

JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WARTOŚCI U DZIECKA?

Scenariusz
spotkania
edukacyjnego
dla rodziców



Fundacja Dajemy Dzieciom Się dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości.

Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy, by znały swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem.

Realizując naszą misję:

- Oferujemy krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną.
- Uczymy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania.
- Uczymy dorosłych, jak traktować dzieci/co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone.
- Informujemy dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda.
- Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

AUTOR:

Aneta Kwaśny

AKTUALIZACJA:

Justyna Wichot-Dreghiciu

PROJEKT GRAFICZNY:

Olga Brzozowska

Natalia Wiśniewska

Anna Kozik

Copyright © 2024 Fundacja Dajemy Dzieciom Się

Fundacja Dajemy Dzieciom Się
Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel. 22 616 16 69
e-mail: poradnia@fdds.pl
www.fdds.pl

Ogólna charakterystyka spotkania

„- Nie trzeba być idealnym, żeby siebie lubić

- Pink zdziwił się.

- Jak to?

- Jeśli zaakceptujesz siebie taki, jakim jesteś, ze wszystkimi swoimi mocnymi i słabymi stronami, wtedy masz szansę polubić siebie nawet na 100%.

- Serio?

- Tak, serio. Zdradzę Ci tajemnicę, o której nie wszyscy wiedzą. Twoja wartość bierze się z tego, że pojawiłeś się na tym świecie i zwyczajnie jesteś.

- 100% za to, że jestem? Tak po prostu?

- Tak! 100% za to, że jesteś, tak po prostu. Proste?”

U. Młodnicka, A. Waligóra. Jesteś ważny, Pinku! Książka o poczuciu własnej wartości dla dzieci i dla rodziców trochę też.

Celem wychowawczym jest przygotowanie dziecka do samodzielnego przetrwania w dorosłym życiu. Bazą do przetrwania, ale również satysfakcjonującego życia w różnych obszarach jest zdrowe poczucie własnej wartości. Niemowlę jest całkowicie zależne od innych. Jednak w wyniku odpowiedniego wychowywania i kształtowania się poczucia własnej wartości młody człowiek wychodzi z tej zależności, by stać się pełną szacunku do siebie i odpowiedzialną osobą, która kompetentnie i z entuzjazmem potrafi stawić czoła wyzwaniom życia.



Zakres tematyczny:

Oddajemy w Państwa ręce scenariusz, który umożliwi przygotowanie i przeprowadzenie spotkania dla rodziców na temat wspierania poczucia własnej wartości i dziecka.



Cele spotkania:

Osoba, która ma poczucie własnej wartości wie, że zasługuje na szacunek i miłość. Taka osoba ma zaufanie do siebie, jest otwarta na ludzi i wyzwania. Zna swoje mocne strony, umie się cieszyć z sukcesów, ale akceptuje także swoje ograniczenia. Taka osoba nie czuje, że musi być zawsze idealna, pozwala sobie na błędy i umie z nich wyciągać wnioski. I co najważniejsze – taka osoba jest przekonana, że ma prawo do bycia szczęśliwą. Łatwiej jej dokonywać wyborów, które są w zgodzie z jej potrzebami, układać swoje życie tak, by móc z niego czerpać satysfakcję i radość. To, jakie mamy poczucie własnej wartości zależy w dużej mierze od tego, jak byliśmy wychowani. Rola opiekunów – rodziców, babć/dziadków – w budowaniu poczucia własnej wartości u dziecka jest ogromna. Spotkanie pomaga odpowiedzieć na pytania: co to jest poczucie własnej wartości i co może robić opiekun, któremu zależy na budowaniu poczucia własnej wartości u dziecka.

Ogólna charakterystyka spotkania



Czas:

Spotkanie trwa 2 godziny. Warto przed poprowadzeniem spotkania zapoznać się z całym scenariuszem. Zachęcamy również do układania serii spotkań edukacyjnych, które będą mogły uzupełniać się zagadnieniami.



Odbiorcy:

Rodzice dzieci do 6. roku życia.



Liczebność grupy:

Liczebność grupy zależna jest od możliwości lokalowych, zaleca się jednak, aby grupa nie liczyła mniej niż 8 osób i nie więcej niż 12. Umożliwi to każdemu uczestnikowi efektywną pracę.



Miejsce szkolenia:

Przedszkola, żłobki, Ośrodki Pomocy Społecznej i inne miejsca w których pojawiają się rodzice małych dzieci.



Sprzęt, materiały:

Flipchart, kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie, kartki A4 (np. ryza białego papieru), długopisy dla uczestników, identyfikatory, aby każdy z uczestników mógł wpisać na nich swoje imię, zapisane zasady pracy na czas spotkania edukacyjnego, spisana na flipcharcie definicja poczucia własnej wartości.



Formy i metody pracy:

Ćwiczenia w podgrupach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów, wykorzystywanie osobistych doświadczeń podczas ćwiczeń, mini wykład.



Uwagi dotyczące prowadzenia zajęć:

Warto zapoznać się z całym scenariuszem przed poprowadzeniem spotkania. Pojawiają się ćwiczenia do wyboru przez prowadzącego.



Prowadzący:

Profesjonaliści znający rozwój małego dziecka, specyfikę rodziny z małym dzieckiem – m.in. psychologowie, pedagodzy, psychoterapeuci.

Opis poszczególnych etapów spotkania

Treść spotkania

WSTĘP

Cele:

przedstawienie się osób prowadzących i uczestników, przedstawienie definicji poczucia własnej wartości, poszerzenie świadomości na temat poczucia wartości u uczestników, zapoznanie się z wiedzą na temat kształtowania się poczucia wartości u dzieci.

Czas: 120 min.

Sprzęt i materiały:

flipchart, kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie, kartki A4 (np. ryza białego papieru), długopisy dla uczestników, identyfikatory.

Formy i metody pracy:

rundka, burza mózgów, wypowiedzi na forum grupy.

1. Wprowadzenie, przedstawienie się osób prowadzących

Czas: 5 minut

Trener przedstawia się (imię, nazwisko, zawód, wykonywane zadania, doświadczenie w pracy itp.) Propozycja mówienia sobie po imieniu w czasie szkolenia: każdy uczestnik zapisuje swoje imię na naklejce i przykleja ją w widocznym miejscu na ubraniu.

2. Przedstawienie się uczestników

Czas: 10 minut

Każdy uczestnik krótko przedstawia siebie, uwzględniając takie informacje jak swoje imię, liczba, imiona i wiek dzieci, a także czym się zajmuje w życiu, co lubi (to ostatnie jest opcjonalne).

3. Wprowadzenie zasad

Czas: 5 minut

Ponieważ spotkanie wymaga aktywności grupy, warto stworzyć uczestnikom podstawowe poczucie bezpieczeństwa. Zasady obowiązujące na zajęciach, spisane przed spotkaniem, zostają odczytane i omówione przez osobę prowadzącą. Warto także zapytać, czy ktoś chce dopisać jakąś zasadę a następnie czy wszyscy zgadzają się na zapisaną listę.

Zasady, które bardzo często pojawiają się w czasie spotkań: bez ocen i krytyki, mówienie w komunikacji JA, uczestnictwo w ćwiczeniach jest dobrowolne, zachęcenie do aktywności, poufność (informacje o uczestnikach nie są wynoszone poza spotkanie), wyciszenie telefonu.

4. Po czym poznam, że osoba ma rozwinięte poczucie własnej wartości?

Czas: 10 minut

Osoba prowadząca rysuje na flipcharcie schematycznie sylwetkę człowieka i zaprasza uczestników do podania cech, właściwości, zachowań, po których poznają, że osoba ma rozwinięte poczucie własnej wartości. Osoba prowadząca może również powiedzieć, żeby uczestnicy pomyśleli do czego dążą w procesie wychowywania dziecka aby miało zdrowo rozwinięte poczucie wartości. Osoba prowadząca zapisuje wypowiedzi wokół/na sylwetce dziecka.

Uwagi dla prowadzącego:

Przykładowe propozycje podawane przez uczestników: ma swoje zdanie, zna swoje prawa, umie bronić swoich granic, swoich praw, jest spokojna/y, zna swoje mocne strony, akceptuje siebie, swoje słabości, żyje w zgodzie z sobą, umie przyznać się do błędów, wierzy w swoje możliwości, jest odważna/y – nie boi się nowych wyzwań, jest otwarta/y na ludzi, jest samodzielna/y, nie uzależnia samooceny od opinii innych.

Flipchart z powyższego ćwiczenia będzie przydatny przy ćwiczeniu 6.

