

„Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka”

Inspiracją do podjęcia się tej tematyki jest jedna z książek Jesper’a Juul’a zatytułowana „Twoje kompetentne dziecko”.

1. Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości jest najważniejszym z konstruktów osobowościowych człowieka. Reguluje ludzkie zachowania wpływając na stosunek, jaki jednostka ma do siebie i do otoczenia (Biernat, 2016) oraz pomaga wykształcić przekonanie o ważności własnego „Ja”. Dążenie do rozwijania poczucia własnej wartości działa jak mechanizm motywacyjny, który wspomaga utrzymywanie równowagi psychicznej (Kata, 2018).

Poczucie własnej wartości kształtuje się stopniowo w całym procesie rozwojowym dziecka, a szczególny etap przypada na 7 rok życia. W tym wieku dziecko zaczyna rozwijać zdolności do werbalizacji stosunku do samego siebie oraz doświadczać satysfakcji z życia (Gerc, 2019).

Podstawową grupą, w której dziecko uczy się rozwijania poczucia własnej wartości jest rodzina. Odgrywa ona bardzo ważną rolę, ponieważ sposób, w jaki będzie traktować dziecko, wpłynie na jego poczucie własnej wartości (Biernat, 2016). Jasper Juul (2021) podkreślił znaczenie wsparcia rodzicielskiego przy budowaniu poczucia własnej wartości u dzieci tłumacząc, że: „poczucie własnej wartości naszych dzieci w dużej mierze zależy także od tego, do jakiego stopnia doświadczają one, iż są wartością dla nas. Im więcej pozwolimy, by nam dały, tym zdrowsze stanie się ich poczucie własnej wartości”.

1.1 Rozróżnienie poczucia własnej wartości i wiary w siebie

- Porównanie ze sobą pojęć: wiary w siebie i poczucia własnej wartości

- Czy te pojęcia wydają się tożsame, czy oznaczają dla nich coś odrębnego?

Mimo że poczucie własnej wartości i wiara w siebie wydają się tożsamymi pojęciami, mają odmienne znaczenie. Często bywa tak, że dzieci mają wysokie poczucie wiary w siebie, przy jednoczesnym niskim poczuciu własnej wartości. Pochwały zawierające oceny, tj. „najlepszy, wspaniały”, wzmacniają wiarę w siebie u dziecka. Czasem najmniejsze niepowodzenie może spowodować wybuch u dziecka posiadającego wysoką wiarę w siebie. Taka reakcja może wiązać się z niezrozumieniem ze strony otoczenia. **Wiara w siebie odzwierciedla nasze uzdolnienia i mocne strony**. Jest cechą nabytą, zewnętrzną. Aby wzmocnić wiarę w siebie należy wspierać dziecko w rozwoju, podbudowywać. Wiara w siebie związana jest z jakością osiągnięć dziecka.

Z kolei osoba z dobrze rozwiniętym poczuciem własnej wartości **czuje się wartościowa z tym jaka jest, bez względu na pojedyncze zachowania czy osiągnięcia**. Taka osoba zachowuje się zgodnie z komunikatem „jestem w porządku, dlatego że istnieję”. Osoby o niskim poczuciu własnej wartości częściej przyjmują postawę krytyczną wobec siebie, a także doświadczają poczucia winy. Wraz z biegiem życia poczucie wartości ulega przemianie pod dwojakim względem: jakościowo i ilościowo (wiemy więcej o sobie, ale też dostrzegamy siebie z różnych perspektyw). **Aby wzmocnić poczucie własnej wartości należy rozwijać satysfakcję z bycia sobą**. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości wykazują trudności z nauką nowych rzeczy. Dodatkowo często towarzyszą im silne, negatywnie nacechowane przekonania tj. „w niczym nie jestem dobry”.

Podsumowując, poczucie wiary w siebie nie przekłada się na poczucie własnej wartości. Osoby mogą czuć się dobrze tylko w sytuacji, kiedy uda im się osiągnąć sukces.

