

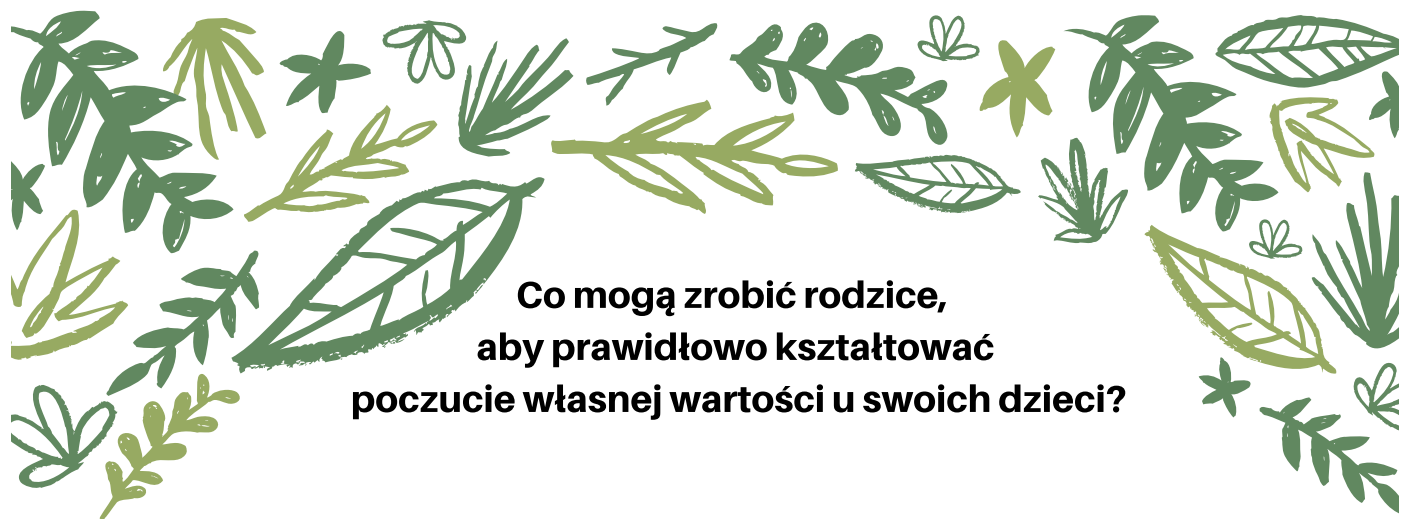


Jak budować i wzmacniać poczucie własnej wartości u dzieci

Poczucie własnej wartości to nic innego jak poczucie szacunku do samego siebie, to poczucie, że zasługujemy na szczęście i sukces. To również poczucie, że jesteśmy w stanie stawić czoła temu co przyniesie życie, że jesteśmy zdolni do racjonalnego myślenia i podejmowania decyzji.

Poczucie własnej wartości kształtuje się od najmłodszych lat życia na podstawie wczesnych doświadczeń dziecka, wynika ono z informacji zwrotnych, które dziecko otrzymuje od rodziców, najbliższej rodziny, rówieśników i nauczycieli. Dziecko czuje się dobre, ważne i potrzebne jeśli czuje, że jest akceptowane i doceniane. Jeżeli jednak rodzice nie wykazują zainteresowania dzieckiem, poddają je częstej krytyce dziecko buduje negatywną ocenę samego siebie – jego poczucie własnej wartości spada. Bardzo ważne jest zatem zadbanie w domu o klimat szacunku i bezpieczeństwa wszystkich domowników. Dziecko od najmłodszych lat powinno być zachęcane do odpowiedzialności, poznawania otoczenia, rozwijania swoich kompetencji – w takich warunkach ma ono możliwość zbudowania pozytywnego obrazu swojej osoby.

Co więc mogą zrobić rodzice, aby prawidłowo kształtować poczucie własnej wartości u swoich dzieci?



**Co mogą zrobić rodzice,
aby prawidłowo kształtować
poczucie własnej wartości u swoich dzieci?**

- stwórz w domu atmosferę wzajemnego zaufania
- pozwól dziecku poznawać świat, pokazuj jak to robić bezpiecznie, nie dostrzegaj jedynie zagrożeń
- przekazuj dziecku pozytywne komunikaty, ucz odważnego podejścia do życia
- unikaj wytykania wad i błędów
- wspieraj w rozwijaniu mocnych stron, zainteresowań
- bądź wobec dziecka konsekwentnym, mądrze i jasno określaj granice
- w sytuacji porażki dodaj otuchy, ucz jak sobie radzić w trudnych sytuacjach
- bądź dla dziecka wzorem i autorytetem, rozwijaj w nim pewność siebie
- nigdy nie ośmieszaj i nie ponizaj
- stawiaj oczekiwania, które dziecko jest w stanie spełnić
- nie porównuj z innymi dziećmi lub rodzeństwem – każde dziecko jest inne
- upominaj dziecko za złe zachowanie, a nie za to jakie jest



Dzieci z prawidłowym poczuciem własnej wartości:

- potrafią dostrzegać swoje mocne strony, potrafią o tym mówić
- wierzą w swoje możliwości, myślą o sobie pozytywnie
- szanują siebie i innych
- potrafią rozwiązywać konflikty, znosić porażkę
- potrafią przyznać się do błędów, przyjmują krytykę i potrafią wyciągnąć z niej wnioski
- są pomocne dla innych i same przyjmą pomoc, jeśli jej potrzebują
- wiedzą jak i kiedy być asertywnym
- są bardziej przedsiębiorcze, kreatywne
- chętniej przejmują inicjatywę, łatwiej podejmują decyzje
- łatwiej radzą sobie ze zmianami, są bardziej elastyczne
- podejmują działania na miarę swoich możliwości



Dzieci z niskim poczuciem własnej wartości:

- są krytyczne w stosunku do siebie i do innych, brak im pewności siebie
- podejmują zachowania nieakceptowane społecznie
- często mają poczucie winy i wstydu
- niechętnie podejmują jakiegokolwiek aktywności
- unikają współzawodnictwa, nie lubią pracy zespołowej, boją się ośmieszenia
- nie chcą nawiązywać kontaktów bojąc się, że ktoś je wykorzysta, oszuka
- często są bierne, apatyczne, samotne
- zazwyczaj głównie skoncentrowane tylko na sobie, pełne lęku
- nie są wrażliwe na innych, niechętnie do pomocy
- nie radzą sobie z krytyką, przyszłość widzą w „czarnych barwach”
- trudniej podejmują decyzje, przeraża ich przejęcie odpowiedzialności

**Przygotowała:
Elżbieta Kopytek
psycholog**