

Część I

JAK POMÓC DZIECKU W BUDOWANIU POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI ?

"Jeśli myślimy, że możemy – uda się nam. Jeśli myślimy, że nie możemy - nie uda się. Nasze możliwości zależą od postrzegania tego, kim jesteśmy i co możemy zrobić."

H. Stephen Glenn i

Jane Nelson

Pozytywne nastawienie stanowi istotny element w drodze do sukcesu. Dziecko buduje wyobrażenia o sobie na podstawie sukcesów, jakie osiąga. Okazuje się że naszymi myślami kreujemy samych siebie. Poczucie własnej wartości dziecka w znaczącej mierze zależy od trzech współdziałających elementów. Są to:

1. Poczucie, że jest bezwarunkowo kochane za to kim jest, a nie za to, co osiągnęło.
2. Osiągnięcie celu, który dziecko samo sobie wyznaczyło. Poczucie, że robi postępy.
3. Pozytywne zachęty – szczególnie, gdy do dalszej pracy zachęcają rodzice.

Zdecydowanie zbyt często dzieci spełniają oczekiwania innych osób. Gdy codziennie dziecko odbiera negatywne oczekiwania (w podejściu do dziecka, słowach, atmosferze, przez język ciała), wówczas oczekiwania te wyłącznie ograniczają dziecko. W 1982 roku Jack Canfield, ekspert w dziedzinie poczucia własnej wartości, prowadził badania, w których przez jeden dzień jeden naukowiec badał setkę dzieci.

Średnio, każde dziecko słyszało **460** negatywnych lub krytycznych komentarzy, a tylko **75** komentarzy wspierających, pozytywnych. Ponad sześć razy więcej uwag negatywnych niż pozytywnych..

Jakbyśmy się czuli, gdybyśmy codziennie słyszeli „Nie masz racji”, „źle postępujesz”, albo „nie rób tego”.

Na poczucie własnej wartości dziecka składają się wszystkie jego przekonania i opinie na własny temat. Jego obraz siebie warunkuje odnoszenie sukcesów i ponoszenie porażek.

Poniższe wskazówki pomoga wypracować w dziecku wiarę we własne siły.

DZIECKO I JEGO POSTĘPOWANIE< TO NIE TO SAMO

Krytykujcie postępowanie dziecka, a nie dziecko. Jest olbrzymia różnica między karcącym zdaniem : **"Jesteś niedobrym chłopcem"** i innym zdaniem **"Kocham Cię"**, ale nie podoba mi się to, co zrobiłeś. Pierwsze zdanie przyczepia dziecku złą etykietkę, drugie zaś stanowi zapewnienie, że dziecko jest wspierane i kochane, a jednocześnie w wyrazisty sposób przekazuje dezaprobatę dla postępowania dziecka. Krytykujcie postępowanie, a nie osobę.

KSZTAŁTUJCIE POZYTYWNE PODEJŚCIE

Większość zdań, jakie napotkamy w życiu można rozpatrywać w kategorii problemów lub możliwości.

Nikt nie lubi niepowodzeń, ale sposób w jaki do nich podchodzicie ma znaczący

wpływ na dziecko. Oto dwa sposoby zachęcenia dziecka do pozytywnego podejścia do problemów:

1. Nie pytajcie dziecka *"Co się dzisiaj wydarzyło?"*, ale *„Co dobrego się dzisiaj wydarzyło?"*. W ten sposób wyrabia się nawyk pozytywnego myślenia.
2. Gdy coś się dziecku nie uda się, albo popełni jakiś błąd, zapytajcie: *"Czego możemy się nauczyć z tego błędu?"*. Przez całe życie uczymy się na błędach.