Dodatkowo krytycyzm powoduje obniżenie się obydwóch konstruktów: zarówno poczucia wiary w siebie, jak i poczucia własnej wartości.

Objawy wykształcenia przez dziecko **niskiego** poczucie własnej wartości:

- przechwalanie się;
- obawy przed życiem;
- strach przed porażką;
- agresywne zachowanie;
- poczucie winy (przypisując sobie niesłusznie odpowiedzialność za czyny i aspekty różnych sytuacji, które od niego nie zależą);
- nadużywanie szkodliwych substancji;
- wycofanie się;
- zakładanie zbliżającej się porażki;
- komunikaty typu: „nie umiem tego zrobić, nie jestem w to dobry, nie umiem sobie z tym poradzić, to dla mnie zbyt trudne”.

1.2 Rozwijanie biegłości w posługiwaniu się językiem osobistym

Język osobisty to sposób komunikowania się z drugą osobą, dzięki któremu wyrażamy nasze uczucia, reakcje, potrzeby, a także stawiamy granice. Jest to język, którym **posługuje się dziecko**, niezależnie od tego, czy posługują się nim jego rodzice.

Jakie zwroty dziecka mogą być przykładami języka osobistego?

Przykładowe zwroty języka osobistego dziecka:

- Chcę jeść
- Nie pójdę dziś do przedszkola
- Nie lubię Cię

Korzyści i konsekwencje wynikające z języka osobistego

Komunikaty złożone z języka osobistego przedstawiają **sposób przeżywania danej sytuacji**, co wiąże się z poczuciem swobody i pogłębianiem kontaktu. Natomiast brak przyzwolenia na używanie języka osobistego może wiązać się z brakiem spontaniczności w zachowaniu dziecka i pewną sztywnością związaną z narzuconymi przez rodzica zasadami. Kontakt z innymi jest wtedy płytki.

Czasami rodzice koncentrują się na swoich potrzebach. Bywa, że nie są zadowoleni, kiedy przez potrzeby dziecka są zmuszeni zmienić ustalony plan dnia i wygodniej byłoby, gdyby dziecko nie sygnalizowało tego, czego chce (lub nie). Natomiast, warto stwarzać przestrzeń do wyrażania swojego zdania dla dziecka, żeby zwrotnie otrzymywało informacje, że to, co myśli i czuje jest ważne oraz jest przez nas akceptowane i uwzględniane. Rozwijanie języka osobistego u dzieci sprzyja tworzeniu bardziej satysfakcjonujących relacji w przyszłości, a także komunikowaniu własnych granic.

1.3 Poczucie własnej skuteczności — czyli jak skutecznie dowartościowywać swoje dziecko

„Jak wzmacniać zarówno poczucie własnej wartości, jak i wiary w siebie w sposób korzystny dla dziecka?”

Choć może wydawać się to sprzeczne z logiką, pochwały również mogą być destrukcyjne.

Aby dbać o poczucie własnej wartości u dziecka **należy je dostrzegać**. Często automatyczną reakcją na zachowanie dziecka, jest jego ocena. Wskazujemy na to, co dziecko zrobiło dobrze, a co nie. **Bez znaczenia czy ocena jest pozytywna, czy negatywna,**

kiedy pojawia się zbyt często wpływa na rozwój osobowości dziecka w kierunku **zależnym, czyli sterowanym zewnątrznie**. Dzieci takie mogą koncentrować się na zadowalaniu innych, próby zdobycia przychylności i sympatii otaczających osób, nadmierne dążą do akceptacji. Dzieci mają wrodzoną zdolność do współpracy z rodzicami. Jeśli dziecko często słyszy krytykę lub pochwały, dostosuje się do tej sytuacji i zacznie wykazywać zachowania współgrające z otrzymywanymi komunikatami.

Punkt ciężkości zostaje przesunięty z **doświadczać** na osiągnąć, potrafić. Z kolei poczucie wartości jest związane z poczuciem szczęścia, odpornością na trudności i zranienia, a także powoduje, że związki z bliskimi osobami i jakość życia są bardziej satysfakcjonujące.

