

JAK WSPIERAĆ POCZUCIE WARTOŚCI DZIECKA?

Na kształtowanie się poczucia wartości ma wpływ wiele czynników: **sposób komunikowania się z dzieckiem, docenianie jego sukcesów, wysiłku wkładanego w działania, chwalenie** (które jest wręcz obowiązkiem dorosłego wobec dziecka), poczucie, że inni (szczególnie najbliżsi) mnie akceptują takim(-ą), jakim(-ą) jestem.

Co zatem mogą zrobić rodzice w codziennych relacjach,
aby wspierać poczucie wartości swojego dziecka?



1. **Okazywać bezwarunkową miłość.** Mówić dziecku, że je kochamy. Nie tylko z jakiejś okazji, ale codziennie. Szczególnie wtedy, gdy zrobi coś, co w naszym odczuciu jest nie do przyjęcia, kiedy „zawali” jakąś sprawę.
2. **Przytulać.** Bliskość fizyczna jest ważna, **daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.** Oczywiście bliskość w zgodzie z potrzebami dziecka. Nastoletni syn lub córka niekoniecznie chcą być przytulani, co nie oznacza, że nie potrzebują bliskości. Jeśli wykażą inicjatywę, żeby się przytulić, objąć ramieniem, dajmy im odczuć, że dla nas to równie ważne.
3. **Inicjować dobre rozmowy, w których wyrażamy zainteresowanie światem przeżyć dziecka.** To może być zapukanie do pokoju dziecka z pytaniem, czy możemy pogadać. Z młodszymi o fascynujących zabawach, książkach, filmach, grach, a ze starszymi o nowościach w świecie komputerów, nowinkach literackich, filmowych czy innych

zainteresowaniach lub aktywnościach nastoletniego dziecka.

4. **Rozmawiając z dzieckiem o trudnych zachowaniach, problematycznych decyzjach, stawiać na rozwiązania, które proponuje dziecko:** “Jaki masz pomysł, aby rozwiązać ten problem? Co zamierzasz zrobić? Jakie możliwości widzisz w tej sytuacji? Widzę, że to ważne dla Ciebie. Rozwagałeś jakieś inne rozwiązania?”
5. **Doceniać sukcesy, osiągnięcia**, nawet niewielkie. Ważna tutaj jest forma, w jakiej zwracamy się do dziecka. Jeśli mówimy: “Super! Podobało mi się!” – dziecko usłyszy, że spełniło oczekiwania rodziców, więc jest to dobre. Jeśli natomiast na ten sam sukces zareagujemy, mówiąc: “Widzę, że jesteś zadowolony! Chyba sprawiło Ci to wielką przyjemność! Mnie też!” – dziecko usłyszy, że to ono było autorem sukcesu, to jego wysiłek i praca zostają docenione.

Źródło: <https://portal.librus.pl/artykuly/poczucie-wlasnej-wartosci-jak-wpoic-je-dziecku>