

Budowanie własnej wartości u dziecka

Poczucie własnej wartości to stan psychiczny, którego genezą jest to, w jaki sposób siebie widzimy i oceniamy samych siebie. Nasze poczucie własnej wartości jest wypadkową doświadczeń, wychowania, norm kulturowych, przekonaniach o świecie i nas samych, poczuciem sprawczości czy atrakcyjności. To właśnie poczucie własnej wartości wpływa na wiele codziennych decyzji, między innymi to, jaką pracę wybieramy, z kim się wiążemy, jakich aktywności się podejmujemy czy jak czujemy się w relacjach społecznych. Wartość, którą przypisujemy sobie samym nie jest czymś stałym danym raz na zawsze - samoocena ulega zmianom. Niektóre doświadczenia mogą ją obniżyć jednak warto pamiętać o tym, że są sposoby pozwalające wypracować poczucie własnej wartości - poznać swoje mocne strony, nauczyć się szacunku do siebie, wydobyć własne zasoby i świadomie z nich korzystać.

Poczucie wartości każdego człowieka kształtowane jest już od narodzin. Największy wpływ na jej kształtowanie mają rodzice. To oni dostarczają dzieciom wzorów zachowań, nakreślają sposób traktowania innych. Dziecko przyjmując ich komunikaty, kształtuje postrzeganie samego siebie. Bez poczucia własnej wartości trudno wyobrazić sobie spełnione, udane, satysfakcjonujące życie człowieka – małego i dużego.

Agnieszka Stein tak mówi o poczuciu własnej wartości:

„Dobrze, że jestem na świecie. Mam tu swoje miejsce i jestem potrzebny. Mam własną drogę do przejścia, własną lekcję do nauczenia i własne zadanie do wykonania. Nie jestem ani lepszy, ani gorszy od innych i nie ma nikogo na świecie takiego samego, jak ja. Jestem niepowtarzalny. W tej chwili może niewiele wiem i umiem, ale cały czas się uczę i rozwijam. Robię to we własnym tempie i najlepiej jak potrafię.”

„Jestem w porządku i mam swoją wartość tylko dlatego, że istnieję”, dodaje Jesper Juul

Ważnym czynnikiem wpływającym na kształtowanie poczucia wartości jest akceptacja dziecka, należy je traktować jako osobę wyjątkową, dobrą i niepowtarzalną. Dziecko w wieku przedszkolnym jest jeszcze niepewne własnych umiejętności i „przegląda się” w oczach dorosłych, którzy poprzez swoje zachowanie mają największy wpływ na budowanie wiary dziecka w siebie. Akceptacja wszelkich przeżywanych uczuć jest bardzo ważna, jednak istotne jest, by jednocześnie pokazywać dziecku, że uczucie bezradności nie jest czymś trwałym, stałym, niezmiennym, a tylko stanem przejściowym, chwilowym. Uczucie bezradności może pojawić się, ale można także podjąć szereg działań, które pozwolą to uczucie przezwyciężyć i odzyskać poczucie wpływu na swoje życie. Rodzice, chcący budować poczucie wartości u dziecka, okazują dziecku również swoją wiarę w jego dobroć. Zakładają z góry, że jest ono dobrą i wartościową jednostką, zasługującą na miłość i szacunek oraz zdolną do odwajemniania tych uczuć i postaw. Bardzo ważny jest czas poświęcany dziecku, rozmowy z nim, pozwalanie na wyrażanie emocji, dostrzeganie jego zalet, chwalenie, wspieranie go tak, by znalazło swoje mocne strony. Pozytywne gesty, słowa, akceptacja dziecka takim, jakie jest to pierwszy krok do wzmocnienia jego poczucia własnej wartości. Dziecko konsekwentnie wychowywane w taki sposób, zaczyna

postawy rodziców coraz bardziej uwewnętrzniać i odczuwać jako własne, tym samym budując własne poczucia wartości.

