

Jak kształtować poczucie wartości dziecka?

Poczucie wartości - są to przekonania na własny temat.

Dlaczego jest takie ważne?

Poczucie wartości u dziecka - wspiera osiąganie sukcesów, dostrzeganie swoich mocnych stron, pomaga wyznaczać sobie cele, dążyć do realizacji pragnień i marzeń.

Poczucie wartości – pozwala być bardziej szczęśliwą osobą ☺

Poczucie wartości – od czego zależy?

Jest wiele czynników, które wpływają na to, czy nasze dziecko ma wysokie czy niskie poczucie własnej wartości.

Należy tu wymienić m.in.

- relacje z dzieckiem,
- sposób komunikowania się z dzieckiem,
- poczucie akceptacji (takim, jakie jest),
- wzmocnienia pozytywne (chwalenie),
- dostrzeganie sukcesów.

Jak poczucie własnej wartości wpływa na funkcjonowanie?

1. Osoba pewna siebie – będzie akceptowała siebie wraz ze swoimi słabościami.
2. Osoba niepewna siebie – nie akceptuje siebie, traktuje swoje słabości zbyt poważnie, dostrzega w sobie słabości, których nikt inny nie zauważa, nie podejmuje wyzwań, jest mało aktywna.

Dlatego tak ważne jest kształtowanie poczucia własnej wartości dziecka już od momentu urodzenia przez cały okres wychowania, a także w dorosłości.

Jak kształtować poczucie wartości – poczucie pewności siebie?

1. Okazywać bezwarunkową miłość.

Mówić dziecku, że je kochamy, najlepiej codziennie, bez szczególnego powodu, nawet wtedy, gdy „jest nie tak” np. Nie akceptuję tego, jak się zachowałeś, ale Cię kocham.

2. Okazywać bliskość.

Bliskość fizyczna jest ważna, **daje dziecku poczucie bezpieczeństwa**, pokazuje, że jest dla nas ważne.

Należy dostosować formę okazywania bliskości do potrzeb dziecka – niektórzy potrzebują uścisku i siedzenia na kolanach (szczególnie młodsze dzieci), inne – objęcia ramieniem czy pogładzenia po plecach i uśmiechu (im starsze dziecko).

3. Codzienne rozmowy.

Przede wszystkim prowadźmy rozmowy, w których wyrażamy zainteresowanie światem dziecka, jego emocjami, przeżyciami z danego dnia. Wprowadźmy do codziennego

rytuału wspólny obiad lub kolację, w czasie której będzie czas na spokojną rozmowę, bez rozpoczynania od słów „Czy odrobiłeś lekcje”, „Jaka ocenę dzisiaj dostałeś”. To także jest ważne, ale w pierwszej kolejności skupy się na tym, jak nasze dziecko spędziło czas, co miłego je dzisiaj spotkało.

4. Doceniać sukcesy, osiągnięcia, nawet niewielkie.

Ważne, żeby podkreślić zadowolenie i radość dziecka, nie tylko naszą: „Widzę, że jesteś zadowolony z tego wyniku”. „Widzę, że bardzo się cieszysz. Ja też bardzo się cieszę i gratuluję”.

Samo „fajnie”, „super” wskazuje na nasze zadowolenie i może zostać odebrane : rodzice są zadowoleni – spełniłem ich oczekiwania, nie rozczarowali się.

Zwracajmy uwagę na to, aby to dziecko było autorem sukcesu☺

5. Prowadzić rozmowy o niewłaściwych/trudnych zachowaniach w atmosferze pozbawionej wymówek i pretensji. Nie oceniamy dziecka, tylko jego zachowania. Zamiast mówić „jesteś niegrzeczny”, można powiedzieć, „Nie podoba mi się, gdy tak się zachowujesz”.

6. Rozwijać w dziecku poczucie sprawstwa.

Rozmawiając z dzieckiem o trudnych zachowaniach czy decyzjach wskazywać na rozwiązania, które proponuje dziecko: “Jaki masz pomysł, aby rozwiązać ten problem? Co można zrobić w tej sytuacji? Jakie widzisz rozwiązanie tej sytuacji?”

*Opracowała:
mgr Anna Podyam*