Najnowsze badania wykazały, że w rodzinach, w których członkowie rodzin mieli poczucie swojej wysokiej wartości występowały trzy elementy:

- W każdej rodzinie w każdym kroku okazywano sobie wzajemnie szacunek, zainteresowanie i akceptację. Czyli miłość bezwarunkową. Każde dziecko było szanowane za jego siłę i umiejętności, a także za słabości.
- W każdej rodzinie były jasno określone standardy, zakazy i oczekiwania. Dzieci czuły się bezpieczne w środowisku, gdzie panowały jasno ustalone zasady. Innymi słowy, zasady były jasno określone i były wprowadzone w życie.
- W każdej rodzinie panowała demokracja. Rodzice zachęcali dzieci do udziału w podejmowaniu decyzji, do wygłaszania poglądów, do wysuwania własnych pomysłów – nawet jeśli nie pokrywały się z poglądami rodziców.

Oto prosta, choć nie łatwa do wprowadzenia, zasada uczenia dyscypliny: ***określcie zasady i nie pozwalajcie na dyskusję nad nimi – zasad należy przestrzegać.***

Przedstawcie zasady i nalegajcie, by były przestrzegane; jeśli dziecko naruszy zasady, powinno ponieść konsekwencje. Dla dziecka uwaga, którą mu się poświęca, wyjaśniając zaistniałą sytuację, to osiągnięcie zamierzonego przez nie celu.

Gdy dziecko naruszy obowiązujące zasady, musi wiedzieć, że wybiera tym samym poniesienie konsekwencji: na przykład pójście do swojego pokoju na pięć minut.

POZWÓLCIE DZIECKU SAMEMU SPRAWDZIĆ< ŻE POTRAFI ROZWIĄZAĆ RÓŻNE ZADANIA

Nie ratujcie dziecka natychmiast z opresji, w jakie wpadło, pod warunkiem, że sytuacja nie jest niebezpieczna.

Jeśli dziecko zrobi coś niewłaściwie, zachęćcie je do przeanalizowania całego łańcucha wydarzeń, który spowodował jego tarapaty. *"Ponieważ zrobiłem to, wydarzyło się to ..."* itd. Warto podkreślić, że nasz kolejny program – TOC Thinking Skills – doskonale uczy dzieci logicznego myślenia.

Starajcie się nie wymagać od dziecka wykonania jednego, konkretnego zadania. Dajcie mu do wyboru kilka ćwiczeń i zachęcajcie do współudziału. W dorosłym życiu każdy człowiek musi umieć kierować swoim postępowaniem i samodzielnie podejmować decyzje. Dlatego właśnie dziecko musi wcześniej rozwinąć tę umiejętność.

Zachęcajcie dziecko do niezależności

Starajcie się nie narzucać dziecku celów do osiągnięcia i nie krytykować, jeśli nie osiągnie tego, czego od niego oczekujecie. Dzieci mają mętlik w głowie, jeśli rodzice zachęcają je, by były niezależne, a potem nie akceptują podjętych przez nie decyzji.

Przy każdej zabawie i ćwiczeniu, jakie z dzieckiem wykonujecie, musi Wam przyświecać myśl: *"Musimy jak najmniej pomagać dziecku, by miało poczucie, że potrafi samo pokonać przeciwności"*.

Oczekujcie od dziecka posłuszeństwa, a będzie Was słuchało.

Dzieci zwykle robią to, czego się od nich oczekuje. Jeśli nie spodziewacie się, że dziecko posprząta zabawki – to z pewnością nie posprząta. Jeśli spodziewacie się, że będzie właściwie postępować, i powiecie mu to (*słowa i ton głosu muszą przekazywać komunikat*), z pewnością będzie zachowywać się odpowiednio. Może nie od razu!

Przy każdej nadarzającej się okazji chwalcie prawidłowe zachowanie, zamiast krytykować zachowanie niewłaściwe.

Przez całe dzieciństwo dziecko musi usłyszeć nieskończenie wiele pochwał – jest to niezmiernie istotne. Jeśli musicie ukierunkować dziecko, powiedzcie mu, jak ma postępować zamiast mówić, jak nie ma postępować. Krytykować można konstruktywnie oraz destrukcyjnie. Krytyka destrukcyjna to zwykle uogólnienia, które i tak rzadko bywają prawdziwe i powodują oburzenie i chęć obrony.

W ***części II*** przedstawię propozycję gier i zabaw dla dzieci do wykorzystania.

Eliza Doniec