

Budowanie u dziecka własnej wartości - vademecum dla rodzica

Redakcja

Skąd ta niepewność w życiu dorosłym? Skąd bierze się brak szacunku do samego siebie i wiary we własne możliwości? Wszystko zaczyna się w okresie dzieciństwa. Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka to długi proces, w którym istotną rolę odgrywają rodzice. Cegielka, po cegiełce mały człowiek kształtuje w sobie stabilny mur wartości i przekonań, które dają mu siłę, pewność siebie i optymizm. Pewna siebie postawa rodzi się z miłości bliskich, wsparcia otoczenia, przewodnictwa, rodzicielskiej czujności, pomocy i pełnego empatii wychowania. Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka to najważniejsza inwestycja w jego przyszłość.

Czy wiesz, jak wzmocnić poczucie wartości swojego dziecka i sprawić, że jego niepewne kroki zmienią się w zdecydowane działania bez obawy o krytykę otoczenia? Najważniejsze to mieć świadomość konsekwencji, jakie niesie za sobą zbiór negatywnych przekonań na własny temat i wdrażać w codzienne relacje z pozoru proste zasady, które w rzeczywistości odmienią świat młodego człowieka.

Co to jest poczucie własnej wartości - zaakceptuj prawo do popełniania błędów przez dziecko

Poczucie wartości to zestawienie myśli i przekonań na swój temat, a także szacunek dla siebie samego. Wiele osób (nie tylko rodziców, ale i nauczycieli) łączy to zjawisko z samooceną. Jaka jest zatem różnica? Niska samoocena to brak obiektywnego stwierdzenia faktów, które nie mają bezpośredniego wpływu na poczucie własnej wartości. Samoocena jest nierozzerwalnie związana z umiejętnościami i wiedzą człowieka, natomiast **poczucie własnej wartości to ogólne przekonanie o sobie, jako istocie (człowieku)**. Poczucie wartości buduje się latami i zmienia się podczas życia człowieka. Przejawia się w codziennej postawie wobec otoczenia i reakcjach na różne sytuacje. Pozbawione pozytywnych przekonań na swój temat dziecko nie spełnia marzeń i niechętnie dąży do realizacji celów. Wycofany młody człowiek stoi w miejscu i nie rozwija się w obawie przed kolejną porażką i naganą ze strony bliskich. Bez poczucia własnej wartości trudno czuć się szczęśliwym, spełnionym i przede wszystkim potrzebnym.



Dlaczego budowanie poczucia własnej wartości jest tak ważne w życiu dziecka w wieku szkolnym

Okres wczesnoszkolny to gwałtowna zmiana stylu funkcjonowania. **Między 6 a 10 rokiem życia** do świata młodego człowieka wkraczą nowe twarze, miejsca, obowiązki i wyzwania. W tych latach to rodzice i nauczyciele mają największy wpływ na **budowanie poczucia własnej wartości u dziecka**.

Uczeń słucha uważnie i niczym gąbka chłonie komunikaty (słowne i niewerbalne) napływające z otoczenia. Tak więc żeby dziecko czuło się doceniane, potrzebne, kochane i wartościowe dla samego siebie **musi tego doświadczać od bliskich**. Bez względu na popełniane błędy, porażki czy też osiągnięte sukcesy. To rodzic decyduje o rodzaju relacji i więzi z potomstwem. Nie może uzależniać stosunku i uczuć do dziecka od jego osiągnięć. Rodzicielska miłość powinna zostać taka sama bez względu na okoliczności. To najcenniejsze wsparcie, które wyposaży dziecko w przekonanie o swojej wartości i szacunku do samego siebie.

Zapraszamy również do przeczytania innego artykułu: [Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?](#)

Zaniżone poczucie wartości u dziecka - czy już za późno na zmiany?

Nie ma sytuacji bez wyjścia, bo choć niektóre sprawy wydają się być zakończonym etapem wychowawczym, to tak naprawdę zawsze jest dobry czas na zmianę postępowania rodzica wobec młodszych domowników. Krytyczna, ale jednocześnie sprawiedliwa ocena decyzji i zachowań opiekunów to dobry początek na zmianę kierunku wychowania. Każdy rodzic musi znać konsekwencje wynikające z braku **budowania poczucia własnej wartości u dziecka**.

Dzieci niedowartościowane są zdominowane przez otoczenie. Pod wpływem narastającej krytyki żyją w przeświadczeniu o swojej niedoskonałości, a z czasem i beznadziejności. **Wycofane, nieaktywne, smutne, podatne na depresję, lękliwe, z totalnym brakiem wiary w siebie**. Krytycyzm wobec siebie i swoich działań powoduje brak zaangażowania w rozwój zainteresowań i umiejętności. Dziecko żyje z myślą, że nie jest wystarczająco dobre, aby zasłużyć sobie na względy bliskich. W jego przekonaniu miłość, szacunek i wsparcie są zawsze za coś. Słowo „przepraszam” wypowiedane jest nazbyt często, a narastająca presja otoczenia wywołuje u dziecka **syndrom ofiary**. Sukces to zjawisko, którego doświadczają inni, utalentowani, lepsi, po prostu idealni. Niskie poczucie własnej wartości to również negatywne myśli i brak stanowczości w komunikowaniu swojego zdania, przez co przekraczanie granic przez innych jest banalnie proste.

