**Jak wspierać poczucie własnej wartości u dziecka**

Autor: **Joanna Szulc** | 2018.05.10

Troskliwi i świadomi rodzice często zastanawiają się nad tym, jak wspierać poczucie własnej wartości u dziecka. Czy ich kilkulatek wyrośnie na człowieka, który wierzy w siebie i nie pozwala się źle traktować? Co można zrobić, by wzmacniać w nim przekonanie, że jest w porządku – taki, jaki jest?

**1. Pamiętaj, że twoje dziecko jest odrębną istotą**Niby to oczywiste, a zdarza się zapomnieć – dziecko nie jest przedłużeniem rodziców. Ma swoje własne cechy, swoje upodobania i zainteresowania. Może być podobne do mamy czy taty z wyglądu, ale różnić się np. temperamentem. Jeśli mama jest osobą energiczną, a dziecko lubi wszystko robić powoli, to nie znaczy, że ono jest gorsze – jest inne. Mamie może być trudno zaakceptować tempo, w jakim dziecko wkłada buty czy odrabia lekcje, ponieważ ona sama zrobiłaby to szybciej. Ale pospieszając, krytykując, upominając syna lub córkę, daje mu co chwila odczuć: „jestem z ciebie niezadowolona, ciągle mnie rozczarowujesz”. Jeśli chcesz wzmacniać poczucie własnej wartości u dziecka – daj mu być sobą.

**2. Pozwól mieć własne zdanie**Dziecko, jak każdy człowiek, ma prawo czegoś nie lubić, czegoś nie chcieć, na coś się nie zgadzać. Staraj się to uszanować. Jeśli ono nie lubi zupy grzybowej, nie zmuszaj go, by ją zjadło. Jeśli nie chce całować na przywitanie nielubianej cioci, nie nakłaniaj go do tego. Za każdym razem, gdy pozwalasz dziecku zachować się w zgodzie ze sobą, pokazujesz mu, że jego uczucia są ważne. Uczysz je, że ono i jego emocje mają dla ciebie wartość.
Są sytuacje, gdy rodzicom z ważnych powodów zależy, by dziecko zrobiło coś, na co nie ma ochoty. Warto o tym dziecku powiedzieć. „Wiem, że nie chcesz iść do dziadków na obiad. Widzę, że jesteś zdenerwowany. Ale chcę, żebyśmy poszli tam całą rodziną. To dla mnie ważne”. To jest jasny komunikat, dzięki któremu dziecko wie, że jego uczucia są ważne tak samo, jak uczucia innych członków rodziny.

**3. Szanuj prawo do prywatności**Nawet mały człowiek potrzebuje przestrzeni dla siebie, ma prawo do posiadania własnych rzeczy i do drobnych tajemnic. Pokaż, że to rozumiesz. Pukaj, zanim wejdziesz do łazienki, w której dziecko się kąpie. Zapytaj, czy możesz zajrzeć do jego szkolnego plecaka albo szuflady w biurku. Nie wyrzucaj jego zabawek, notatek – może są dla córki lub syna szczególnie ważne. Dzięki temu pokazujesz dziecku, że liczysz się z jego zdaniem i szanujesz intymność. Niech właśnie w relacji z rodzicami nauczy się, że jego ciało i jego przestrzeń – to coś cennego.

**4. Uwierz, że dziecko ma dobre intencje**
Dzieci czasem robią coś, co rodziców doprowadza do szału. Psują, niszczą, złoszczą się, nie chcą współpracować, marudzą, guzdrzą się albo nie mogą usiedzieć na miejscu. Tak to wygląda z perspektywy dorosłych. Ale z punktu widzenia małego człowieka sprawa przedstawia się inaczej: dziecko chciało dobrze, ale mu nie wyszło.
Tak często zapominamy, że ktoś, kto ma dopiero kilka lat, nie umie przewidzieć wszystkich konsekwencji swoich czynów. Ma za to dużo pomysłów, energii i ogromną ciekawość świata.

Gdy mały człowiek słyszy, że „zawsze musi coś popsuć”, że „nie można z nim wytrzymać”, że jest złośliwy, zły, niezdarny – cierpi. Jeśli słyszy to często - coraz gorzej myśli o sobie.

**5. Nie porównuj**„Zobacz, dziewczynka młodsza od ciebie, a nie płacze!”. „Inne dzieci śmiałe, wesołe, a ty się ciągle z boku trzymasz…”. „Twój brat miał same dobre oceny, a ty?”.
Jak takie porównania ranią! Zostawiają ślady na całe życie. Dziecko dowiaduje się, że jest gorsze od innych, mniej zaradne, głupsze, słabsze. Dostaje negatywną ocenę, a przecież nie zrobiło nic złego. Płacze, bo się boi lub czuje ból. Stoi z boku – bo jest bardziej wrażliwe, nieśmiałe, introwertyczne albo z jakiegoś powodu trudno mu nawiązać relacje z rówieśnikami. Przecież chce być akceptowane, chce, żeby rodzice byli z niego zadowoleni. Ale oni wolą te „inne dzieci”.
Porównania nie motywują, nie pomagają, nie dodają sił ani odwagi. Odbierają tylko wiarę w siebie. Czy uda się ją potem odzyskać? Można nad tym pracować, ale wymaga to wielu starań.

**6. Doceniaj zamiast chwalić**
Wbrew pozorom pochwały wcale nie wzmacniają poczucia własnej wartości. Osoby, które w dzieciństwie słyszały, że są najmądrzejsze, najpiękniejsze i wszystko robią najlepiej, wyrastają na ludzi o zaburzonym obrazie siebie. Mogą być uzależnione od pochwał (ale nigdy nie mają ich dość, by uwierzyć, że zasługują na akceptację).
Co innego prawdziwe i szczere uznanie jakiegoś konkretnego działania. „Widzę, że starałeś się pisząc to wypracowanie”. „Dużo trenowałaś i już umiesz zrobić przewrót w tył!”. To wzmacnia i motywuje.

**7. Nie bój się przepraszać**
Jako rodzic nie musisz, nawet nie powinieneś być nieomylny. Każdy może popełnić błąd: dać się ponieść emocjom, pomylić w ocenie. Ważne, żeby potrafić przyznać się i przeprosić. Dziecko słysząc szczere „przepraszam” od mamy czy taty uczy się dwóch ważnych rzeczy. Po pierwsze, że zasługuje na sprawiedliwe traktowanie i szacunek. Po drugie, że można popełnić błąd i nadal być wartościowym, kochanym człowiekiem.

**8. Bądź blisko**
Jeśli rozmawiasz z dzieckiem, skup się na tej rozmowie. Nie zaglądaj do telefonu, nie sprawdzaj wiadomości w komputerze, nie oglądaj telewizji. Patrz dziecku w oczy, słuchaj, reaguj. Pokazuj mu, że ono jest dla ciebie naprawdę ważne. To właśnie od ciebie dowiaduje się, że to, co ono myśli i czuje, ma prawdziwą wartość.