

Jak wspierać dziecko w budowaniu poczucia własnej wartości?

Dziecko, które ma wysokie poczucie własnej wartości czuje, że zasługuje na miłość i szacunek. Na miarę swoich możliwości otwiera się na innych ludzi i wyzwania, jakie przed nim stają. Wie, w czym jest dobre, ale ma też świadomość swoich słabszych stron – nie ma przeświadczenia, że we wszystkim musi być najlepsze. Czuje się dobrze we własnej skórze – z tym, jakie jest, jak wygląda. Nie czuje się ani lepsze, ani gorsze od innych. Poczucie własnej wartości jest czymś, co rozwija się w toku codziennych doświadczeń dziecka z bliskimi mu dorosłymi – głównie rodzicami, ale także dziadkami czy nauczycielami. Jeśli jako rodzic zastanawiasz się, jak możesz wspierać budowanie wysokiego poczucia własnej wartości u swojego dziecka, ten tekst jest dla Ciebie.

Wysokie poczucie własnej wartości – dlaczego to takie ważne?

Dziecko (i dorośli) z wysokim poczuciem własnej wartości lepiej radzi sobie z różnego rodzaju trudnościami, które przed nim stają – zarówno w sytuacji zadaniowej, jak i w relacjach z innymi. Wiara w siebie obniża poziom lęku i zagrożenia, zwiększając odwagę do stawiania czoła wyzwaniom. Wysokie poczucie własnej wartości sprzyja optymistycznemu patrzeniu w przyszłość i lepszemu radzeniu sobie ze stresem. Dowiedziono, że osoby z wysokim poczuciem własnej wartości są mniej podatne na wpływ społeczny – mają swoje zdanie i nie boją się go ujawniać; potrafią bronić swoich praw, nie krzywdząc przy tym innych. Widać więc, że wysokie poczucie własnej wartości pomaga realizować ważne dla siebie cele, rozwijać się, stawiać czoła trudnościom, budować relacje, troszczyć się o siebie i innych. Sprzyja szczęśliwшему, bardziej spokojnemu przeżywaniu codzienności i życia w ogóle.

Co mogę robić jako rodzic, by budować w dziecku wysokie poczucie własnej wartości?

W tej kwestii jako rodzic masz duże pole do działania. Pamiętaj jednak, że budowanie i wzmacnianie w dziecku poczucia własnej wartości jest procesem i nic tu nie dzieje się z dnia na dzień. Uzbrojony w cierpliwość zainspiruj się poniższymi wskazówkami.

Daj dziecku miłość i akceptację

By dziecko mogło „na własnej skórze” poczuć, że jest ważne, że zasługuje na miłość i uwagę, musi tego najpierw doświadczyć w relacji z Tobą. Jak to zrobić? Okazuj wiarę w dobre chęci i intencje dziecka – nie zakładaj, że coś robi specjalnie czy na złość Tobie. Popatrz na jego zachowanie poprzez pryzmat tego, że w ten sposób wysyła Ci ważny komunikat, że czasami nie umie jeszcze poradzić sobie inaczej i potrzebuje wsparcia dorosłego. Pamiętaj: Twoje dziecko jako osoba jest dobre i jedyne w swoim rodzaju, a to, czego czasami możesz nie tolerować, to tylko niektóre jego zachowania. Trudne zachowania nie są jednak powodem, by „wycofywać” miłość czy akceptację do dziecka – nie mów dziecku, że go już nie kochasz, bo po raz trzeci w tym tygodniu się z Tobą pokłóciło. Niezwykle ważnym i wymagającym zadaniem dla rodzica jest z jednej strony okazanie dziecku szacunku, miłości i akceptacji niezależnie od okoliczności, a z drugiej – gdy sytuacja tego wymaga – jasne określenie swoich granic i pokazywanie reguł obowiązujących w świecie.

