

**15 sposobów
na zdrowe poczucie
własnej wartości u dziecka**

*Sposób w jaki traktują swoje
dziecko rodzice,
ma ogromny wpływ
na jego samoocenę
i poczucie własnej wartości.
Kluczowe w relacjach jest zaufanie,
poczucie bezpieczeństwa i bliskości
oraz bezwarunkowa miłość.*

Opracowanie ulotki: **Jak pomóc dziecku** Barbara Szukała **zbudować zdrową samoocenę?**

Szkoła Podstawowa nr 2 **Oto 15 niezawodnych sposobów**

w Dębicy



1. Okazuj empatię

Staraj się rozumieć i akceptować to, co czuje dziecko. Wspieraj je w tym, co przeżywa, dawaj do zrozumienia, że sobie poradzi, a jeśli będzie mu trudno, może na Ciebie liczyć. Bądź OBECNA_Y w trudnych chwilach takich jak choroba, zmiana szkoły, przeprowadzka itp.

2. Przytulaj ile się da

Bliskości z dzieckiem nigdy nie za wiele. Czuły dotyk uczy wyrażania emocji, daje poczucie bezpieczeństwa i bycia ważną osobą. Koi i relaksuje, jeśli tylko nie jest na siłę.

3. Pytaj dziecko o zdanie

Nawet, jeśli z różnych powodów nie weźmiesz opinii dziecka pod uwagę w podjęciu decyzji, lepiej poznasz jego sposób myślenia i emocjonalność. Nie krytykuj i nie oceniaj. Przyjmuj, informuj o swojej opinii, przedstawiaj argumenty.

4. Okaż wyrozumiałość

Aby było to możliwe, uważnie słuchaj, obserwuj i analizuj. Zrozumienie wymaga wysiłku, ale jest dla dziecka nieocenione. Dawaj dziecku sygnały zrozumienia słowami, gestami, rozmową. Dopytuj je o szczegóły. W ten sposób pokażesz, jak ważna jest dla Ciebie dziecko.

5. Mów o emocjach i uczuciach

Rozmowa to jeden z najprostszych (tzn. najłatwiej dostępnych i najszybszych) oraz najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie z emocjami. Ucz tego dziecko, a zwiększysz u niego poczucie własnej skuteczności i pewności siebie. Zmniejszysz tym samym ryzyko wystąpienia nałogów oraz ułatwisz mu budowanie relacji w przyszłości.

6. Aprobuj mówienie prawdy

Jeśli musisz karać, to adekwatnie do winy. Bierz pod uwagę, czy dziecko zrobiło coś celowo, czy niechcący. Nie dopuść do sytuacji, w której bardziej korzystne dla dziecka będzie ukrywanie “występku” niż przyznanie się do winy.

7. Doceniaj wysiłki

Kiedy dziecko się stara, nagradzaj je niezależnie od wyniku. Każda konstruktywna aktywność jest lepsza od jej braku. Jeśli dziecku nie wychodzi, mów: *Nie szkodzi, dopiero się uczyz. Każdy próbuje wiele razy, zanim mu wyjdzie.* Pytaj: *Jak myślisz, dlaczego się nie udało? Co możesz poprawić?* zamiast pokazywać czy mówić jak “powinno być”.

8. Wspieraj mocne strony i talenty

To na nich opiera się poczucie własnej wartości, kształtują pasje i preferencje, buduje sukces. Często jako dorosłym łatwiej nam dostrzec własne słabości, niż pozytyw, dlatego warto pokazywać dziecku tę drugą stronę jak najczęściej.

9. Dbaj o siebie i ucz dziecko, że to ważne

Schludny wygląd, poświęcanie tylko sobie choć trochę czasu w ciągu dnia, nagradzanie siebie i samorozwój wydają się niektórym przyziemne czy też egoistyczne. Nic bardziej mylnego. Człowiek, który nie lubi siebie, nie może lubić innych, trudno więc, by budował czyjąkolwiek samoocenę.

10. Przestań pouczać

Wykłady i nie poparte własnym zachowaniem rady są dziecku niepotrzebne. O wiele ważniejsza jest akceptacja i próby zrozumienia..

11. Znajdź wspólne zainteresowania

Nie ma lepszego sposobu na spędzanie czasu z dzieckiem niż aktywność, którą lubicie Ty i ono. Wspólne czerpanie radości i satysfakcji z tego, co się robi, to gwarantowana świetna zabawa, ale także wzajemne wzmacnianie poczucia sensu swoich działań, a więc bycia wartościowym.

12. Pozwól popełniać błędy

Kiedy dziecku coś się nie uda, zamiast je ośmieszać czy karcić w jakiegokolwiek formie – przyjmij to i mów, że błędy zdarzają się każdemu człowiekowi, zwłaszcza, kiedy dopiero się czegoś uczy. Opowiadaj o tym, jakich Ty doznałeś porażek i w jaki sposób Ci pomogły, jak sobie z nimi radziłaś_eś. Ucz o konsekwencji i jej przyjmowaniu.

13. Dotrzymuj słowa

Dla dziecka dane słowo jest święte. ZAWSZE go dotrzymuj, a jeśli zdarzy się, że z jakichś przyczyn nie dasz rady – przeproś.

14. Bądź autentyczna_y

Pokazuj dziecku, że warto być sobą. Dawaj do zrozumienia, że sympatię zdobywa się uczciwością i szczerością, a nie robiąc coś na pokaz czy po to, by się przypodobać.

15. Śmieję się!

Uśmiech i śmiech to dla dziecka norma i dziwi się, że dorośli robią to tak rzadko. Weź z tego przykład i uśmiechaj się czy jest okazja, czy nie. Podziękuj Ci nie tylko Twoje dziecko, ale i Twój mózg. Poczucie humoru to jedna z cech ludzi sukcesu :) 😊😊😊