

WSPIERANIE ŚWIADOMOŚCI POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

W oparciu o artykuł **Urszuli Młodnickiej** — psycholog dziecięca, autorka wielu scenariuszy i programów edukacyjnych dla dzieci, czym z wielką radością zajmuje się na co dzień. Ekspert współpracująca z programem edukacyjnym Akademia Bezpiecznego Puchatka w zakresie budowania bezpiecznych relacji z rówieśnikami. Autorka książek dla dzieci: bestsellerowej "Jesteś ważny, Pinku" o poczuciu własnej wartości oraz "Jesteś prawdziwym przyjacielem, Pinku" o relacjach z rówieśnikami. Przygotowała mgr Karolina Szeliga – psycholog Poradni Psychologiczno –Pedagogicznej w Łańcucie .



Artykuł ten jest cenny dla rodziców, jak też nauczycieli, którzy chcą wspierać i rozwijać świadomość własnej wartości u swoich uczniów, szczególnie na początku ich edukacji szkolnej. Fragment artykułu Urszuli Młodnickiej „To warto mówić dzieciom w codziennych kontaktach, by wspierać świadomość ich własnej wartości”

Od czego to zależy poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości to wewnętrzne przekonanie, że jest się wartościową jednostką tu i teraz, bez żadnego warunku. Niezależnie od odniesienia sukcesu, wyglądu czy pozytywnej lub negatywnej oceny innych.

Od czego to zależy? Przede wszystkim od tego, jak dziecko jest traktowane w rodzinie. Jeśli jak pełnoprawny jej członek, którego potrzeby, emocje, problemy są ważne, rodzi się w nim poczucie, że jest ważne, dobre takie, jakie jest, że jest kochane i akceptowane.

Poczucie własnej wartości przekłada się też na przedsiębiorczość i kreatywność. Nie boimy się być sobą. Dzięki temu mamy większą szansę na znalezienie sensu swojego życia.

Na poczucie własnej wartości ma również wpływ ocenianie i krytyka. Wyrabia to przekonanie u dzieci, że nie są zbyt dobre, że nie są wartościową samą w sobie i muszą spełnić określone warunki, aby być akceptowane. Rodzi to brak zaufania do samego siebie i koncentrację na spełnianiu oczekiwań innych, a nie własnych. Dziecko zaczyna przedkładać to, co myślą o nim inni, nad to, co samo myśli o sobie, co może skutkować przekonaniem, że inni są ważniejsi niż ono.

Jak wspierać dzieci w budowaniu swojej wartości?

Najlepiej w codziennych rozmowach oraz w byciu z nimi tu i teraz. Co możemy im wtedy powiedzieć?

1. Jak dobrze, że jesteś.

Poczucie własnej wartości kształtuje się bardzo wcześnie, w zasadzie od momentu narodzin. To proces bardzo złożony, na który wpływa wiele czynników. Zaczyna się od relacji z rodzicami, której podstawą powinna być bezwarunkowa miłość i akceptacja dziecka dlatego, że jest, że jest odrębną istotą i jej wartość nie podlega żadnej ocenie. Dzięki temu wyrabiamy w dziecku zdolność do przeniesienia tych uczuć na samego siebie. Nie bójmy się mówić dzieciom wprost: "Jak dobrze, że jesteś", "Lubię cię", "Fajnie się spędza z tobą czas", "Brakowało mi ciebie".

2. Nie ma drugiej takiej osoby jak ty na całym świecie.

Warto przekazywać dzieciom, że są jedyne w swoim rodzaju. Można wspólnie wykonać eksperyment i przypomnieć sobie, jak wyglądają koleżanki, koledzy, dziadkowie, pani sąsiadka z psem czy pan sprzedawca w warzywniaku. Co więcej, można razem stanąć przed lustrem i dokładnie przyjrzeć się sobie. Zwrócić uwagę na kształt nosa, kolor oczu, włosów czy pieprzyk na lewym policzku.

3. Jesteś ważny, ważna.

Dzieci powinny czuć, że są ważne ze swoimi przeżyciami, emocjami, marzeniami i potrzebami. Nawet jeśli ktoś nie zaprosi ich na urodziny, nie chce się z nimi bawić czy siedzieć w ławce. Dzieci czują się ważne, jeśli akceptuje i rozumie się ich emocje. Warto wyrazić to zrozumienie wprost i otoczyć je wsparciem. Można powiedzieć: "Rozumiem, że jest ci przykro, na twoim miejscu każdy tak by się czuł". Nie bagatelizować, mówiąc, że: "to nic takiego", "nie przejmuj się" lub "następnym razem się odegrasz". Powinniśmy także uświadomić im, że to normalne, że niektórzy nas nie lubią. Nie oznacza to jednak, że z nami jest coś nie tak, że jesteśmy gorsi czy mniej ważni. Przecież my także nie wszystkich lubimy tak samo.

