

Jak wspierać poczucie własnej wartości u dzieci?

Jednym z ważniejszych powodów, dlaczego nasze dzieci mają trudności emocjonalne lub występują u nich trudne zachowania jest obniżona samoocena. Tylko dziecko, które wierzy w siebie, ma chęć do rozwoju i poszerzenia swojej wiedzy. Dużo łatwiej jest mu nawiązywać relacje społeczne, rozwiązywać problemy i stawać się coraz bardziej samodzielnym.

Na rozwój adekwatnej samooceny u dzieci znaczący mamy wpływ, my rodzice. Bo przecież dziecko, żeby czuć się wartościowe, musi najpierw odczuwać, że jest wartością dla najbliższych. Co więc możemy zrobić, aby wspierać poczucie wartości u naszych dzieci....

1. Akceptuj dziecko takie jakie jest

Z jego osobowością, wszystkimi doświadczanymi przez niego emocjami, zdolnościami i trudnościami. Bierzmy także pod uwagę okres rozwojowy, w jakim znajduje się nasze dziecko i związane z nim zadania rozwojowe, emocje, wyzwania. Zanim skrytykujemy zachowanie dziecka zastanówmy się, co było powodem takiego postępowania, a wtedy może zupełnie inaczej potoczy się nasza rozmowa z dzieckiem.

2. Zauważ, jaki trud podejmuje dziecko zmagając się z problemami na swoim poziomie

Często chcemy zachęcić dziecko do podejmowania jakiegoś zadania, mówiąc, że jest to łatwe. Tylko, co wtedy, gdy dziecko nie będzie wstanie podolać wyzwaniu. Pewnie pomyśli, że jest mało zdolne i niewiele umie. Lepiej jest, jak zauważymy trud, jaki dziecko wkłada w wykonanie czynności, mówiąc np. „Odkurzenie jest łatwą sprawą. Wymaga dużo siły i dokładności”. Takie słowa wpłyną pozytywnie na motywację dziecka i jego poczucie własnej wartości.

3. Wyteż słuch i daj dziecku samemu znaleźć rozwiązanie kłopotu

Często, jak dziecko ma jakiś problem od razu zagadujemy je i mu doradzamy. Cennym sposobem na poznanie własnego dziecka, a także dawanie mu poczucia, że jest akceptowany i wartościowy jest słuchanie dziecka. Po pierwsze znajdź czas i miejsce, gdzie będziecie mogli z dzieckiem spokojnie porozmawiać. Po drugie staraj się aktywnie słuchać potakując, parafrazując jego słowa i prosząc dziecko, by dokładnie wyjaśniało, o co mu chodzi. Gdy już wnikniecie w sedno problemu razem wypiszcie wszystkie możliwości rozwiązania problemu i daj dziecku zdecydować, jaki sposób jest dla niego najlepszy. Jeśli w taki sposób podejmiemy do trudności, mamy szansę na

pogłębienie naszej relacji z dzieckiem, a nasze dziecko będzie miało poczucie sprawstwa w rozwiązaniu problemu.

4. Zapytaj o zdanie i daj wybór

Nawet, gdy zdanie dziecka nie jest ci potrzebne do podjęcia decyzji, jeśli tylko możesz, pytaj dziecko o zdanie. Dzięki temu uczymy nasze dzieci, mieć swoje zdanie i pokazujemy, że liczymy się z ich opinią, co wspomaga ich poczucie własnej wartości.

5. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach

Naucz swoje dziecko rozpoznawać emocje u siebie poprzez rozmowę o tym, jak się czujemy w danych sytuacjach i jakie mogą być powody występowania u nas danych reakcji emocjonalnych. My także, szczególnie w sytuacjach trudnych emocji, nie ukrywajmy uczuć i mówmy dziecku, jak się czujemy. Przez to jesteśmy bardziej autentyczni w oczach dziecka.

6. Rozmawiaj z dzieckiem o jego mocnych stronach

Zastanówcie się razem z dzieckiem, w czym jest ono najlepsze, co jest jego mocną stroną. Możemy narysować lub wypisać te rzeczy robiąc kolorowy plakat. Gdy dziecko będzie miało gorszy dzień, doświadczy jakiejś porażki możemy wyciągnąć plakat i przypomnieć sobie, że pomimo niepowodzenia jest mnóstwo rzeczy w nas wartościowych.

Agnieszka Strzesak, psycholog