

Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka

Gdyby spróbować opisać słowami poczucie własnej wartości, brzmiałyby one mniej więcej tak:

„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.”

Poczucie własnej wartości, czyli samoocena, to opinia, jaką mamy na swój temat. Człowiek nie rodzi się z ugruntowaną na określonym, stabilnym poziomie samooceną. Dopiero w trakcie procesu wychowania dziecko uczy się postrzegać własną osobę. [Samoocena dziecka](#) kształtuje się podczas codziennych [kontaktów z rodzicami](#), nauczycielami czy [rówieśnikami](#).

W jaki sposób świadomie zbudować to poczucie u [dziecka](#). Oto kilka sposobów.

- Chwal dziecko za wysiłek wniesiony w daną czynność, a nie za sam efekt: nawet jeśli coś mu się nie uda, powiedz, że najważniejsze jest to, że tak ciężko pracowało i bardzo się starało.
- Nie porównuj z innymi. Wielu rodziców w celu zachęcenia dziecka do zwiększonego wysiłku lub też jakiegokolwiek działania, porównuje swoją pociechę z innymi dziećmi, pragnąc rozbudzić w nim ambicję. Niestety, działanie takie nierzadko przynosi odwrotny skutek, dodatkowo może przyczynić się do niezgody między dziećmi.
- Pytaj dziecko o zdanie. Nawet, jeśli z różnych powodów nie weźmiesz opinii dziecka pod uwagę w podjęciu decyzji, lepiej poznasz jego sposób myślenia i emocjonalność.
- Używaj właściwych słów w wychowywaniu dziecka. Dzieci, które słyszą od swoich rodziców, nauczycieli obraźliwe przymiotniki na swój temat np. jesteś głupi, niezdarny, brzydki, nienormalny w końcu zaczynają w to wierzyć i tak o sobie myśleć.
- Stwarzaj okazje do dokonywania wyborów, podejmowania decyzji. Możliwość podjęcia decyzji, która zostaje uszanowana przez rodziców zaszczepta w dziecku wiarę w swoje kompetencje – „*Skoro mogę sam zdecydować, to znaczy, że to potrafię, rodzice mi zaufali.*”
- Pozwalaj popełniać błędy. Rodzice starają się uchronić swoje dziecko przed ewentualną porażką czy błędem. Jednak podejmowanie decyzji wiąże się nieuchronnie z popełnianiem błędów. Z kolei popełnianie błędów to kolejny etap w nauce podejmowania trafnych decyzji. Rodzice, którzy starają się za wszelką cenę uchronić dziecko przed błędami, zabierają mu tym samym możliwość czerpania nauki z ich popełniania
- Konstruktywnie krytykuj. Kilkuletnie dziecko jest bardzo wrażliwe na krytyczne uwagi, jeżeli więc musimy je wypowiadać, zróbmy to konstruktywnie, czyli nie po to, by dziecko zranić, ale po to, by je czegoś nauczyć. Pamiętajmy, że nie krytykujemy dziecka, ale jego zachowanie. Jeśli więc rzuca ono zabawkami, mówmy: „nie jest ładnie rzucać zabawkami”, a nie: „jesteś niegrzeczny!”
- Wyrażaj miłość i czułość tak, by dziecko czuło się kochane.

Z szeroko zakrojonych badań wynika, że dzieci z silnym poczuciem własnego „ja” postrzegają siebie bardziej obiektywnie, podejmują lepsze decyzje i lepiej radzą sobie z wszelkimi frustracjami i wyzwaniem, jakie niesie im życie. Co więcej, wśród takich dzieci istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że zaczną one zażywać narkotyki lub nadużywać alkoholu, rozpoczną współżycie zbyt wcześnie lub będą miały problemy w szkole.

Opracowała: Magdalena Wierdak