4. Każdy ma mocne, ale też słabe strony.

Uświadomienie dzieciom tego faktu to pierwszy krok do samopoznania i uznania oraz akceptacji własnych zalet, ale także słabości. Każdy jest w czymś dobry. Spróbujmy to odkryć razem oraz wzmacniamy talenty i zainteresowania. Stwarzamy wtedy okazję do odnoszenia przez dzieci sukcesów. Z drugiej strony, nie bójmy się rozmawiać o słabych stronach. Każdy je ma i dobrze, aby być ich świadomym.

5. Nie trzeba być idealnym, żeby siebie lubić.

Warto, żeby dzieci wiedziały, że nawet jeśli coś nam się w nas nie podoba, nie umniejsza to naszej wartości. Nie ma idealnych ludzi na świecie. I to jest w porządku. A jeśli coś nam w sobie przeszkadza, możemy nad tym pracować. To także może stanowić źródło satysfakcji. Ważne także, aby nie porównywać dzieci z innymi. Najlepiej odnosić się do samych siebie. Jaki postęp zrobiliśmy. Czy udało nam się w tej sprawie posunąć krok do przodu?

6. Ważne, czy sami jesteśmy z siebie zadowoleni.

To, jak chwalimy nasze dzieci, też ma znaczenie. I nie chodzi tu o częstotliwość pochwał, które od nas słyszą, ale o ich jakość. Aby wzmacniać poczucie wartości, doceniajmy i zauważajmy u dzieci ich wysiłek, starania, a nie za efekt końcowy. Zamiast: "Super", "Pięknie" powiedzmy: "Widzę, jak bardzo się starałeś", "O, musisz być z siebie dumna". Dzięki temu nasze pochwały nie mają wartości oceniającej, a doceniają wysiłek, jaki został wykonany, nawet jeśli efekt nie zadowala samych dzieci.

7. Wybaczaj sobie błędy i ucz się na nich.

Porażki, błędy, niepowodzenia są doskonałą okazją do wzmacniania poczucia własnej wartości. Nawet najwięksi geniusze, naukowcy popełniali błędy, zanim dokonali swoich odkryć. Po drugie, popełnianie błędów daje nam wiedzę, co następnym razem zrobić inaczej. A to bardzo cenna wiedza. Doceniajmy starania i wspólnie z dziećmi analizujemy przyczyny. Możemy zadać pytanie wprost: "Co dany błąd chciał nam powiedzieć?". Może dojdziemy wspólnie do wniosku, że potrzeba więcej cierpliwości albo że trzeba zrobić to zupełnie inaczej lub że najwidoczniej nie jest to dla nas stworzone. I nie znaczy to, że z nami jest coś nie tak.

8. A ty co o tym myślisz?

Pytajmy dzieci o zdanie. Dajemy im wtedy poczucie, że liczą się dla nas, a to umacnia ich poczucie własnej wartości. Nie mówiąc o tym, jak wiele w ten sposób możemy się o dzieciach dowiedzieć. Realizujemy ich pomysły na wycieczki, zabawy, pytajmy o radę. Dobrze jest także stwarzać im okazję do podejmowania ich własnych decyzji i wyborów. Sprzyja to postawie odkrywania konsekwencji swoich działań, poznawaniu siebie i sprawdzaniu się w różnych sytuacjach. Dotyczy to także podejmowania nowych wyzwań. Zachęcajmy do tego: "Idź i spróbuj", "Jeśli nie spróbujesz, nie przekonasz się, czy to dla ciebie".

9. Zaprzyjaźnij się ze sobą.

To bardzo ważna sprawa. Przekażmy dzieciom, że możemy być swoimi własnymi przyjaciółmi, którzy nie krytykują, nie obwiniają siebie, nie poniżają i nie robią sobie przykrości. Warto zaprzyjaźnić się ze sobą, bo przydaje się to w różnych sytuacjach – gdy czeka nas sprawdzian, występ czy po prostu jest nam źle. Bycie

dla siebie łagodnym, dobrym i wyrozumiałym daje wsparcie i sprawia, że jesteśmy dla siebie samych ważni. A to bardzo istotne. W końcu będziemy ze sobą przez całe życie.

