

Materiał edukacyjny dla rodziców z Kampanii Profilaktycznej „Zachowaj Trzeźwy Umysł:
AUTOPORTRET- Zadziwiam siebie, gdy siebie poznaję”

Jak pomóc dziecku budować poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości, to postawa wobec siebie lub własna opinia na swój temat, czy też ocena samego siebie. Może być pozytywna (korzysta lub wysoka), neutralna lub negatywna (niekorzystna lub niska).

Konsekwencje niskiego poczucia własnej wartości:

- brak umiejętności wyrażania swoich potrzeb (upominania się „o swoje”)
- skłonność do poddawania się (rezygnacja z osiągnięcia celu przy napotykaniu trudności)
- lęk przed zmianami (trudności w przystosowaniu się do nowych sytuacji)
- nieradzenie sobie z krytyką
- brak wiary we własne siły, możliwości
- brak asertywności (uleganie złym wpływom)
- problemy w dostrzeganiu własnych zalet

Korzyści płynące z posiadania wysokiego poczucia własnej wartości:

- odwaga do podejmowania dobrych decyzji i pozytywnych zmian w życiu
- efektywne radzenie sobie z problemami
- wiara we własne możliwości i kompetencje
- łatwość nawiązywania satysfakcjonujących relacji z innymi
- pozytywna nastawienie do życia
- pewność siebie

Aby pomóc dziecku w budowaniu mocnego poczucia własnej wartości, należy je dobrze poznać.

Aby lepiej poznać swoje dziecko, odpowiedz na pytania „tak” lub „nie”:

CZY WIESZ....

- Jakie talenty i umiejętności ma Twoje dziecko?
- Jakie ma pozytywne cechy?
- Które opisałbyś jako negatywne?
- Jak Twoje dziecko funkcjonuje w rodzinie?
- Jak zachowuje się i radzi sobie w szkole?
- Jak radzi sobie wśród rówieśników?
- Czy ma przyjaciół?
- Czy ma i wypełnia obowiązki domowe?
- Co lubi robić w czasie wolnym, jakie ma pasje, zainteresowania, hobby?
- Jak reaguje na pojawiające się problemy, trudności?
- Czy jest wesołym, czy smutnym dzieckiem?
- Czy jest załęczonym, czy szczęśliwym dzieckiem?

Jeśli znasz odpowiedź na powyższe pytania, to dobrze znasz swoje dziecko. Jeśli nie znasz, to koniecznie powinieneś zrobić wszystko, aby umieć na nie odpowiedzieć.

Zastanów się także, czy znasz mocne i słabe strony swojego dziecka?

Szczególną uwagę poświęć na analizę słabych stron. Czy przypadkiem nie jest tak, że sam miałeś wpływ na ich powstanie nieustannie krytykując dziecko lub stawiając mu wymagania nieadekwatne do jego możliwości?

Jak możesz pomóc dziecku budować mocne poczucie swojej wartości?

- Stwórz bezpieczne warunki do poznawania i doświadczania swoich możliwości i ograniczeń.
- Prowadź częste rozmowy o jego zainteresowaniach, ulubionych aktywnościach, sposobach spędzania czasu wolnego.
- Unikaj porównywania własnego dziecka z innymi.
- Pomagaj mu odkrywać własne dobre strony.
- Akceptuj jego niedoskonałości. Nikt nie jest idealny, Ty również!
- Dawaj mu możliwości wyboru, bo to nauka samodzielności i odpowiedzialności.
- Doceniaj kreatywność.
- Chwal za wysiłek włożony w działanie, a nie tylko za końcowy efekt.
- Podkreślaj małe i duże sukcesy w różnych obszarach jego funkcjonowania, nie tylko w nauce.
- Opisuj zachowanie dziecka bez osadzania jego osoby, gdy jego postępowanie wymaga upomnienia.
- Bądź pozytywnym wzorem dla własnego dziecka w działaniu, a nie tylko w deklaracjach.

Aby osiągnąć zamierzony cel, pracuj nad dobrymi relacjami z Twoim dzieckiem:

- obdarzaj je czasem i uwagą,
- bądź konsekwentny w swoich działaniach,
- zamiast karać- stosuj jasny i czytelny, przygotowany wraz z dzieckiem, kodeks zasad i konsekwencji obowiązujący w Waszym domu,
- baw się z dzieckiem dostosowując zabawy do jego wieku, potrzeb i możliwości.

Pamiętaj, że wysoka samoocena jest czynnikiem chroniącym dziecko przed uzależnieniami, a niska stanowi istotny czynnik ryzyka podatności na nie.

Ze względu na to, profilaktykę należy zacząć od pierwszych lat jego życia, a więc od budowania bliskich z nim relacji i wspierania go w tworzeniu wysokiej samooceny.

Opracowała: Urszula Ryza