Okaz zrozumienie dla dziecięcych emocji

Wysokie poczucie własnej wartości wiąże się ze świadomością własnych stanów emocjonalnych i zgodą na nie. Wpisuje się w nie także przekonanie, że wszystkie emocje, których doświadczam są w

porządku, dają mi cenną wiedzę o sobie i o tym, co dzieje się na zewnątrz – wzbogacają nie tylko mnie jako osobę, ale także moje otoczenie. Dzieci w dopiero w toku rozwoju uczą się, że to co przeżywają to właśnie złość, smutek, tęsknota, rozpacz, duma. Mają naturalną gotowość do ekspresji różnych emocji, a tym czego potrzebują od dorosłych, jest akceptacja dla przeżywanych przez nie stanów emocjonalnych i pomoc w ich nazwaniu oraz zrozumieniu. Co jako rodzic możesz w związku z tym robić? Przede wszystkim pozwalaj dziecku przeżywać emocje – nie karć i nie zawstydzaj za to, że się złości albo jest smutne. Staraj się nazywać dziecięce uczucia („słyszę, że bardzo zależało ci na tym wyjeździe; domyślam się, że jesteś rozczarowany i smutny tym, że ostatecznie nic z tego nie wyszło”) i wspólnie z dzieckiem szukaj różnych sposobów radzenia sobie z nimi („czego byś teraz potrzebował?”).

Pozwól (sobie i dziecku) na bycie nieidealnym

Dla dziecka jesteś wzorem do naśladowania. Możesz na co dzień pokazywać mu, że celem podejmowania różnych wyzwań nie jest dążenie do perfekcji. Czasami rodzice wpadają w pułapkę błędnego przekonania, że w kontakcie z dzieckiem muszą się ze wszystkim „wyrabiać”, zawsze mieć rację, być nieomylni, wszystko robić najlepiej. Pewnie już w momencie, gdy czytasz to ostatnie zdanie widzisz, że to nierealne założenie. Co więcej, by Twoje dziecko miało wysokie poczucie własnej wartości wcale nie potrzebuje mieć obok siebie idealnego rodzica – ono potrzebuje widzieć, że jego rodzic to osoba z krwi i kości, autentyczna w byciu sobą – popełniająca błędy, umiejscawiająca się do nich przyznać i wyciągać wnioski, mająca dystans do siebie. Tak samo jak Ty nie potrzebujesz być idealnym rodzicem, tak Twoje dziecko nie musi być we wszystkim najlepsze – daj synowi czy córce do zrozumienia, że w podejmowaniu różnego rodzaju działań nie chodzi o zdobywanie nagród, pierwszych miejsc, najwyższych stopni, a bardziej o to, by móc się czegoś nauczyć, dowiedzieć, doświadczyć.

Pokaż dziecku, że jego potrzeby są ważne

Poczucie własnej wartości łączy się ze świadomością własnych potrzeb oraz umiejętnością zadbania o nie, z jednoczesnym uwzględnianiem szerszej rzeczywistości i aktualnych możliwości. Dzieci często pokazują rodzicom, gdzie leżą ich granice (już 2- latek entuzjastycznie mówi „nie!”), czego nie lubią, a co chcą. Warto zadać sobie pytanie, jak wtedy reaguję? Złościę się na dziecko? Zaprzeczam jego potrzebom? Ignoruję je? A może autentycznie staram się na nie odpowiadać? Oczywiście, nie zawsze prośba dziecka będzie możliwa do spełnienia, niemniej – zawsze można dać dziecku komunikat „słyszę, że to jest dla ciebie ważne”. Już samo to może wzmacniać w dziecku poczucie, że jego potrzeby są istotne i warte zauważenia, co z kolei przekładać się będzie na budowanie poczucia własnej wartości.

Większość rodziców chce, żeby ich pociechy cieszyły się wysokim poczuciem własnej wartości i często zastanawia się, jak można by im pomóc. Poza działaniami opisanymi w tym artykule warto pamiętać o jednej niezwykle ważnej kwestii, którą chciałam się podzielić kończąc dzisiejszy wpis – okazuje się, że znaczna liczba badań wskazuje na następującą rzecz: „(...) największym źródłem poczucia własnej wartości są opiekunowie, których własna samoocena jest wysoka. Opiekunowie tacy w codziennym życiu mogą modelować poczucie własnej wartości swoim dzieciom.”

/Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości. N. Branden, GWP 2007/ Autorka: Justyna Kobyra, psycholog dziecięcy