

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA¹

Czy to jest w ogóle człowiekowi potrzebne?

Tak, bo bez tego trudno się dziecku (i dorosłemu) rozwijać. Bez poczucia, że jest ważne, kochane, chciane i akceptowane i to od pierwszych chwil swojego życia. Bo żeby dziecko czuło się wartościowe najpierw musi być wartością dla swoich najbliższych. Żeby było pewne siebie najpierw musi zyskać pewność, że najważniejsze dla niego osoby są godne zaufania i otwarte na jego potrzeby.



¹ Za: Agnieszka Stein, <http://agnieszkastein.pl/>, stan na dzień 25.01.2018r.

A po co jeszcze przydaje się poczucie własnej wartości?

Jest taka metafora, że ludzie są jak walizki. Chowają do środka wszystkie informacje, jakie słyszą od ważnych innych na swój temat. Dobre i złe. Noszą je potem ze sobą przez całe życie. Złe słowa ciążą, ciągną nas do tyłu i utrudniają chodzenie. Dobre słowa pomagają nam iść naprzód, czasem dodają skrzydeł.

Tylko ten, czyja walizka została najpierw dobrze napełniona może rozdawać innym, być dla nich. Dzieciństwo jest więc czasem wkładania, dawania.

Pamiętajmy też, że informację o tym, że dziecko jest dla nas **ważne** przekazujemy mu nie tylko przez **słowa**, ale też przez **dotyk, uśmiech**. Poprzez to ile czasu z nim spędzamy i jak, to robimy.

A jak pokazać dziecku, że jest akceptowane i że jest dla nas ważne?

Jest na to kilka dobrych sposobów:

- odpowiadanie na sygnały, które przekazuje nam dziecko, zaspokajanie jego potrzeb, okazywanie troski,
- akceptacja etapu rozwoju na którym znajduje się dziecko, dostosowanie wymagań i oczekiwań do możliwości dziecka,
- stwarzanie okazji do dokonywania wyborów, podejmowania decyzji i branie pod uwagę jego zdania,
- akceptacja upodobań dziecka, jego emocji i indywidualności,
- uważne słuchanie,
- docenianie dziecka, zwłaszcza za włożony wysiłek i dobre intencje a nie tylko za rezultaty,
- stwarzanie dziecku okazji do tego, żeby mogło odnosić sukcesy.

Wybrane sposoby przejawiania się poczucia własnej wartości w zachowaniu lub postawie osoby, której poczucie własnej wartości jest wysokie:

- widoczna przyjemność czerpania radości z życia, która przejawia się w wyrazie twarzy, sposobie mówienia, poruszania się,
- otwarta postawa wobec faktów i rzeczywistości, która przejawia się otwartością w mówieniu zarówno o własnych osiągnięciach i zasobach, jak i o porażkach, czy brakach osobistych;
- łatwość w obdarzaniu innych, jak i w przyjmowaniu komplementów, a także w radzeniu sobie z krytyką, przejawiającą się w gotowości do przyznawania się do błędów;
- w przypadku pojawienia się uczucia niepokoju lub niepewności, nie wydają się one przerażające, a akceptowanie ich pozwala łatwiej się od nich zdystansować;
- asertywność.

Rodzice, którym zależy na budowaniu poczucia wartości u dziecka:

- okazują dziecku swoją miłość i czułość;
- wytyczają granice;
- uczą zasad, jakimi rządzi się świat;
- jasno mówią o swoich oczekiwaniach;
- pozwalają dziecku na samodzielność;
- pokazują, że wierzą w kompetencje i możliwości dziecka;
- pozwalają doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności; pokazują mu, że ma ono wpływ na swoje życie, że, podejmując różne działania, przejmuje nad nim kontrolę;
- pokazują dziecku, że wierzą w jego dobroć;
- akceptują uczucia dziecka i swoje - zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne;
- potrafią przyznać się do błędu i przeprosić;
- potrafią przyjmować krytykę na swój temat;
- potrafią przyjmować komplementy, ale również potrafią obdarzyć komplementem inną osobę (w tym również dziecko);
- doceniają wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje;
- mają dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat;
- liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

Zabawy podnoszące poczucie własnej wartości u dzieci²

Często rodzice się zastanawiają jak mogą wpłynąć na poczucie własnej wartości u swoich dzieci, czytają tysiące książek, szukają informacji w Internecie, a tak naprawdę wystarczy być z dzieckiem, ale nie obok aktywnie uczestniczyć w jego życiu. A jak najlepiej spędza się czas razem ? Na zabawie!

