**POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI DZIECKA**

**-dlaczego jest tak ważne?**

***Poczucie własnej wartości - to przeciwieństwo do poczucia własnej bezradności.***

Wiele czynników wpływa na budowanie się poczucia własnej wartości. Oprócz predyspozycji genetycznych, **znaczącą rolę ma wychowanie**.

Badania pokazują, że najważniejszym źródłem poczucia własnej wartości **są rodzice**, którzy podczas codziennych kontaktów z dzieckiem modelują jego poczucie własnej wartości.

**"Mamo, tato nie umiem..."**

W procesie uczenia się i doświadczania nowych sytuacji naturalne są również porażki i pojawiające się w dziecku uczucie bezradności.

Dziecko w takich momentach bardzo potrzebuje wsparcia i akceptacji rodziców. Okazane w takich sytuacjach zrozumienie dla trudności, brak ocen, ośmieszania, pokazanie, że celem nie jest bycie perfekcyjnym- bardzo pomaga dziecku w budowaniu poczucia własnej wartości.

Akceptacja wszelkich przeżywanych uczuć jest bardzo ważna, jednak istotne jest, by jednocześnie pokazywać dziecku, że uczucie bezradności nie jest czymś trwałym, stałym, niezmiennym, a tylko stanem przejściowym, chwilowym.

**Dlaczego poczucie wartości jest takie ważne…?**

**Jeśli poziom poczucia własnej wartości u dziecka jest niski, trwa ono w konflikcie z samym sobą – obwinia nadmiernie siebie za każdą porażkę, nie docenia ewentualnych sukcesów, odtrąca samo siebie- wzmacniając własną bezradność. Dziecko o niskiej samoocenie często izoluje się od innych, nie wierzy, że ktoś może go polubić. Boi się braku akceptacji w grupie, dlatego często czuje się samotne wśród dzieci.**

**Z kolei zawyżona samoocena nie pozwala dziecku dostrzec własnych wad, niedoskonałości czy porażek. Dziecko odznaczające się zawyżoną samooceną nie radzi sobie również najlepiej w kontaktach międzyludzkich. Jego bezkrytyczność, skutkuje niechęcią innych wobec niego. Często jest odtrącane, nielubiane co z kolei może rodzić jego agresję.**

**Drogi Rodzicu!**

**Jeśli zależy Ci na budowaniu prawidłowego poczucia wartości swojego dziecka:**

* Okazuj dziecku swoją miłość i czułość;
* Wytyczaj granice;
* Ucz zasad;
* Jasno mów o swoich oczekiwaniach wobec dziecka;
* Pozwalaj dziecku na samodzielność;
* Pokazuj , że wierzysz w możliwości dziecka;
* Pozwalaj doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności;
* Akceptuj uczucia dziecka - zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne; wszystkie uczucia są potrzebne;
* Miej odwagę przyznać się do swojego błędu i przeproś dziecko;
* Przyjmuj krytykę na swój temat;
* Umiej obdarzać komplementami dziecko;
* Doceniaj wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje;
* Miej dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat;
* Licz się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

Trudno będzie Ci budować w dziecku poczucie wartości, jeśli sam masz problem z samooceną.

By Twoje dziecko dobrze myślało o sobie samym, Ty także musisz dobrze myśleć o sobie, a co więcej – okazywać to.

**Polubmy się i szanujmy, nie przedstawiajmy się w niekorzystnym świetle – starajmy się być wzorem dla dziecka.**

 **M. Pura**