1.4 Jak zamienić oceny w dostrzeżenie dziecka?

Ćwiczenie nr 1

Poniżej znajdują się przykładowe zachowania dziecka. Zapisz komunikat wyrażający zainteresowanie dzieckiem, natomiast niezawierający oceny.

Przykład: Kiedy matka wchodzi do drzwi, jej syn daje jej jeden z narysowanych przez siebie obrazków i mówi, że narysował ten obrazek specjalnie dla niej. Lepszym komunikatem od oceny pracy dziecka, będzie komunikat wyrażający dostrzeżenie dziecka tj. „tak się, cieszę, że cię widzę” lub podzielenie się spontaniczną, osobistą reakcją tj. „dziękuję, sprawiłeś mi dużą radość”.

Przykład 2: Mamo, a Jaś w przedszkolu mnie uderzył!

.....

Przykład 3: Tato, zobacz, jak daleko udało mi się kopnąć piłkę!

.....

Przykład 4: Dziś w szkole rzuciłem w kolegę piórnikami.

.....

Przykład 5: Mamo! Dostałam 6 z kartkówki z matematyki.

.....

Podsumowanie: Aby wzmacniać poczucie własnej wartości dzieci należy zrezygnować z ocen i zastąpić je zauważaniem i akceptowaniem dzieci takimi, jakie są. Warto przy tym wyrażać autentyczne, spontaniczne i pozytywne reakcje emocjonalne odczuwane w stosunku do dziecka, tak by czuło się dla nas ważne i przez nas kochane. Istotne jest również stworzenie przestrzeni do wyrażania przez dziecko własnego zdania bądź pozostawiania możliwości wyboru, a także zachęcanie do wyrażania własnych uczuć przez dziecko.

1.5 Poczucie własnej wartości u dziecka

Jak kształtuje się poczucie własnej wartości u dzieci? Co ma szczególny wpływ na rozwój? Co wpływa na to, że dziecko kształtuje u siebie wysokie poczucie własnej wartości, a co wpływa na niskie? Jak przejawia się u dziecka wysokie i niskie poczucie własnej wartości? Jak rodzic może zadbać o prawidłowy rozwój poczucia własnej wartości u swojego dziecka?

Ważną rolę w kształtowaniu prawidłowego poczucia własnej wartości u dzieci odgrywają relacje w środowisku rodzinnym. Istotny wpływ na rozwój mają czynniki: „zaufanie rodziców wobec dziecka, wskazywanie dziecku możliwości, jakie daje otaczający go świat, przekazywanie odważnego podejścia do świata, okazywanie uczucia, wzmacnianie

pozytywnych cech u dziecka, dodawanie otuchy po porażce, pokazywanie właściwych wzorców, rozwijanie pewności siebie u dziecka” (Kata, 2018).

Na wykształcenie się niskiego poczucia własnej wartości u dzieci mają wpływ negatywne działania rodziców, czyli:

- „nieadekwatne reakcje na potrzeby dziecka we wczesnym dzieciństwie, wyrażane przez płacz czy też inne sygnały,
- brak akceptacji dla spontanicznej aktywności dziecka,
- deficyt troskliwej opieki,
- różne przejawy nadużyć i przemocy wobec dziecka” (Gerc, 2019);
- „nadmierna surowość rodziców,
- stawianie dziecku zbyt wysokich wymagań i niezadowolenie z rezultatów jego pracy” (Biernat, 2016).

Dzieci cechujące się wysokim poczuciem własnej wartości wierzą w swoje możliwości i wytrwale dążą do wyznaczonego celu, lepiej radzą sobie z problemami występującymi w trudnych sytuacjach, mają większą pewność siebie, a także są zadowolone z siebie i swoich osiągnięć. Aktywnie eksplorują świat, co wiąże się z próbowaniem nowych rzeczy i odwagą w działaniu oraz potrzebą samodzielności. Cechuje je łatwość w nawiązywaniu kontaktów z innymi osobami oraz chęć pomagania (Gerc, 2019).