5. Definicja poczucia własnej wartości

Czas: 15 minut

Osoba prowadząca przedstawia **definicję poczucia wartości** oraz opowiada o poczuciu własnej wartości w formie mini wykładu. W tym momencie warto odnieść się do ewentualnych wypowiedzi uczestników z poprzedniego ćwiczenia, które nie określały poczucia własnej wartości (np. przechwalanie się, poczucie wyższości).

Poczucie własnej wartości to: zaufanie do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie. Wiara w prawo do szczęścia, poczucie, że jest się wartościowym człowiekiem, zasługującym na miłość, uprawnionym do spełniania własnych potrzeb i realizacji pragnień oraz czerpania satysfakcji z efektów własnych starań.

Autorem tej definicji jest psychoterapeuta Nathaniel Branden, który bardzo wiele lat swojej pracy zawodowej przeznaczył na badanie tego zagadnienia.

Nathaniel Branden wyodrębnił **6 filarów poczucia własnej wartości**:

•Praktyka świadomego życia

Świadomość stanowi podstawowe narzędzie dostrzegania rzeczywistości i kierowania własnej aktywności a tym samym efektywnego i dobrego życia.

•Praktyka samoakceptacji

Samoakceptacja to coś, co robimy, natomiast samoocena (Branden stosuje zamiennie pojęcie poczucie własnej wartości i samooceny) to coś, czego doznajemy. Branden wspomina o trzech poziomach samoakceptacji – akceptowanie siebie, wola doświadczenia oraz myśli, uczucia, pragnienia i współczucie. W tych obszarach ważna jest praca nad akceptacją aby budować silne poczucie własnej wartości.

•Praktyka odpowiedzialności za siebie

Rozróżnianie na co mam, a na co nie mam wpływu i wzięcie odpowiedzialności za dokonywane wybory.

•Praktyka asertywności

Szanowanie własnych pragnień, potrzeb, wartości i poszukiwanie właściwych form wyrażania ich w życiu codziennym; to również bycie autentycznym w komunikacji, zachowaniu.

- Praktyka życia celowego

Warto znać swoje silne strony i wykorzystać swoje zdolności do osiągnięcia celów, dzięki temu człowiek może rozwijać się w życiu a jego poczucie wartości umacniać.

- Praktyka prawości

Postępowanie jest zgodne z wyznawanymi wartościami. Cechy które warto pielęgnować i przekazywać dzieciom to uczciwość, dotrzymywanie obietnic, i bycie godnym zaufania. To również spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych (tego co deklaruję, mówię i jak się zachowuję).

W takim stopniu wspieramy i umacniamy poczucie własnej wartości, w jakim wprowadzamy w życie powyższe sześć filarów. I odwrotnie, w takim stopniu w jakim tego nie czynimy, podważamy swoją samoocenę i ją negujemy.

Nie można mieć zbyt wysokiej samooceny, tak jak nie można być zbyt zdrowym lub mieć zbyt dobry system immunologiczny. Wysoka samoocena stanowi dyspozycję do doświadczania siebie jako osoby kompetentnej w radzeniu sobie z podstawowymi wymaganiami, jakie stawia życie i zasługującej na doznawanie szczęścia.

Powyższe filary – praktyki, to wewnętrzne dyspozycje, które będą mieć wpływ na poczucie własnej wartości. Rola otoczenia (czyli zewnętrzne czynniki) jest równie istotna. Branden wspomina o pracy rodziców/opiekunów, którzy mogą budować silną samoocenę w dziecku dzięki (to jest obszar, na którym staramy się skierować uwagę uczestników tego spotkania edukacyjnego): dotykowi, miłości, akceptacji, szacunku, widzeniu dziecka a nie obserwacji, opieki adekwatnej do rozwoju, pochwałą, i odpowiedniemu reagowaniu na błędy (bez ośmieszania, przemocy). Również wpływ na wzmacnianie szacunku do siebie i tym samym samooceny może mieć zachęcanie do poszukiwania odpowiedzi zamiast ich podawanie, jasność zasad i komunikatów oraz wspólne spędzanie czasu np. przy rodzinnym obiedzie.

