

Rozwijanie poczucia wartości u dzieci

„W systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego - bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach - niż szacunek, którym darzy on samego siebie”. Nathaniel Branden

Poczucie wartości każdego człowieka kształtowane jest już od narodzin. Badania wykazują, iż największy wpływ na jej kształtowanie mają rodzice. W dużym stopniu od tego, jak dziecko zostanie przyjęte przez rodziców, będzie zależało jak ono w przyszłości będzie postrzegało samego siebie. Rodzice dostarczając dzieciom wzorów zachowań, nakreślają sposób traktowania innych. Dziecko przyjmując ich komunikaty, kształtuje postrzeganie samego siebie. Ważnym czynnikiem wpływającym na kształtowanie poczucia wartości jest akceptacja dziecka, należy je traktować jako osobę wyjątkową, dobrą i niepowtarzalną. Dziecko w wieku przedszkolnym jest jeszcze niepewne własnych umiejętności i „przegląda się” w oczach dorosłych, którzy poprzez swoje zachowanie mają największy wpływ na budowanie wiary dziecka w siebie. To, co dzieci wezmą od rodziców niejednokrotnie pozwoli im przejść przez sytuacje, w których inni dorośli nie zawsze będą umieli zatroszczyć się o ich godność, poszanowanie i akceptację.

Oznaki niskiego poczucia wartości u dzieci:

Dziecko

1. Jest samokrytyczne i mówi rzeczy w rodzaju:

- nie jestem w tym dobry(-a),
- wszyscy są lepsi ode mnie.

2. Unika wyzwań ponieważ myśli, że im nie sprosta.

3. Z trudem przyjmuje pochwały i krytykę, jest szczególnie wrażliwe na opinie innych na swój temat.

4. Traci zainteresowanie szkołą i osiągnięciem wyników uważa, że nie dorównuje rówieśnikom.

5. Doświadcza wahań nastroju.

6. Jest pod silnym wpływem oczekiwań rówieśników.

Dziecko z niskim poczuciem wartości:

- czuje się nieszczęśliwe,
- uważa, że pod jakimś względem nie jest tak dobre jak inni,
- brakuje mu wiary w siebie,
- nie ma nadziei na przyszłość,
- dostrzega złe rzeczy w swoim otoczeniu,
- ma wrażenie, że zawsze przytrafia mu się coś złego,
- czuje przez większość czasu zmęczenie,
- krytykuje się nawet wtedy, gdy ktoś prawi mu komplementy,
- widzi wszystko z najgorszej strony,
- nie ma szacunku do samego siebie.



Dziecko z wysokim poczuciem wartości:

- jest radosne,
- uważa, że jest dobrą osobą,
- wierzy w siebie,
- lubi swoje otoczenie,
- czuje dużo energii i nadziei,
- przyłącza się do innych,
- cieszy się z każdej dobrej rzeczy, która się wydarza,
- szuka sposobów, aby postępować dobrze,
- dodaje innym otuchy,
- akceptuje to, że popełnia błędy i może się na nich uczyć.



Co może zrobić rodzic, aby wspierać i budować poczucie własnej wartości u dziecka?

