Jak wzmacniać poczucie wartość u naszych dzieci?

Co to jest poczucie wartości?

Poczucie wartości rozumie się jako zaufanie do samego siebie, do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z zadaniami, wyzwaniami jakie napotykamy w naszym życiu. To wiara w to, że mamy prawo do szczęścia, miłości, spełniania własnych pragnień i potrzeb oraz czerpania satysfakcji z ich realizacji. To proces bardzo złożony, który nie tworzy się tylko na bazie tego co dziecku mówimy, czy też nie mówimy. Na to z jakim obrazem siebie wyjdzie dziecko w swoją dorosłość składa się bardzo wiele czynników takich, które są związane z komunikacją z dzieckiem, ale również takich, które są związane z tym jak rodzina funkcjonuje w ogóle, na ile sami rodzice, matka, ojciec są zadowoleni ze swojego życia, na ile są szczęśliwi, na ile ojciec jest przyzwalający, uwalniający.

Na poczucie wartości składa się wiele elementów. Pamiętajmy, że samo wzmocnienie pozytywne, chwalenie dziecka może nas zaprowadzić w ślepą uliczkę. Konstruktywna krytyka także odgrywa rolę w kształtowaniu poczucia wartości.

Omówię główne elementy, od których zależy jak dziecko będzie wartościować siebie i innych, jak dziecko myśli o sobie, jak siebie czuje i jak się zachowuje w swoim otoczeniu. Poczucie wartości tworzy się jednocześnie w kontekście do tego jak dziecko wartościuje innych ludzi, rodziców, rodzeństwo, rówieśników, swoje bliższe i dalsze otoczenie. Bardzo silnym czynnikiem jak dziecko będzie spostrzegać siebie i świat jest struktura rodziny. To znaczy czy każdy z jej poszczególnych członków pełni swoje role, czy przynależy w pełni do rodziny, czy ma swoje miejsce. Jasna struktura rodziny to właśnie taka kiedy każdy z domowników występuje w swojej roli i w każdych okolicznościach, ma swoje

obowiązki i przywileje. Każdy ma swoją przynależność, nikt nie jest wykluczany czy też idealizowany. Na przykład matka zawsze jest matką, a nie w pewnych okolicznościach staje się bardziej córką babci niż matką swojego dziecka. Dzieci są dziećmi, a nie opiekunami swoich rodziców. Czy nie są naruszane nasze granice, podważane kompetencje. Naruszanie tych granic powoduje zakłócenie porządku dziecka. Dziecko, żeby czuć się bezpiecznie, musi znać swoje miejsce, musi czuć porządek tego świata, wiedzieć do kogo może się zwrócić kiedy ma problem i mieć jakiś jasny punkt odniesienia. Jasna struktura rodziny to też świadomość dziecka, że jest diada ojciec -matka, którzy oprócz roli rodziców są również partnerami. Mają prawo do prywatności i chwil spędzanych tylko we dwoje. Rodzice często ulegają dziecku odnośnie tej diady, bo są zmęczeni, bo to wymaga konsekwencji, bo musza się zetknąć z frustracją dziecka, a tego czasami chcemy uniknąć w naszym życiu rodzinnym. Nie chcemy słyszeć płaczu, gniewu złych emocji swoich dzieci, ale dobry rodzić jest gotowy na te emocje, przyjmuje je ponieważ rozumie że dziecko może przeżywać frustrację, złość gdy stawiamy mu granice. Sypialnia to miejsce rodziców, dziecko, które samo śpi uczy się też zaufania do samego siebie, jest to jeden z elementów budowania ufności do własnych przeżyć. Rodzice, którzy przygotowują mocny grunt do kształtowania się poczucia wartości u swojego dziecka, są gotowi przyjąć frustracje dziecka, zmierzyć się z nią. Należy wspomnieć, że są takie sytuacje, kiedy zaburzamy te nasze struktury, ale wtedy dobrze jest z tego stworzyć sobie pewne rodzinne rytuały, na przykład w sobotnie czy niedzielne poranki wspólne wylegiwanie w łóżku rodziców jako rytuał przyjemnościowy, który nie jest zarekwirowaniem przestrzeni rodziców przez dziecko. Te rytuały nie zaburzają codziennej struktury, ale dają kontakt, dają przyjemność i dobrą relacje. Oprócz struktury rodziny ważna jest również struktura przestrzeni, która też jest istotna procesie kształtowania się poczucia wartości. Przestrzeń dla dziecka, która jest przyjazna, urządzona dla niego i pod niego. Przyjazna i przytulna gdzie dobrze się będzie czuło. Gdzie będzie się uczyło zarządzać własną przestrzenią. Ma swój obszar, gdzie może zadecydować jak i gdzie poukładać zabawki, jaki wybrać kolor ściany. Tworzy swoją przestrzeń co daje mu poczucie sprawstwa. Ma swoje miejsce do zabawy, która jest bardzo ważnym elementem tworzenia poczucia decyzyjności u dzieci. Ważne jest żeby dziecko umiało bawić się samo ze sobą. Ważne jest również bawienie się z dzieckiem, ale równie istotne, to pozwolić mu samemu wymyślać i prowadzić zabawę, pozwolić zdecydować w co chce i jak chce się bawić. Bardzo ważne jest w budowaniu poczucia wartości jest odzwierciedlanie jego rytmu, wchodzenie z nim w syntomię, a nie wprowadzanie zakłóceń (typu; weź inne klocki, użyj

