



A pozitív énkép: hogyan indítsuk gyermekeinket a siker felé
Írta: Connirae Andreas

A most következő cikk szerzője a világhírű Conniare Andreas, aki a Mély, belső átalakulás

(Core Transformation) című könyv egyik szerzője, amelyre 2 napos tanfolyam is épül. Ezt a cikket Melloco János, a könyv fordítója tolmácsolja magyar nyelven.

1. rész

Legtöbbünket arra tanítottak, hogy másokhoz hasonlítsuk magunkat; ez mélyen gyökerezik a mi kultúránkban. "Nem vagyok olyan szép, mint Jessica." "Ralph jobban síel nálam." Nem vagyok olyan jó bridzsjátékos, mint Elaine ." Mindig találunk valakit, aki nálunk jobban tesz valamit: és ez különösen gyerekkorunkban igaz. A gyermek nála idősebb, nála sokkal többet tudó szülőkkel nő fel - gyakran vannak nagyobb testvérei is, akik szintén többre képesek.

Az iskolában a gyermeket gyakran osztálytársaihoz hasonlítják, nem ahhoz, ő milyen jól teljesített az előző év folyamán, vagy két évvel azelőtt. Így a gyermek jelentős előrehaladást érhet el anélkül, hogy azt bárki is észlelné - mivel még mindig "az átlag alá" sorolható többi osztálytársához hasonlítva. Az olyan iskolarendszerben, ahol néha évente új tanító vagy tanár tanít, még a jó pedagógusnak is nehéz időben felmérni a gyermek fejlődését - ami nehezíti dolgát, hogy a gyermeket hozzásegítse saját fejlődése pozitív értékeléséhez, amit saját önbecsülésének, motivációjának alapjául használhatna.

Csak akkor hasznos magunkat máshoz mérni, ha ezáltal fölfedezhetjük, mit lehetséges elérnünk. De hányszor csodáljuk valakinek a képességét úgy, hogy azonnal hozzáteesszük: "Én erre sose lennék képes." Aki ilyet mond, arról tesz kijelentést, hogyan is gondol magára - ezt hívják általában "önértékelésnek". Az alacsony önértékelés, és az abból fakadó stressz leggyakoribb oka, hogy magunkat mással hasonlítjuk össze. Közismert, hogy sokféle problémához az alacsony önértékelés és a stressz vezet, mind lélektani, mind fizikai szinten. A pszichológus is gyakran erre hivatkozik, amikor az öngyilkosságtól a mások zaklatásáig terjedő viselkedésbéli problémák gyökerét vizslatja. Bizonyos, hogy sokat segíthet a gyermek pozitív irányba terelésében, ha minden egyes gyermeknek abban segítünk, hogy jó érzései legyenek saját magáról.

Ha arra tanítjuk a gyermeket, hogy önmagához hasonlítsa magát, büszkeséget, elégedettséget találhat magában, és saját fejlődését pozitívan értékelheti. Ez másoktól független, így akkor is jól érezheti magát, ha mások jók valamiben, és akkor is, ha nem.

A sikeres felnőtteket tanulmányozva azt észleltük, hogy akik saját magukkal hasonlítják össze magukat, gyakran sikeresebbek, és kevesebb személyes stresszt élnek át, mint azok, akiket a másokkal való összehasonlítás vezérel.

Kevésbé nyilvánvaló, hogy az is káros lehet, ha másokhoz hasonlítjuk magunkat, amikor mi vagyunk a jobbak. "Jobb vagyok az X terén, mint Jane." A magát gyakran másokhoz hasonlító gyermek úgy érezheti, jobbnak kell lennie, hogy egyáltalán értékes lehessen. Az ilyen gyermek valószínűleg versenycentrikusként nő fel, és csak akkor vesz részt a versenyben, amikor nyer. Végtelen helyzetben az ilyen verseny gyakran veszekedéshez vezet, sértődött érzésekhez és ellenségességhez a gyermek és a többiek között.

Alább példákat találunk arra, hogyan érdemes kezelni, amikor a gyermek máshoz hasonlítja magát, mivel azt hiszi - vagy úgy veszi észre - hogy jobb, mint valaki más.

Olyan összevetés, ami javítja a gyermek énképét

A hatéves Jolene-t nagyon lekötötte a zene. Hacsak lehetett, hallgatta a zenét a rádión, és többnyire dallamocskákat dúdolgatott a ház körül. Könyörgött szüleinek, hogy zenét tanulhasson, de mostanáig túl sok pénzbe került volna. Rachael, Jolene nagyobb unokatestvére, már két éve tanult zongorázni, és már igen jól haladt. Jolene örült, hogy meglátogatják Rachaelt: arra számított, hogy megismerkedhet a zongorával. Barátai közül senkinek sem volt zongorája.

Ahogy Rachaelhez értek, Jolene gyorsan rá is talált a zongorára, és halkan lenyomott egy-két billentyűt. Igen tetszett neki a hangkombináció, amit a zongora kiadott.

Rachael hamar bejött a szobába, azt kezdezvén:

- Akarod, hogy megmutassam neked, hogyan kell zongorázni?

