

# WIARA W SIEBIE

Większość z nas nosi gdzieś w sobie **przeświadczenie o własnej niepełnowartościowości**. Im silniejsze jest to przeświadczenie, tym bardziej utrudnia nam życie, gdyż pozbawia nas pewności siebie i wiary we własne siły.

Poczucie wartości kształtuje się od najmłodszych lat i opiera się początkowo na subiektywnej ocenie informacji, które dziecko ma na swój temat. Z biegiem lat zmienia się hierarchia dziedzin, które mają decydujący wpływ na samoocenę dziecka. Dla przedszkolaków najbardziej istotna jest aprobatą rodziców i rówieśników, możliwości umysłowe i fizyczne. Dla starszych dzieci ważne są zdolności sportowe, wygląd, osiągnięcia naukowe, akceptacja rówieśników i przywództwo. Poczucie własnej wartości rozwija się wraz z dzieckiem. Decydujący wpływ mają dwa czynniki: posiadane przez dziecko umiejętności i zdolności w różnych dziedzinach oraz osobista ocena własnych zdolności w dziedzinach, które dziecko uważa za najważniejsze. **Zadaniem rodziców jest pomóc rozpoznać, co jest w dziecku najlepsze. Skupić się na mocnych stronach i minimalizować słabe. Stać się pomocą rozwinać te umiejętności, dzięki którym dziecko będzie mogło wykorzystać wszystkie swoje możliwości.**

Pragnę przedstawić kilka sposobów, w jaki sposób rodzic może kształtować poczucie własnej wartości u dziecka:

**1. Rozwijaj zainteresowania i zdolności dziecka** - obserwuj dziecko i daj mu możliwość poznania różnych aktywności. Staraj się, by dziecko rozwijało swoje umiejętności w dziedzinach, które najbardziej go zainteresowały i w których wykazuje uzdolnienia. Uważaj, by ta pomoc dotyczyła zainteresowań dziecka, a nie twoich.

**2. Często chwal i zachęcaj** - wspieraj wysiłki dziecka. Z obserwacji wynika, że większość rodziców chwali dziecko znacznie rzadziej niż przypuszcza. Rodzice często dobrze myślą o swoich pociechach, ale im tego nie mówią, a przecież wszyscy chcemy, by nasze dzieci miały dobre zdanie o sobie. Nie ograniczaj się do pochwał słownych, dla dziecka niezwykłą moc ma uścisk czy poklepanie po plecach na znak „dobra robota”.

**3. Doceniaj osiągnięcia** - doceniaj również zwykłe prace dziecka, przyklej na lodówkę rysunek czy klasówkę z piątką. Dzięki docenianiu zachęcasz dziecko do wysiłku. Ten proces zostaje wzmocniony za sprawą pokazywania prac dziecka innym osobom i głośnych pochwał z ich strony.

**4. Zachęcaj dziecko do podejmowania decyzji** - podejmując słuszne decyzje dziecko zyskuje świadomość swoich możliwości i kształtuje w sobie samodyscyplinę. Jeśli będziesz zawsze decydować za dziecko, przekażesz mu wiadomość, że nie jest zdolne do po-

dejmowania decyzji lub że nie masz zaufania do jego zdolności decydowania. Dzięki decydowaniu pozna smak sukcesu i porażki, co jest niezwykle ważnym doświadczeniem życiowym. Zakres decydowania oczywiście trzeba dostosować do wieku dziecka. Najmłodszym, na przykład, dajmy możliwość decydowania, którą koszulkę założyć. W miarę dorastania pozwól mu podejmować coraz więcej decyzji z różnych dziedzin życia.

**5. Pozwól dziecku ryzykować** - nie chroń nadmiernie dziecka przed popełnieniem błędu. Oczywiście ryzyko nie może być zbyt duże czy niebezpieczne, ale tylko podejmując ryzyko, dziecko nauczy się, że czasami może zrobić coś, co wydawało mu się nieosiągalne. Podjęcie ryzyka i osiągnięcie sukcesu kształtuje wysoką samoocenę. Jednocześnie trochę niepowodzeń w życiu z pewnością dziecku nie zaszkodzi, zwłaszcza kiedy pomożemy mu w zdobyciu wiedzy, jak stawiać czoło porażkom.

**6. Pozwól, by dziecko było za coś odpowiedzialne** - dzieci chcą wierzyć, że wnoszą ważny wkład w życie rodzinne. Już od najmłodszych lat można im to zapewnić czyniąc je odpowiedzialnym za niektóre prace w domu. Nie chodzi o perfekcyjne wykonanie czegoś, ale o to, by dziecko poczuło się ważne i użyteczne. Nie czekajmy, aż dziecko podrośnie, bo wtedy jesteśmy rozczarowani, a nasze pociechy nie czują takiej potrzeby, „bo przecież zawsze robiła to mama”. Nie jest ważne, żeby dziecko idealnie pościarało kurze, ważne jest wykształcenie w nim chęci do pomocy. Jak podrośnie, nauczysz go, jak prawidłowo wykonywać różne rzeczy. (Zadania dla maluchów: podlewanie kwiatów, ścieranie kurzy, nakrywanie do stołu, wkładanie brudnych ubrań do kosza na bieliznę, sprzątanie zabawek przed odkurzaniem).

