

## „Czym skorupka za młodu nasiąknie...” - o budowaniu poczucia własnej wartości wśród dzieci

Szanowna Mamo, Szanowny Tato,

Poczucie własnej wartości daje nam przekonanie, że nie ma w życiu rzeczy, z którymi nie bylibyśmy w stanie sobie poradzić. Budujemy je na podstawie doświadczeń kolekcjonowanych od najmłodszych lat. Co więc możesz zrobić aby pomóc swojemu dziecku wykształcić taki poziom poczucia własnej wartości aby w życiu dorosłym stało się odważną, ciekawą świata osobą?

Oto kilka wskazówek:

1. **Poświęć czas i uwagę, przytulaj** – poczucie bezpieczeństwa to jedna z potrzeb podstawowych, bez zaspokojenia której człowiek nie może w pełni wykorzystywać swojego potencjału i rozwijać się w sposób właściwy. Czas wspólnie spędzany z dzieckiem oraz poświęcona mu uwaga sprawia, że dziecko czuje się ważne i akceptowane. Przytulanie pomaga w okazywaniu uczuć, budowaniu relacji oraz bliskości.
2. **Słuchaj uważnie** – pokazuj swoje zainteresowanie tym, o czym mówi Twoje dziecko. Nie tylko dowiesz się, czym się interesuje lub co je trapi ale także pokażesz mu, że to co mówi jest dla Ciebie ważne. Sprzyja to budowaniu relacji oraz poczuciu, że zdanie dziecka jest wartościowe.
3. **Wspieraj** – w trudnych chwilach daj dziecku poczucie, że jesteś osobą, na którą może liczyć w każdej sytuacji. Zamiast użyć słów: „Nie rycz!”, powiedz: „Widzę, że jesteś smutny, chcesz o tym porozmawiać?”. W ten sposób okażesz zainteresowanie oraz pokażesz, że to co aktualnie przeżywa jest dla Ciebie ważne, że dziecko jest ważne!
4. **Nie porównuj** – nikt nie lubi być porównywany do innych. Każdy z nas jest indywidualną jednostką. Jeden będzie pięknie śpiewał, inny pięknie tańczył – i to jest w porządku. To jacy jesteśmy stanowi o naszej niepowtarzalności, unikatowości. Porównywanie do innych wytwarza w dziecku poczucie bycia gorszym, demotywuje w podejmowaniu jakiegokolwiek aktywności.
5. **Doceniaj osiągnięcia** – zawsze okazuj swoją szczerą i docen pociechę za podjęcie działania, aktywności czy trud włożony w wykonanie pracy. Pamiętaj, że pochwały dodają skrzydeł! Skupianie się na porażkach i unikanie pochwał doprowadzą do tego, że dziecko będzie czuło, że zawsze zawodzi, że jest niewystarczające a tego przecież nie chcemy.
6. **Naucz stawiać granice i respektować granice innych** – pamiętaj, że bycie asertywnym nie jest równoznaczne z byciem nieuprzejmym. Umiejętne stawianie granic w sytuacji, która tego wymaga jest zdrowe i niweluje potrzebę obrony. Pokaż dziecku, że ma prawo decydować o tym, czy chce zjeść dokładkę, rozmawiać czy przytulać się do cioci. Przykładowe komunikaty sprzyjające nauce asertywności:
  - Pamiętaj, jeżeli czegoś chcesz lub czegoś nie chcesz – zawsze możesz o tym powiedzieć.
  - Pamiętaj, jeżeli z czymś się nie zgadzasz – zawsze możesz powiedzieć, że widzisz to inaczej.

- Pamiętaj, Twoje ciało należy do Ciebie i nikt nie ma prawa Cię dotykać jeżeli nie masz na to ochoty – możesz np. powiedzieć: „nie chcę buzi, mogę podać Ci rękę”.
- Pamiętaj, komunikaty **TAK** i **NIE** służą do stawiania granic. Używaj ich kiedy potrzebujesz oraz szanuj kiedy używają ich inni.

7. **Pozwól doświadczać** – nie zamykaj dziecka na otaczający go świat. Pokaż mu, że jest wiele do odkrycia. Ciesz się z osiągniętych sukcesów oraz wspieraj podczas porażek. Daj mu przestrzeń do bycia samodzielnym i popełniania błędów - dzięki temu w przyszłości będzie otwarte na doświadczenia i na to co nowe, nieznanne.

To tylko kilka przykładów sprzyjających rozwojowi poczucia własnej wartości u dzieci. Pamiętaj – Twoim sprzymierzeńcem jest zaangażowanie oraz konsekwencja w działaniu.



Katarzyna Małecka-Wojtania  
Psycholog