Poniżej kilka przykładów propozycji zabaw w domu, które pozwolą rodzicom poznać nam dzieci, a maluchom uświadomić ich mocne strony.

WÓR ZADOWOLENIA

Do tej zabawy potrzeby będzie duży worek, torba bądź inna rzecz, do której będzie można coś spakować. Najlepiej umieścić go w dobrze widocznym miejscu w domu, bądź pokoiku dziecka. Do tego należy przygotować stos małych karteczek, mogą być

² Aneta Kwaśny, <http://dobryrodzic.fdn.pl/budowanie-poczucia-wlasnej-wartosci-u-dziecka>, stan na dzień 24.01.2018r.

białe, kolorowe lub własnoręcznie zaprojektowane (to również świetna zabawa).

Kiedy macie już te wszystkie rzeczy, usiądź razem z dzieckiem i każdego dnia spisujecie, bądź rysujcie, co zrobiliście dzisiaj dobrze. Niech maluch sam decyduje ile karteczek danego dnia wykorzysta. Ważne by na każdej karteczce napisać datę jej powstania. Rodzic też może zapisywać te wspaniałe rzeczy i wrzucać do worka, po kilku dniach kiedy sięgniecie po kratki, sami zobaczycie ile się tego nazbierało, jak wiele rzeczy robicie dobrze, możecie być z siebie dumni.

UZUPEŁNIJ DZBANY

Zadanie to pomaga wzmocnić poczucie wartości oraz zachęca dziecko do rozwijania swoich mocnych stron. Do tego ćwiczenia potrzebna jest specjalna karta, którą wcześniej może przygotować rodzic lub zrobić ją wspólnie z dzieckiem. Na papierze należy narysować sześć dzbanów. Każdy z nich będzie oznaczał jedną z zalet dziecka, którą należy wpisać pod danym naczyniem. Następnie dziecko zamalowuje taką część dzbanka, która odzwierciedla stopień posiadania

danej cechy. Niżej na karcie rodzic zapisuje lub dziecko rysuje sposoby i działania, jakie można podjąć w celu rozwoju potencjału malucha, tak by każdy dzbanek był pełny. Warto przy tej zabawie dużo rozmawiać z dzieckiem, o jego zaletach, o tym jak może coś robić jeszcze lepiej, czy być w czymś lepszy.

DŁOŃ

Razem z dzieckiem nawzajem odrysowujemy swoje dłonie. Następnie w miejsce palców wpisujemy 5 swoich mocnych stron, co w sobie lubię, z czego jestem dumny, oczywiście maluchy mogą umieścić tam rysunki. Potem bierzemy drugą odrysowaną dłoń i teraz następuje zamiana, dziecko wypisuje za co lubi mamę czy tatę, a rodzic wypisuje mocne strony swojej pociechy.

Dzięki tej zabawie nie tylko rodzic ma możliwość poznania, tego jak postrzega siebie dziecko, ale również maluch uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach, sytuacjach czy zachowaniach jest dobry.

Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.

WIZYTÓWKA KOSZULKA

Do tej zabawy potrzebna będzie biała, bawełniana koszulka, mazaki, farby do ubrań lub kredki. Zadaniem dziecka jest narysowanie na tej koszulce tego co:

- W sobie lubi,
- Uważa, że robi dobrze,
- Lubi robić, kilka rzeczy, czynności,
- Za co dziecko przyznałoby sobie medal.

W tej zabawie należy też czasem pomóc maluchowi, by nie umniejszał swoich osiągnięć czy zdolności. Później w takiej koszulce może chodzić po domu, spać lub zabierać w inne ważne miejsca, aby pamiętać o tym jakie jest wspaniałe.

Oczywiście w te gry bawimy się z dzieckiem kiedy ono będzie chciało, nie naciskamy, nie robimy nic na siłę,

by zamierzony efekt nie odbił się w drugą stronę. Ma to być dla dziecka zabawa i możliwość w przyjaznej atmosferze spojrzenia na siebie, na swoje dobre, pozytywne strony.

