

## ***„Mamo, tato uwierz we mnie”- kształtowanie poczucia własnej wartości u dzieci.***

Pytając rodziców, jak wychować dziecko, by było pewne siebie, radosne i zaradne, pada wiele „złotych rad” i cennych pomysłów. Rodzice mówią zwykle o akceptacji dziecka takim, jakie ono jest, o miłości, życzliwości, okazywaniu sobie czułości, o rozsądnym wyznaczaniu granic, o konsekwencji rodzicielskiej, o komunikowaniu własnych oczekiwań, o chwaleniu dziecka za najdrobniejsze sukcesy, o zachęcaniu malucha do podejmowania samodzielnej inicjatywy, o pozwalaniu na samodzielność, o pokazywaniu, jak bardzo jest się dumnym z własnej pociechy. Jeszcze inni rodzice wspominają, by liczyć się ze zdaniem i potrzebami dziecka, doceniać starania dziecka, nawet jeśli nie wszystko mu się udaje, komplementować dziecko, demonstrować wiarę w umiejętności i możliwości dziecka, wierzyć w dobroć dziecka, umieć przyznać się do błędu i przeprosić, nie krzyczeć, nie stosować przemocy fizycznej itp. Niby wszystko jasne, ale jak w praktyce rozwijać wysoką samoocenę u dzieci? Co konkretnie robić, a czego unikać? Jak budować stabilne poczucie własnej wartości u dziecka, kiedy samemu często wykazuje się niedostatki w zakresie samooceny i ma się zaniżone poczucie własnej wartości?

Warto pamiętać, że samoocena, która najsilniej kształtuje się w dzieciństwie, jest bazą na przyszłość – może stać się ciężkim bagażem doświadczeń albo kapitałem potencjałów. Nie jest jednak tak, że samoocena determinuje nasze życie. Nad samooceną można pracować. Najważniejsza wydaje się samoświadomość, czyli rozeznanie we własnych mocnych i słabych stronach, wadach i zaletach. Im człowiek jest bardziej samoświadomy, tym bardziej wykazuje gotowość do zmian, do pracy nad sobą, do budowania kompetencji rodzicielskich, by wychować dziecko radosne i pewne siebie. Czego nie robić, jeżeli zależy nam na wysokiej samoocenie u dziecka? Nie uogólniać, nie oceniać dziecka (krytykujemy zachowanie, nigdy osobę), nie bić, unikać nadmiernej swobody, określić zasady i normy, które obowiązują w rodzinie i jasno komunikować oczekiwania wobec dziecka. A co z karami? Kary są potrzebne w procesie wychowawczym, ale trzeba pamiętać o „dobrych” proporcjach kar i nagród. Nie może być tak, że za każde przewinienie dziecko jest karane, a za posłuszeństwo brakuje nagrody, gdyż rodzice wychodzą z założenia, że tak powinno być, dobre zachowanie dziecka to norma. Kara powinna być zapowiedziana (wcześniej należy ustalić z dzieckiem, za jakie zachowanie może spotkać go kara), adekwatna do przewinienia, umożliwiająca

zadośćuczynienie. Nie wolno stosować kar cielesnych, które naruszają godność dziecka. Nie powinno się również stosować dwóch tych samych kar za identyczne przewinienie dziecka.

Niby wiadomo, jak wspierać dziecko w budowaniu wysokiego poczucia własnej wartości, ale w praktyce wygląda to różnie. W gonitwie dnia codziennego rodzice ulegają negatywnym emocjom, wybuchają gniewem, krzyczą i zapominają o zasadach, które przecież znają – o aktywnym słuchaniu, o okazywaniu zainteresowania dziecku, o chwaleniu za postępy. Niektóre techniki wychowawcze są naprawdę łatwe do zastosowania bez względu na okoliczności. Najtrudniej uczynić z nich nawyk. Nie potrzeba przecież dużo czasu ani wysiłku, by docenić dziecko i powiedzieć mu, że jesteśmy z niego dumni, że tak pięknie wykonało rysunek. Chodzi o trening umiejętności, by nauczyć się prawidłowej komunikacji, która sprzyjałaby budowaniu poczucia wartości u dziecka. Rodzice mogą korzystać z treningów umiejętności wychowawczych, na których mogą dowiedzieć się, jak formułować komunikaty typu „Ja”, jak skutecznie chwalić dzieci, jak konstruktywnie wyrażać złość, jak stopniować własne reakcje, jak stawiać granice. Rodzice bardzo często sami gubią się w swoich oczekiwaniach wobec dzieci – z jednej strony wymagają bezwzględного posłuszeństwa, a z drugiej, chcą, by maluch był samodzielny. Pragną, by dziecko było pewne siebie i umiało bronić swojego zdania, a irytują się w sytuacji, gdy maluch stawia opór i podważa słowa rodziców.

Dziecko zawsze będzie testowało rodziców, na ile może sobie wobec nich pozwolić. To od rozsądku i konsekwencji rodziców zależy, czy wybrną z sytuacji obronną ręką. Dzieci potrzebują zasad i norm, by czuć się bezpiecznie, ale będą próbowały przesuwać granice, jakie ustalą mama z tatą. Rodzice powinni pamiętać, by wyznaczać granice adekwatne do wieku dziecka i by w ramach wyznaczonych granic dawać możliwość wyboru maluchowi, np. rodzic, pytając dwulatka „Które spodnie chcesz dzisiaj włożyć – czerwone czy zielone?”, pokazuje, że szanuje wolność dziecka. Ustala granice, ale jednocześnie pozwala na autonomię dziecka. Dziecko wówczas uczy się decyzyjności i brania odpowiedzialności za własne wybory. Dajemy dziecku prawo wyboru, ale to rodzic decyduje, co to są za możliwości wyboru. Oczywiście w miarę dojrzewania dziecka granica stopniowo się przesuwa – starsze dzieci potrzebują więcej wolności. Rola rodzica się nie zmienia, zmieniają się jedynie stosowane metody wychowawcze – ze starszym dzieckiem

należy rozmawiać, pytać o punkt widzenia dziecka, negocjować, ustalać warunki poszerzania granic wolności dziecka.

Rodzice powinni pamiętać, że celem wychowania dziecka z wysoką samooceną nie jest bycie perfekcyjnym. Dziecko z wysokim poczuciem własnej wartości pozwala sobie na porażki, ale potrafi uczyć się na własnych błędach. Nie da się być idealnym rodzicem, podobnie jak nie ma idealnych dzieci. Najważniejsze, by rodzice pamiętali, że dzieci zasługują na szacunek i że są indywidualnymi ludźmi. Warto je traktować w taki sposób, w jaki my sami chcielibyśmy, by nas traktowano.