DODAJ MI SKRZYDEŁ …

czyli jak wspierać wiarę dziecka w siebie

Adekwatne – czyli nie zawyżone ani nie zaniżone – poczucie własnej wartości wpływa na stosunek dziecka do samego siebie, do innych ludzi oraz do życiowych radości i wyzwań.
Jest to również ważny filar zdrowia psychicznego zapobiegającym m. in. takim chorobom jak depresja czy zaburzenia odżywiania .

Skąd u dziecka bierze się brak wiary w siebie ?

- Doświadczenie **przemocy** fizycznej, psychicznej seksualnej.
- Wygórowane **oczekiwania** i ambicje Rodziców wobec dziecka .
- **Porównywanie** z rodzeństwem, kolegami .
- Brak **kontaktu** / czasu poświęcanego dziecku .
- Stałe reprymendy, **krytykowanie.**
- **Niedostrzeganie** sukcesów dziecka, unikanie pochwał .
- **Nadopiekuńczość** – wyręczanie dziecka w zadaniach.
- Negatywne **komentarze** na temat jego osoby ze strony otoczenia .

Jak może przejawiać się niskie poczucie wartości dziecka ?

- negatywne **przekonania** dziecka na temat swojej osoby :, np. „jestem do niczego”, „nie potrafię”, „na pewno mi się nie uda” , „inni są lepsi ode mnie”
- nadmierne poczucie **wstydu**,
- zaburzenia **depresyjne**,
- lękliwość, **nieśmiałość,** nieufność ,
- poczucie wyobcowania, **izolacji**
- trudności w budowaniu pozytywnych **relacji** z rówieśnikami ,
- **skrępowanie** w rozmowie (ucisk w krtani, suchość w ustach),
- rozpamiętywanie **porażek,**
- nadmierne **obwinianie** siebie,
- koncentracja na swoich **słabościach**,
- problem z wyrażaniem własnych **potrzeb,**
- problem z przyjmowaniem **pochwał** i pozytywnych opinii na własny temat,
- **bierność**, niepodejmowanie działań z powodu strachu przed **porażką,**
- niechęć / **odmowa** wykonywania zadań ,
- mówienie, że zadanie jest nudne, głupie

Metody „dodawania” skrzydeł

- **Zachęcanie** dziecka do podejmowania lub rozpoczęcia zadania, które wydaje mu się zbyt trudne.
- Zaproszenie do **współpracy** - wspólne z dzieckiem działanie.
- Danie dziecku **wyboru**! (np. w kwestii kolejności odrabiania lekcji).
- Stawianie zadań / wymagań na **MIARĘ JEGO MOŻLIWOŚCI** ! – nie z łatwe, ale i nie za trudne .
- **Nieodpuszczanie** zadania jakie ma wykonać, ale i **nie wyręczanie** dziecka.

- Wzmacnianie - **zauważanie** nawet małych sukcesów dziecka i mówienie mu o tym .

- **Ucieszenie się** z sukcesów dziecka - nawet najmniejszej zmiany / poprawy.

- Koncentracja na **mocnych stronach** dziecka zamiast na jego trudnościach .

- Inicjowanie sytuacji w których może dziecko może osiągnąć **sukces.**

- Zachęcanie do odkrywania i rozwijania **zainteresowań**, **talentów**

- Koncentrowanie się bardziej na zdobywanych **umiejętnościach, wiedzy** niż na zdobywanych ocenach, punktach .

- Podkreślenie **wysiłku, wkładu pracy** / czasu, a nie tylko końcowego efektu danej czynności.

- Uczenie **radzenia z porażką**, niepowodzeniem, przegraną .

- Wskazywanie, że każdy – także dorosły – **może się pomylić**, popełnić błąd.

- Zastanowić się z dzieckiem czego może się **nauczyć** w sytuacji, gdy coś nie wyszło/ co mogłoby zrobić inaczej / lepiej

- Uważne **słuchanie** –
bez oceny, dawania od razu rad lub pouczania ,
- tego co dziecko przeżywa, co jest dla niego problemem.

- Dostrzeganie i akceptacja **uczuć** dziecka -
nie bagatelizowanie przeżywanych emocji .

- Pozwolenie na wyrażenie własnego **zdania** przez dziecko
- nawet jeśli się z tym nie zgadzamy.