Dzieci cechujące się niskim poczuciem własnej wartości: „zwykle same siebie obwiniają za niepowodzenia, doświadczając w tym kontekście poczucia winy, złości, wstydu i zakłopotania. Pozostałe dzieci, napotykając na trudności, upatrują ich źródeł raczej poza sobą” (Gerc, 2019). Również w ich zachowaniu i odczuciach mogą wystąpić następujące objawy: przechwalanie się, obawy przed życiem, strach przed porażką, agresywne zachowanie,

nadużywanie szkodliwych substancji, wycofanie się, zakładanie zbliżającej się porażki, komunikaty typu: „nie umiem tego zrobić, nie jestem w to dobry, nie umiem sobie z tym poradzić, to dla mnie zbyt trudne”.

1.6 Niskie i wysokie poczucie własnej wartości u dziecka

- co wpływa i jak kształtuje się wysokie poczucie własnej wartości u dzieci;
- co wpływa i jak kształtuje się niskie poczucie własnej wartości u dzieci;

1.7 Budowanie odpowiedzialności osobistej

Czym jest odpowiedzialność? Jak się przejawia? Jak można ją zbudować? Czym jest odpowiedzialność społeczna i osobista?

Pojęcie odpowiedzialności, jak i odpowiedzialnego zachowania, pojawiają się w bardzo wielu sytuacjach życia codziennego naszego i naszych dzieci. Ważne jest rozróżnienie odpowiedzialności społecznej od odpowiedzialności osobistej.

Odpowiedzialność społeczna to taka, którą **ponosimy za siebie nawzajem** np. za naszych kolegów, rodziców czy obcych ludzi mijanych na ulicach.

Odpowiedzialność osobista **nie wykracza poza nas samych**, skupia się na dbaniu o samego siebie, byciu odpowiedzialnymi za nasz los, nasze zdrowie i stan psychiczny.

Wielu rodziców uczy dzieci reguł zachowywania się w społeczeństwie i tego, w jaki sposób brać odpowiedzialność za to, jak przebiegają nasze interakcje z innymi. Dlatego ważne, żeby **równie mocno skupiać się na nauczaniu naszych dzieci odpowiedzialności osobistej**, dzięki której chronimy ich integralność, wytwarzamy w nich szacunek do samych siebie oraz branie odpowiedzialności za swoje życie.

1.8 W jaki sposób zbudować odpowiedzialność osobistą u dziecka?

Przykładowe sposoby:

- Wyznaczanie przez rodzica swoich własnych granic np. kiedy prosimy dziecko, żeby coś zrobiło, nie próbujemy na siłę wmawiać dziecku tego, co powinno zrobić np. „zajmij się zabawkami przez 30 minut”. Powiedzmy szczerze, czy jest coś, co chcemy zrobić my, rodzice, w ciągu tych 30 minut, jaki jest nasz cel działania np. „muszę odpocząć przez pół godziny”;
- **Musimy traktować siebie oraz nasze dzieci w sposób poważny.** Nie wystarczą tylko słowa, trzeba pokazywać swoje zainteresowanie drugą osobą i jej potrzebami np. poprzez ton głosu i niewerbalne zachowania. Wymaga to od nas uważności na potrzeby dziecka, których nie powinniśmy podważać lub lekceważyć.
- Nieangażowanie się w potyczki siłowe z dzieckiem, w których jako rodzice chcemy im pokazać, że nasze zdanie zawsze jest najważniejsze. **Niekończąca się walka o władzę w sytuacjach różnego rodzaju konfliktów z dzieckiem, może wiązać się u obu stron spadkiem poczucia własnej wartości, w szczególności rodzic, który może tracić wiarę we własne zdolności rodzicielskie;**
- Rodzic jako wzór do współdziałania, a nie autorytet, za którym stale trzeba podążać.

