

## **Wysokie poczucie własnej wartości – niczego lepszego nie możesz dać dziecku**

Człowiek, który dobrze o sobie myśli, może przenosić góry. Wiarę w siebie warto zaszcześcić już w małym dziecku. Jak? Potrzeba do tego wyłącznie dobrej woli rodzica.

Czym jest właściwie poczucie własnej wartości? Utrwalonym przekonaniem, że sprostamy życiowym wymaganiom. Opiera się ono na stabilnej wierze w swoje możliwości. Jej ważnym składnikiem jest przyznanie sobie prawa do bycia w życiu szczęśliwym. Człowiek o niskim poczuciu własnej wartości kultywuje złe nawyki żywieniowe, trwa w toksycznych związkach, podejmuje niesatysfakcjonującą go pracę, jest agresywny lub wycofany, bojkotuje cudze sukcesy, nie podejmuje życiowych wyzwań i panicznie boi się zmian. Każdy psycholog, pedagog, psychiatra, lekarz czy dietetyk zaczyna terapię od rozpoznania poczucia własnej wartości pacjenta, bo jest ono odpowiedzialne za niemal wszystkie jego życiowe problemy. Dlatego warto zrobić wszystko, żeby twoje dziecko miało stabilną, wysoką samoocenę. Nic lepszego dać mu nie możesz. Kiedy dziecko ma wysokie poczucie własnej wartości, od razu to widać we wszystkich obszarach jego działania, nawet w jego wyglądzie:

- Często się śmieje, zachowuje się swobodnie, lubi się bawić z innymi dziećmi.
- Lubi żarty nawet z samego siebie, nie jest obraźliwy, nie manipuluje otoczeniem.
- Chętnie podejmuje nowe wyzwania, nie histeryzuje, gdy nie jest w czymś najlepsze lub gdy przegra rywalizację.
- Jest otwarte na odmienne poglądy, nie boi się inności, nie reaguje agresywnie, gdy ktoś myśli inaczej niż ono, jest ciekawe inności.
- Jest kreatywne i ma wiarę we własne możliwości.
- Nie boi się nowych sytuacji i wszelkich zmian w życiu.

Wysokie poczucie własnej wartości przekłada się na naturalną asertywność, gdyż dziecko nie widzi powodu, żeby nie szanować potrzeb swoich lub cudzych. W sytuacji problemu nie szuka winnych, ale – rozwiązania. Dlatego warto wychowywać dziecko, które myśli o sobie: „Moc jest ze mną”. To najlepsze przygotowanie do satysfakcjonującego życia.

## **Rodzic, czyli cały świat**

Jazdy na nartach, pływania, gotowania, obsługiwanie komputera czy rozwiązywania zadań z chemii mogą twoje dziecko nauczyć inni ludzie, ale wyłącznie od ciebie zależy, jak ukształtuje się jego poczucie własnej wartości. W tym obszarze nikt cię nie zastąpi. Ponieważ przekonanie na temat samego siebie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie, występuje tu prosta korelacja: „Jak mnie widzą rodzice, tak mnie widzi cały świat. Jeśli jestem dla nich ważny, to jestem ważny dla wszystkich”.

Jak upewnić dziecko o jego „ważności”? Nie wystarczy od czasu do czasu powiedzieć mu, że jest wspaniałe, kochane i jedyne, chociaż robić to – oczywiście – należy. Informacje o tym, że jest kochane, dziecko powinno otrzymywać głównie poprzez nasze zachowanie. Bardzo łatwo jest okazać dziecku, że się je kocha. Czuły gest, uśmiech, pogłaskanie po główce, szybka reakcja na jego płacz, szczerą chęć przebywania z nim, okazywanie radości z każdej minuty spędzonej razem. To jawne i niezaprzeczalne dowody miłości, które prawidłowo odczytuje już kilkumiesięczny maluch. Przy starszych dzieciach trzeba się postarać jeszcze bardziej:

**Bądź dostępny.** Bycie nieobecny w życiu własnego dziecka odbiera mu poczucie mocy. Dlatego poświęć dziecku swój czas. Nie przekonasz nikogo, że jest dla ciebie ważny, jeśli nie będziesz miał dla niego czasu.