Dobry przykład

Warto mieć cały czas na uwadze, że jesteśmy żywym przykładem dla naszych dzieci. To, jak traktujemy siebie samych, jak o sobie mówimy, czy sami mamy poczucie własnej wartości oraz czy siebie akceptujemy – to wszystko znacząco wpływa na ich stosunek do samych siebie. Zastanówmy się chwilę. Czy dbamy o swoje potrzeby? Czy lubimy siebie? Jaki mamy stosunek do swojego ciała? Do swoich niepowodzeń... Możemy nad tym popracować, a tymczasem w rozmowach z dziećmi przyznawajmy się do błędów, porażek, śmiejmy się i żartujmy z siebie, przytaczajmy historie ze swojego dzieciństwa. W ten sposób będziemy bardziej autentyczni w relacji z naszymi dziećmi, a to sprawi, że mamy szansę zostać ich przyjacielem, a nie tylko rodzicem.

Fragment artykułu Urszuli Młodnickiej „To warto mówić dzieciom w codziennych kontaktach, by wspierać świadomość ich własnej wartości”. <https://www.newsweek.pl/psychologia/dzieci-swiadome-swojej-wartosci-jak-rodzice-moga-pomoc-we-wspieraniu-tej-swiadomosci/ck2mhjg>



Kontakty dziecka z rówieśnikami odgrywają ważną rolę w jego rozwoju emocjonalnym, pomagają rozwiązywać problemy, a także uczyć funkcjonowania w społeczeństwie. Już w życiu wczesnoszkolnym dziecko poznaje pierwszych przyjaciół i buduje więzi z osobami spoza rodziny. Zdarza się jednak, że bez troskie zabawy i brak umiejętności oceny sytuacji powodują różnego rodzaju niepożądane sytuacje czy wypadki. To dlatego bardzo ważne jest tłumaczenie dzieciom, aby dbały o bezpieczeństwo – zarówno swoje, jak i kolegów. Jak pomóc najmłodszym budować bezpieczne relacje z innymi dziećmi?

1. Bądź wsparciem

W budowaniu relacji z rówieśnikami istotną rolę odgrywa osobowość. Nie każde dziecko jest śmiałe i łatwo nawiązuje kontakty. Z tego powodu **ważnym zadaniem rodziców i nauczycieli w szkole jest budowanie u dzieci poczucia własnej wartości oraz pewności siebie**. Skryte dziecko, zwłaszcza gdy jest porównywane z innymi, ma problemy w odnalezieniu się w grupie oraz gorzej mu idzie stawianie czoła problemom. Może to również prowadzić do zachowań agresywnych, np. poprzez rozładowanie nagromadzonego napięcia w domu. Opiekunowie powinni pomagać dzieciom w zjednywaniu sobie rówieśników oraz dbać o to, aby nie zostały one odizolowane przez grupę. Ważne są pozytywne wzmocnienia, okazywanie miłości i akceptacji oraz dawanie dziecku poczucia, że jest wartościowe i kochane.

2. Ucz tolerancji i empatii

Kształtowaniu pozytywnych relacji sprzyja uświadamianie dzieciom, że nie powinny oceniać innych po wyglądzie. Każdy człowiek jest unikalny i posiada swoje zalety. **Należy uczyć dzieci postawy pełnej akceptacji wobec innych** – bez względu na ich wygląd, pochodzenie czy chorobę. Dzieci powinny również umieć powstrzymać się przed wszelkimi komentarzami – nawet tymi w formie żartu. Takie zachowanie może nie tylko zranić drugą osobę, ale także doprowadzić u niej do pojawienia się zaburzeń emocjonalnych.

3. Podpowiadaj, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach

Zarówno w szkole, jak i poza nią dzieci mogą spotkać się z aktami przemocy – fizycznymi (bicie, popychanie) i psychicznymi (obrażanie, wykluczenie z grupy). Każda przemoc jest niedopuszczalna, dlatego uczniowie powinni wiedzieć, że **przejawy agresji należy zgłaszać osobie dorosłej – rodzicowi, opiekunowi lub nauczycielowi**. Należy także przestrzegać dzieci przed agresywnym rozwiązywaniem konfliktów, proponując sposoby uwzględniające zachowanie szacunku do innych. Właściwe postawy warto pokazywać na codziennych przykładach, np. za pomocą odgrywanych scenek czy książeczek z przedstawionymi sytuacjami. Z myślą o właściwych relacjach **należy też uczyć dziecko jasnego mówienia o swoich emocjach i potrzebach**. Warto także rozmawiać o sytuacjach w szkole, sprawdzać, dlaczego dziecko nie chce spędzać czasu z niektórymi kolegami – być może jest to spowodowane głębszym problemem wymagającym zaangażowania opiekuna.