Takie postrzeganie dziecka rodzice przyjmują w pierwszych latach jego życia – jest ono darem, cudem, źródłem radości i miłości. Niestety zdarza się zbyt często, że z budowania poczucia własnej wartości rodzice, sami nie wiedząc kiedy, zaczynają inwestować w kształtowanie u dziecka wiary w siebie, w swoje możliwości, zdolności – a to nie to samo. Nie ma w tym nic niewłaściwego, ale wzmacnianie wiary w siebie nie spowoduje podniesienia poczucia własnej wartości, jeśli jest ono niskie. To, jak zdolne czuje się dziecko, nie podniesie jego samooceny.

Warto zadbać o to, by dziecko miało satysfakcję z faktu bycia sobą – „*jestem ok, taki, jaki jestem*”. By nie czerpało radości życia tylko z tego, co mu się udało, co osiągnęło – „*lubię siebie, mimo, że nie potrafię pływać, nie udaje mi się zbudować wieży z klocków, boję się ciemności*”.

Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?:

1. Dostrzegać i akceptować takim, jakim są.

Bez oceniania i etykietek (także tych pozytywnych) - widzę, słyszę, jestem, gdy moje dziecko potrzebuje mojej uwagi. Dostrzeganie istnienia dziecka zastępuje chwalenie osiągniętych przez nie celów. Uznawanie uczuć dziecka zastępuje ich bagatelizowanie i podważanie.

Dzieciom polecamy książkę o poczuciu własnej wartości: Jesteś ważny, Pinku!

2. Wyrażać miłość i czułość tak, by dziecko czuło się kochane.

Czasem wystarczy, że rodzic spojrzy, uśmiechnie się, pomacha ręką w odpowiedzi na zaproszenie dziecka, by uczestniczyć w jego doświadczeniu. Częste zamartwianie się odwraca uwagę dziecka od nowych wyzwań, doświadczeń. Jednocześnie rodzic osłabia rozwój poczucia własnej wartości u dziecka, ponieważ dziecko otrzymuje komunikat „nie może ci się to udać”.

3. Uczyć dzieci wyrażać swoje uczucia.

Posługując się językiem osobistym, pokazujemy dzieciom, w jaki sposób warto wyrażać swoje emocje, by zwiększyć szansę na bycie zrozumianym i usłyszonym przez innych. Jeśli tego nie potrafimy, stajemy się niepewni tego, kim jesteśmy i w konsekwencji trudno jest określić, jakie relacje łączą nas z innym ludźmi. Wyrażanie uczuć wzmacnia szczerość i zaufanie, uczy otwartości.

4. Stwarzać okazję do dokonywania wyborów, podejmowania decyzji.

Możliwość podjęcia decyzji, która zostaje uszanowana przez rodziców zaszczerpia w dziecku wiarę w swoje kompetencje – „*Skoro mogę sam zdecydować, to znaczy, że to potrafię, rodzice mi zaufali.*”

5. Doceniać wkład i wysiłek dziecka, a nie tylko efekt.

Wyrażając uznanie kilkulatkowi za jego zaangażowanie, pokazujemy, że nie liczy się dla nas tylko sukces, że jego praca sama w sobie jest także wartością, że liczą się jego starania i intencje, z którymi podjął się tego zadania.

6. Zapraszać do współpracy.

Dziecko czuje się potrzebne, włączone w codzienne życie swoich bliskich. To nic, że będzie potrzebowało więcej czasu, albo że po skończonej pracy trzeba będzie więcej sprzątać. Poczucie przynależności do wspólnoty, bo jest się jej wartościowym członkiem jest bezcenne.

7. Pokazywać, że dzieci są dla nas wartością.

Wszystkie te okazje, kiedy jesteśmy zadowoleni, bo nasze dzieci przygotowały nam śniadanie, same pozbierały rozrzucone zabawki to zbyt oczywiste powody radości płynącej z faktu bycia rodzicami. Aby nasze dziecko miało wysokie poczucie własnej wartości, warto pamiętać również o roli dobrego przykładu. Czyli najlepiej budują w dzieciach poczucie, że są wartościowe, te osoby, które same mają pozytywny stosunek do siebie, które potrafią zachować równowagę między potrzebami dziecka a swoimi. Im bardziej dzieci dostrzegą, że wszystko, czym nas obdarowują postrzegamy w kategoriach daru, a nie tylko trudu i poświęcenia, tym mocniejsze stanie się ich poczucie własnej wartości.

Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka to zadanie przede wszystkim rodziców. Mogą je wzmacniać przez całe życie u swoich dzieci, ale warto szczególnie zatroszczyć się o nie w pierwszych latach. To, co dzieci wezmą od rodziców niejednokrotnie pozwoli im przejść przez sytuacje, w których inni dorośli nie zawsze będą umieli zatroszczyć się o ich godność, poszanowanie i akceptację.

Kilka sposobów, aby pokazać dziecku, że jest akceptowane i że jest dla nas ważne

- odpowiadanie na sygnały, które przekazuje nam dziecko, zaspokajanie jego potrzeb, okazywanie troski;
- akceptacja etapu rozwoju na którym znajduje się dziecko, dostosowanie wymagań i oczekiwań do możliwości dziecka;
- stwarzanie okazji do dokonywania wyborów, podejmowania decyzji i branie pod uwagę jego zdania;
- akceptacja upodobań dziecka, jego emocji i indywidualności;
- uważne słuchanie;
- docenianie dziecka, zwłaszcza za włożony wysiłek i dobre intencje a nie tylko za rezultaty;
- stwarzanie dziecku okazji do tego, żeby mogło odnosić sukcesy.

Postawy rodziców wpływają na budowanie się poczucia własnej wartości u dziecka. Ważne, by rodzice wychowywali dzieci z szacunkiem i miłością, dawali dziecku odczuwać swoją życzliwość i akceptację. Rodzice, którym zależy na budowaniu poczucia wartości u dziecka:

- okazują dziecku swoją miłość i czułość;
- okazują zainteresowanie jego pasjami;
- eksponują zalety, rzeczy, które robi dobrze;
- szanują emocje dziecka;

- tłumaczą, że każdemu może coś nie wyjść;
- powierzają odpowiednie do wieku zadania;
- wytyczają granice;
- uczą zasad, jakimi rządzi się świat;
- jasno mówią o swoich oczekiwaniach;
- pozwalają dziecku na samodzielność;
- pokazują, że wierzą w kompetencje i możliwości dziecka;
- pozwalają doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności;
- pokazują mu, że ma ono wpływ na swoje życie, że, podejmując różne działania, przejmuje nad nim kontrolę;
- pokazują dziecku, że wierzą w jego dobroć;
- akceptują uczucia dziecka i swoje – zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne;
- potrafią przyznać się do błędu i przeprosić;
- potrafią przyjmować krytykę na swój temat;
- potrafią przyjmować komplementy, ale również potrafią obdarzyć komplementem inną osobę (w tym również dziecko);
- doceniają wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje;
- liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka;
- krytykują zachowanie a nigdy dziecko.

Rodzice powinni mądrze dowartościowywać dziecko, a pochwała powinna być opisowa:

- dziecko, które posprzątało po sobie zabawki można pochwalić, mówiąc: "Na pewno było ci ciężko, zabawek było dużo, teraz wszystko jest na swoim miejscu, aż miło popatrzeć";
- dziecku, które pokonało jakąś trudność, należy powiedzieć: "Wiem, że kosztowało cię to wiele wysiłku, ale widać, jak dokładnie to zrobiłeś – musisz być z siebie dumny".

