

Budowanie poczucia własnej wartości u dzieci.

Najpiękniejszym, co możesz dać dziecku, jest bezwarunkowa miłość, która zbuduje w nim poczucie własnej wartości.

Porzucenie oczekiwań nie jest łatwe. Każdy rodzic uważa swoje dziecko za wyjątkowe i nie myli się – każde dziecko jest wyjątkowe, jednak wcale nie musi to oznaczać bezbłędnego rozwiązywania skomplikowanych zadań z matematyki, koncertowej gry na skrzypcach czy lekkoatletycznych rekordów.

Konieczną pracą domową dla każdego rodzica jest odkryć i rozwinąć prawdziwy potencjał swojej pociechy. A ten może być dla nich sporą niespodzianką. Majsterkowanie, gra aktorska, opieka nad domowym zwierzątkiem, fascynacja dinozaurami, wymyślanie towarzyskich zabaw z rówieśnikami – kto powiedział, że te talenty i pasje są mniej w życiu przydatne, niż umiejętności wymagane przez szkołę?

Nie oceniaj, informuj.

Oczywiście, niezależnie od tego, szkoła to bardzo ważna sprawa. Jednak i dzieciom, i rodzicom łatwiej będzie, jeżeli zamiast na niespełnionych oczekiwaniach i porażkach, skupią się na sukcesach, choćby najmniejszych. Zamiast więc mówić „zrobiłeś aż pięć błędów w dyktandzie” lepiej zauważyć: „*ale słowo jaskółka napisałeś prawidłowo*”. Krytyka, jeżeli jest konieczna, powinna być konstruktywna oraz pomocna w zrozumieniu i naprawieniu błędów. Na każdy negatywny komunikat, powinno przypadać co najmniej 5 pochwał. Dzieci chwalone, częściej starają się zapracować na pochwałę – ponieważ wierzą, że osiągnięcie tego celu jest w zasięgu ich możliwości oraz lubią towarzyszące temu uczucie. Krytyka natomiast, może być stosowana tylko w odniesieniu do pracy dziecka, a nie bezpośrednio do niego samego. „*Myślę, że za krótko przygotowywałeś się do sprawdzianu z matematyki*” – brzmi nieoceniająco, ale „*jak można nie opanować tabliczki mnożenia przez sześć?*” – już zdecydowanie nie. **Informacja, którą przekazujesz dziecku, nie powinna być oceną, karą ani nagrodą, a jedynie pomocą w zwiększeniu samoświadomości lub w refleksji nad swoim działaniem.**

Stwórz mapę.

Poczucie własnej wartości nie jest tym samym, co wysoka samoocena. Ta druga może się czasem zmieniać, ulegać zachwianiu w zależności od życiowych sukcesów i porażek. **Jednak poczucie własnej wartości to solidny fundament, głębokie przekonanie, że jakkolwiek jestem, jestem wystarczająco dobry.** Niczego mi nie brakuje. Pomocą w doświadczaniu poczucia własnej wartości jest znajomość siebie samego, swoich mocnych i słabszych stron. Daje ona przekonanie o sprawczości i kompetencji.

Zabawą, która może stworzyć okazję do doświadczania poczucia własnej wartości jest "mapa dziecka". Początkiem ćwiczenia jest wykonanie przez dziecko autoportretu w centralnej części kartki i podpisanie go swoim imieniem. Następnie wokół portretu jego autor wypisuje (jeśli trzeba, to przy delikatnych sugestiach rodzica) swoje mocne strony, np.: „często się uśmiecha, jest koleżeński, opiekuje się pieskiem, ma ciekawe pomysły w zabawie, płynnie czyta, starannie pisze”, itd. Ważne, aby cechy te były skonkretyzowane, by dziecko wiedziało, co dokładnie taka cecha u niego oznacza i w której sytuacji wystąpiła (tutaj przydatna może być pomoc rodzica). Kolejnym krokiem jest otoczenie obwódką portretu wraz z cechami pozytywnymi, a poza obwódką wypisanie zachowań, które dziecko mniej w sobie lubi. Niezwykle ważne jest opisanie jedynie zachowań, a nie cech dziecka – tak, aby uświadomienie sobie swoich trudności nie wiązało się z "etykietowaniem" swojej pociechy przez rodzica lub samego siebie. Takie opisy można sformułować np. tak: „czasem krzyczy, potrafi się bardzo zdenerwować, zdarza mu się pokłócić z kolegami”, itd. Po wspólnym omówieniu pracy następuje część najważniejsza: usunięcie części kartki poza obwódką tak, by pozostał tylko portret z pozytywnymi cechami. Taki portret można zawiesić na honorowym miejscu, np. w pokoju dziecka lub na lodówce w kuchni i codziennie na chwilę do niego wracać: „Zobacz, jaki jesteś wspaniały!”. Dziecko, patrząc na swój pozytywny portret, koncentruje się na tych cechach, które sprawiają mu radość i wzmacniają jego poczucie kompetencji.

Wspólna zabawa czyni cuda.

Nic tak nie doda dziecku pewności siebie, jak czas wspólnej zabawy, w którym rodzic poświęci mu 100% uwagi. Wspólna zabawa powinna trwać przynajmniej 20 – 30 minut dziennie, odbywać się o stałej, ustalonej z dzieckiem porze, oraz dotyczyć tylko jednej pociechy (drugi rodzic lub inny członek rodziny zajmuje się w tym czasie pozostałymi dziećmi). Podczas zabawy nie można oglądać telewizji, należy wyłączyć wszystkie telefony. Ważną zasadą czasu zabawy jest to, by to dziecko decydowało, w co i jak bawi się z rodzicem. Po takiej dawce uwagi i miłości (stosowanej konsekwentnie i odpowiednio długo – nawet przez kilka, kilkanaście miesięcy) dziecko z pewnością poczuje się wzmacnione.

Ciepło rodzinne, bliskość oraz uwaga rodzica dają dziecku najlepszy fundament dla rozwoju poczucia własnej wartości. Nieocenianie oraz bezwarunkowa miłość pozwolą mu wzrastać i realizować swój potencjał w poczuciu bezpieczeństwa. Rozwijanie prawdziwych, indywidualnych zdolności da zaś dziecku poczucie wielkiej satysfakcji, zaspokoi potrzebę samorealizacji, i na pewno zaprocentuje w dorosłym życiu.

Emilia Boroń
pedagog specjalny