**Traktuj sprawę dziecka z szacunkiem.** Jeśli gracie w chińczyka, nie zerkaj co chwila na telewizor. Nie myl imion jego kolegów czy nazw zespołów, których słucha. Interesuj się tym, co się u niego dzieje, co lubi, a czego nie, czym aktualnie żyje. Jeśli ktoś jest dla ciebie ważny, to interesują cię jego sprawy.

**Pomóż pokonać niską samoocenę.** Jeśli dziecko jest smutne, bo ktoś był od niego lepszy, zapytaj, czy chce zacząć trenować i też za rok czy dwa takie być. Pokaż, że sukces trzeba okupić wysiłkiem.

### **Konstruktywne komunikaty**

Dla wypracowania dowolnej postawy najważniejsze jest, by zachęcać do niej dziecko na każdym kroku. Pokazuj mu więc, że wierzysz w jego rozsądek i mądrość życiową. Przyniosło ze szkoły jedynekę – zapytaj, jak chce ją poprawić. Zgubiło klucze – co teraz robi, jak chce ich szukać? Zaplamiało kurtkę – zobacz na metce, na ile stopni nastawić pralkę. Pokłóciło się z kolegą – jak chce się z nim pogodzić? Tego typu zachowania nazwiemy komunikatami konstruktywnymi, czyli takimi, które nie wpędzają w poczucie winy („Ty niczego nie umiesz uszanować!”, „Taka droga kurtka!”, „Z tobą nie da się wytrzymać, dlatego się pokłóciliście”), ale nie zdejmują z dziecka odpowiedzialności za jego życie, co często robią rodzice („Może zadzwonię do jego mamy i porozmawiam z nią, żeby cię przeprosił”, „Daj, przepiszę ci zeszyt na czysto”). Komunikaty konstruktywne przekazują dziecku prostą informację: „Jest problem, ale na pewno go rozwiążesz, jeśli tylko będziesz chciał”.

### **Sygnal, że coś jest nie tak**

„Nie umiem”, „nie poradzę sobie”, „nie wiem jak” – jeśli dziecko tak reaguje na nowe zadanie, nawet jeszcze zanim spróbowało je wykonać, to znak, że jego poczucie własnej wartości nie jest wysokie. Co robić? Na pewno nie mówić: „Poradzisz sobie”, bo nie uwierzy. Nie zmuszać też, żeby przełamało się i jednak spróbowało. Należy cofnąć się do źródła.

**Postaw na czułość** – poświęć dziecku czas. Okazuj, niezależnie od jego wieku, swoją miłość. Nic nie mów, ale zmanifestuj, jak bardzo czerpiesz radość z każdego kontaktu z nim.

**Zastanów się, jak oceniasz swoje dziecko.** Zbyt często zapominamy, że poczucie wartości malucha kształtuje się najpierw w głowie jego rodzica. Jeśli krytycznie je oceniasz, myślisz, że nie do końca jest mądre, zdolne czy ładne – ono to wyczuje. Mądry rodzic zawsze zaczyna najpierw od siebie.

**Oceń swój poziom poczucia własnej wartości.** Niepewni swojej mocy ludzie wychowują słabe psychicznie dzieci. Jeśli sama masz mnóstwo kompleksów, nie przekażesz dziecku wiarygodnie informacji o tym, że trzeba w siebie wierzyć. Nic tak nie daje wsparcia dziecku jak pozytywny przykład. Zatem: Lubisz siebie? Wierzysz, że moc jest z tobą? Jeśli chcesz skutecznie wesprzeć swoje dziecko, wzmocnij najpierw swoje poczucie własnej wartości.

Źródło: <https://zwierciadło.pl/psychologia/poczucie-wlasnej-wartosci-u-dziecka>

Opracowanie: K. Procek-Hryniewicz – psycholog SP9