Im pochwała jest bardziej konkretna i opisowa, tym lepiej. Bardzo ważne w budowaniu prawidłowej samooceny jest to, by dziecko czuło się zrozumiane, a jego emocje (gdy jest smutne, wesołe, przestraszone, zmęczone) nazwane. To podstawa samoświadomości i radzenia sobie z różnymi emocjami. Należy pamiętać, że źródło „złych” zachowań dziecka może mieć różne podłoże, takie jak: lęk przed przedszkolem, zazdrość o rodzeństwo, poczucie odrzucenia w grupie, problemy w domu. Dostrzeżenie i pomoc, w tych problemach często rozwiązuje nieakceptowane zachowania. Budowanie w dziecku poczucia własnej wartości daje mu dobry start w życie, szansę na szczęśliwe życie, realizowanie siebie i swoich marzeń i nikt nie ma prawa zabierać tego dziecku.

Zabawy podnoszące poczucie własnej wartości u dzieci, które pozwolą rodzicom poznać dzieci, a maluchom uświadomić ich mocne strony.

1. WÓR ZADOWOLENIA

Przygotujemy duży worek, torbę lub inną rzecz, do której będzie można coś spakować. Umieścić go w dobrze widocznym miejscu w domu, albo w pokoiku dziecka. Przygotować stosik małych karteczek (białe, kolorowe lub własnoręcznie

zaprojektowane - to również świetna zabawa). Następnie kiedy mamy już te wszystkie rzeczy, siadamy razem z dzieckiem i każdego dnia spisujemy, bądź rysujemy, co zrobiliśmy dzisiaj dobrze. Niech dziecko samo decyduje ile karteczek danego dnia wykorzysta. Na każdej karteczce piszemy datę jej powstania. Po kilku dniach kiedy sięgamy po kratki, widzimy, jak wiele rzeczy robimy dobrze, możemy być z siebie dumni.

2. UZUPEŁNIJ DZBANY

Na papierze rysujemy sześć dzbanów. Każdy z nich będzie oznaczał jedną z zalet dziecka, którą wpisujemy pod danym naczyniem. Następnie dziecko zamalowuje taką część dzbanka, która odzwierciedla stopień posiadania danej cechy. Niżej na karcie rodzic zapisuje lub dziecko rysuje sposoby i działania, jakie można podjąć w celu rozwoju potencjału malucha, tak by każdy dzbanek był pełny. Zaleca się podczas tej zabawy dużo rozmawiać z dzieckiem, o jego zaletach, o tym jak może coś robić jeszcze lepiej, albo być w czymś lepszy.

3. DŁOŃ

Razem z dzieckiem odrysowujemy swoje dłonie. W miejsce palców wpisujemy 5 swoich mocnych stron, co lubię w sobie, z czego jestem dumny (maluchy mogą umieścić tam rysunki). Następnie bierzemy drugą odrysowaną dłoń i następuje zamiana, tym razem dziecko wypisuje za co lubi mamę czy tatę (rysuje lub mówi rodzicowi a rodzic notuje), rodzic wypisuje mocne strony swojego malucha. Dzięki tej zabawie rodzic ma możliwość poznania, tego jak postrzega siebie dziecko, ale również maluch uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach, sytuacjach czy zachowaniach jest dobry. Rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.

4. WIZYTÓWKA KOSZULKA

Do tej zabawy potrzebna będzie biała, bawełniana koszulka, mazaki, farby do ubrań lub kredki. Zadaniem dziecka jest narysowanie na tej koszulce tego co:

- w sobie lubi;
- uważa, że robi dobrze;
- lubi robić, kilka rzeczy, czynności;
- za co dziecko przyznałoby sobie nagrodę, medal.

W takiej koszulce maluch może chodzić po domu, spać, zabierać w inne ważne miejsca, aby pamiętać o tym jakie jest wspaniałe.

W zaproponowane gry bawimy się z dzieckiem wówczas, gdy to ono będzie chciało, nie możemy naciskać, ani nie robimy nic na siłę. Ma to być dla dziecka czas zabawy w przyjaznej atmosferze.

Opracowano w oparciu o artykuły:

„Jak wychować człowieka z poczuciem własnej wartości?” Eweliny Adamczyk

„Poczucie własnej wartości: czym jest i jak je budować? Porady psychologa” Patrycji Szelaąg – Jarosz

Ewa Demianiuk, Bożena Wieleba