

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI CZYLI JAK SKUTECZNIE CHWALIĆ DZIECKO.

Poczucie własnej wartości to:

- wiara w siebie,
- zaufanie do własnych umiejętności i kompetencji,
- dawanie sobie rady z wyzwaniami,
- satysfakcja z własnych wysiłków i efektów pracy,
- dawanie sobie prawa do szczęścia,
- poczucie bycia kimś wartościowym i zasługującym na miłość.

Na przekonanie o własnej wartości składają się nasza wiedza o tym, kim jesteśmy i doświadczenia z tym związane. Poczucie własne wartości można sobie wyobrazić jako filar, centrum. Osoba o prawidłowo rozwiniętym poczuciu własnej wartości czuje się dobrze sama ze sobą, jest niezależna. Wewnątrz głos zdrowego poczucia własnej wartości mówi: jestem w porządku, mam swoją wartość dlatego, że istnieję. Osoby o niskim poczuciu własnej wartości zachowują się niepewnie, są krytyczne wobec siebie i często mają poczucie winy.

Na budowanie poczucia własnej wartości u dziecka wpływa wiele czynników. Oprócz predyspozycji genetycznych, **znaczącą rolę ma wychowanie.** Badania pokazują, że największym źródłem poczucia własnej wartości są **rodzice**, którzy podczas codziennych kontaktów z dzieckiem modelują jego poczucie własnej wartości. Z czasem, w życiu dziecka pojawia się coraz więcej osób znaczących, które wpływają na kształtowanie poczucia siebie. Są to nie tylko osoby dorosłe, ale również koledzy i koleżanki.

Dwa doświadczenia wpływają na nasze poczucie własnej wartości:

- kiedy któraś z osób najważniejszych w naszym życiu **dostrzega nas i akceptuje** takimi jakimi jesteśmy,
- kiedy czujemy, że jesteśmy cenieni przez innych za to jacy jesteśmy.

Dbanie o poczucie własnej wartości u dziecka może dokonać przez **dostrzeganie go, a nie osądzanie.**

To wymaga poważnego traktowania dziecka, które polega na:

- uznaniu jego prawa do własnych potrzeb, pragnień, doświadczeń, uczuć oraz prawa do ich wyrażania,
- patrzeniu na potrzeby dziecka z jego punktu widzenia,
- kierowaniu na dziecko uwagi aby je poznać, nie podważając przy tym jego osoby ani pragnień,
- reagowaniu na działania dziecka ze zrozumieniem, jednocześnie nie marginalizując własnego stanowiska.

Jak rodzice mogą pokazać dziecku, że jest dla nas ważne?

- poprzez akceptację etapu rozwoju na którym znajduje się dziecko, dostosowanie wymagań i oczekiwań do możliwości dziecka,
- odpowiadanie na sygnały, które przekazuje nam dziecko, zaspokajanie jego potrzeb, okazywanie troski,
- docenianie dziecka, zwłaszcza za włożony wysiłek i dobre intencje a nie tylko za rezultaty,

- stwarzanie okazji do dokonywania wyborów, podejmowania decyzji i branie pod uwagę jego zdania,
- akceptację upodobań dziecka, jego emocji i indywidualności,
- uważne słuchanie dziecka,
- stwarzanie dziecku okazji do tego, żeby mogło odnosić sukcesy.

Rodzice, którym zależy na budowaniu poczucia własnej wartości u dziecka:

- okazują dziecku swoją miłość i czułość,
- 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, może je kontrolować,
- 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 dziecko,
- sami 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,
- mają dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat,
- liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

Pochwały i zachęty pomagają dziecku w kształtowaniu pozytywnej samooceny, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa. Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, prawie nie zwracamy na nie uwagi. Dopiero jeśli zaczyna być niegrzeczne to koncentrujemy się na nim, przez co nieświadomie wzmacniamy niewłaściwe zachowania.

Jak skutecznie chwalić dziecko?

