

## **Budowanie poczucia własnej wartości jest ważne.**

I nie chodzi tutaj o nadmierne wychwalanie, komplementowanie czy zapewnienie dziecka, że "zawsze sobie poradzi" bo jest silne czy mądre. To zgubna droga.

Zdaje się, że wspieramy jego rozwój... Tymczasem, może być zupełnie inaczej. Dlaczego?

Bo tu nie jest istotny wysoki poziom poczucia własnej wartości, a adekwatny-zdrowy poziom poczucia własnej wartości.

Dziecko, które jest chwalone w próżni, nie uczy się z tego, co zrobiło dobrze, właściwie.

Co zrobić?

1. WSPIERAJ ZACHOWANIA POŻĄDANE, BEZ BADAWANIA DZIECKU roli np. "miły chłopiec", "urodzony geniusz matematyki",

2. WSPIERAJ ROZWÓJ EMOCJI

"Dziecko poprzez emocje uczy się świata. Zdobywa wiedzę o tym, co go cieszy i boli.

To ważne doświadczenia.

Każda emocja jest ważną

Każda emocja jest niczym komunikat. Dziecko musi nauczyć się czytać te komunikaty i na nie "odpisywać", pozostając w zgodzie ze sobą.

To praca. To praktyka. To "dobre i gorsze chwile" i dla dziecka i...dla rodzica.

3. WSPIERAJ i BĄDŹ OBECNY

Pokaż jak ty dbasz o swoje granice. Wskaż co w sobie dostrzegasz i co pielęgnujesz. Jakie wartości, czy normy wyznajesz. Co lubisz, a czego nie. Co sprawia Tobie radość, a co sprawia przykrość? I wspominaj, i rozmawiaj z dzieckiem, o swoich doświadczeniach z dzieciństwa. Ujawnij swoje mocne i słabsze strony. Dzieci potrzebują przewodników po tym świecie, nie próbuj zostać idealnym bohaterem, który wszystko wie i zawsze wszystko przewiduje i potrafi zrobić lepiej.

Nie próbuj nim zostać być, bo...

już NIM JESTEŚ!

Dla swojego dziecka, jesteś bohaterem KAŻDEGO DNIA!

Tak- Ty!

Ty, który czasem błędzisz,

Ty- który śmiejesz się na całego,

Ty, który czasem nie wiesz...

Ty...który zawsze kochasz, wierzysz i wspierasz.

Ty NIE idealny.

Ale PRAWDZIWIY.

Najzdrowsze poczucie własnej wartości rośnie razem z nami. Wspieraj, ale nie wyręczaj...pozwól na nieidealne momenty, ale BĄDŹ przy nich obecny. Na tyle

blisko, aby móc pomóc i na tyle daleko, aby dziecko czuło swój wysiłek, doceniło siebie...

I nie zawsze bywa idealnie.

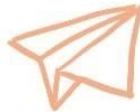
Nie musi.



## Jak wspierać budowanie poczucia własnej wartości **DZIECKA**



**BĄDŹ UWAGAŃNY NA  
EMOCJE DZIECKA**



**"Widzę jak bardzo cię to  
zasmuciło. Płaczesz..."**

**SZANUJ, DBAJ O JEGO  
GRANICE**



**"Możesz powiedzieć cioci  
-dzień dobry, albo się  
przytulić. Ty zdecyduj, jak się  
przywitasz"**

**DOSTRZEGAJ WYSIŁEK**



**"Bardzo mi dziś pomogłeś"  
"Widzę, że się ciężko napracowałeś"**

**WSPIERAJ/OCENIAJ  
ACHOWANIA DZIECKA,  
ALE NIE SAMO DZIECKO**

**"Jesteś taki grzeczny!"**



**"Dziękuję, że zrobiłeś, o co  
prosiłam"**

**"Ale z Ciebie pracuś!"**

**"Posprzątałeś swój pokój!  
Wszystko jest na swoim  
miejscu! To się nazywa-  
porządek!"**

**"Rośnie nam nowy Mistrz  
matematyki!"**



**"Wykonałeś tak szybko ten  
test. Znałeś odpowiedź na 10  
pytań!"**

PSYCHOLOGIA&MOTYWACJA

Ps. Idealni ludzie- nie są prawdziwi.

A prawdziwi ludzie- nie są idealni.

Ściskam.

Kamila Olga-psycholog