innego koloru, zbuduj większą wieże), które mogą być dla dziecka sygnałem, że źle się bawi albo nie robi tego co chce.

W procesie budowania poczucia wartości również istotne jest zapewnienie dziecku poczucia intymności i prywatności na przykład podczas korzystania z toalety czy podczas kąpieli. Pukanie do łazienki, pokoju. Dawanie poznać, że dziecko też ma swoją przestrzeń psychologiczną, fizyczną, którą my szanujemy. Struktura rodzinna, przestrzeń, jasno wyznaczone granice, porządek tego potrzebuje dziecko, aby czuć się bezpieczne. Wie gdzie jest jego dom, zna zwyczaje, porządki, ma swoją przestrzeń. W bezpiecznym i przewidywalnym otoczeniu buduje swoją tożsamość. Drugi bardzo istotny element w budowaniu poczucia wartości u dziecka, oprócz struktury to komunikacja. Zwracając się do dziecka odzwierciedlajmy granice jego tożsamości między innymi poprzez używanie zaimków typu „ja", „ty", zamiast zwrotów w trzeciej osobie. Na przykład zamiast „choć do mamy" – „chodź do mnie", zamiast „Marysia zjadła obiad" – „Ty zjadłaś obiad". Używanie określeń, które przynależą do danej osoby, nie „my idziemy zrobić siku", tylko „Ty idziesz zrobić siku". Jeżeli wspólnie coś robimy na przykład rysujemy, sprzątamy, wówczas możemy użyć zaimka „my". Ważna jest nasza komunikacja, jakiego rodzaju są to komunikaty, czy to są instrukcje, pytania retoryczne, informacyjne (zrób to tak i tak, weź to , tego nie ruszaj, dlaczego to zrobiłeś?…) czy też są tam elementy relacyjne, elementy kontaktu z dzieckiem. Co przeważa w tej naszej komunikacji? Nie tylko mówimy dzieciom jak ma być, ale również zapytajmy jak one to widza, co one o tym myślą. Często projektujemy nasze wizje rzeczywistości, a nie bierzemy pod uwagę wyobrażeń naszych dzieci o tej rzeczywistości. Intonacja, mimika, wysokość głosu, ruchy ciała, cały wyraz emocjonalny, dzieci to widzą, odbierają. Należy być spójnym w tym co przekazujemy słowem i postawą. Mówimy o swoich emocjach szczerze, nazywamy je. Sposobem na wzmacnianie dziecka jest też komunikacja na temat naszych emocji, pokazywanie, że emocje same w sobie nie są czymś złym, one nam towarzyszą , wzbogacają też nasze życie, chodzi o to co my z tym zrobimy, jak będziemy na nie reagować i jest to pole do popisu, aby nauczyć dziecko sobie z nimi radzić i jak wykorzystać. Dzieci emocji uczą się od nas, w domu. Dziecko już od trzeciego roku życia jest w stanie rozpoznawać i nazywać emocje. Żeby dziecko nauczyło się radzić ze swoimi emocjami, głównie złością, to najpierw rodzic musi to umieć i pokazać to dziecku. Złość jest energią, nie należy jej tłumić, ale należy się nauczyć ją spożytkować. Nie należy za wszelką cenę unikać tak zwanych sytuacji kumulatywnych, czyli unikanie sytuacji, które doprowadza do tego, że dziecko