Aby chwalenie było skuteczne:

1. Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania dziecka. Zamiast mówić córce/synowi, że jest wspaniała/y, skup się na konkretnej rzeczy, która zdobyła Twoje uznanie. Możesz powiedzieć na przykład „Aniu podoba mi się Twoje wypracowanie szczególnie zakończenie jest bardzo pomysłowe”.
2. Częstotliwość - dostosowania do potrzeb dziecka; ważne, żeby chwalić adekwatnie.
3. Szukaj powodów do pochwały - nawet wśród mniej zadawalających zachowań da się znaleźć takie, które można zaakceptować - niech to będzie ten pierwszy krok do zmian na lepsze.
4. Fakt zaprzestania przez dziecko jakiegoś „złego” zachowania, to też powód do pochwały. Powiedz np. „Cieszę się, że zgodnie bawiłaś/eś się ze swoim młodszym braciszkiem, możesz być z siebie dumna/y”.
5. Powstrzymaj się od ocen - komunikat „ładny rysunek” dla dziecka jest niewystarczający. Zadbaj by pochwała była opisowa i odnosiła się do Twoich

uczuć np. „Podoba mi się to duże, żółte słońce i jeszcze to, że każdy kwiatek jest w innym kolorze. Bardzo się napracowałeś/aś. Możesz być z siebie dumny/a”.

6. Unikaj pochwał, które jednocześnie przypominają wcześniejsze porażki dziecka np. „No widzisz, jednak jak chcesz to potrafisz”.
7. Przy stosowaniu pochwał wykreśl ze swojego słownika słowo „ale” – ono w nieodwracalny sposób niszczy każdą pochwałę, np. „Cieszę się, że posprzątałeś, ale jeszcze schowaj te kredki do szuflady”.
8. Do komunikatu: „Jestem z Ciebie dumny/a” dodaj także: „Możesz być z siebie dumny/a”.

W skrócie:

1. Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania dziecka.
2. Nagradzaj dziecko za dobre zachowanie.
3. Chwal każdy mały kroczek dziecka ku pożądanemu zachowaniu.
4. Próbuje „wyłapać” dobre zachowanie u dziecka i chwal je.
5. Pochwal dziecko, kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Chwaląc dziecko, pamiętaj aby komunikat werbalny był spójny z przekazem niewerbalnym.

Komunikat werbalny:

1. Opisz, co widzisz – np. „Widzę misie poukładane na półce i klocki w pudełkach”.
2. Opisz, co czujesz – np. „Przyjemnie jest wejść do Twojego pokoju i zobaczyć porządek”.
3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka – np. „Cieszę się, że potrafisz sam uprządkować swoje zabawki”, „To się nazywa dbanie o porządek”.

Komunikat niewerbalny:

- uśmiech, przytulenie, poklepanie po ramieniu, mimika, gest, ton głosu spójny z treścią, która przekazujemy.

Wbrew powszechnym opiniom, dziecko często chwalone stara się być jeszcze lepsze. Z drugiej strony – dziecko stale krytykowane dochodzi do wniosku, że jego wysiłki i tak nie mają sensu, skoro rodzice okazują jedynie niezadowolenie. Aby odnosić sukcesy wychowawcze, warto zatem nauczyć się dostrzegania pozytywnych zachowań u swojego dziecka. Wymaga to większego skupienia uwagi na jego zachowaniu i włożenia nieco wysiłku w zmianę dotychczasowego sposobu reagowania.

Dzieci powinny wzrastać w miłości, w poczuciu, że są akceptowane i szanowane, że są wyjątkowe takie, jakie są. Zapewnienie przez rodziców odpowiednich wzorców zachowań oraz wsparcia, jest konieczne do utrwalenia pozytywnych postaw. To daje dzieciom siłę, umiejętności radzenia sobie z trudnościami i stabilne poczucie własnej wartości.

Jednocześnie dorośli powinni kształtować w dzieciach przekonanie, że każdy ma prawo do błędów, bowiem są one naturalnym i nieuchronnym elementem aktywności i rozwoju. Kiedy dziecko jest kochane niezależnie od osiągnięć, czuje się bezpiecznie w obliczu niepowodzeń i łatwiej mu się z nimi zmierzyć. Wypracowanie w dzieciństwie odpowiedzialności za swoje sukcesy i porażki jest podstawą realnej, stabilnej i pozytywnej samooceny, decydującej o jakości życia jednostki.

Zdrowe poczucie własnej wartości umożliwia nam wykorzystanie potencjału, jaki w nas tkwi. Przede wszystkim jednak ma ogromne znaczenie dla kluczowych wyborów i decyzji, które kształtują nasze życie.

Opracowała: Beata Murzynowska

Literatura:

N. Branden, „Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości”, GWP, 2007

J. Juul „Twoje kompetentne dziecko”, Wyd. MiND, 2012

Materiały szkoleniowe Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.