

100 procent za to, że jesteś

Rolą rodziców jest wychowanie dzieci na osoby świadome swojej wartości. To dla nich świetna baza startowa w dorosłość. Co możemy im mówić w codziennych kontaktach, by tę świadomość wspierać?

Nie ma drugiej takiej osoby jak ja na całym świecie. Jestem ważny/ważna tak samo jak inni i mam takie same prawo być tutaj, realizować i wyrażać siebie. Mam mocne, ale też słabe strony i to jest OK. Nie jestem ideałem i akceptuję to. Jestem wartością samą w sobie. 100 procent za to, że jestem”. Który z rodziców nie chciałby, żeby ich dziecko tak o sobie myślało? I bardzo dobrze, bo rolą nas, rodziców, jest wychowanie dzieci na osoby świadome swojej wartości. Wpływa to bowiem pozytywnie na dorosłe życie. Dodaje odwagi w podejmowaniu wyzwań, podnosi jakość życia, a także sprawia, że dzieci czują się ze sobą dobrze.

Dzięki poczuciu własnej wartości potrafimy dostrzegać swoje mocne strony, myśleć dobrze o sobie, wspierać się i nie przejmować negatywnymi opiniami innych. Dodatkowo potrafimy przyjmować krytykę, przyznawać się do błędów oraz wyciągać z nich wnioski. Przekłada się to na lepsze relacje z innymi, bo nie postrzegamy ich jako zagrożenie, wręcz przeciwnie, widzimy więcej pozytywnych cech u innych i potrafimy ich wspierać. Stać nas na większą bezinteresowność. Poczucie własnej wartości przekłada się też na przedsiębiorczość i kreatywność. Zamiast walczyć z innymi, z negatywnymi opiniami na swój temat, robimy swoje, mamy większą ufność w realizację swoich planów i zamierzeń oraz przekonanie, że to, co robimy, jest dobre, bo nasze. Nie boimy się być sobą. Dzięki temu mamy większą szansę na znalezienie sensu swojego życia, tego, co uszczęśliwia nas, a nie innych.

Od czego to zależy?

Poczucie własnej wartości to wewnętrzne przekonanie, że jest się wartościową jednostką tu i teraz, bez żadnego warunku. Niezależnie od odniesienia sukcesu, wyglądu czy pozytywnej lub negatywnej oceny innych.

Od czego to zależy? Przede wszystkim od tego, jak dziecko jest traktowane w rodzinie. Jeśli jak pełnoprawny jej członek, którego potrzeby, emocje, problemy są ważne, rodzi się w nim poczucie, że jest ważne, dobre takie, jakie jest, że jest kochane i akceptowane. Na poczucie własnej wartości ma również wpływ ocenianie i krytyka. Wyrabia to przekonanie u dzieci, że nie

są zbyt dobre, że nie są wartością samą w sobie i muszą spełnić określone warunki, aby być akceptowane.

Rodzi to brak zaufania do samego siebie i koncentrację na spełnianiu oczekiwań innych, a nie własnych. Dziecko zaczyna przedkładać to, co myślą o nim inni, nad to, co samo myśli o sobie, co może skutkować przekonaniem, że inni są ważniejsi niż ono.

Poczucie własnej wartości przekłada się też na przedsiębiorczość i kreatywność. Nie boimy się być sobą. Dzięki temu mamy większą szansę na znalezienie sensu swojego życia

Jak wspierać dzieci w budowaniu swojej wartości?

Najlepiej w codziennych rozmowach oraz w byciu z nimi tu i teraz. Co możemy im wtedy powiedzieć?

1. Jak dobrze, że jesteś.

Poczucie własnej wartości kształtuje się bardzo wcześnie, w zasadzie od momentu narodzin. To proces bardzo złożony, na który wpływa wiele czynników. Zaczyna się od relacji z rodzicami, której podstawą powinna być bezwarunkowa miłość i akceptacja dziecka dlatego, że jest, że jest odrębną istotą i jej wartość nie podlega żadnej ocenie. Dzięki temu wyrabiamy w dziecku zdolność do przeniesienia tych uczuć na samego siebie. Nie bójmy się mówić dzieciom wprost: „Jak dobrze, że jesteś”, „Lubię cię”, „Fajnie się spędza z tobą czas”, „Brakowało mi Ciebie”.

2. Nie ma drugiej takiej osoby jak ty na całym świecie.

Warto przekazywać dzieciom, że są jedyne w swoim rodzaju. Można wspólnie wykonać eksperyment i przypomnieć sobie, jak wyglądają koleżanki, koledzy, dziadkowie, pani sąsiadka z pieskiem czy pan sprzedawca w warzywniaku. Co więcej, można razem stanąć przed lustrem i dokładnie przyjrzeć się sobie. Zwrócić uwagę na kształt nosa, kolor oczu, włosów czy pieprzyk na lewym policzku.

3. Jesteś ważny, ważna.

Dzieci powinny czuć, że są ważne ze swoimi przeżyciami, emocjami, marzeniami i potrzebami. Nawet jeśli ktoś nie zaprosi ich na urodziny, nie chce się z nimi bawić czy siedzieć w ławce. Dzieci czują się ważne, jeśli akceptuje i rozumie się ich emocje. Warto wyrazić to zrozumienie wprost i otoczyć je wsparciem. Można powiedzieć: „Rozumiem, że jest ci przykro, na

twoim miejscu każdy tak by się czuł”. Nie bagatelizować, mówiąc, że: „to nie takiego”, „nie przejmuj się” lub „następnym razem się odegrasz”. Powinniśmy także uświadomić im, że to normalne, że niektórzy nas nie lubią. Nie oznacza to jednak, że z nami jest coś nie tak, że jesteśmy gorsi czy mniej ważni. Przecież my także nie wszystkich lubimy tak samo.

