

## Kształtowanie poczucia własnej wartości u dzieci

Często słyszymy o „obrazie siebie”. Specjaliści mówią nam, że problemy z zachowaniami u dzieci wypływają z braku poczucia własnej wartości. Cóż takiego zawdzięczamy poczuciu własnej wartości? Skąd to poczucie się bierze, szczególnie u dzieci? Mówiąc prostym językiem „obraz siebie” to wewnętrzne myśli i przeświadczenia, które mówią nam, że jesteśmy wartościowymi osobami, że jesteśmy kompetentni i można nas lubić. Gdy jesteśmy o tym przeświadczeni oczekujemy, że inni będą nas podobnie postrzegali i lubili. A ponieważ mamy przekonanie, że jesteśmy wartościowymi, kompetentnymi oraz dającymi się lubić osobami, mamy tendencje do otwartości, przyjacielskich postaw, optymizmu, pomysłowości, dbania o siebie i podejmowania ryzyka.

Jeśli twojemu dziecku brakuje poczucia własnej wartości, jeśli czuje się niekompetentne, nielubiane czy bezwartościowe, będzie oczekiwało, że wszystkie jego wysiłki zawiodą. Będzie się spodziewało, że przyjaciele odrzucą je, a życie będzie jednym wielkim niepowodzeniem.

Oto kilka rodzicielskich reakcji, które przyczynią się do zbudowania u dziecka zdrowego, pozytywnego obrazu siebie.

1. Stwarzaj dziecku okazje do rozwijania poczucia kompetencji i pewności siebie. Inwestuj w zabawki, które będą pobudzały dziecko do twórczych zachowań i mistrzowskiego panowania nad sobą oraz swoim otoczeniem.
2. Pozwól dziecku wybierać dziedziny, w których chce mieć osiągnięcia. Nie narzucaj mu własnych ambicji, które miałeś w młodości, nie zmuszaj go do zdobywania tego, czego tobie nie udało się osiągnąć w sporcie, nauce czy sztuce.
3. Słuchaj swojego dziecka. W ten sposób dowiesz się, że jest interesująca osobą.
4. Pytaj dziecko o jego zdanie w różnych sytuacjach problemowych. Pomoże mu to odkryć, że jego uwagi mogą być głębokie.
5. Jeśli powiesz dziecku o swoich wątpliwościach co do jego planów (bez wyśmiewania się) nauczysz je, że można być elastycznym i ponownie ocenić sytuację gdy otrzymamy nowe informacje.
6. Traktuj dziecko jako indywidualność. Nie porównuj dzieci ze sobą. Podkreślaj unikalne silne i słabe strony każdego dziecka.
7. Rozmawiaj na temat dziecka (szczególnie o jego problemach) tylko wtedy gdy jest nieobecne.

8. Zastanów się nad przydomkami twojego dziecka, szczególnie tymi, których sam używasz. Nazywanie go poniżającymi imionami czy pozornie niewinnymi określeniami, jak np. „ty żółwiu”, może sugerować mu, że posiada pewne niechciane cechy. Często zwracaj się do niego używając pozytywnych imion, np. „mój mały mistrzu” czy „mała damo”.

9. Gdy dziecko zachowuje się uprzejmie, nieegoistycznie, jest porządne, pomocne, zdyscyplinowane, twórcze, dobrze skoordynowane, przedsiębiorcze itp., powiedz mu to! Dziecko nauczy się, że w tych dziedzinach może odnieść sukces!

10. Zwracaj uwagę i nagradzaj postępy dziecka, nieważne jak są małe. Nauczy je to optymizmu.

Zachowania odwrotne niszczą oczywiście obraz siebie dziecka. Uleganie skłonności do krytycyzmu i potępiania jest najskuteczniejszym sposobem zniszczenia wszelkiego poczucia wartości u dziecka. Dlatego:

1. Unikaj potępiającego krytycyzmu i wyśmiewania. Dziecko wyciąga z nich wniosek, że jest w nim jakiś zasadniczy błąd.

2. Nie podejmuj stale decyzji za swoje dziecko. Jeśli będziesz to robił, dojdzie do wniosku, że jego własne sądy są nic nie warte.

3. Unikaj wytykania wielu błędów i niedoskonałości dziecka. Spowoduje to, że utraci ono poczucie własnej kompetencji, przestanie lubić siebie.

Na podstawie powyższego materiału zastanów się, co twoje dziecko myśli o sobie? To wewnętrzne przekonanie jest bardzo ważne. Tylko ty możesz dać mu cudowny dar prawdziwego poczucia własnej wartości.

Literatura:

P. Lewis: Jak nauczyć dziecko sztuki życia?, Wydawnictwo „Rodzinny Krąg”, Warszawa 1985