

Prawidłowa samoocena a sukces dziecka



Wiele badań dowiodło, że osoby z wysoką samooceną są zdrowsze, bardziej samodzielne, częściej osiągają sukcesy i lepiej radzą sobie z porażkami. Osoby próżne i egocentryczne swoich porażek nie dostrzegają, więc nie podejmują się ich pokonywania i raczej sukcesów nie osiągają, gdyż wymagają od innych by ich wyręczali.

Pozytywna samoocena ma więc niewiele wspólnego z byciem próżnym i egoistycznym. Prawidłowe postawy wobec dzieci, akceptacja dostrzeganie sukcesów, zrównoważona opieka i troska. Stawianie jasnych granic, zamiast wyręczania i przesadnego chwalenia, prowadzi do wykształcenia pozytywnego poczucia własnej wartości, które może w dorosłym życiu zagwarantować dziecku sukces i zadowolenie. Czy nie właśnie tego, każdy rodzic pragnie dla swojej pociechy?

Jak wspierać budowanie poczucia własnej wartości u dziecka?

- **Nie porównuj** dziecka z innymi, bo nauczy robić się to samo (a to już prosta droga do obniżenia samooceny)
- Stwarzaj dziecku jak najwięcej **możliwości wykazywania się samodzielnością i dokonywania własnych wyborów** – już nawet możliwość samodzielnego wybrania ubrania albo bajki do obejrzenia pozwoli dziecku wyrabiać poczucie wewnętrznej kontroli nad swoim życiem
- **Doceniaj** swoje dziecko – zauważaj jego sukcesy, chwal za włożony wysiłek i przejawy kreatywności
- **Celebruj z dzieckiem sukcesy** – jednak nie wyznaczaj nagród zawczasu (obiecanie np. prezentu za dobrą ocenę może sprawić, że dziecko zacznie uczyć się dla nagród, a nie z powodu motywacji wewnętrznej). Raz na jakiś czas (lub przy większym osiągnięciu) zabierz dziecko na lody i **powiedz mu wyraźnie, że zasłużył na swój sukces**
- Poświęcaj dziecku **czas i uwagę**, postaraj się pokazać, że **jego problemy także są ważne** (unikaj zbywania i umniejszania jego problemów, mówiąc np. że prawdziwe problemy to się zaczęły dopiero w dorosłym życiu).

Więcej informacji znajdziecie Państwo na <https://dziecisawazne.pl/czym-samoocena-rozni-sie-od-poczucia-wlasnej-wartosci/>

