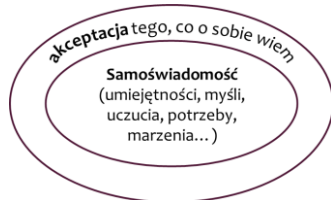


## JAK WSPIERAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

- podsumowanie webinaru z 27 kwietnia 2021, Iwona Osik – Fundacja RoRo

### POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI JAKO:



- postawa wobec siebie / własna opinia na swój temat
- odpowiedź na pytanie: „jak się czuję z tym, kim jestem i jaki jestem?”
- uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz zachowanie

### JEJ PRZEJAWY:

- ✓ postępuję zgodnie z własnymi potrzebami wartościami, a nie z przymusu dostosowywania się, unikania kary, zdobycia poklasku (np. mogę odmówić alkoholu w grupie rówieśników)
- ✓ mam świadomość i umiejętność ochrony własnych granic (np. mogę bronić się przed złym dotykiem)
- ✓ mam własne marzenia, podążam własną drogą, aby je realizować – nawet, jeśli nie jest popularna
- ✓ mam odwagę podejmować wyzwania, wiem, że ewentualne niepowodzenie mnie nie przekreśla
- ✓ odczuwam i potrafię wyrazić wszystkie emocje, nie potrzebuję budować fasady, dźwigać maski, udawać
- ✓ buduję relacje oparte na wzajemnym szacunku - bez porównywania, wywyższania się, poniżania innych
- ✓ biorę odpowiedzialność za swoje zachowanie
- ✓ mam poczucie, że jestem wystarczająco dobry nawet bez pochwał i wbrew niekonstruktywnym krytykom (te konstruktywne potrafię przyjmować i wyciągać z nich korzyści dla siebie)



Poczucie wartości kształtuje się w relacji z ważnymi osobami.

*„Dziecko o dobrze rozwiniętym i zdrowym poczuciu własnej wartości żyje wśród ludzi, którzy interesują się jego myślami, uczuciami i potrzebami, szanujących je, dostrzegających i słyszających je, doceniających i traktujących poważnie.*

*Doświadczą tego, że jest interesujące i wartościowe dla najbliższych.”*

## JAK UMOŻLIWIĆ DZIECKU DOŚWIADCZENIE SWOJEJ WARTOŚCI?

### Codziennie bycie razem = wspólny czas

---

- Nie ilość a jakość...
- Nie jako oferta, a jako **nasze pragnienie...**

~~Jeśli chcesz zagrać ze mną, to teraz możesz....~~ / *Wiesz, chciałabym z tobą pograć. Masz ochotę?*

- Spotkanie nad obowiązkami

### Szczere i głębokie zainteresowanie:

---

- tym, co dziecko czuje, myśli, czego potrzebuje bardziej niż tym co robi, czym, i jak się zajmuje
- z zainteresowaniem, bez oceniania

### Dawanie siebie (relacja obustronna):

---

- mów o swoich myślach, uczuciach, potrzebach, zainteresowaniach, pokaż jaki wpływ na Ciebie mają działania dziecka:

*Cieszę się, kiedy widzę, że sama jeździsz na rowerze! Wiem, jak długo chciałaś się tego nauczyć.*

*Dziękuję za bransoletkę. Lubię ją nosić, bo przypomina mi o tobie.*

*Nie czuję się dobrze widząc, że zrobiłeś pistolet z kłoców, bo istnieją prawdziwe pistolety używane do zabijania. Co o tym sądzisz?*

- pytając „co u Ciebie”, powiedz też dziecku jak Tobie minął dzień, np. w pracy (w formie dostosowanej do wieku dziecka 😊)

### Wyjście poza zdawkowe odpowiedzi ułatwiają nieoczywiste pytania:

---

- ... jakim zwierzęciem chciałabyś być?

- Kiedy jesteś smutna – co może być dla ciebie pocieszające?

- Czytałam, że wielu nauczycieli inaczej traktuje chłopców i dziewczynki. Myślisz, że u ciebie w szkole też tak się dzieje?

### Nawiązanie rzeczywistego kontaktu przez słuchanie – aktywnie, empatycznie:

---

- próbuję spojrzeć z perspektywy dziecka, zrozumieć jego odbiór, co czuje, co jest ważne
- szanuję to, co słyszę nawet, jeśli się z tym nie zgadzam - nie oceniam, nie krytykuję.
- szukam potrzeb, uczuć i obaw, jakie kryją się pod tym, co dziecko mówi
  - *Krzysiek dokucza mi w szkole, bo bawię się z dziewczynami. nienawidzę go! To kompletny idiota!*
  - *Domyślam się, że jesteś rozgniewany? Chcesz móc się bawić z kim masz ochotę i żeby nikt ci z tego powodu nie dokuczał? Dobrze rozumiem?*
- pozostawiam przestrzeni na wszystkie emocje, również te trudne, jak smutek, złość, wstyd. Każda jest ważną informacją, nie zniknie, kiedy udamy, że jej nie widzimy (nie smuć się, nie ma się czym martwić...)
- krytykowanie, ocenianie, rozkazywanie, moralizowanie, grożenie, umniejszanie problemu, ironizowanie – ucina kontakt, nadwyręża relację

\*\*\*

## Polecana literatura:

- **Mów, słuchaj i zrozum, Petra Krantz Lindgren** (źródło cytatów w tym podsumowaniu)
- **Potęga obecności, Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson**
- **Niska samoocena u dzieci, Praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców**
- **Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie, Alex Rovira i Francesc Miralles**