JAK WZMACNIAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

Wiadomo nie od dziś, że większość z nas bardzo lubi otrzymywać komplementy - bez znaczenia, czy są one małe, czy też duże. Kiedy ktoś nas pochwali, od razu czujemy, że dostrzega nasze starania.

Jako osoby dorosłe zdajemy sobie sprawę z tego, jaką wartość mają komplementy, ale bardzo rzadko skupiamy się na tym, że właśnie dla dziecka mogą one mieć jeszcze większą wagę. Dzięki nim może wykonywać czynności z większym zaangażowaniem i mocą. Musimy o tym pamiętać, że osobowość dziecka wciąż się kształtuje i nabiera wyraźniejszych kształtów. Kształtuje się także poczucie własnej wartości – właśnie w dużej mierze dzięki pochwałom, wzmacniającym komunikatom i atmosferze akceptacji, jaka panuje, czy też powinna panować, w środowisku rodzinnym. Pochwała usłyszana we właściwym momencie jest dla najmłodszych potwierdzeniem, że ich wysiłki zmierzają we właściwym kierunku.

Niestety, każde dziecko - prędzej czy później - ma do czynienia z problemami w obrębie samooceny. Może to być spowodowane tym, że samo stawia sobie za wysoko poprzeczkę, albo krzywdzącymi uwagami kierowanymi ze strony rówieśników czy najbliższego otoczenia. Dlatego tak ważne jest, by motywować dziecko do pozytywnego myślenia, lubienia własnej osoby, ponieważ wtedy dziecko będzie miało więcej wiary w to, że poradzi sobie z problemami oraz zniesie porażkę.

Kiedy zauważasz, że twoje dziecko naprzemiennie powtarza: *nic nie umiem, nic nie potrafię, do niczego się nie nadaję, jestem brzydki/a, na coś nie zasługuję* itp., naturalnym odruchem jest, że jako rodzic zaczynasz się martwić. W takiej sytuacji **radzimy, abyś nie szczędził swojemu dziecku komplementów**. Nigdy nie jest ich za dużo, żeby wzmacniać pewność siebie w dziecku.

PAMIĘTAJ, że pochwałę można wyrazić w różnoraki sposób. STAWIAJ NA PROSTOTĘ! Pochwała może być wyrażana nie tylko za pomocą słowa, ale także za pomocą wiadomości SMS, liściku wrzuconego do śniadaniówki, przytulenia dziecka, kiedy jest smutne, powiedzenia, że jest ono najlepszym, co ci się w życiu przytrafiło i najlepsze jest takie, jakie jest. Takie drobne gesty sprawią, że dziecko poczuje się docenione i kochane ze strony najbliższych mu osób.

Podsumowując, dzieci powinny rosnąć w przekonaniu, że są wyjątkowe takie, jakie są. Wśród komunikatów płynących z ich najbliższego otoczenia powinny przeważać te, które nacechowane są pełnią miłości, dobra, wsparcia, empatii, szacunku dla samostanowienia
i prawa do przeżywania swoich emocji - zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Wzorem do modelowania ich postaw są - jak wiadomo - postawy rodziców i innych dorosłych z otoczenia dziecka. JEŻELI RODZICE SAMI SIEBIE DOCENIAJĄ I WIERZĄ WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI, ZAPEWNIAJĄ TYM SAMYM DZIECKU SIŁĘ
I MĄDROŚĆ POTRZEBNĄ DO OSIĄGNIĘCIA W ŻYCIU SZCZĘŚCIA.

**6 kroków wspierania poczucia wartości u dziecka**