

RAZEM SILNIEJSI, CZYLI O BUDOWANIU U DZIECI POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Wielu rodziców dzieci i młodych ludzi, mających problemy z nauką bądź relacjami z rówieśnikami, opisując je mówi o ich niskim poczuciu wartości. Uważa je za jedną z ważnych przyczynę nieradzenia sobie z pokonaniem trudności, mimo posiadanych zdolności i umiejętności. Proponuję wykorzystać dany nam czas przebywania z pociechami na budowanie jego poczucia własnej wartości.

Zgodnie z pewną metaforą ludzie są jak walizki – w środku mają spakowane wszystkie informacje, jakie słyszą od ważnych osób na swój temat, zarówno dobre, jak i złe. Dźwigają je ze sobą przez całe życie. Złe słowa blokują, nie pozwalają iść do przodu. Dobre słowa pomagają wierzyć w siebie, z optymizmem patrzeć w przyszłość. Im więcej w walizce dobra, tym szczęśliwszy człowiek i bardziej hojny dla innych. Dzieciństwo jest najważniejszym czasem dla osiągnięcia tego celu.

A oto kilka podstawowych zasad:

- **Bądź uważny** na różne sygnały, które daje dziecko – pozwoli to na zaspokajanie jego potrzeb, okazywanie mądrej troski.
- **Akceptuj etap rozwoju** na którym znajduje się dziecko - dostosowuj wymagania i oczekiwania do jego możliwości.
- **Stwarzaj okazje** do dokonywania wyborów, podejmowania decyzji, bierz pod uwagę jego zdanie.
- **Akceptuj** upodobania dziecka, przeżywane przez niego emocje i indywidualność.
- **Naucz się uważnie słuchać**, co nie jest łatwe, ale możliwe.
- **Doceniaj** dziecko, zwłaszcza za włożony wysiłek i dobre intencje, a nie tylko za rezultaty.
- **Stwarzaj** dziecku okazje do tego, żeby mogło odnosić sukcesy.
- **Pamiętaj**, że informację o tym, że dziecko jest dla nas ważne przekazujemy mu nie tylko przez słowa, ale też przez dotyk, uśmiech i ilość czasu, który z nim spędzamy, a przede wszystkim jego jakość czyli jak to robimy.

Aby nasze dziecko miało wysokie poczucie własnej wartości, warto pamiętać również o roli dobrego przykładu. Najlepiej budują w dzieciach poczucie, że są wartościowe, te osoby, które same mają pozytywny stosunek do siebie.

Na koniec jak skutecznie i mądrze wzmacniać dziecko:

1. OPISZ TO, CO WIDZISZ.

Zamiast mówić dziecku, że jego praca jest piękna, wspaniała czy cudowna powiedz: *Widzę tu wiele kolorów. Znalazłeś to rozwiązanie zadania całkowicie samodzielnie!* Innymi słowy powiedz to, co jest zgodne z prawdą – opisz rzeczywisty sukces czy efekt pracy dziecka.

2. OPISZ CO CZUJESZ

Powiedz, jakie uczucia pojawiają się w Tobie w związku z zaistniałą sytuacją. Z uczuciami trudno dyskutować jeśli powiemy o nich szczerze: *Oglądając ten obrazek przypominają mi się wakacje. Bardzo się cieszę z Twojego sukcesu!*

3. OPISZ UCZUCIA DZIECKA

Powiedz: *Widzę, że to bardzo cię ucieszyło. Ale jesteś z siebie zadowolony!*

4. DOCENIAJ DOBRE ZACHOWANIE DZIECKA uśmiechem, gestem, mówiąc: Dziękuję.

PUŁAPKI DOBREJ POCHWAŁY

Ucząc się chwalić dziecko w sposób konstruktywny możemy zupełnie nieświadomie wpadać w pułapki starych nawyków. Najczęstsze z nich to:

1. Docenianie i wytykanie błędów jednocześnie np.: *Bardzo starannie posprzątałeś, szkoda jednak, że zapomniałeś o...* Taka pochwała wcale nie będzie przyjemna i raczej zdemotywuje niż zmotywuje dziecko.
2. Docenianie przy jednoczesnym przypominaniu wcześniejszych porażek np.: *Bardzo mi dziś pomogłeś; szkoda, że nie mogłam liczyć na Ciebie wczoraj.*

Źródło:

<https://dziecisawazne.pl/jak-wspomagac-poczucie-wlasnej-wartosci-u-dziecka>

<https://psychologo.pl/pochwaly/>

Opracowanie: Beata Jaworska psycholog