1. **Pozytywne komentarze.** Kiedy dziecko słyszy o sobie różne komentarze np. Jaka ona bystra!, Ale szybko to zrobił!, Ale jej się ładnie układają włosy! Ale z niego ciamajda! Zaczyna wyrabiać sobie opinię na swój temat. Dlatego trzeba zadbać, by słyszało o sobie jak najwięcej dobrych rzeczy.
2. **Okazywanie zainteresowania.** Gdy dziecko szuka kontaktu, chce porozmawiać, ważne jest, by twarz dorosłego znalazła się na poziomie twarzy malucha, tak by mogli uważnie na siebie patrzeć. Kontakt wzrokowy i przyjemny wyraz twarzy przekonuje dziecko, że to, o czym mówi, jest ważne. Gdy dziecko doświadcza, że rodzice interesują się jego uczuciami, śledzą nowe umiejętności i doświadczenia, wie, że jest wartościowy.
3. **Wyrażanie swojego zadowolenia.** Gdy dziecko pokazuje swoją pracę (rysunek, wieże z klocków, nazbierane liście, zbudowany tor samochodowy), chce się pochwalić i w tej chwili oczekuje, że dorosły doceni jego wysiłki i starania. Najważniejsze więc, by porozmawiać z dzieckiem, jak udało mu się coś takiego zrobić. To nie czas na porady, co może by zrobić lepiej i wytykanie niedoskonałości. lepiej wyrazić swoje zadowolenie, że dziecko aktywnie spędza czas.
4. **Zwracanie uwagi, na to, czego się ostatnio nauczyło.** Warto dowiadywać się w przedszkolu o bieżące osiągnięcia dziecka. Także informowanie innych o tym, czego dziecko uczy się lub nauczyło, sprzyja budowaniu dziecięcego poczucia własnej wartości. Gdy dziecko słyszy o sobie: Dziś Jaś ubrał się zupełnie sam!, W weekend narysował portrety wszystkich członków rodziny!, wypowiedziane z dumą, może także poczuć się dumne.
5. **Zainteresowanie, jak się dziecko czuje.** Rozmawianie z dzieckiem o uczuciach (Co cię teraz tak zasmuciło? Widzę, że wychodzisz z przedszkola wesoły, Co się zdarzyło? Rozumiem, że mogło cię to rozzłościć.) sprawia, że dziecko czuje się ważne. Ma podstawę myśleć : Moja mama mnie rozumie! Mój tata widzi, co ze mną się dzieje. A rodzice dowiadują się, co dzieje się w życiu malucha i co jest dla niego szczególnie ważne (choć może się tak nie wydawać z perspektywy dorosłego).
6. **Umożliwienie decydowania o sobie.** Warto pytać dziecko, co lubi, dać mu możliwość zdecydowania, w co chce się ubrać, co ma ochotę zjeść na śniadanie i którą drużkę ma ochotę wracać do domu. To są decyzje na miarę kilkulatka. Gdy małe dziecko nauczy się decydować w przyszłości będzie się pewniej czuło w sytuacjach wyboru. Będzie wiedziało, że da sobie radę.

Przykłady propozycji zabaw w domu, które pozwolą rodzicom poznać dzieci, a dzieciom uświadomić ich mocne strony.

1. WÓR ZADOWOLENIA

Przygotujemy duży worek, torbę lub inną rzecz, do której będzie można coś spakować. Umieścić go w dobrze widocznym miejscu w domu, albo w pokoiku dziecka. Przygotować stosik małych karteczek (białe, kolorowe lub własnoręcznie zaprojektowane - to również świetna zabawa). Następnie, kiedy mamy już te wszystkie rzeczy, siadamy razem z dzieckiem i każdego dnia spisujemy, bądź rysujemy, co zrobiliśmy dzisiaj dobrze. Niech dziecko samo decyduje ile karteczek danego dnia wykorzysta. Ważne by na każdej karteczce napisać datę jej powstania. Rodzic może też zapisywać te rzeczy i wrzucać do worka. Po kilku dniach kiedy sięgamy po kratki, widzimy ile się tego nazbierało, jak wiele rzeczy robimy dobrze, możemy być z siebie dumni.

2. UZUPEŁNIJ DZBANY

Zadanie to pomaga wzmocnić poczucie wartości oraz zachęca dziecko do rozwijania swoich mocnych stron. Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebna jest specjalna karta, którą wcześniej przygotowuje rodzic lub robi ją wspólnie z dzieckiem. Na papierze rysujemy sześć dzbanów. Każdy z nich będzie oznaczał jedną z zalet dziecka, którą wpisujemy pod danym naczyniem. Następnie dziecko zamalowuje taką część dzbanka, która odzwierciedla stopień posiadania danej cechy. Niżej na karcie rodzic zapisuje lub dziecko rysuje sposoby i działania, jakie można podjąć w celu rozwoju potencjału malucha, tak by każdy dzbanek był pełny. Zaleca się podczas tej zabawy dużo rozmawiać z dzieckiem o jego zaletach, o tym jak może coś robić jeszcze lepiej, albo być w czymś lepszy.

3. DŁOŃ

Razem z dzieckiem odrysowujemy swoje dłonie. W miejsce palców wpisujemy 5 swoich mocnych stron, co lubię w sobie, z czego jestem dumny (maluchy mogą umieścić tam rysunki). Następnie bierzemy drugą odrysowaną dłoń i następuje zamiana, tym razem dziecko wypisuje za co lubi mamę czy tatę (rysuje lub mówi rodzicowi a rodzic notuje), rodzic wypisuje mocne strony swojego malucha. Dzięki tej zabawie rodzic ma możliwość poznania, tego jak postrzega siebie dziecko, ale również maluch uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach, sytuacjach czy zachowaniach jest dobry. Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.