

# **„Pomóż dziecku uwierzyć w siebie”**

***Poczucia własnej wartości nie da się odziedziczyć. Dziecko buduje je przez wiele lat, ale my, rodzice, możemy mu w tym bardzo pomóc.***

## ***1. Po pierwsze, akceptacja***

W naszej kulturze zwykło się źle myśleć i mówić o akceptowaniu samego siebie. Z jednej strony wiemy, że należy "miłować siebie samego", z drugiej jednak uważamy, że ten, kto siebie lubi, to sobek i egoista. Powstrzymujemy się więc przed chwaleniem dzieci i niechętnie słuchamy, kiedy one siebie chwalą. Tymczasem akceptacja siebie to fundament, na którym mały człowiek może budować swój charakter, sposób myślenia i kontakty z innymi rówieśnikami. Dziecko, które akceptuje siebie, potrafi o siebie dbać i dobrze o sobie myśli, nie porównuje się z innymi i nie zdręcza się tym, że inni są w różnych rzeczach lepsi. Ale skąd się to bierze? Otóż dzieci akceptują siebie, jeśli czują, że są kochane przez najbliższych.

## **Dzieci akceptowane:**

- nie czują się winne, kiedy muszą o coś poprosić;
- nie manipulują otoczeniem, aby coś otrzymać;
- lubią, kiedy się nimi opiekujemy, i uczą się od nas, jak to robić;
- czują się dumne ze swoich osiągnięć;
- potrafią się koncentrować na zadaniu, tak by mieć z niego dużą satysfakcję;
- nie tracą czasu na rozpamiętywanie własnych błędów i porażek;
- lubią robić to, co im sprawia przyjemność.

## ***2. Po drugie, zrozumienie***

Dzieci pewnie siebie rozumieją, co się z nimi dzieje. Nie przerażają ich gwałtowne emocje, jakie mogą je ogarnąć (np. złość czy smutek). Wiedzą, że każde uczucie jest czymś naturalnym, choć nie każde musi natychmiast znaleźć swój wyraz. Rozumienie siebie kształtuje się wtedy, kiedy dziecko jest rozumiane przez najbliższych, którzy potrafią odczytać jego zachowanie jako pewne komunikaty. Kiedy na przykład dwuletni chłopczyk po trzygodzinnym spacerze rzuca się w parku na ziemię i zaczyna krzyczeć do mamy, że jej nienawidzi, to ona wie, że jest po prostu skrajnie zmęczony. Uczymy też dzieci poznawać i rozumieć siebie, jeśli rozmawiamy z nimi o tym, co się z nimi dzieje.

### **Dzieci rozumiane:**

- znają swoje mocne strony;
- znają swoje słabe strony, ale nie uważają ich za koniec świata;
- rosną z poczuciem, że są kimś niepowtarzalnym;
- rozwijają swoją hierarchię wartości, nie żyją w lęku, jak zostanie ocenione to, co zrobią;
- nie boją się krytyki, słuchają tego, co inni mówią na ich temat;
- potrafią przyjmować pomoc.

## ***3. Po trzecie, praktyka***

Poczucie wartości buduje się dzięki codziennemu doświadczeniu. Dziecko widzi, że wczoraj jeszcze czegoś nie umiało, a dziś już potrafi. Możemy mu pomóc, stawiając w sytuacjach, w których poczuje, że zrobiło coś samo, że dokonało czegoś konkretnego. Nic, żadna pochwała nie zastąpi satysfakcji, jaką daje samodzielnie zrobione śniadanie, ludek ulepiony własnoręcznie z modeliny czy rozwiązane bez niczyjej pomocy zadanie. Poczucie wartości buduje się przez lata, w miarę jak dziecko rośnie, staje się coraz silniejsze fizycznie i psychicznie i dojrzewa do zdobywania coraz to nowych umiejętności, które sprzyjają jego samodzielności.

### **Dzieci samodzielne:**

- czerpią przyjemność z robienia czegoś samemu;
- stawiają sobie konkretne cele i starają się je osiągać;
- mają dużo energii i entuzjazmu;

- wiedzą, że mogą na sobie polegać;
- chętnie służą pomocą innym;
- tolerują nawet zmuszoną drogę do atrakcyjnego celu;
- potrafią podejmować decyzje.

#### ***4. Po czwarte, optymizm***

Dzieci, które są pewne siebie, widzą przyszłość raczej w jasnych barwach. Dzięki temu mają wokół siebie wielu kompanów - miło jest przebywać w towarzystwie kogoś, kto jest zadowolony z życia. Optymizmu można się nauczyć - sporo zależy od atmosfery w rodzinnym domu. Jeśli dziecko na co dzień słyszy wyłącznie narzekania i utyskiwania, może mu być trudno pielęgnować pogodę ducha.

#### ***Dzieci optymistyczne:***

- uważają, że ogólnie rzecz biorąc, świat idzie ku lepszemu;
- nie są podejrzliwe, widzą w innych ludziach głównie to, co dobre;
- wierzą, że większość problemów znajduje swoje rozwiązanie;
- nie tracą energii na martwienie się tym, co może się zdarzyć;
- lubią się uczyć;
- lubią marzyć o swojej dobrej przyszłości.