Według Jespera Juula, duńskiego terapeuty i autora wielu książek na temat wychowywania dzieci to, co ma największy wpływ na poczucie własnej wartości to: dostrzeganie i akceptowanie dziecka przez najważniejszą osobę dla dziecka oraz momenty, kiedy dziecko czuje, że jest cenione przez innych za to, jakie jest. Juul podkreśla również rolę języka osobistego w komunikacji z dziećmi („tego nie lubię, tak chcę, to mnie boli”, itp.) zamiast wygłaszania ogólnych zasad („tak się robi, nie wolno”, itp.).

Tym, czego dzieci potrzebują jest dostrzeżenie a nie obserwacja i ocenianie.

Uwagi dla prowadzącego:

W ćwiczeniu 7 uczestnicy zostaną zaproszeni do pracy nad przełożeniem powyższej teorii na konkretne działania. Na koniec spotkania można rozdać uczestnikom załącznik nr 1, który zawiera spisane wiedzę dotyczącą poczucia własnej wartości zawartą w mini wykładzie.

Zachęcamy osobę prowadzącą do zdecydowania, co zostanie powiedziane w czasie przeznaczonym na mini wykład. Teoria dotycząca 6 filarów to dodatkowe zagadnienie, na które może nie być wystarczająco odpowiedniej ilości czasu (zakładając dopytywanie przez aktywnych uczestników). Ta część teorii odnosi się do pracy, którą mogą wykonać rodzice na rzecz rozwoju i wzmacniania własnej samooceny (między innymi). Może ona być informacją tylko dla prowadzącego albo do przekazania uczestnikom w formie materiału dodatkowego. Informacje na temat 6 filarów pojawiają się w tym scenariuszu, aby wzmocnić przekaz, iż bardzo ważne we wzmacnianiu poczucia wartości dziecka jest poczucie wartości rodzica. W czasie niniejszego spotkania najważniejszym będzie poszerzenie uczestnikom wiedzy na temat budowania poczucia wartości u dzieci.

Można również w czasie mini wykładu przekazać uczestnikom definicję poczucia wartości i przedstawić kategorie zachowań i postaw osób z wysokim poczuciem wartości, opisane w załączniku nr 3 (bez ich dokładnego omawiania, na to został przeznaczony czas w ćwiczeniu 7).

6. Praca własna uczestników

Czas: 10 minut

Osoba prowadząca zaprasza uczestników do pracy indywidualnej: przyjrzyj się zapisanym cechom na flipcharcie (sylwetka z ćwiczenia 4) i w chwili ciszy pomyśl o własnym poczuciu wartości. Które z tych cech masz rozwinięte a które chciałbyś / chciałybyś wypracować?

Osoba prowadząca sprawdza, kto z uczestników chciałby się podzielić refleksjami z tego ćwiczenia. Niekoniecznie jest to zaproszenie do podania samych cech, które posiada lub nie posiada uczestnik, ale bardziej myśli, emocji.

Uwagi dla prowadzącego:

Celem tego ćwiczenia jest zwrócenie uwagi uczestników na własne poczucie wartości i zachęcenie do dalszej pracy. Badania wykazują, że najlepszym sposobem uzyskania wysokiej samooceny jest posiadanie rodziców z wysoką samooceną, którzy służą za wzór. Dodatkowo dzięki atmosferze miłości i szacunku jest spora szansa na zinternalizowanie postaw rodziców i stworzenia zrębów zdrowej samooceny u dzieci.

7. Co mogą robić rodzice/dziadkowie, opiekunowie, by budować poczucie własnej wartości u dziecka?

Czas: 50 minut

Bezpośrednie sposoby przejawiania się poczucia własnej wartości w zachowaniu lub postawie osoby, której poczucie własnej wartości jest wysokie, podzielono na potrzeby spotkania na dziewięć kategorii (załącznik nr 3). Osoba prowadząca zaprasza uczestników do pracy w grupach nad tymi zagadnieniami i rozmowy co może robić rodzic/opiekun, aby rozwijać postawy zawarte w kategoriach*. W tym celu dzieli grupę na zespoły tak, aby podzielić cztery zagadnienia w miarę po równo i rozdaje każdej grupie po 1 lub 2 zagadnienia (można skorzystać z załącznika nr 2 i rozdać już wydrukowane instrukcje uczestnikom w grupach).

Następnie osoba prowadząca zaprasza uczestników do stworzenia listy sposobów, zachowań osób dorosłych, za pomocą których można budować u dziecka wysokie poczucie wartości w ramach danego zagadnienia (praca w grupach, ok 10 minut).