Podsumowanie: Poczucie odpowiedzialności społecznej i osobistej ma fundamentalne znaczenie dla budowania relacji w rodzinie **opartych na wzajemnym szacunku i zaufaniu**, co jest silnie związane z poczuciem własnej wartości. Jeżeli my, jako ludzie czy rodzice, traktujemy drugą osobę z szacunkiem, oni w podobny sposób zwracają się do nas, umożliwiając nam budowanie i utrzymywanie bogatej relacji i atmosfery w komunikacji z innymi. Wszystko to sprzyja poczuciu własnej wartości, a dzieci, które wykształciły poczucie odpowiedzialności osobistej, **potrafią lepiej radzić sobie z przeciwnościami losu.**

1.9 Odpowiedzialność a usługiwanie

Wielu rodziców chcąc okazać dzieciom miłość, spełnia ich wszystkie życzenia. Dzieci często dają rodzicom do zrozumienia czego chcą, ale **nie możemy oczekiwać od dziecka, że jest ono świadome wszystkich swoich potrzeb**, nawet niektórzy dorośli mogą mieć z tym problem. Pragnąc zaspokoić wszystkie zachcianki dzieci, rodzice mogą rezygnować z własnych granic, poświęcając własną integralność i własne potrzeby.

Kiedy rodzic nie okazuje swoich emocji i uczuć, dziecko może czuć się sfrustrowane i samotne, nawet w sytuacji, w której wszystkie jego zachcianki są spełniane. Może to prowadzić do sytuacji, w której dziecko ma wrażenie, że to z nim jest coś nie tak, a rodzic, robiąc wszystko, co w jego opinii może, nadal nie jest w stanie zaspokoić potrzeb dziecka, czego **skutkiem może być utrata poczucia własnej wartości i wiary w swoje rodzicielskie umiejętności.**

Ćwiczenie nr 2 – Komunikaty

Poniżej znajdują się opisy codziennych sytuacji z życia rodziny. Zmień komunikaty wypowiedziane przez rodziców na takie, które cechują się możliwie największą przejrzystością, pozbawioną krytyki oraz próśb o zrozumienie dziecka omijając proces współpracy z nim na takie, które potrafią zbudować poczucie wspólnoty z dzieckiem.

Komunikat 1: Nie myślisz, że powinieneś wrócić szybciej do domu od kolegi?

.....

Komunikat 2: Chciałbyś pojechać w góry w tym roku?

.....

Komunikat 3: Mógłbyś się czymś zająć?

.....

Komunikat 4: Zjesz dzisiaj na obiad pyzy?

.....

Komunikat 5: Chcesz, żebyśmy się spóźnili?

.....

Komunikat 1: Nie myślisz, że powinieneś wrócić szybciej do domu od kolegi?

Nowy komunikat: Gdy będzie późno, będę się o ciebie martwić, dlatego chciałabym, żebyś wrócił od kolegi przed 18, co ty na to?

Komunikat 2: Chciałbyś pojechać w góry w tym roku?

Nowy komunikat: W tym roku chcielibyśmy z tatą pojechać na wakacje w góry, co o tym myślisz?

Komunikat 3: Mógłbyś się czymś zająć?

Nowy komunikat: Muszę dokończyć swoje obowiązki z pracy, dlatego chciałbym, żebyś pobawił się sam przez 30 minut.

Komunikat 4: Zjesz dzisiaj na obiad pyzy?

Nowy komunikat: Chciałabym dziś zjeść na obiad pyzy, a Ty?

Komunikat 5: Chcesz, żebyśmy się spóźnili?

Nowy komunikat: Nie chcę, żebyśmy byli spóźnieni na wizytę, dlatego proszę, żebyś się ubrał.

Podsumowanie: Rodzic w kontakcie z dzieckiem musi być szczery i gotowy do brania odpowiedzialności za swoje zachowanie oraz rezultat sposobu komunikacji z dzieckiem. Odpowiedzialność osobista rodzica współgra z kształtowaniem się odpowiedzialności osobistej dziecka.

2. Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka

Wyrażenie miłości odczuwanej w stosunku do dzieci jest kluczowym elementem poczucia ich własnej wartości. Istotne są dwa doświadczenia: **poczucie bycia akceptowanym za to, kim się jest** przez bliską osobę oraz **poczucie bycia cenionym za to, jaką się jest osobą**.