**7. Nie wymagaj doskonałości** - nie ma dzieci doskonałych, tak jak nie ma doskonałych dorosłych i doskonałych rodziców. Oczekując od dziecka, że będzie ideałem, skazujesz je na rozczarowanie. Większość dzieci pragnie sprostać oczekiwaniom rodziców, zatem akceptuj je takimi, jakie są i nie wymagaj doskonałości, bo bardzo im tym zaszkodzi. Zachęcaj, by wykorzystywały swoje możliwości.

**8. Ogranicz wypowiedzi negatywne** - nikt nie lubi być krytykowany, rzadko kiedy idzie za tym pozytywna zmiana.

**9. Nie obiecuj tego, czego nie możesz spełnić** - jeśli nie dotrzymujesz obietnicy, samoocena dziecka wystawiona zostaje na próbę. Dotrzymywanie obietnic

wpływa pozytywnie na słowność i uczciwość twojego dziecka. Jeśli nie jesteś pewien, że dotrzymasz obietnicy - nie obiecuj!

**10. Zachęcaj dziecko do pozytywnego mówienia o sobie samym** - możesz dziecko tego nauczyć, mówiąc np.: „powinieneś być z siebie dumny, ponieważ...”. Każda dobrze wykonana rutynowa czynność to okazja do pochwał. Np. „te kanapki naprawdę ci się udały”.

**11. Ucz dziecko umiejętności społecznych** - pomogą mu nawiązywać przyjaźnie i mieć dobre zdanie o sobie. Poznaj jednak wcześniej umiejętności, jakie dziecko przejawia w różnym wieku, aby nie zmuszać go do czegoś, czego nie jest w stanie wykonać.

**12. Dbaj, by atrakcyjnie spędzać czas z dzieckiem** - dając mu tym samym sygnał, że jest dla Ciebie ważne i lubisz z nim przebywać. O wiele bardziej wartościowa jest przejażdżka rowerami lub granie w gry

planszowe niż wspólne oglądanie telewizji. Nie chodzi o ilość spędzonego razem czasu, ale przede wszystkim o jego jakość.

**13. Akceptuj swoje dziecko** - często mów, że je kochasz. Dziecko musi wiedzieć, że je kochasz nawet jeśli czasem nie lubisz jego zachowania.

Podsumowując, nie zapominajmy o tym, że poczucie własnej wartości u dziecka związane jest przede wszystkim z jego zachowaniem i reakcjami otoczenia na to zachowanie. Najważniejsza reakcja to reakcja rodziców. Niezwykle ważne jest pomaganie dziecku w wykształceniu jego dobrego zdania o nim samym. Dzieci o wysokiej samoocenie zwykle odnoszą więcej sukcesów w życiu. Czyż nie jest to marzeniem każdego rodzica?

mgr Monika Kofel-Dudziak

## Z ŻYCIA MIASTA

# Zjazd rodzinny

W Ciechocinku odbył się zjazd rodziny Profesora Zygmunta Wiatrowskiego, który mieszka tu od 12 lat. W uroczystości uczestniczyło ponad trzydziestu członków z trzech pokoleń państwa Wiatrowskich, pochodzących z Zagórowa k. Konina.

Profesor jest najstarszym z ósemki rodzeństwa Wiatrowskich, w którym było czterech chłopców i cztery dziewczęta. Na zjazd przybyły jedyne dwie siostry Profesora, mieszkające od lat w Warszawie.

Dodatkowym akcentem tego nadzwyczajnego spotkania rodzinnego były dwa jubileusze Profesora i jego żony Heleny:

- 60-lecie małżeństwa, które zawarli w 1951 r. w Ośnie Lubuskim, o którym z początkiem lat powojennych mawiano: „może to już Polska, a może jeszcze Niemcy”. W tym uroczym miasteczku lubuskim znaleźli

się państwo Wiatrowscy „z nakazu pracy” i rozpoczęli pracę nauczycielską w Liceum Pedagogicznym;

- 60-lecie pracy nauczycielskiej Profesora, w tym 40-lecie w charakterze nauczyciela akademickiego.

Warto dodać, że Profesor od sześćdziesięciu lat jest wspaniałym i znanym filatelistą. Co roku organizuje w Ciechocinku Konferencje Naukowe Polskiej Akademii Filatelistyki. Ponadto angażuje się w najróżniejsze inicjatywy miejskie służąc zawsze swą wiedzą i doświadczeniem.

tekst i foto Wojciech Krzysztof Jankowski