4. Każdy ma mocne, ale też słabe strony.

Uświadomienie dzieciom tego faktu to pierwszy krok do samopoznania i uznania oraz akceptacji własnych zalet, ale także słabości. Każdy jest w czymś dobry. Spróbujmy to odkryć razem oraz wzmacniamy talenty i zainteresowania. Stwarzamy wtedy okazję do odnoszenia przez dzieci sukcesów. Z drugiej strony, nie bójmy się rozmawiać o słabych stronach. Każdy je ma i dobrze, aby być ich świadomym.

5. Nie trzeba być idealnym, żeby siebie lubić.

Warto, żeby dzieci wiedziały, że nawet jeśli coś nam się w nas nie podoba, nie umniejsza to naszej wartości. Nie ma idealnych ludzi na świecie. I to jest w porządku. A jeśli coś nam w sobie przeszkadza, możemy nad tym pracować. To także może stanowić źródło satysfakcji. Ważne także, aby nie porównywać dzieci z innymi. Najlepiej odnosić się do samych siebie. Jaki postęp zrobiliśmy. Czy udało nam się w tej sprawie posunąć krok do przodu?

6. Ważne, czy sami jesteśmy z siebie zadowoleni.

To, jak chwalimy nasze dzieci, też ma znaczenie. I nie chodzi tu o częstotliwość pochwał, które od nas słyszą, ale o ich jakość. Aby wzmacniać poczucie wartości, chwalmy dzieci za wysiłek, starania, a nie za efekt końcowy. Zamiast: „Super”, „Pięknie” powiedzmy: „Widzę, jak bardzo się starałeś”, „O, musisz być z siebie dumna”. Dzięki temu nasze pochwały nie mają wartości oceniającej, a doceniają wysiłek, jaki został wykonany, nawet jeśli efekt nie zadowala samych dzieci.

7. Wybaczaj sobie błędy i ucz się na nich.

Porażki, błędy, niepowodzenia są doskonałą okazją do wzmacniania poczucia własnej wartości. Nawet najwięksi geniusze, naukowcy popełniali błędy, zanim dokonali swoich odkryć. Po drugie, popełnianie błędów daje nam wiedzę, co następnym razem zrobić inaczej. A to bardzo cenna wiedza. Doceniajmy starania i wspólnie z dziećmi analizujmy przyczyny. Możemy zadać pytanie wprost: „Co dany błąd chciał nam powiedzieć?”. Może dojdziemy wspólnie do wniosku, że potrzeba więcej cierpliwości albo że

trzeba zrobić to zupełnie inaczej lub że najwidoczniej nie jest to dla nas stworzone. I nie znaczy to, że z nami jest coś nie tak.

8. A ty co o tym myślisz?

Pytajmy dzieci o zdanie. Dajemy im wtedy poczucie, że liczą się dla nas, a to umacnia ich poczucie własnej wartości. Nie mówiąc o tym, jak wiele w ten sposób możemy się o dzieciach dowiedzieć. Realizujmy ich pomysły na wycieczki, zabawy, pytajmy o radę. Dobrze jest także stwarzać im okazję do podejmowania ich własnych decyzji i wyborów. Sprzyja to postawie odkrywania konsekwencji swoich działań, poznawaniu siebie i sprawdzaniu się w różnych sytuacjach. Dotyczy to także podejmowania nowych wyzwań. Zachęcajmy do tego: „Idź i spróbuj”, „Jeśli nie spróbujesz, nie przekonasz się, czy to dla ciebie”.

9. Zaprzyjaźnij się ze sobą.

To bardzo ważna sprawa. Przekażmy dzieciom, że możemy być swoimi własnymi przyjaciółmi, którzy nie krytykują, nie obwiniają siebie, nie ponizają i nie robią sobie przykrości. Warto zaprzyjaźnić się ze sobą, bo przydaje się to w różnych sytuacjach – gdy czeka nas sprawdzian, występ czy po prostu jest nam źle. Bycie dla siebie łagodnym, dobrym i wyrozumiałym daje wsparcie i sprawia, że jesteśmy dla siebie samych ważni. A to bardzo istotne. W końcu będziemy ze sobą przez całe życie.

Dobry przykład

Warto mieć cały czas na uwadze, że jesteśmy żywym przykładem dla naszych dzieci. To, jak traktujemy siebie samych, jak o sobie mówimy, czy sami mamy poczucie własnej wartości oraz czy siebie akceptujemy – to wszystko znacząco wpływa na ich stosunek do samych siebie. Zastanówmy się chwilę. Czy dbamy o swoje potrzeby? Czy lubimy siebie? Jaki mamy stosunek do swojego ciała? Do swoich niepowodzeń...

Możemy nad tym popracować, a tymczasem w rozmowach z dziećmi przyznawajmy się do błędów, porażek, śmiejmy się i żartujmy z siebie, przytaczajmy historie ze swojego dzieciństwa. W ten sposób będziemy bardziej autentyczni w relacji z naszymi dziećmi, a to sprawi, że mamy szansę zostać ich przyjacielem, a nie tylko rodzicem.

Urszula Młodnicka

psycholog dziecięca, autorka wielu scenariuszy i programów edukacyjnych dla dzieci, czym z wielką radością zajmuje się na co dzień; autorka książek dla dzieci: bestsellerowej „Jesteś ważny Pinku” o poczuciu własnej wartości oraz „Jesteś prawdziwym przyjacielem Pinku” o relacjach z rówieśnikami