

Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka.

Poczucie wartości to zbiór myśli i przekonań na swój temat, oraz szacunek dla siebie samego, to ogólne przekonanie o sobie, jako istocie (człowieku). Poczucie wartości buduje się latami i ulega ono zmianie w trakcie życia człowieka. Ujawnia się w codziennej postawie wobec otoczenia i naszych reakcjach na różne sytuacje. Dziecko, które jest pozbawione pozytywnych przekonań na swój temat nie spełnia swoich marzeń i z niechęcią dąży do zrealizowania celów. Wycofany młody człowiek stoi w miejscu. Nie rozwija się w obawie przed kolejną porażką i naganą ze strony bliskich mu osób. Bez poczucia własnej wartości trudno czuć się potrzebnym, szczęśliwym i spełnionym.

Istotną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości u dziecka odgrywają rodzice. Cegielka, po cegiełce młody człowiek buduje w sobie solidny mur wartości i przekonań, które dają mu optymizm, pewność siebie oraz siłę. Pewna siebie postawa rodzi się z miłości bliskich, rodzicielskiej uważności, przy wsparciu otoczenia, przewodnictwa, pomocy i pełnego empatii wychowania. Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka to najważniejsza inwestycja w jego przyszłość.

Obniżone poczucie własnej wartości u dzieci.

Każdy rodzic musi znać konsekwencje wynikające z braku budowania poczucia własnej wartości u dziecka.

Dzieci, które są niedowartościowane będą zdominowane przez otoczenie. Pod wpływem rosnącej krytyki żyją w przeświadczeniu o swojej niedoskonałości, beznadziejności. Wycofane, smutne, nieaktywne, lękliwe, podatne na depresję, z pełnym brakiem wiary w siebie. Krytycyzm wobec siebie i swojego funkcjonowania skutkuje brakiem zaangażowania w rozwój zainteresowań i umiejętności. Dziecko żyje z myślą, że nie jest wystarczająco dobre, aby zasłużyć sobie na względy bliskich. W jego przekonaniu miłość, wsparcie i szacunek są zawsze za coś. Słowo „przepraszam” wypowiedziane jest bardzo często, a narastająca presja otoczenia skutkuje u dziecka syndromem ofiary. Sukces to zjawisko, którego mogą doświadczyć inni, bardziej utalentowani, lepsi. Niskie poczucie własnej wartości to negatywne myśli i brak stanowczości w komunikowaniu swojego zdania, przez co przekraczanie granic przez innych jest banalnie proste.

Zachowania rodziców, które negatywnie wpływają na budowanie poczucia własnej wartości u dziecka.

Komunikacja autorytarna (zamknięta) – charakteryzuje się nakazami, zakazami, a także szantażem i groźbami. Dziecko jest poddawane presji rodzica, nie ma okazji do wyrażania swoich emocji, nie ma prawa głosu. To forma prowadzenia dialogu, w trakcie którego opiekun umyślnie (lub nie) daje dziecku odczuć, że jego zdanie uczucia i myśli nie mają najmniejszego znaczenia. Rodzic nie pyta o zdanie, lecz podejmuje decyzje za dziecko. W tym stylu komunikacji dokładnie widoczny jest brak samodzielności, autonomii, niezależności i możliwości kierowania swoimi działaniami przez dziecko.

Wypowiedzi, które mogą świadczyć o stosowaniu zamkniętej komunikacji to:

- Nie dyskutuj ze mną.
- Nie i koniec.
- Nie obchodzi mnie twoje zdanie.
- Masz to zrobić, czy ci się to podoba, czy nie.
- Nie obchodzi mnie, co myślisz.
- Zapomnij o tym.
- Nie i koniec.
- Znowu coś ode mnie chcesz?
- Co znowu zrobiłeś?
- Ile razy mam ci powtarzać?
- Przestań! Nie słucham cię już.
- Jestem dorosły i wiem lepiej.
- Dopóki tu mieszkasz, masz robić to, co ci mówię.

Wychowanie bez stawiania jasnych granic – pełna swoboda w podejmowaniu decyzji przez dziecko to jak zezwolenie młodemu człowiekowi na skok za burtę pośrodku morza bez kamizelki ratunkowej. Dziecko bardzo często samo nie potrafi racjonalnie określić niebezpieczeństwa i zagrożeń. Nauka niezależności powinna zatem odbywać się zawsze pod czujnym okiem rodziców, którzy potrafią odpowiednio zareagować we właściwym momencie i pokierować działaniami dziecka na właściwy (czytaj bezpieczny) tor.

Miłość manipulacyjna i warunkowa – warunkowanie miłości to bezustanny lęk dziecka o odrzucenie i odepchnięcie przez rodzica. Niestety stosowanie systemu kar i nagród w wychowaniu często przeradza się w miłość warunkową, a więc uczucie, na które trzeba sobie zasłużyć. Takie zachowanie tłumi wszelaką indywidualność człowieka i zamyka drzwi do budowania własnej wartości u dziecka.

Komunikaty, które mogą świadczyć o miłości warunkowej:

- Postaraj się bardziej. Nie ma nic za darmo.
- Jak posprządasz, to cię przytulę.
- Myślałem, że ci się uda. Myliłem się.
- Twój brat w twoim wieku już dawno czytała.
- Kocham cię, kiedy tak się starasz i jesteś grzeczny.
- Jak się nie zmienisz, to cię oddamy.

Kodeks dla rodzica – kocham cię, szanuje, lubię więc Ci to okazuję.

Rodzicu:

- „Kochaj mnie, za to, że jestem a nie za to kim jestem.”
- „Szanuj mnie i moje decyzje, nawet jeśli nie realizują Twojej wizji.”
- „Akceptuj mnie całego z moimi słabościami, wadami i niedociągnięciami.”
- „Nie oceniaj mnie przez pryzmat ich osiągnięć. Nie porównuj mnie z rodzeństwem i innymi rówieśnikami.”
- „Pozwól mi działać, nie wyręczaj mnie, nie kieruj moimi myślami.”
- „Bądź dociekliwy, czujny i uważny. Obserwuj moje zachowania i wyciągaj wnioski.”

„Pozwól mi na wyrażanie moich emocji i naucz mnie je nazywać.”
„Nie śmieć się z moich wad i słabości Nie zawstydzaj mnie.”
„Nie chwal mnie ponad miarę. Doceniaj moje starania, ale bądź szczery.”
„Mów „kocham cię” i daj mi odczuć, że Twoje uczucie jest bezwarunkowe.”

Bibliografia:

Dobson J.: „Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku?”, Lublin, 1993
Waleriańczyk A. „Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka”[:w] „Emocje i rozwój przedszkolaka”, Warszawa 2023
<https://www.malecharaktery.pl/artykul/budowanie-u-dziecka-wlasnej-wartosci-vademecum-dla-rodzica>
<https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/2011-2Rys.pdf>
<https://mfiles.pl/pl/index.php/Autonomia>
https://profesor.pl/mat/pd5/pd5_e_sokolowska_20050429.pdf

Przygotowały:
L. Szymańska,
A. Krześniak,
I. Brzeska