Obawy doświadczane przez rodziców i komunikowane im mogą zaburzać poczucie własnej wartości u dzieci. Jest to związane z przewidywaniem rodzica, że dziecko może nie poradzić sobie z jakimś zadaniem. Dodatkowo dziecko przestanie spontanicznie eksplorować otoczenie i zacznie współodczuwać niepokój rodzica (koncentracja na jego reakcji). Współdziałanie rodzica i dziecka może rozwinąć się w dwojaki sposób. Bezpośrednio współpracujące dziecko stanie się zaniepokojone, dzieci mogą też zacząć zachowywać się w sposób niezdarny, co doprowadzi do zwiększonego niepokoju u rodziców i zwrótnie potwierdzi ich słuszność. Często chwając dziecko chcemy wyrazić swoją miłość w stosunku do nich. **Należy zachować uważność na wyrażane przez siebie komunikaty**. Chwając swoje dziecko w taki sposób „jesteś bardzo zdolny, Krzysiu”, wzmacniamy jego poczucie wiary w siebie, natomiast **miłość może ulec zmieszaniu z osiągnięciami w odczuciu dziecka**.

Każde dziecko ma silną potrzebę bycia zauważonym. Niezwykle ważny jest czas spędzony z dzieckiem 1 na 1. Kiedy dzieci są mniejsze z łatwością wyrażają potrzebę bycia dostrzeżonym przez rodzica, chociażby przez prośbę, aby rodzice na nie patrzyli podczas wykonywania jakiejś czynności. **Z biegiem lat dzieci przestają swobodnie wyrażać tę potrzebę, natomiast jej poziom pozostaje bez zmian**.

2.1 Jak w codziennych sytuacjach wzmacniać poczucie własnej wartości dziecka?

Ćwiczenie nr 3

Poniżej znajdują się opisy codziennych sytuacji z życia rodziny. Twoim zadaniem jest zmiana komunikatu wypowiedzanego przez rodzica na taki, który ma na celu wzmocnienie

poczucia własnej wartości u dziecka z uwzględnieniem komunikatów niewerbalnych skierowanych wobec dziecka.

Sytuacja 1: Matka z córką są na placu zabaw. Córka chce pochwalić się umiejętnością radzenia sobie na zjeżdżalni

Matka: Uważaj, żebyś nie spadła i się nie skaleczyła”

Nowy komunikat:

.....

Sytuacja 2: Marek, uczeń klasy 6, wydaje się ostatnio smutny i mniej zainteresowany uczeniem się.

Rodzic: Dlaczego zawsze muszę Ci przypominać o zdaniu szkolnym? Przecież wiesz, że musisz je robić! Czy musisz sprawiać tyle kłopotów?

Nowy komunikat:

.....

Sytuacja 3: Do rodziny przyjeżdżają goście na weekend. Wręczają Krzysiovi dużą paczkę cukierków. Zachwycony chłopiec biega po domu i je słodyczne garściami.

Rodzic: Krzyś! Zjedz jednego cukierka i oddaj mi torebkę!

Nowy komunikat:

.....

Sytuacja 4: Sylwię odwiedziła koleżanka, razem energetycznie skaczą po łóżku

Rodzic: Uważaj, bo spadniesz i złamiesz nogę!

Nowy komunikat:

.....

Sytuacja 5: Marek za chwilę rozpocznie pierwsze zajęcia z ju-jitsu. Mówi mamie, że strasznie się boi.

Rodzic: Nie ma się co bać, przecież to nic takiego”.

Nowy komunikat:

.....

-> Komentarz do sytuacji nr 1

W takim razie jak powinna wyglądać reakcja rodzica?

