**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. Jakie zachowania i postawy opiekunów wpływają na budowanie się poczucia własnej wartości u dziecka?

Ważne, by wychowywali dzieci z szacunkiem i miłością, dawali dziecku odczuć swoją życzliwość i akceptację. 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 rożne 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.

**"Mamo, ja nie umiem..."**

W procesie uczenia się i doświadczania nowych sytuacji naturalne są również porażki i pojawiające się w dziecku uczucie bezradności. Dziecko w takich momentach bardzo potrzebuje wsparcia i akceptacji rodziców. Okazane w takich sytuacjach zrozumienie, brak ocen, ośmieszania, pokazanie, że celem nie jest bycie perfekcyjnym, bardzo pomaga dziecku w budowaniu poczucia własnej wartości. Jednak budowanie poczucia własnej skuteczności nie oznacza, że nie akceptujemy uczucia bezradności, które może się pojawiać w dziecku. Akceptacja wszelkich przeżywanych uczuć jest bardzo ważna, jednak istotne jest, by jednocześnie pokazywać dziecku, że uczucie bezradności nie jest czymś trwałym, stałym, niezmiennym, a tylko stanem przejściowym, chwilowym. Uczucie bezradności może pojawić się, ale można także podjąć szereg działań, które pozwolą to uczucie przezwyciężyć. Rodzice, chcący budować poczucie wartości u dziecka, okazują mu również swoją wiarę w jego zalety. Zakładają z góry, że jest ono dobrą i wartościową jednostką, zasługującą na miłość i szacunek oraz zdolną do odwzajemniania tych uczuć i postaw. Dziecko konsekwentnie wychowywane w taki sposób, zaczyna postawy rodziców coraz bardziej uwewnętrzniać i odczuwać jako własne, tym samym budując własne poczucie wartości.

**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.)