- Persze! - felelte Jolene.

Rachael erre a zongorához ült, és több olyan dalt eljátszott, amelyeket már jó ideje gyakorolt. Jolene csak hallgatta, elmerülve a zene bűvöletében, míg csak bátyja, akivel együtt hallgatták a muzsikát, félbe nem szakította révületét:

- Ez az, Rachael, te jól játszol. Jolene nem is tud játszani - egész rettenetes volt!

Egészen addig Jolene-nek eszébe sem jutott, hogy Rachael zenéjével összehasonlítsa saját kísérletét, hogy hangokat csaljon elő a zongorából. De ha belegondolt, igaza volt a bátyjának. Amit ő játszott, az borzalmas volt a Rachael játékához képest. Biztos semmi érzéke nincs hozzá...

Jolene a nap további részében csak a hátsó udvarban játszott. Pár hónappal később, mikor a szülőknek végre volt pénzük a zeneoktatásra, azt mondta, mostanra mégsem akarja. Azt gondolta, nem neki való.

Összehasonlítások:

Ugye sokan tapasztaltuk, hogy a gyerek valami ilyesmivel jön haza: "A Zsiga jobban csinálja az X-et vagy az Y-t!" Vagy: Sokkal ügyesebben csinálom, mint az öcsém." Mindenki hasonlítgat. A gyerek többnyire összehasonlítja, mire képes, azzal, amire más gyerek képes, például a testvérei. A tanító vagy tanár is összehasonlítja a gyerekeket - az osztályzatok is

összehasonlító hatásúak.

Amikor arra figyelünk, hogy másokkal magunkat hasonlítjuk össze, valaki biztosan vesztes lesz. Lehetetlen, hogy mindenki győzzön. Valakinek mindig veszítenie kell.

Az ilyen összehasonlítás gyakran káros hatással lehet a gyermekekre. Már az is baj, ha nem ő a legelső, vagy ha testvérei között nem ő a legjobb. Még az olyan gyermek is, aki általános mércével ítélve jól teljesít, gyakran rosszul érzi magát, mert olyan területre összpontosít, ahol könnyen talál magánál jobbat. Más gyerek meg eldönti, hogy ő a legjobb, fennhordja az orrát, míg barátai hátat fordítanak neki.

Valószínűtlen, hogy a gyermekek abbahagyják az összehasonlítást, inkább az a kérdés, hogyan segíthetjük olyan összehasonlításhoz, amely fokozza az önbizalmát?

A másokkal való összehasonlítást helyettesítsük be azzal, hogy saját magához hasonlítjuk!

Abban a fajta összehasonlításban, ami károsan hat sok gyermekre - ahogyan Jolene-re is -, a gyermek vagy valaki más őt egy másik személyhez hasonlítja.

Arra is taníthatjuk gyermekünket, hogy másfajta összehasonlítást végezzen: olyat, amitől megnő önbizalma, és ami fokozza motivációját a további tanulásra. Vajon ez miféle összehasonlítás? Ha összehasonlítjuk, most mire képes, azzal, hogy egy múltbéli időpontban mire volt. (Mindenkinek saját magához a legjobb hasonlítani.)

Ha átírjuk Jolene történetét:

Írjuk most meg másképpen Jolene történetét úgy, hogy saját magához hasonlítjuk: nézzük, annak mi a hatása. Jolene Rachael zongorajátékát hallgatja, és a bátyja megteszi megjegyzését. Jolene anyja meghallja, és gyorsan benéz a zongoraszobába:

- Hallod, milyen szépen játszik Rachael? Biztos már sokkal szebben játszol, mint amikor elkezdted, nem, Rachael?

- Hát persze - válaszolja Rachael. - Már második éve tanulom.

- Tudod, Jolene - folytatja anyja, - erről az jut eszembe, ahogyan megtanultál énekelni. Észrevetted, hogy most mennyivel szebben énekelsz, mint négy éves korodban? Egyre jobban énekelsz mindenféle dalt!

Jolene bólint: igen, észrevette. Jobb érzés olyasvalamire gondolni, amiben már ő maga is jobban teljesített.

- Ha szeretnéd, később te is járhatnál zongorára, és akkor egyre fejlődhetne a játékod. Ahogy a Rachaelé fejlődött.

- Az jó lenne! - feleli Jolene.

Gyermekeinknek sokkal szilárdabb és biztonságosabb önbizalmuk lehet, ha észreveszik saját fejlődésüket, ahelyett, hogy arra építenék az önbecsülést, hogy jobbnak kell lenniük, mint másnak. Ahelyett, hogy arra tanítanánk a gyermeket, hogy másokhoz hasonlítsa magát, arra is taníthatjuk, hogy jelenbeli képességeit hasonlítsa saját múltbéli, szerényebb képességeihez. Így a gyermek örül teljesítményének, a fejlődésnek, és van motivációja a folytatásra, hogy egyre fejlődjön.

Fordította: Melocco János

Eredeti cikk: <http://www.nlpco.com/library/parenting/success-connirae/>