

Poczucie wartości i samoocena u dzieci - jak kształtować?

„Jestem w porządku i mam swoją wartość tylko dlatego, że istnieję.”
Jesper Juul

Według części psychologów poczucie własnej wartości jest to przekonanie, że jest się wartościowym człowiekiem, takim jakim się jest, akceptowanie siebie, ale również szanowanie samego siebie. Natomiast samoocena to nasza interpretacja tego, co inni o nas mówią i wobec nas robią. Zatem są to dwa różne terminy, aczkolwiek często ze sobą utożsamiane. Nie zmienia to jednak faktu, że zarówno jedno jak i drugie jest bardzo ważne w życiu naszych dzieci.

Gdy dziecko ma niskie poczucie wartości, zaniżoną czy negatywną samoocenę jest mu trudniej się rozwijać, może nie być szczęśliwe. Może też mieć problem z relacjami z innymi, z motywacją, wyznaczaniem sobie celi, a także ze zmierzaniem do realizacji swych pragnień, marzeń.

Rodzice mają duży wpływ na kształtowanie zarówno samooceny jak i poczucia wartości swoich dzieci. Jak zatem wspierać swoje pociechy? Co robić, a czego jednak unikać?

Rodzicu:

- Akceptuj swoje dziecko – takim jakie jest, z jego cechami, emocjami.
- Mów o swojej miłości.
- Pozwól na samodzielność.
- Wytaczaj granice oraz określaj zasady.
- Chwal dziecko za podejmowane przez nie starania, a nie tylko za efekty.
- Traktuj z szacunkiem sprawę dziecka – interesuj się tym co się u niego dzieje. Jeśli bawisz się ze swoją pociechą – skup się tylko na niej – bez zerkania w smartfon czy telewizor.
- Nie porównuj dziecka do innych.
- Jeśli wymaga tego sytuacja, przyznaj się do błędu i przeproś.
- Licz się ze zdaniem, a także potrzebami dziecka.
- Stwarzaj okazje do dawaniu wyboru, podejmowania decyzji.
- Stawiaj adekwatne wymagania i cele – nie stawiaj wygórowanych oczekiwań, dostosowuj je do wieku dziecka.
- Stwarzaj okazje do tego, aby dziecko mogło odnosić sukcesy.

Dbajmy o to, a nasze dzieci będą szczęśliwe.