Zapraszam do przeczytania artykułu, w którym wyjaśniam co to jest poczucie własnej wartości i jak my, jako rodzice, możemy pracować nad kształtowaniem pewności siebie naszych dzieci. Pod artykułem znajdują się propozycje zabaw wzmacniających pewność siebie dziecka.

Małgorzata Dalka-Puścizna

**Jak wzmacniać poczucie własnej wartości dziecka?**

Nikt z nas nie przychodzi na świat z wysokim lub niskim poczuciem własnej wartości. Poczucie własnej wartości kształtuje się przede wszystkim w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym, poprzez obserwowanie wzorców zachowania dorosłych, odbieranie opinii otoczenia, doświadczenia sukcesów bądź porażek.

Po raz kolejny okazuje się, że na kształtowanie poczucia własnej wartości największy wpływ mamy my – rodzice. Oczywiście, dziecko z czasem będzie odbierało również to, co myślą i mówią o nim inni (rówieśnicy, nauczyciele), ale to od nas rodziców w głównej mierze zależy z jakim potencjałem wiary w siebie nasze dziecko pójdzie dalej – do szkoły, a następnie w dorosłe życie.

Poczucie własnej wartości to nie tylko powszechnie przywoływana „samoocena” .

Na poczucie własnej wartości składają się bowiem trzy komponenty:

1. samoocena (znajomość własnych cech)

2. samoakceptacja (czy akceptuję to, jaki jestem?)

3. zachowanie wobec siebie (jak, w związku z tym, zachowuję się wobec siebie)

Uogólniając, poczucie własnej wartości to samoakceptacja, zaufanie do własnych umiejętności, dawanie sobie rady z wyzwaniami, satysfakcja z własnych wysiłków i efektów pracy, poczucie bycia kimś wartościowym i zasługującym na [miłość](https://parenting.pl/pierwsza-milosc).

Zatrzymując się chwilę nad tą definicją dojdziemy do wniosku, że wyposażenie dziecka w adekwatne poczucie własnej wartości, jest jednym z kluczowych zadań nas, rodziców. Dlaczego? Ponieważ jest ono jednym z warunków zdrowia psychicznego i dobrych relacji z ludźmi.

Pamiętajmy jeszcze o jednym – celem wychowania dziecka z wysokim poczuciem własnej wartości nie jest ukształtowanie perfekcyjnego człowieka. Osoba pewna siebie ma świadomość swoich słabych stron, ale je akceptuje!

**Jak zatem możemy wzmacniać poczucie własnej wartości dziecka?**

Najważniejsze sprawy, o które powinniśmy zadbać to:

1. Okazywanie miłości i szacunku dziecku – niech poczuje, że jest kochane niezależnie od tego, jak się zachowuje i jakie ma umiejętności ; Jeżeli zrobiło coś złego mówmy o własnych uczuciach, a nie oceniajmy dziecka (czyli zamiast: Jak zwykle jesteś niegrzeczny, mam tego dość! 🡪 Denerwuję się, kiedy rzucasz klockami, możesz komuś zrobić krzywdę)

2. Bycie przy dziecku zarówno w chwilach sukcesów, jak i porażek. BYCIE – to słowo – klucz. Spędzajmy z dzieckiem chociaż 20 minut dziennie na zabawie/aktywności, która sprawia mu przyjemność. Zaangażujmy się w to całym sercem. Jeżeli mamy więcej dzieci – postarajmy się wygospodarować czas dla każdego z nich osobno (np. w weekend).

Chwalmy często - za konkretne osiągnięcia (np. Podobają mi się kolory, jakich użyłaś w tym rysunku) a nie zbyt ogólne (Ładnie narysowałaś).

Jeśli coś idzie nie tak – okażmy zrozumienie (np. Rozumiem, że jest ci przykro, to normalne, gdy przegrywamy. Spróbuj zagrać jeszcze raz, może tym razem ci się uda?)

