të rëndësishëm për fëmijët janë shembulli që ju jepni. Ky proces socializimi i nënrenditur madje mund të jetë më shënjtues në formësimin e tipareve të personalitetit të fëmijëve sesa edhe vetë komunikimi.

Këshilla

- Krijojuni mundësinë fëmijëve të veprojnë të pavarur
- Ndhimjini fëmijët të vendosin qëllime të arritshme. Vendosi e qëllimeve do ta ndihmojë fëmijën tuaj të krijojë besim dhe të rrisë vetëvlerësimin e tij/saj. Vendosi e objektivave i jep qëllim jetës. Ndhimjini fëmijët të shkruajë qëllimet dhe t'i ndjekë ato. Orientojeni fëmijën të jetë vizionar edhe në përcaktimin e qëllimeve afatmesme apo afatgjata.
- Të marrin përgjegjësi për veprimet e tyre
- Të ndërmarrin sfida të reja
- Të shprehin emocionet e tyre lirshëm, pa i kritikuar
- Përdorni një gjuhë inkurajuese me fëmijët, tregohuni bujar me lavdërime pas rasteve që meriton të vlerësohet. (Por kujdes mos i shpërdoroni këto fjalë pasi situata nuk të jetë në favorin tuaj, fjalët tuaja duhet të tregojnë se i drejtohen vërtetë situatave reale)
- Fokusohuni në pikat e forta të fëmijës duhe i theksuar ato

{ SELF-ESTEEM } journal

MONDAY

SOMETHING I DID WELL TODAY...

TUESDAY

I FELT GOOD ABOUT MYSELF WHEN...

WEDNESDAY

I HAD A POSITIVE EXPERIENCE WITH...

THURSDAY

3 GOOD THINGS ABOUT ME ARE...

FRIDAY

SOMETHING I DID FOR SOMEONE...

SATURDAY

TODAY I ACHIEVED...

SUNDAY

TODAY I OVERCAME...



Këshilla

- Përdorni një kritikë konstruktive për të vendosur në pozita reflektimi fëmijën duke u përpjekur të mos cënoni marrëdhënien. Disiplinor me dashuri.
- Aplikoni ato sjellje që inkurajoni edhe te fëmijët tuaj (bëhuni shembull)
- Udhëhiqeni fëmijën tuaj të zgjidh problemet/konfliktet që ata kanë
- Jini të hapur për të diskutuar tema të ndryshme dhe respektoni mendimin e fëmijëve. Ndonëse mund të mos jeni dakord përpigu të pozicionoheni në linjën e butë të kritikës, për të argumentuar mendimin tuaj.
- Kujdes kur jepni këshilla në variantin e leksioneve mund të mos jetë strategjia e duhur. ☺ Vendosja e marrëdhënieve në pozicione hierarkike dhe teorike mund të krijojë një premisë paraprake refuzuese të fëmijëve.
- Jini të fokusuar në aktivitetet me të cilat fëmijët tuaj shpenzojnë kohë. Nëse rrjetet sociale zënë shumë kohë për fëmijën/ët tuaj, shtoni vigjilencën nëse ata mund të jenë të prirur të vlerësojnë imazhet e publikuara si të vërteta përfundimtare. Inkurajoni ata të jenë kritikë ndaj asaj që shohin të të orientohen më shumë ndaj as se çfarë mund të bëjnë për të qënë të dobishëm.
- Prijini fëmijët të zhvillojnë aftësitë e tyre duke i mbajtur kështu ec të angazhuar

Menaxhimi i marrëdhënieve për të ndërtuar komunikim produktiv me fëmijët, duke u orientuar në komunikim nga parimet dhe normat mbi cilat keni vendosur se do të udhëhiqeni.



Këshilla

- Krijoni aktivitete të përbashkëta, kështu rrisni ndërveprimin dhe krijoni marrëdhënie të konsoliduara të bazuara në besim.
- Ndihmohini fëmijët të organizojnë ditën me aktivitete të dobishme, gjithashtu krijoni një qasje organizuese edhe në përditshmërinë tuaj, duke planifikuar fundjavat për shembull.
- Orientojini fëmijët të riformulojnë pohime “negative”, si për shembull: “Urrej të hënën”- në “është fillim jave, kemi mundësi të reja” . “është e pamundur, nuk mund ta bëj”- në “është e vështirë, por do ta provoj, nuk do të dorëzohem”

