



**JAK WSPIERAĆ
POCZUCIE WARTOŚCI
DZIECKA?**

CZĘŚĆ I

POCZUCIE WARTOŚCI A SAMOOCENA

1. **Poczucie wartości** to zbiór przekonań na własny temat, także szacunek dla samego siebie.
2. Powinno być niezależne od samooceny.
3. Widoczne w postawie wobec innych osób, w reakcjach na codzienne sytuacje - trudne i łatwe.
4. Zmienia się podczas życia człowieka, bywa że ulega drastycznym zmianom.





**Bez poczucia wartości
dziecku trudno się
rozwijać, wyznaczać sobie
cele, dążyć do realizacji
pragnień i marzeń.**



**Wspiera osiągnięcie
sukcesów (choć nie
jest warunkiem ich
osiągnięcia).**



**Bez poczucia
wartości trudno być
szczęśliwym.**



Jest umiejętnością akceptacji swoich mocnych i słabych stron.

Wiem, rozumiem, potrafię... Nie wiem, nie rozumiem, nie potrafię...

To obiektywne stwierdzenie faktów, ale nie powinno wpływać na poczucie własnej wartości, które jest związane z osobą, człowiekiem, a nie jego umiejętnościami i wiedzą.

Niestety często utożsamiana z poczuciem wartości.

Zaprzeczanie emocjom, potrzebom i faktom.

Nie histeryzuj. Przesadzasz. Jutro będzie lepiej. Nie ma powodu do płaczu. O co znowu chodzi? Sama jesteś temu winna. No widzisz, co zrobiłeś? Gdybyś nie pyskował, to bym nie musiał krzyczeć.

TAKIE ZACHOWANIA SZKODZĄ, ponieważ dziecko nie potrafi poddać w wątpliwość sposobu okazywania uczuć przez rodzica, wątpi zawsze w swój osąd sytuacji. To nie rodzic źle postępuje, ale to dziecko jest winne, że rodzic tak postępuje. Lojalność dziecka wobec rodzica jest ogromna. Będzie się nieustająco starać zasłużyć na miłość rodzica. Czasem przez wiele, wiele lat.



Wychowanie bez stawiania granic.

Dziecko krzyczy i biega w restauracji i w centrum handlowym.

Jest agresywne wobec dzieci na placu zabaw.

Chce i dostaje spróbować piwa od rodzica.

Kładzie się spać, kiedy chce.

Godzinami siedzi przed telewizorem lub komputerem.

Starsze wraca, kiedy chce.

Dziecko nie zna granic, a jasne ich wyznaczenie daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. To komunikat ze strony rodziców, że w sytuacji, gdy ono nie rozumie zagrożenia, dorosły je wesprze.

Brak granic, ograniczeń to pozostawienie dziecka na szerokich wodach życia bez kamizelki ratunkowej.

Warunkowanie miłości.

Dziecko wzrasta w przekonaniu, że inni są bardziej warci miłości niż ono, więc jest bezwartościowe.

Mogłaś to zrobić lepiej.

Twój brat w Twoim wieku już świetnie pływał. Myślałam, że wygrasz ten konkurs, a Ty zdobyłeś tylko trzecie miejsce.



BĘDZIE STARAŁO SIĘ ZASŁUŻYĆ NA MIŁOŚĆ

najpierw rodziców, potem innych. Nie będą ważne jego potrzeby, ale akceptacja innych. Bez poczucia granic tego zachowania.

**Zrobi wszystko, by inni go zaakceptowali
i nigdy nie uwierzy, że jest kochane
i ważne takie, jakie jest.**

CZĘŚĆ II

POCZUCIE WARTOŚCI A SAMOOCENA

**Jakie zasady będą sprzyjać wzmacnianiu
poczucia wartości dzieci?**

- I. Kochaj pomimo.**
- II. Komunikuj o swojej bezwarunkowej miłości.**
- III. Doceniaj wysiłki, ale nie chwal ponad miarę.**
- IV. Pozwól na wyrażanie emocji i nazywaj swoje.**
- V. Nie porównuj.**

- VI. Bądź uważny.**
- VII. Akceptuj.**
- VIII. Pozwól podejmować decyzje.**
- IX. Szanuj wybory .**
- X. Pogódź się z tym, że są rzeczy, na które nie masz wpływu.**