3. Stawiajmy granice!

Dzieci potrzebują granic, ponieważ dają im one poczucie bezpieczeństwa. Dzięki nim wiedzą, jak się mają zachowywać, czego się od nich oczekuje. Musimy się jednak liczyć z tym, ze te granice będą wiele razy testowane. Pamiętajmy – miłość to nie pozwalanie na wszystko, uleganie wszelkim zachciankom. My, jako dorośli, mamy za zadanie przygotować dzieci na to, co czeka ich w dorosłym życiu. Nikt nie będzie dawał im wszystkiego, czego oczekują.

4. Słuchajmy naszego dziecka, nie zakładajmy z góry co ono ma na myśli.

5. Pozwólmy dziecku wyrażać swobodnie swoje uczucia, uczmy je jak to robić w sposób akceptowany społecznie (odsyłam tu do innego artykułu w tym dziale „Jak nauczyć dziecko radzenia sobie z emocjami”)

6. Pozwólmy dziecku dokonywać własnych wyborów, na miarę swojego wieku. Nie narzucajmy z góry np. w co ma się ubrać, ale dajmy mu możliwość samodzielnego wybrania spośród naszych propozycji. Pamiętajmy, nie realizujmy własnych ambicji kosztem dziecka – jeżeli np. interesuje się majsterkowaniem, a nie baletem – nie posyłajmy je na balet, a postarajmy się pomajsterkować razem.

7. Nie rań, krytykując!!! Jeżeli dziecko zrobi coś źle, pokaż mu, jak to naprawić, zamiast oceniać. Oczywiście czasami trzeba zwracać uwagę, ale róbmy to w sposób konstruktywny np. dziecko wylało wodę z wazonu – zamiast „Co za niedorajda z ciebie!” możemy powiedzieć „Wylałaś wodę z wazonu, ponieważ tak szybko biegasz po pokoju. Masz tu ściereczkę, posprzątaj to. Następnym razem uważaj i staraj się chodzić wolniej w mieszkaniu. Biegać można na dworze”.

**Propozycje zabaw wzmacniających poczucie własnej wartości dziecka:**

KOSZULKA - Do tej zabawy potrzebna będzie biała, bawełniana koszulka, mazaki, farby do ubrań lub kredki (ewentualnie można przygotować szablon koszulki z papieru). Zadaniem dziecka jest narysowanie na tej koszulce tego, co w sobie lubi, uważa, że robi dobrze, za co przyznałoby sobie medal.

PODZIWIAM CIĘ ZA… W rodzinnym gronie możemy pobawić się w chwalenie się nawzajem (tak, dzieci też mogą i nawet powinny chwalić rodziców☺ ) Pamiętajmy, że muszą to być rzeczy, które rzeczywiście się wydarzyły lub naprawdę opisują daną osobę, np. „Podziwiam cię za to, że pamiętałeś o odniesieniu talerza po obiedzie” , „Podziwiam Cię za to, że budujesz tak wielkie wieże z klocków”, „Podziwiam Cię za to, że spróbowałaś dania, którego wcześniej nie jadłaś”.

CZTEROLISTNA KONICZYNKA porozmawiajmy z dzieckiem o tym, że każdy dostał coś dobrego od losu (talent plastyczny, piękne włosy, wyobraźnię…). Dziecko ma się zastanowić, jakie cztery dary otrzymało i napisać je lub narysować na wyciętej czterolistnej koniczynce. Następnie wspólnie możemy się zastanowić, jak wykorzystują te dary.

SŁOIK SUKCESÓW – wspólnie z dzieckiem ozdabiamy słoik (dowolną techniką). Satwiamy słoik w pokoju dziecka. Do słoika każdego dnia wieczorem wrzucamy karteczki, na których piszemy (lub rysujemy w przypadku młodszych dzieci) rzeczy które dziś nam się udały – od naprawdę malutkich sukcesów po te większe. Rodzic również może wrzucać tam karteczki opisujące własne sukcesy – w ten sposób pokazujemy dziecku, że każdy powinien siebie doceniać.