

Jak dbać o poczucie własnej wartości u dziecka



1. Okazuj empatię



- Staraj się zrozumieć i akceptować to, co czuje dziecko.
- Wspieraj Je w tym, co przeżywa, dawaj do zrozumienia, że sobie poradzi, a jeśli będzie mu trudno, może na Ciebie liczyć.
- Bądź OBECNA/Y w trudnych chwilach takich jak choroba, zmiana szkoły, przeprowadzka itp.

2. Przytulaj ile się da



Bliskości z dzieckiem nigdy nie za wiele. Czuły dotyk uczy wyrażania emocji, daje poczucie bezpieczeństwa i bycia ważną osobą. Koi i relaksuje, jeśli tylko nie jest na siłę. **Przytulanie dziecka ma potężną moc!!!**



3. Pytaj dziecko o zdanie



**NAWET, JEŚLI Z RÓŻNYCH POWODÓW NIE WEŹMIESZ
OPINII DZIECKA POD UWAGĘ W PODJĘCIU DECYZJI,
LEPIEJ POZNASZ JEGO SPOSÓB MYŚLENIA
I EMOCJONALNOŚĆ. NIE KRYTYKUJ
I NIE OCENIAJ. PRZYJMUJ, INFORMUJ O SWOJEJ OPINII,
PRZEDSTAWIAJ ARGUMENTY.**



4. Okaż wyrozumiałość



ABY BYŁO TO MOŻLIWE, UWAŻNIE
SŁUCHAJ, OBSERWUJ I ANALIZUJ.
ZROZUMIENIE WYMAGA WYSIŁKU,
ALE JEST DLA DZIECKA
NIEOCENIONE.

DAWAJ DZIECKU SYGNAŁY
ZROZUMIENIA SŁOWAMI,
GESTAMI, ROZMOWĄ.

DOPYTUJ JE O SZCZEGÓŁY.

W TEN SPOSÓB POKAŻESZ, JAK
WAŻNE JEST DLA CIEBIE.



5. Mów o emocjach i uczuciach

PRZEWODNIK PO ŚWIECIE EMOCJI

WYJAŚNIAJ

Uczucia mają swoje przyczyny, a sposób ich wyrażania swoje konsekwencje - pozwól dziecku ich doświadczać

UNIKAJ STEREOTYPÓW

Ludzie mają różny poziom wrażliwości. Nie generalizujmy, że chłopcy powinni być odważniejsi od dziewczynek

ROZMAWIAJ

Każdego dnia, o tym co nas ucieszyło, co zasmucilo, jak sobie z tym poradziłeś

Wszystkie emocje są tak samo ważne i nie warto ich dzielić na dobre i złe

- Rozmowa to jeden z najprostszych (tzn. najłatwiej dostępnych i najszybszych) oraz najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie z emocjami.
- Ucz tego dziecko, a zwiększysz u niego poczucie własnej skuteczności i pewności siebie. Zmniejszysz tym samym ryzyko wystąpienia nałogów oraz ułatwisz mu budowanie relacji w przyszłości.

6. Aprobuj mówienie prawdy



Jeśli musisz karać, to adekwatnie do winy.

Bierz pod uwagę, czy dziecko zrobiło coś celowo, czy niechcący.

Nie dopuść do sytuacji, w której bardziej korzystne dla dziecka będzie ukrywanie „występku” niż przyznanie się do winy.



7. Doceniaj wysiłki

- Kiedy dziecko się stara, nagradzaj je niezależnie od wyniku. Każda konstruktywna aktywność jest lepsza od jej braku. Jeśli dziecku nie wychodzi, mów: *Nie szkodzi, dopiero się uczysz. Każdy próbuje wiele razy, zanim mu wyjdzie. Pytaj: Jak myślisz, dlaczego się nie udało? Co możesz poprawić?* zamiast pokazywać czy mówić jak „powinno być”.

8. Wspieraj mocne strony i talenty

- To na nich opiera się poczucie własnej wartości, kształtują pasje i preferencje, buduje sukces. Często jako dorosłym łatwiej nam dostrzec własne słabości, niż pozytywy, dlatego warto pokazywać dziecku tę drugą stronę jak najczęściej.



9. Dbaj o siebie i ucz dziecko, że to ważne



Schludny wygląd, poświęcanie tylko sobie choć trochę czasu w ciągu dnia, nagradzanie siebie i samorozwój wydają się niektórym przyziemne czy też egoistyczne. Nic bardziej mylnego. Człowiek, który nie lubi siebie, nie może lubić innych, trudno więc, by budował czyjąkolwiek samoocenę.



10. Znajdź wspólne zainteresowania



- Nie ma lepszego sposobu na spędzanie czasu z dzieckiem niż aktywność, którą lubicie Ty i ono.
- Wspólne czerpanie radości i satysfakcji z tego, co się robi, to gwarantowana świetna zabawa, ale także wzajemne wzmocnianie poczucia sensu swoich działań, a więc bycia wartościowym.

11. Przestań pouczać

Wykłady i nie poparte własnym zachowaniem rady są dziecku niepotrzebne. O wiele ważniejsza jest akceptacja i próby zrozumienia...



12. Dotrzymuj słowa

Dla dziecka dane słowo jest święte.
ZAWSZE go dotrzymuj,
a jeśli zdarzy się,
że z jakichś przyczyn nie
dasz rady – przeproś.



13. Pozwól popełniać błędy



KIEDY DZIECKU COŚ SIĘ NIE UDA, ZAMIAST JE OŚMIESZAĆ CZY KARCIC W JAKIEJKOLWIEK FORMIE – PRZYJMIJ TO I MÓW, ŻE BŁĘDY ZDARZAJĄ SIĘ KAŻDEMU CZŁOWIEKOWI, ZWŁASZCZA, KIEDY DOPIERO SIĘ CZEGOŚ UCZY. OPOWIADAJ O TYM, JAKICH TY DOZNAŁEŚ PORAŻEK I W JAKI SPOSÓB CI POMOGŁY, JAK SOBIE Z NIMI RADZIŁAŚ/EŚ. UCZ O KONSEKWENCJI I JEJ PRZYJMOWANIU.



14. Bądź autentyczna/y

Pokazuj dziecku, że warto być sobą.

Dawaj do zrozumienia, że sympatię zdobywa się uczciwością i szczerością, a nie robiąc coś na pokaz czy po to, by się przypodobać.

15. Śmiej się!

- Uśmiech i śmiech to dla dziecka norma i dziwi się, że dorośli robią to tak rzadko. Weź z tego przykład i uśmiechaj się czy jest okazja, czy nie. Podziękuje Ci nie tylko Twoje dziecko, ale i Twój mózg. Poczucie humoru to jedna z cech ludzi sukcesu





A co Ty robisz, by wzmocnić
samoocenę dziecka nie sprawiając
przy tym, by „obrosło w piórka”?

Autor: Ineza Artman