będzie sfrustrowane, czy zezłoszczone. Przeżycie złości jest bardzo ważne dla jego poczucia wartości, ponieważ pokazuje, że dziecko jest w stanie poradzić sobie z silnymi emocjami, że przejdzie przez to i nic się złego z nim nie stanie. To jest ważne dla niego doświadczenie i istotne jest, aby przeżyło to w domu, „przerobiło" to w znanym i bezpiecznym dla niego miejscu. Druga ważna i trudna emocja to smutek, którą przeżywamy jak tracimy coś dla nas ważnego. Jeżeli dziecko potrafi odczuwać smutek to znaczy, że ma kontakt ze swoimi emocjami, że czuje. Dajemy mu czas na przeżycie tej emocji, nie zaprzeczamy jej, uszanujmy, że dziecku jest smutno bo zgubił się miś, albo chomik nie żyje. Pobądźmy z nim. Nie trywializujmy i nie umniejszajmy, ale wykażmy zrozumienie i uszanujmy tą emocję u dziecka. Dzieci potrzebują jasnych, krótkich komunikatów, bez abstrakcyjnych pojęć. Konkretnych wyrażeń dotyczących ich świata. Dzieci znają różne pojęcia, nawet te abstrakcyjne, ale myślą konkretami. Dlatego mówiąc do dziecka, uważajmy również na słownictwo, które do nich kierujemy, ułatwimy im tym rozumienie i reagowanie. Uważajmy również, aby elementy informacyjne nie przeważały nad relacyjnymi w naszej komunikacji, bo wówczas dziecko nie dostaje wzmocnień dotyczących samego siebie. Bardzo ważne jest dawanie dziecku komunikatów relacyjnych, typu: lubię z Tobą rozmawiać, bardzo się cieszę, że obejrzymy razem bajkę, jak dobrze mieć takiego syna/córkę. Czyli mówienie dziecku jak nam jest z nim jako człowiekiem , nie z wykonawcą naszych poleceń. Pamiętajmy aby móc wygospodarować w ciągu dnia taki czas, aby pobyć w takie bliskiej, bezpośredniej relacji ze swoim dzieckiem. Dajmy mu naszą uwagę głównie w wymiarze jakości. Uwagę zindywidualizowaną. Dziecko, aby zdrowo rosnąć nie potrzebuje ciągłej stymulacji intelektualnej, ale relacyjnej. Należy integrować działania, myślenie i uczucia, czyli dostarczać dziecku różnorodnych doświadczeń. Im więcej będą miały różnorodnych doświadczeń, tym bardziej będą wyposażone w umiejętności wyjścia do świata, umiejętności odnalezienia swojego miejsca w tym świecie i zaufania do siebie i innych.

I pamiętajmy nie ma idealnego rodzica, każdy z nas uczy się swojej roli, a uczenie zakłada też szukanie, błądzenie, zawsze coś można zrobić lepiej inaczej. Ważne, aby być wystarczająco dobrym rodzicem. Zaspokajać potrzeby dziecka, ale również stawiać jasne granice.

Przygotowała Celina Glonek w oparciu o materiał z wykładu M.Sękowskiej.