

Kilka przydatnych sposobów na budowanie poczucia własnej wartości u dziecka 😊

Spróbujmy pomyśleć, że...

- **Nie ma samolubnego dziecka** - jest takie, które jeszcze nie poznało radości z dzielenia się.
- **Nie ma dziecka - niezdary**, jest takie, któremu trzeba pokazać, jak może rozwijać swoją sprawność i ile może mieć z tego przyjemności.
- **Nie ma dziecka leniwego**, tylko takie dziecko, któremu po prostu brak motywacji, bardzo potrzebuje osoby, która uwierzy, że potrafi ciężko pracować, gdy mu na tym zależy.

Zmiana naszego myślenia pomoże dziecku zmienić myślenie na swój temat. Ono potrzebuje czasu, by na nowo uwierzyć w swoje możliwości. Najbardziej pomoże mu w tym rodzic, który wierzy w niego, w jego dobroć i potencjał.

POMOCNE SPOSOBY,

aby pomóc dziecku budować pozytywny obraz siebie samego i uwalniać go od grania ról: niezdary, leniwego, powolnego... itd.

- **WYKORZYSTAJ OKAZJĘ**, aby pokazać dziecku, że nie jest tym, za którego się uważa.
Do „tchórza i mazgaja” - *„poszedłeś do sklepu wieczorem po chleb, chociaż akurat była awaria oświetlenia i było zupełnie ciemno. To nie lada wyczyn”*
- **STWÓRZ OKAZJĘ**, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.
Do „leniwego” i „niechętnego do pomocy” - *„Potrzebuję twoich silnych rąk. Nikt tak jak ty nie potrafi dokładnie wyrobić drożdżowego ciasta”*.
- **POZWÓL „PODSŁUCHIWAĆ”** dziecku, gdy mówisz o nim pozytywnie.
W przypadku „lesera w szkole” - *„Wiesz kochanie (do męża), Jasiek siedział dziś prawie 2 godziny nad referatem z biologii. Potrafił też znaleźć ważne informacje w encyklopedii. Cieszę się, że tak odpowiedzialnie potraktował zadanie”*.

- **ZADEMONSTRUJ** (zamodeluj) **ZACHOWANIE** godne naśladowania.
Do „pyskatego i wulgarnego” - *„Najchętniej zaczęłabym krzyczeć na ciebie, tak strasznie mnie zdenerwowałaś. Źle by to jednak o mnie świadczyło. Idę stąd na chwilę do swojego pokoju, żeby ochłonąć”*
- W szczególnych momentach **BĄDŹ DLA DZIECKA SKARBNICĄ WIEDZY**
Do „egoisty i samoluba” - *„Pamiętam, jak dwa lata temu, gdy tak bardzo chorował Jasiak, siedziałeś przy nim całe wieczory, żeby mu czytać bajki. To dopiero była bezinteresowność i dobroć. Przecież to był karnawał i wszystkie twoje koleżanki szalały na imprezach”. Altruizm*
- Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, **WYRAŹ SWOJE UCZUCIA LUB OCZEKIWANIA.**
Do „nieobowiązkowego” - *„Widzę, że pokój jest nadal nie sprzątnięty, choć umawialiśmy się, że zrobisz to wczoraj. Jestem bardzo niezadowolona. Oczekuję, że zrobisz to teraz. Zamiast grać w piłkę”.*

To, co warto robić, by budować poczucie wartości u dziecka i nie wpisywać dziecka w negatywne role to:

- ✚ **skupiać się na jego pozytywnych zachowaniach**
- ✚ **nie ignorować przejawów dobrego postępowania, traktując je jako normę** lub coś, co powinno być oczywiste dla dziecka
- ✚ **codziennie doceniać to, co jest dobre w zachowaniu dziecka** i stwarzać mu takie warunki, by mogło rozwijać swoje pozytywne.

Opracowała

Anna Pochopień - psycholog MZPPP

na podst.: Faber i Mazlish, 1996. *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, s. 219