Po pracy w grupach, osoba prowadząca razem z uczestnikami omawia każdą z kategorii (około 10 minut na każdą kategorię) uzupełniając istotne kwestie, których mogło zabraknąć.

Uwagi dla prowadzącego:

* Na potrzeby spotkania (z uwagi na ograniczony czas) zostały wybrane cztery kategorie (załącznik nr 2). Osoba prowadząca może zdecydować czy poświęci czas na właśnie te kategorie, czy chciałyby omówić inne.

Kategorie do pracy w grupach zostały spisane w kolorze zielonym. Podane zostały również przykłady w każdej kategorii, które warto aby pojawiły się przy omawianiu na forum prac grupowych. Po zakończonym ćwiczeniu osoba prowadząca może rozdać uczestnikom załącznik nr 3 i zachęcić rodziców do korzystania z innych spotkań edukacyjnych, które rozwijają pozostałe zagadnienia (np. emocji rodzica, emocji dziecka, doceniania itp.), na które nie było czasu w czasie trwającego spotkania.

Zagadnienia do pracy w grupach

1) Widoczna przyjemność czerpana z życia, akceptacja siebie, która przejawia się w wyrazie twarzy, sposobie mówienia, poruszania się, bycia – ruchy są swobodne, spontaniczne

Co powinien robić opiekun?

Akceptować dziecko takim, jakie ono jest, obdarzać je miłością bezwarunkową, obdarzać zaufaniem, okazywać wiarę w dobroć dziecka, okazywać szacunek dziecku – szanować jego uczucia, potrzeby, granice, szanować swoje granice, ustalać zasady.

2) Łatwość w obdarzaniu innych, jak i w przyjmowaniu komplementów, a także w radzeniu sobie z krytyką, przejawiająca się w gotowości do przyznawania się do błędów

Co powinien robić opiekun?

Umieć przyjmować komplementy, pozytywne informacje zwrotne na swój temat (bez zaprzeczania, umniejszania), doceniać i chwalić dziecko, przyjmować także krytyczne informacje zwrotne na swój temat.

3) Otwartość, samodzielność i ciekawość wobec nowych doświadczeń, idei, możliwości, wiara we własne siły i możliwość odniesienia sukcesu

Co powinien robić opiekun?

Zachęcać dziecko do samodzielności, stawiać adekwatne do możliwości dziecka wyzwania – zapewniające bezpieczeństwo, ale jednocześnie pozwalające na rozwój, tam, gdzie to możliwe dawać dziecku dokonywać wyboru, doceniać wysiłek dziecka, a nie tylko końcowy efekt, wykazywać zainteresowanie i dawać wsparcie w samodzielnych inicjatywach dziecka, towarzyszyć dziecku, pomagać, ale nie wyręczać, zamiast dawać dziecku gotowe odpowiedzi – zachęcać do samodzielnego myślenia, podsuwać dziecku pomysły, pozwalać dziecku na marzenia, w tym także na te, które dotyczą przyszłości dziecka i tego czym się będzie zajmować, pokazywać, że inne osoby także mogą być cennymi źródłami wiedzy, stawiać adekwatne oczekiwania – tak, by dziecko mogło doświadczyć własnej skuteczności, odnieść sukces, dodawać otuchy w sytuacjach porażek, być oparciem dla dziecka.

4) Poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie

Co powinien robić opiekun?

Mieć dystans do siebie, umieć zażartować nawet z samego siebie, pokazywać, że nie można być „idealnym”.

8.a Dinozaur

Czas: 5 minut

Sposób w jaki zwracamy się do siebie ma znaczenie. To, co mówimy do siebie w myślach może sprawić, że czujemy się lepiej lub gorzej. Osoba prowadząca zaprasza uczestników do indywidualnego doświadczenia:

Usiądź w wygodnej i wyprostowanej pozycji.

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że masz wyjątkowego dinozaura. Może to być jaki tylko chcesz dinozaur. Znajdź dla niego odpowiednie miejsce w twoim otoczeniu i następnie zauważ, co czujesz w swoim ciele. Wyobraź sobie, że twój dinozaur wie, że masz siłę i moc i chętnie próbujesz nowych rzeczy.