„Uskrzydlające” komunikaty

- *To nie było łatwe zadanie, ale nie zrezygnowałeś i wytrwale szukałeś rozwiązania.*
- *Doceniam Twoje staranie i wkład pracy .*
- *Sama sobie z tym poradziłaś .*
- *Możesz być z siebie dumny (a).*
- *To było trudne ale poradziłeś (a) ś sobie.*
- *Podziwiam Cię / jestem z Ciebie dumna …*
- *Wierzę , że poradzisz sobie z tym zadaniem.*
- *W czym mogę Ci pomóc?*
- *Spróbujmy razem…*

Uniwersalne „uskrzydlacze”

- **Kocham Cię …**

(niezależnie od zdobytej oceny / popełnionego błędu).

- **Jesteś dla mnie ważny ….**
- **Wierzę w Ciebie …**
- **Ufam Ci …**

Konstruktywna pochwała

- Opisz **konkretne zachowanie** dziecka.
- Wyraź **szczerze** Swoje **uczucia .**
- **Nazwij** godne pochwały zachowanie / umiejętności czy cechy dziecka .
- Wyraź oczekiwanie, że w **przyszłości** zachowanie się powtórzy.

Co może „podcinać” dziecku skrzydła wiary w siebie ?

- **Porównywanie** z innymi dziećmi – rodzeństwem, kolegami
  (Popatrz na brata jak sobie świetnie radzi !)

- Słowo „ **ale**” !
  („Cieszę się z tej 4, ale mogłeś postarać się lepiej”)

- **Wygórowane** oczekiwania ponad możliwości dziecka.
  („Czemu tylko 4 zamiast 5 ?”)

- **Niezauważanie** sukcesów / poprawy dziecka.

- Zwracanie uwagi tylko na efekt końcowy, oceny,
  a **niedocenianie starań** dziecka .

- **Wyręczanie** dziecka
  („Zostaw, zrobię to lepiej / szybciej ”)

Dlaczego tak ważne jest budowanie i wzmacnianie zdrowego poczucia wartości u dziecka?

Dziecko mające zdrowe poczucie własnej wartości :

- dba o swoje **potrzeby** i odważnie zwraca się do innych z prośbą o respektowanie ich,
- akceptuje własne **uczucia i emocje** oraz potrafi je wyrażać niezależnie od tego, jak bardzo są trudne,
- staje się **samodzielne** i niezależne, potrafi postawić na swoim, walczyć o swoje marzenia, nawet jeśli nie są one zgodne z pragnieniami innych ludzi,
-łatwiej otwiera się na nowe rzeczy i chętnie podejmuje **wyzwania** bez obawy, że coś się nie powiedzie,
- daje sobie **przyzwolenie** na "bycie niewystarczająco dobrym",
-postępuje w zgodzie ze swoimi potrzebami i wartościami, nie idzie na kompromisy, jeśli propozycje innych ludzi przekraczają te granice,
- buduje pozytywne **relacje** z rówieśnikami, nauczycielami oraz nowo poznanymi osobami,
- **nie porównuje** się od innych, nie szuka u nich słabszych cech i nie dowartościowuje się kosztem słabości drugiej osoby,
- zna i **akceptuje** swoje mocne i słabe strony.

„Potrzebny nam ktoś, kto w nas wierzy,
ktoś, kto myśli o nas pozytywnie,
kto zauważa nasze zalety i nie wyszukuje wad,
ktoś, kto widzi w nas dobro".

Elbert Hubbard

„Mów dziecku, że jest dobre, że może, że potrafi..."

Janusz Korczak

Dziękując za uwagę życzę Państwu dostrzegania i wzmacniania tego co dobre i piękne w naszych dzieciach, by na skrzydłach wiary w Siebie i zdrowego poczucia własnej wartości pofrunęły ku dorosłości ……

Źródła zdjęć i tekstów :

- polki.pl
- kobieta.interia.pl
- mamotoja.pl
- gumtree.pl
- babyboompl
- psychologdzieciecy.pl
- wingsoffirreconsulting.com
- zwierciadło.pl
- współczesnarodzina.pl
- mamopracuj.pl
- aptekagemini.pl
- reikilorient.over-blog.com
- chessforkids.pl
- kobieta.onet.pl
- krokus.edu.pl
- visolvit.pl

Materiały szkoleniowe :
- „Powrót do nauki stacjonarnej – wsparcie psychologiczne”
- „W jaki sposób budować relacje z dzieckiem, aby przeciwdziałać problemowi depresji ?”