

„Jak wspierać poczucie własnej wartości dziecka?”

Poczucie własnej wartości najbardziej kształtuje się w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, kiedy dziecko otrzymuje od otoczenia pierwsze informacje zwrotne o sobie. Komunikaty te mają bardzo duży wpływ na jego samopoczucie i samoocenę, szczególnie jeśli pochodzą od znaczących dla dziecka osób dorosłych. Ich zadaniem jest wzmacnianie u dziecka jego poczucia własnej wartości, pomoc w odnalezieniu mocnych stron i docenieniu samego siebie. Budujące słowa i pozytywne gesty, akceptacja dziecka takim, jakim jest – to klucz do wzmacniania jego poczucia własnej wartości.

Aby pokazać swojemu dziecku, że jest przez nas kochane, akceptowane, ważne, należy:

- otaczać je ciepłem, miłością, dawać poczucie bezpieczeństwa
- zaspokajać jego podstawowe potrzeby
- odpowiadać na wszelkie sygnały werbalne i niewerbalne, jakie do nas wysyła
- poświęcać mu swój czas i uwagę
- okazywać zainteresowanie jego sprawami
- akceptować dziecko
- dostrzegać i doceniać jego mocne strony
- rozwijać jego umiejętności, zdolności
- dostosowywać wymagania do możliwości i wieku dziecka
- stwarzać okazje do dokonywania wyborów i podejmowania inicjatywy, jako droga do samodzielności
- szanować jego uczucia
- okazywać swoją troskę
- chwalić dziecko za jego wysiłek, postępy, sukcesy
- dawać mu poczucie bycia ważnym, wartościowym poprzez słowa, uśmiech, dotyk
- dawać przykład samym sobą

Warto pamiętać o tych kilku wskazówkach, ponieważ przez swoje postępowanie: pozytywne wzmacnianie, pełne miłości, ale i rozsądku wychowanie – możemy sprawić, że młody człowiek będzie czuł się ważny i potrzebny, będzie dumny z siebie i będzie dla siebie przyjacielem, a tym samym nauczy się szanować i akceptować drugiego człowieka i będzie czerpać radość z kontaktów z innymi.

Opracowała na podstawie materiałów szkoleniowych „Jak wspomagać poczucie własnej wartości u dziecka?”

Anna Lorek