Jesteś ciekawy, jak wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami? Zajrzyj do naszego artykułu: ["Emocje dziecka: Jak pomóc je regulować?"](#)

Zachowania rodziców a budowanie poczucia własnej wartości u dziecka - jakich komunikatów się wystrzegać

1. **Komunikacja zamknięta (autorytarna)** - towarzyszą jej nieustanne nakazy, zakazy, a nawet groźby i szantaż. Dziecko jest poddawane presji rodzica, nie ma prawa głosu i sposobności do wyrażenia swoich emocji. To również forma prowadzenia dialogu, podczas którego opiekun świadomie (lub nie) daje dziecku odczuć, że jego uczucia, myśli i zdanie nie mają żadnego znaczenia. Rodzic nie pyta o opinię potomka. Nie interesuje się jego samopoczuciem, podejmując za niego decyzje. W przypadku tego stylu komunikacji wyraźnie widoczny jest brak autonomii, samodzielności, niezależności i możliwości kierowania swoimi poczynaniami przez dziecko.

Często używane wypowiedzi, mogące świadczyć o stosowaniu komunikacji autorytarnej to:

- Ile razy mam ci powtarzać?
- Nie i koniec.
- Nie dyskutuj ze mną (to nie podlega dyskusji).
- Masz to zrobić, czy ci się to podoba, czy nie.
- Nie obchodzi mnie, co myślisz.
- Znowu coś ode mnie chcesz?
- Zapomnij o tym. Nie i koniec.

- Co znowu zrobiłeś?
- Przestań! Nie słucham cię już.
- Jestem dorosły i wiem lepiej.
- Dopóki tu mieszkasz, masz robić to, co ci mówię.
- Nie obchodzi mnie twoje zdanie.

2. **Wychowanie bez wyznaczania granic** – pełna swoboda w podejmowaniu decyzji przez młodego człowieka to jak zezwolenie dziecku skoku za burtę na środku morza bez kamizelki ratunkowej. Dziecko bardzo często nie potrafi racjonalnie określić zagrożeń i niebezpieczeństwa. Nauka autonomii powinna więc odbywać się zawsze pod czujnym okiem opiekunów, którzy potrafią zareagować w odpowiednim momencie i ukierunkować działania dziecka na właściwy (czytaj bezpieczny) tor.
3. **Miłość warunkowa i manipulacyjna** – warunkowanie miłości to nieustanna obawa dziecka o odrzucenie i odepchnięcie przez opiekuna. Niestety wciąż popularny „system kar i nagród” w wychowaniu bardzo często przeradza się w miłość warunkową, a więc uczucie, na które trzeba sobie zasłużyć. Takie zachowanie tłumi wszelaką indywidualność człowieka i zamyka drzwi do **budowania własnej wartości u dziecka**.

Często używane komunikaty, mogące świadczyć o miłości warunkowej:

- Myślałem, że ci się uda. Myliłem się.
- Jak posprzątasz, to cię przytulę.
- Twoja siostra w twoim wieku już dawno czytała.
- Postaraj się bardziej. Nie ma nic za darmo.
- Kocham cię, kiedy tak się starasz i jesteś grzeczny.
- Jak się nie zmienisz, to cię oddamy.

Wszystkie te informacje mogą przerazić rodzica, ale jasne przedstawienie konsekwencji błędów wychowawczych może okazać się punktem zwrotnym w postępowaniu opiekunów.

Kodeks dla rodzica - kocham cię, lubię, szanuję więc to okazuję

Rodzicu:

1. Kochaj mnie, nie za to kim jestem, a za to, że jestem.
2. Szanuj mnie i moje decyzje, nawet jeśli nie realizują Twojej wizji.
3. Akceptuj mnie całego z moimi słabościami, wadami i niedociągnięciami.
4. Nie porównuj mnie z innymi rówieśnikami i rodzeństwem. Nie oceniaj mnie przez pryzmat ich osiągnięć.
5. Nie wyręczaj mnie, nie kieruj moimi myślami, pozwól mi działać.
6. Bądź czujny, uważny i dociekliwy. Obserwuj moje zachowania i wyciągaj wnioski.
7. Pozwól mi na ekspresję emocji i naucz mnie je nazywać.
8. Nie zawstydzaj mnie i nie śmiej się z moich wad i słabości.
9. Doceniaj moje starania, ale bądź szczery. Nie chwal mnie ponad miarę.
10. Mów „kocham cię” i daj mi odczuć, że Twoje uczucie jest bezwarunkowe.

Źródła:

- <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/2011-2Rys.pdf>
- <https://mfiles.pl/pl/index.php/Autonomia>
- https://profesor.pl/mat/pd5/pd5_e_sokolowska_20050429.pdf

Dobson J.: „Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku?”, Lublin, 1993

<https://psychetee.pl/2018/07/02/czy-jestes-rodzicem-autorytarnym/>

https://repozytorium.uni.wroc.pl/Content/89110/PDF/14_Mitrega_Anna_Stawianie_stalych_granic_za_chowania_obszar_nie_kompetencji_rodzicow.pdf