BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA

CZYM JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

Poczucie własnej wartości jest to przekonanie o swojej wartości jako człowieka, niezależnie od posiadanych umiejętności czy odnoszonych sukcesów. To akceptacja siebie ze swoimi mocnymi i słabymi stronami, pomimo porażek i bez względu na sukcesy.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI A SAMOOCENA

Pomimo, że w języku potocznym te dwa pojęcia stosuje się zamiennie, samoocena jest pojęciem węższym niż poczucie własnej wartości. Samoocena jest naszą oceną samego siebie w kontekście naszych zalet i wad, w procesie ciągłego porównywania się z innymi. Samoocena warunkowana jest tym, co potrafię, co osiągnęłam, gdzie wisi moja poprzeczka – wytyczana przeze mnie samą lub przez innych.

Podstawy zarówno poczucia własnej wartości, jak i samooceny kształtują się we wczesnym dzieciństwie. W relacji ze wspierającym dorosłym dziecko doświadcza, że zasługuje na miłość i szacunek bezwarunkowo, że jego istnienie jest wartościowe samo w sobie.

Nie jest jednak tak, że poczucie wartości lub samoocena wypracowana w dzieciństwie determinuje całe życie naszego dziecka. Nad wszystkim można popracować:)

Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA

Dlaczego to takie ważne?

DZIECKO O NISKIM POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI:

- Łatwo się poddaje, albo w ogóle nie podejmuje działania
- Nie zabiera głosu, wstydzi się wyrażać swoje zdanie
- Przestaje wierzyć w pochwały, a nawet w to, że ktoś je lubi lub kocha
- Przyciąga prześladowców, często wchodzi w rolę ofiary
- Idealizuje innych i deprecjonuje siebie
- Nie lubi wyróżniać się z tłumu, stara się być niewidoczne
- Myśli w negatywny sposób i zawsze zakłada porażkę
- Niszczy pozytywne relacje, odrzuca szczęście- w przekonaniu, że na nie nie zasługuje
- Może przejawiać zachowania antyspołeczne lub agresywne
- Jest podatne na zaburzenia odżywiania, samookaleczenia lub depresję

DZIECKO O WYSOKIM POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI:

- Otwarcie mówi zarówno o własnych osiągnięciach, zaletach, jak i o porażkach, czy brakach osobistych,
- Nie ma problemu z obdarzaniem innych, jak i przyjmowaniem komplementów, a także z radzeniem sobie z krytyką,
- akceptuje wszystkie swoje uczucia, także takie jak złość, bezsilność, niepokój, przez to te uczucia nie są dla dziecka przerażające
- jest pełne wiary we własny umysł i możliwość odniesienia sukcesu;
- jest asertywne.

Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA

CO MOZE ZROBIĆ RODZIC?

1. Okazuj zainteresowanie dziecku.

Słuchaj uważnie co ma do powiedzenia, pytaj o jego potrzeby i opinie na różne tematy.

2. Jeśli musisz ocenić dziecko, zrób to rozsądnie.

Pamiętaj o dawaniu mu informacji zwrotnych, wskazuj na konkretne błędy i możliwość ich poprawy. Doceniaj włożony wysiłek, a nie tylko rezultaty. Jeśli zwracasz dziecku uwagę to podkreśl, że dotyczy ona zachowania, a nie osoby dziecka.

3. Nie porównuj dziecka z innymi.

Nie nauczysz go tak zdrowej rywalizacji. Zachęcaj dziecko do pokonywania własnych słabości, a nie walczenia z innymi. Porównywać można dziecko do niego samego sprzed jakiegoś czasu, by podkreślić postępy.

4. Pozwalaj dziecku uczyć się na błędach.

Ucz go akceptowania porażki oraz wyciągania wniosków z niepowodzeń, motywuj do nie zrażania się, gdy coś nie wychodzi.

5. Uwierz, że dziecko da radę

Nie wyręczaj. Daj szansę na samodzielne rozwiązywanie problemów, pozwól również popełniać błędy. Bądź dostępny, ale nie reaguj jeśli naprawdę nie jest to konieczne.

6. Akceptuj dziecko, razem z jego wadami i zaletami.

Wspieraj dziecko, akceptuj jego upodobania, emocje i indywidualność.

Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny