

Budowanie poczucia własnej wartości dziecka

W obecnych czasach rodzice kładą bardzo duży nacisk na rozwijanie zainteresowań swoich dzieci. Trwa nieustanny wyścig rodzica z dzieckiem pomiędzy kolejnymi zajęciami dodatkowymi, takimi jak: balet, piłka nożna, język angielski, karate, lekcje gry na instrumentach. Nasuwa się pytanie, ile rodziców dba o poczucie własnej wartości swojego dziecka? Czy systematycznie analizują swoje oddziaływania wychowawcze pod tym kątem? Jak można wyobrazić sobie sukces dziecka w jakiegokolwiek dziedzinie bez wysokiego poczucia własnej wartości, bez przekonania, że da radę? Zatem w jaki sposób świadomie zbudować to poczucie u dziecka? Oto kilka rad:

Chwalenie i docenianie

Podstawową zasadą wiary we własne możliwości u dzieci jest mówienie im i na ich temat dobrych rzeczy. Dziecko zdobywa wiedzę na swój temat przede wszystkim na podstawie zasłyszanych informacji od osób znaczących w jego wychowaniu (rodzice, dziadkowie, wychowawca grupy). Osoby te mają wpływ na dzieci przez to, co do nich mówią i przez to, co robią. Jeśli będą je krytykować za każdy błąd, jaki popełnią, na pewno uzyskają dwie rzeczy: zabiją w nich kreatywność i spowodują, iż uwierzą, że nic nie mogą zrobić dobrze.

Nie porównywanie z innymi dziećmi

W sytuacji porównania naszego dziecka z innym dzieckiem automatycznie następuje umniejszenie jego wartości. W wieku dorastania nieustannie będzie samo porównywało się do rówieśników, których podziwia i dlatego postrzega siebie w świetle wytkniętych mu błędów i niedociągnięć, które wtopiły się w obraz jego własnej osoby. Myśląc, iż jego koledzy posiadają więcej siły, zdolności, popularności i pewności siebie. Dlatego nie należy porównywać dzieci do innych, a w zamian za to dać im prawo do bycia sobą i obdarzać akceptacją ich upadki i wzloty, będące elementem procesu uczenia się.

Uczenie samodzielności

Samodzielność dziecka to umiejętność radzenia sobie z trudami i wyzwaniem życia codziennego. Dzięki samodzielności nasza pociecha ma poczucie, że może decydować o sobie. Przekłada się to na pewność siebie, poczucie niezależności oraz wysokie poczucie własnej wartości. Samodzielne dziecko będzie sobie lepiej radziło w przyszłości - będzie odpowiedzialne, będzie potrafiło podejmować własne decyzje i bronić swoich racji.

Okazywanie miłości

Bezwarunkowa miłość rodziców jest najważniejszą potrzebą emocjonalną dziecka. Jest to miłość okazywana bez względu na cokolwiek – niezależnie od zachowania dziecka, jego wyglądu czy osiągnięć. Jest to miłość okazywana dlatego, że dziecko istnieje i tej miłości potrzebuje do życia, rozwoju i budowania wysokiego poczucia własnej wartości.

Słuchanie swojego dziecka

Wysłuchiwanie tego co dziecko ma do powiedzenia, pytanie o jego zdanie, czy dawanie mu możliwości wyboru powoduje to, że nasza pociecha czuje się ważna. Jedną z zasad mądrego wychowania jest to, aby traktować dziecko z szacunkiem, jako odrębną osobę, mającą swoje uczucia, przeżywającą emocje. Niezależnie od wieku dziecka rozmawiamy z nim oraz słuchamy tego, co do nas mówi. W ten sposób zapewnimy głębokie zaufanie do nas jako rodziców i zbudujemy w nim wysokie poczucie własnej wartości.

Podsumowując powyższe rozważania najważniejszą sprawą jest zadbanie o to, aby nasze dzieci rozwijały się w atmosferze akceptacji, miłości i rozumieniu jego potrzeb. To sprawi, że nasze dziecko nie będzie odczuwało lęku przed nowymi sytuacjami. Będzie za to otwarte, ciekawe i chętne do poznawania świata. Ułatwi mu to jego rozwój i przyspieszy drogę do samodzielności, da odwagę do podejmowania nowych zadań. Nauczy radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz wytworzy wysokie poczucie własnej wartości.

Przygotowała

Monika Anyszkiewicz

psycholog