

## Jak kształtować u naszych dzieci pozytywną samoocenę ?

Każdy dorosły pragnie, aby jego pociecha rozwijała się zdrowo. Ważny jest harmonijny rozwój naszego dziecka we wszystkich sferach rozwojowych. Niezmiernie ważną sprawą jest również budowanie u dziecka poczucia własnej wartości. **Poczucie własnej wartości jest podstawą zdrowej i twórczej osobowości.** Rozwija się ono wraz z rozwojem samoświadomości i samooceny. Dziecko zdobywa informacje o sobie z dwóch źródeł.

Pierwszym z nich są **opinie i oceny osób dziecku najbliższych:** rodziców, wychowawców i nauczycieli. Początkowo to właśnie oni są najważniejszymi informatorami dziecka w tej kwestii. Ważne jest, aby to od nich dziecko mogło usłyszeć, że jest mądre, że jest ładne, jedyne i niepowtarzalne.

Drugim źródłem informacji na swój temat są **doświadczenia dziecka,** zdobywane w trakcie własnej aktywności. Dziecko porównuje się z rówieśnikami, sprawdza, czy jest w stanie spełnić oczekiwania własne i innych osób.

W wieku przedszkolnym największy wpływ na samoocenę dziecka mają znaczące dla niego osoby dorosłe. **Rozwój samooceny jest procesem stopniowym.** W pierwszych latach życia dziecko zdobywa poczucie własnej tożsamości. Podczas kontaktów z dorosłymi i rówieśnikami dziecko tworzy w swojej świadomości zespół powiązanych ze sobą wrażeń na własny temat, które są dla niego podstawą samooceny. W miarę nabywania kolejnych doświadczeń, powstaje obraz własnego „ja”. Ma to niezwykle istotny wpływ na zachowanie dziecka, oraz jego kontakty interpersonalne.

Rodzice nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, że mają tak wielki wpływ na zbudowanie lub zniszczenie poczucia własnej wartości dziecka. Dziecko, które jest kochane, ma możliwość przekonania się, jak ważne jest dla rodziców, jego potrzeby są zaspakajane. Okazywanie dzieciom miłości i wsparcia emocjonalnego wydaje się być oczywiste. W rzeczywistości dzieci jednak nie zawsze je otrzymują.

**Dzieci mają skłonność do akceptowania siebie, ich stosunek do siebie najczęściej bywa pozytywny. Dziecko jest jednak bardzo wrażliwe na ocenę siebie przez osoby dorosłe.** Tak często mało z pozoru znacząca uwaga na jego temat może wyrządzić wiele złego. Zdarza się, że nam dorosłym ciężko jest zaakceptować pewne zachowania dzieci. Rodzice często są przeświadczeni, że chwalenie i docenianie jest niebezpieczne dla rozwoju ich dziecka. Dorosli często nieświadomie obniżają poczucie własnej wartości u dzieci. Najgorszy wpływ ma niezaspokajanie podstawowych potrzeb, oraz nieliczenie się z nimi. Uwagi typu: "co ty tam wiesz", „ale z Ciebie niezdara", porównywanie z innymi na niekorzyść dziecka mają destrukcyjny wpływ. Równie niekorzystny wpływ ma nakłanianie do robienia tego, czego dziecko nie lubi, tego co jest ponad jego możliwości. Wszystko to powoduje powstanie w dziecku przekonania, że nikt się z nim nie liczy, że jest niewiele warte i niewiele potrafi. Dziecko o obniżonym poczuciu wartości nie ma wiary w swe możliwości. Sytuacje trudne powodują u niego lęk i napięcie. Bardzo emocjonalnie reaguje na wszelkie porażki, sukcesów prawie nie zauważa. Prowadzi to do rezygnacji z wykonywania trudniejszych zadań. Dziecko nie wykorzystuje swych możliwości.

Warto jest zadbać o to, aby nasze dzieci rozwijały się w atmosferze akceptacji, miłości i rozumienia jego potrzeb. To sprawi, że nasze dziecko nie będzie odczuwało lęku przed nowymi sytuacjami, wręcz przeciwnie będzie otwarte, ciekawe i chętne do poznawania świata. Ułatwi mu to jego rozwój i przyspieszy drogę do samodzielności, da odwagę do podejmowania nowych zadań i problemów. Nauczy radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

**Dziecko ma wrodzoną zdolność „kochania siebie”, a my dorośli powinniśmy tę zdolność pielęgnować.**

### Ogromny wpływ na budowanie poczucia własnej wartości ma:

- chwalenie i docenianie
- okazywanie miłości, częste mówienie „kocham Cię” akceptowanie dziecka takim, jakie jest
- pytanie dziecka o zdanie, a także wysłuchiwanie tego, co ma do powiedzenia
- pozwalanie dziecku na wyrażanie swych uczuć
- wspieranie w trudnych dla niego chwilach
- mówienie dziecku otwarcie, że czegoś nie wiemy, przyznawanie się do własnych pomyłek
- częstsze nagradzanie, niż karanie

Takie traktowanie naszych dzieci rozwinię u nich pozytywną samoocenę, da możliwość doświadczenia, że są atrakcyjne, niepowtarzalne. Spowoduje ich pewność i skuteczność w działaniu.

Zapraszamy na stronę internetową naszej szkoły .W zakładce *pedagogizacja rodziców* zachęcamy do zapoznania się z artykułami na temat samooceny, rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci i młodzieży, radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz na temat świadomego rozwijania kompetencji wychowawczych rodziców.

Rodziców chętnych do samorozwoju oraz nabywania kompetencji wychowawczych według najnowszej wiedzy psychologicznej zachęcamy do zapisania się u wychowawców lub psychologa szkolnego na nową edycję „**Szkoły dla rodziców 2019/2020**”.