To ważne!

Dzieci mogą dzielić się różnymi drobnymi przedmiotami czy pożyczać je sobie nawzajem. Powinny jednak mieć świadomość, że w zamian **nikt nie może żądać od nich pieniędzy i innych wartościowych rzeczy**. Dobrze, aby rodzice mieli kontrolę nad tym, co dziecko zabiera do szkoły i uczyli je, że nie należy chwalić się drogimi rzeczami.

4. Pokazuj, jak pielęgnować przyjaźń

Warto opowiadać o tym, czym są relacje przyjacielskie i dlaczego przyjaźń jest taka ważna. Można to robić przez pryzmat własnych doświadczeń, a także za pomocą bajek i występujących w nich bohaterów. **Podczas budowania więzi z innymi dziećmi warto angażować je we wspólne aktywności – spotkania czy zabawy**. Dobrym pomysłem jest zachęcanie dziecka do robienia miłych uczynków dla swojego przyjaciela, np. samodzielnie stworzonego drobiazgu czy ramki ze wspólnym zdjęciem.

5. Rozmawiaj

Traktowanie dziecka jako partnera do rozmowy, dawanie mu możliwości wypowiedzenia się w każdym temacie, okazywanie zainteresowania i odpowiadanie na pytania stymuluje u dziecka ciekawość wobec otaczającego świata. Nawet jeśli pytania wydają się dorosłemu mało istotne – **warto cierpliwie rozwiewać wszelkie wątpliwości dziecka**. To fundamentalna pierwsza lekcja budowania umiejętności komunikacyjnych, która pozwoli tworzyć relacje zarówno teraz, jak i w przyszłości.

„Z psychologicznego punktu widzenia poczucie komfortu w szkole i dobre relacje z rówieśnikami stanowią fundament edukacji. Dbanie o atmosferę pełną wzajemnego szacunku (także dla odmiennych poglądów) i życzliwości w klasie służy budowaniu u uczniów zarówno bezpieczeństwa fizycznego, jak i psychicznego. Dzięki temu mogą oni pozwolić sobie na mówienie o swoich problemach czy trudnościach w sposób otwarty i pozbawiony lęku. Tylko wtedy mają możliwość przyznawać się do błędów bez narażania się na negatywne oceny innych. Jest to niezwykle ważne. Dlatego każdy przejaw takiego zachowania powinien być zauważony i doceniony przez nauczyciela. Rola wychowawcy jest tu kluczowa i powinna koncentrować się na dbaniu o poczucie bezpieczeństwa i akceptacji wszystkich swoich podopiecznych. Jest to istotne z punktu widzenia zarówno rozwoju społecznego, jak i emocjonalnego dziecka. Dzięki temu szkoła będzie kojarzyć się z bezpiecznym miejscem, a tylko w takim środowisku u najmłodszych ma szansę rozwinąć się ciekawość poznawcza i chęć do nauki” – wyjaśnia Urszula Młodnicka, psycholog, autorka materiałów edukacyjnych i książek dla dzieci, ekspert współpracująca z programem edukacyjnym Akademia Bezpiecznego Puchatka.

Akademia Bezpiecznego Puchatka pomaga dbać o bezpieczne relacje dzieci w szkole

Przekazywanie wiedzy na temat budowania bezpiecznych relacji z rówieśnikami to obowiązek zarówno rodziców, jak i nauczycieli. Wsparciem w kształtowaniu właściwych postaw u najmłodszych jest [Akademia Bezpiecznego Puchatka](#) – program edukacyjny, który pomaga dzieciom zdobywać nowe doświadczenia i radzić sobie z napotkanymi wyzwaniami. Projekt jest skierowany do pierwszoklasistów i oprócz nauki bezpiecznych zachowań w kontakcie z innymi dziećmi edukuje na temat zasad ruchu drogowego, umiejętności udzielania pierwszej pomocy, właściwego

korzystania z internetu czy bezpieczeństwa podczas samodzielnego zostawania w domu. Inicjatywa cieszy się ogromnym zaufaniem wśród nauczycieli – w programie wzięło już udział prawie 3 mln dzieci z całej Polski. Więcej informacji na temat programu i najbliższej edycji, do której zapisy rozpoczną się już we wrześniu można znaleźć na stronie: akademiapuchatka.pl.