Rodzice powinni pokazywać dzieciom, że są przez nie dostrzegane. Czasem wystarczy nawiązać kontakt wzrokowy, pomachać i powiedzieć „Hej, Krzysiu!”. **Dziecko otrzyma wówczas informacje, że jest kochane i dostrzegane.**

- Oprócz zauważania dziecka można również odzwierciedlić emocje/nastroj, które są doświadczane przez dziecko — np. widzę, że świetnie się bawisz Krzysiu.
- Można wzbogacić wypowiedź o opisanie doświadczanych przez nas emocji. Kiedy pozytywne emocje naszych dzieci mieszają się z naszym lękiem. Można dodać „to wygląda jak świetna zabawa, ale jest to też trochę niebezpieczne, nie sądzisz”? Istotne jest używanie języka osobistego.

- Dzieci mają potrzebę bycia zauważonym, dlatego ważne jest nawiązywanie z nimi kontaktu niewerbalnego- kontakt wzrokowy, dotyk.

Sytuacja 2:

Nowy komunikat: Widzę, że masz teraz problemy z zadaniami szkolnymi. Czy zastanawiałeś się, dlaczego tak jest?

Sytuacja 3:

Nowy komunikat: Ciocia i wujek sprawili Ci dużą radość podarowując słodczyce, prawda?

Sytuacja 4:

Nowy komunikat: Cieszę się, kiedy widzę, że dobrze się bawicie. Nie czuje się do końca pewnie w tej sytuacji, potrzebujecie mojej asekuracji?

Sytuacja 5:

Nowy komunikat: Wydajesz się przestraszony. Chcesz o tym porozmawiać? Jestem przy tobie. Boisz się, bo tego nie znasz.

Zainteresowanie dzieckiem jest ważne, ponieważ dzieci uczą się mówić o swoim odczuciach, wtedy kiedy rodzice poświęcają im uwagę, zauważają to, co się dzieje i odzwierciedlają to.

Osoby, które doświadczają trudności w wyrażaniu własnych odczuć, stają się też niepewne tego, kim są. Skutkiem dominującej postawy względem potrzeb i odczuć dziecka, może być przyjęcie postawy nadmiernie identyfikującej się bądź odrzucającej postawy i uczucia opiekuna.

Zainteresowanie ze strony rodziców pozwala dowiedzieć się o sobie i o swoim życiu więcej.

Podsumowanie: Czasem komentarze rodziców służą bardziej im niż dziecku. Bywa, że rodzice czują się przydatni wypowiadając komentarze powszechnie używane przez opiekunów, potwierdzają wtedy swoją reputację rodzicielską w oczach innych. Kluczową zasadą jest opisanie tego, co rzeczywiście się widzi i okazanie zainteresowania dzieckiem.

Bibliografia

Biernat, R. (2016). Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje. *Społeczeństwo. Edukacja. Język*, 4, 150-167.

Gerc, K. (2019). Kształtowanie poczucia własnej wartości u dziecka. *Hejnał Oświatowy*, (10 (186)).

Juul, J. (2021). Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dziecko poważniej?. *MIND*.

Kata, J. (2018). Poczucie własnej wartości u młodzieży. Wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje. *Nauczyciel i Szkoła*, 3(67).

Polecane książki i narzędzia do pracy z dzieckiem:

W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem

Steven C. Hayes, Spencer Smith

Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Jesteś kimś więcej, niż myślisz dla nastolatków

Schab Lisa M.

GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Moje niepokoje. Jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując techniki uważności. 55 ćwiczeń dla dzieci wieku 8-12 lat

Amy Nasamran

GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Jesteś ważny Pinku! Książka o poczuciu własnej wartości dla dzieci i dla rodziców trochę też

Agnieszka Waligóra, Urszula Młodnicka

Wydawnictwo: Sensus

Wszystkie(!) książki **Jespera Juul’a** np. “Twoje kompetentne dziecko”, “Nie z miłości” itd.

Jak wzmacniać poczucie wartości u dzieci - Magdalena Sękowska

Wykład na YouTube na kanale Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS

Techniki relaksacyjne - np oddechowe:

“Oddychanie kwadratowe (ćwiczenie oddechowe)”

Film ćwiczeniowy z instruktażem na kanale Chodź na słówko