

Jak budować poczucie własnej wartości dziecka?

Poczucie własnej wartości to postawa względem siebie, szacunek do siebie samego, wiara w swoje możliwości dająca dobre samopoczucie, a także chęci do osiągnięcia sukcesu. Człowiek, który osiąga samoakceptację, to człowiek, który odpowiednio funkcjonuje w społeczeństwie, nie zniechęca się porażką, dąży do zamierzonego celu, dużo prościej radzi sobie z codziennymi trudnościami. Jednak w głównej mierze poczucie własnej wartości to pewność swego, czyli przekonanie, że to co myślę i czuję, jest ważne. Jak więc my rodzice, możemy odpowiednio kształtować poczucie własnej wartości dziecka na co dzień?

Jak się okazuje najważniejszym i podstawowym czynnikiem jest zwrócenie uwagi rodziców i opiekunów na emocje i uczucia dziecka. Uważność ta oznacza gotowość rodzica do zaciekawienia się tym co czuje, co myśli i czego pragnie dziecko w danej sytuacji i co najważniejsze na zaakceptowaniu tego. Aby to osiągnąć, niezwykle ważne jest uznanie tego, że dziecko doświadcza różnych emocji i uczuć, podobnie jak osoby dorosłe i są one:

- prawdziwe, ważne i liczą się;
- potrzebne dziecku do wchodzenia w interakcje ze światem, do rozpoznawania, co jest w życiu dla niego dobre a co złe;
- są motorem jego reakcji, działań i zachowań,

Warto podkreślić również, że uczucia i emocje dziecka zasługują na szacunek i my jako rodzice nie powinniśmy im zaprzeczać, bagatelizować ich, a w szczególności wyśmiewać.

Jak więc powinniśmy postępować w codziennych sytuacjach aby wspierać nasze dzieci w poczuciu własnej wartości? Poniżej przedstawiam reakcję opiekuna uważnego na emocje dziecka, w trudnej dla niego sytuacji:

1. Pytając dziecko oto jak się czuje w danej sytuacji, podejmuje próby odgadnięcia, jakie aktualnie emocje towarzyszą dziecku.
2. Mówiąc: „Widzę, że Ci smutno/przykro/żal z powodu ...Może złościsz się, że nie zgadzam się by...”, pomaga dziecku nazwać swoje emocje i określa ich możliwą przyczynę.
3. Mówiąc: „ Rozumie Cię, że smutno Ci z powodu ...”, okazuje mu zrozumienie dla jego emocji.

4. Pozwalając dziecku wypowiedzieć i wyłakać swoje smutki i zachęcając do zastanowienia się co innego może zrobić w danej sytuacji, pozostawia dziecku czas na pobycie w tych emocjach, oswojenie ich i zaakceptowanie poczucia straty.
5. Pytając dziecka czego pragnie i co myśli o danej sytuacji, dostrzega potrzeby dziecka i bierze pod uwagę zdanie dziecka.

Jednak częstym błędem jest przypisywanie dziecku własnych uczuć i emocji w danej sytuacji. Aby do tego nie dopuścić, konieczne jest rozróżnienie i oddzielenie naszych uczuć, od uczuć i emocji dziecka. Tylko wtedy poczuje się ono ważne, doświadczy, iż to co czuje jest istotne, a co za tym idzie uzyska zrozumienie. W ten właśnie sposób buduje ono poczucie własnej wartości, rozwija empatię, a także zaczyna rozumieć, że każdy z nas może przejawiać inne emocje, które są tak samo ważne jak nasze, co zaprocentuje w przyszłości w relacjach z innymi ludźmi.

W budowaniu własnej wartości przez dziecko istotną rolę odgrywa również to, w jaki sposób się z nim komunikujemy. Ważny jest sposób w jaki mówimy do dziecka, czyli to w jaki sposób formułujemy komunikaty do dziecka. Zamiast używać sformułowań : Jesteś niegrzeczny/ niemły ..., warto użyć zwrotu: To było takie niegrzeczne/niechętne ... zachowanie; Zachowałeś się w taki ... sposób. W ten sposób unikniemy użycia negatywnego określenia osoby dziecka, a spowodujemy, iż dziecko będzie miało okazję do zastanowienia się nad własnym zachowaniem, samodzielnie będzie wyciągać wnioski na swój temat, lepiej poznawać siebie.

Kolejną, ważną kwestią jest całkowita rezygnacja z kierowania zachowaniem dziecka, na takie, jakie my dorośli oczekujemy. Pozwólmy naszym dzieciom na pewną swobodę w poznawaniu świata i zjawisk. Postawmy na dziecięcą inicjatywę, która pozwala na tworzenie przestrzeni do próbowania, do mylenia się. Nie możemy również zapomnieć o komunikatach niewerbalnych, gdyż akceptację i zrozumienie okazujemy głównie poprzez spojrzenie, uśmiech, wyraz twarzy, gest, dotyk i co bardzo istotne - ton głosu. Nie ważne, jak bardzo budujący byłby komunikat skierowany do dziecka, w połączeniu ze sprzecznymi sygnałami wysyłanymi przez mimikę twarzy lub ton głosu, nie zostanie odebrany pozytywnie i odwrotnie. W budowaniu własnej wartości nie pomoże również dziecku porównywanie go z innym dzieckiem. Unikając porównywania spowodujemy, że dziecku łatwiej przyjdzie zaakceptowanie tego, że w środowisku rówieśniczym różnimy się między sobą pod względem zdolności.

Wnioskując, kształtowanie budowania poczucia własnej wartości przez dzieci, jest niezwykle ważnym elementem w rozwoju każdego dziecka. Aby im w tym pomóc, musimy pamiętać o tym, aby liczyć się z dzieckiem jako osobą, traktować poważnie dziecięce emocje, potrzeby i pragnienia, pozostawiać dziecku wybór, unikać porównywania dzieci między sobą, ale również umieć odmawiać dziecku, powołując się na nasze uczucia i potrzeby. Wszystkie powyższe zachowania względem dziecka, z pewnością zaprocentują w jego przyszłym życiu. Spowodują, że dziecko łatwiej poradzi sobie z niepowodzeniami, a świadomość posiadania pewnych umiejętności, kompetencji czy sprawności, wzmocni poczucie jego pewności siebie i pozwoli osiągnąć powodzenie w tym co robi.

Źródło:

A. Wentrych; Zanim wkroczy specjalista... Jak pomóc przedszkolakowi w trudnych sytuacjach. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców. Część 2; Wyd. CEBP 24.12 Sp. z o.o., Kraków 2020