

**Rozwijanie poczucia własnej wartości**

Poczucie własnej wartości i akceptacji samego siebie, czy inaczej mówiąc – pewność siebie to jedna  z najbardziej  potrzebnych cech każdego dziecka. Bez niej mały człowiek jest jak pojazd bez paliwa. To sposób w jaki myśli o sobie, a także przeżywa siebie. Kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. Ale jakie jest źródło samego poczucia własnej wartości?    Dzieci przeglądają  w oczach rodziców jak w lustrze. Nasze słowa mogą dodać im pewności siebie, sprawić, że będą czuć się kochane. I odwrotnie: uwagi wypowiedziane w chwili zniecierpliwienia czy złości mogą ranić i tworzyć bolesny bagaż, który dziecko będzie dźwigać przez całe życie.

Wszyscy chcemy dla swoich dzieci jak najlepiej. Staramy się obdarzać je miłością, czułością, stwarzać im jak najlepsze warunki rozwoju. Nie doceniamy jednak siły słów, jakie do nich każdego dnia kierujemy. Rodzice są dla dzieci absolutnymi autorytetami i opinie jakie od nich słyszą, traktują śmiertelnie poważnie jako prawdy ostateczne. Nasze uwagi mogą więc zdecydować o tym , jak dziecko będzie sobie radzić w życiu, dodadzą mu wiary we własne siły albo sprawią, że poczuje się niewiele warte. Spróbujmy przyjrzeć się bliżej temu, jak możemy pomóc dziecku wyrosnąć na spokojnego, otwartego i pewnego siebie człowieka. Oto zdania jakich powinniśmy używać jak najczęściej w rozmowach z dziećmi.

**Kocham cię**
Dziecko potrzebuje nieustannych dowodów na to, że jest dla rodziców ważne, wyjątkowe. Dobrze czujemy się sami ze sobą gdy mamy poczucie że jesteśmy kochani. Kochani nie za to, co robimy czy jacy jesteśmy ale za to, że w ogóle jesteśmy.  Ale to czy dziecko czuje się kochane zależy bardziej od tego, co robimy niż od tego, co mówimy. Jak często je przytulamy, ile czasu i uwagi mu poświęcamy. Czy jesteśmy go ciekawi, czy jesteśmy gotowi słuchać odpowiedzi, czy wiemy co nasze dziecko lubi a czego się boi, czy znamy jego przyjaciół, czy wiemy jakie ma talenty i mocne strony…Nasza miłość powinna być bezwarunkowa i nawet w chwili, gdy nasza pociecha coś napsoci  chce mieć pewność, że nie kochamy jej mniej , bo nas zawiodła. Taka pewność dodaje wiary w siebie.

**Świetnie się spisałeś**

Nagroda i kara to najstarsze metody wychowawcze, które sprawdzają się do dzisiaj. Ważne, aby nie przesadzić ani z jednym, ani z drugim. Bez krytyki nie ma wychowania. Jako dorośli wiemy /z własnego doświadczenia/ że nic tak nie dodaje skrzydeł, jak pochwała, a jednak wobec dzieci stosujemy odwrotną strategię. Tropimy błędy, wskazujemy co trzeba było robić lepiej. Gdy młody człowiek dostanie czwórkę dopytujemy dlaczego nie piątkę. Gdy przyniósł piątkę pytamy czemu to nie szóstka, itd. Nadmierna krytyka sprawia, że dziecko traci poczucie własnej wartości. Chwal więc rozsądnie swoją pociechę i krytykuj tak, aby jej nie ranić i nie obrażać.

**Wiem, że potrafisz to zrobić**
Dziecko na co dzień doświadcza poczucia bezsilności, bo jest jeszcze małe i nieporadne. Dlatego tak ważne dla jego poczucia pewności siebie jest, by miało okazje doświadczać sytuacji w których sobie daje radę. Gdy Jaś przychodzi zmartwiony, bo znów nie wygrał w zawodach, nie wystarczy go pocieszyć. Powinien usłyszeć: „Jeśli to dla ciebie takie ważne i będziesz więcej trenował, w końcu osiągniesz sukces.” Dziecko dostaje komunikat, że cokolwiek się zdarzy, da sobie radę, nie może się poddać, musi próbować stawiać czoło problemom. To od nas, rodziców zależy, czy będzie miało okazję sprawdzać się w różnych nowych dla siebie sytuacjach, w których poprzeczka będzie ustawiona nie za nisko ale… też nie za wysoko – tak by pokonanie jej dawało satysfakcję, ale nie było nierealne.

**Masz prawo wyboru**

Każdy z nas już od dzieciństwa podejmuje wiele różnych decyzji. Człowiek samodzielny to człowiek wolny i odpowiedzialny za podejmowane przez siebie  działania. Już trzylatka pytamy:” Co wolisz na śniadanie: „Kanapkę  czy jajecznicę?, „Które skarpety wybierasz białe czy czerwone?” Dziecko nie tylko uczy się podejmowania decyzji, ale upewnia się, że jest dla rodziców ważne i że wiele od niego zależy. To przekonanie zaprocentuje w dorosłym życiu. Trzeba zapamiętać, że dzięki samodzielnym działaniom dziecko staje się bardziej niezależne,  ale i bardziej pewne siebie.

**Ucz się na błędach**

To w jaki sposób dziecko myśli o sobie i czy wierzy w swoje możliwości wynika głównie z zachowania rodziców. „Jak się nie przewrócisz to, to się nie nauczysz”- tak brzmi staropolskie przysłowie powtarzane często przez rodziców. Każda porażka, popełnione błędy, powinny być lekcją życia. Nie wyręczajmy więc naszych dzieci. Pozwalajmy im popełniać błędy, bo tylko w ten sposób nauczą się one, jak walczyć z przeciwnościami , znosić porażki nabierać też pewności, że potrafią samodzielnie radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Nie wierząc w siebie, z reguły przyjmujemy to co nam los przyniesie. Nie walczymy o swoje po prostu płyniemy z prądem. Niezależnie od tego, dokąd on nas niesie. Na szczęście można coś z tym zrobić. Pewności siebie można się nauczyć. Dla własnego dobra, dla własnego dobrego samopoczucia, dla własnych sukcesów!

**Rodzicu pamiętaj!**

Ty jesteś pierwszym nauczycielem dziecka. Jeśli masz problemy z pewnością siebie, i nie pracujesz nad tym, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zaszczepisz dziecku swoje spojrzenie na świat, a tym samym zmniejszysz jego szanse  na to, by było pewno siebie.