

## Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka

*Poczucie własnej wartości (...) to zaufanie do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie. Wiara w nasze prawo do szczęścia, poczucia, że jest się wartościowym człowiekiem, zasługującym na miłość, uprawnionym do spełniania własnych potrzeb i realizacji pragnień oraz czerpania satysfakcji z efektów własnych starań\**

Wiele czynników wpływa na budowanie się poczucia własnej wartości u dzieci. Oprócz predyspozycji genetycznych, znaczącą rolę ma wychowanie. Badania pokazują, że największym źródłem wysokiej samooceny są rodzice, którzy budują ją podczas codziennych kontaktów z dzieckiem.

Rodzice, którym zależy na budowaniu poczucia wartości u dziecka:

- okazują dziecku swoją miłość i czułość;
- wytyczają granice;
- uczą zasad, jakimi rządzi się świat;
- jasno mówią o swoich oczekiwaniach;
- pozwalają dziecku na samodzielność;
- pokazują, że wierzą w kompetencje i możliwości dziecka;
- pozwalają doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności; pokazują mu, że ma ono wpływ na swoje życie, że, podejmując różne działania, przejmuje nad nim kontrolę;
- pokazują dziecku, że wierzą w jego dobroć;
- akceptują uczucia dziecka i swoje - zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne;
- potrafią przyznać się do błędu i przeprosić;
- potrafią przyjmować krytykę na swój temat;
- potrafią przyjmować komplementy, ale również potrafią obdarzyć komplementem inną osobę (w tym również dziecko);
- doceniają wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje;
- mają dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat;
- liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

Takie zachowania budują postawę daleką od poczucia bezradności, przejawiającą się wiarą we własne możliwości i kompetencje. Wytwarzają nastawienie przejawiające się w zdaniu: "mogę sobie poradzić, potrafię" a nie "nie dam rady, poniosę klęskę". Dziecko, ucząc się i doświadczając nowych wyzwań, ma szansę odnosić sukcesy. Ważną rolą rodziców jest wzmacnianie w dziecku wszystkiego tego, co pozytywne. Każde osiągnięcie, nawet drobny sukces, sytuacja, w której dziecko podejmuje samodzielną inicjatywę lub gdy udaje mu się samodzielnie przezwyciężyć jakąś trudność, jest ważnym powodem do pochwał i podkreślenia faktu, że ma ono prawo być z siebie i swoich osiągnięć dumne.

*Autorka: Aneta Kwaśny  
źródło: [www.dobryrodzic.fdn.pl](http://www.dobryrodzic.fdn.pl)*

*\*("Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości", N. Branden, GWP, 2007.)*