Twój dinozaur pomoże Ci być osobą jednocześnie miłą i odważną. Twój dinozaur zjada nawet paskudne myśli. Nakarm go wszelkimi paskudnymi myślami, które zebrały się w Twojej głowie.

Teraz twój dinozaur powie ci coś szczególnie miłego i pomoże Ci być odważnym i czuć się dobrze ze sobą i wśród ludzi. Może dinozaur mówi coś w rodzaju „jesteś wyjątkową osobą”, albo „jesteś wyjątkowym rodzicem dla swojego dziecka”?

Pamiętaj, że możesz wyobrażać sobie, że twój dinozaur jest zawsze przy tobie i pomaga ci się ćwiczyć w życzliwym mówieniu do siebie za każdym razem kiedy nakarmisz go paskudnymi myślami.

Dziękuję ci dinozaurze!

Uwagi dla prowadzącego:

To ćwiczenie rozwija zwracanie się do siebie w miły sposób a to bardzo ważne we wzmacnianiu poczucia własnej wartości i szanowaniu siebie. Ćwiczenie celowo pojawia się w tym momencie, aby rodzice mogli poczuć bardziej swoje ciało po dłuższej pracy w grupach i na forum, ale również żeby doświadczyli jakie wrażenia powoduje w nich samych zanim zaproponują je dzieciom. Warto wypowiadać kolejne zdania do uczestników, dając im czas na poczucie kolejnych kroków tego ćwiczenia.

W zależności od ilości pozostałego czasu do końca spotkania, prowadzący może spytać uczestników jak czuli się w czasie ćwiczenia - komfortowo czy spowodowało ono dyskomfort?

8.b Górski oddech – alternatywne ćwiczenie

Czas: 5 minut

Alternatywnie można zaproponować uczestnikom poniższe ćwiczenie (kwestia wyboru przez osobę prowadzącą). To ćwiczenie również można wykonać z dziećmi. Pomoże ono poczuć się silnie i pewnie – jak góra, która jest solidnie przytwierdzona do ziemi. Kiedy czujemy się silni i jesteśmy stabilni lepiej radzimy sobie z emocjami.

Stań z rozstawionymi nogami, złóż ręce nad głowę, kierując palce ku górze. Ta pozycja pomoże Ci uzyskać taki sam trójkątny kształt jaki ma duża, stabilna góra.

Góry są mocne nawet wtedy gdy nadchodzą burze lub wiatry.

Udawaj, że nad tobą wieje silny wicher. Powietrze w górach jest rześkie i czyste.

Teraz wdychaj górski wiatr przez nos prosto do brzucha.

Trzymaj ręce w górze, ale wzrok skieruj w dół i sprawdź czy widzisz brzuch poruszający się podczas oddychania.

Oddychaj głęboko. Nie upadnij! Pamiętaj, że góry są bardzo wytrzymałe.

Zrób kilka oddechów i powoli wróć do pozycji siedzącej.

Uwagi dla prowadzącego:

W zależności od ilości pozostałego czasu do końca spotkania, prowadzący może spytać uczestników jak czuli się w czasie ćwiczenia - komfortowo czy spowodowało ono dyskomfort?

9. Pożegnanie

Czas: 10 minut

Podziękowanie uczestnikom za udział w zajęciach. Każdy uczestnik proszony jest o krótką wypowiedź, co było dla niego ważne podczas spotkania - z jaką myślą albo emocją kończy spotkanie.

Na zakończenie spotkania warto powiedzieć rodzicom, gdzie mogą szukać pomocy i dalszego wsparcia.

Bibliografia:

Branden N. (2007). Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości. Gdańsk: GWP

Branden N. (2022). 6 filarów poczucia własnej wartości. Łódź: [Wydawnictwo Feeria](#)

Juul J. (2012). Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND

Marcelli-Sargent K. (2022). Gry i zabawy mindfulness. Olsztyn: [Wydawnictwo LEVYZ](#)

Młodnicka U., Waligóra A. (2022). Jesteś ważny, Pinku! Książka o poczuciu własnej wartości dla dzieci i dla rodziców trochę też. Gliwice: Sensus.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Materiały do wykorzystania podczas spotkania:

Załącznik nr 1

Poczucie własnej wartości to: zaufanie do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie. wiara w nasze prawo do szczęścia, poczucie, że jest się wartościowym człowiekiem, zasługującym na miłość, uprawnionym do spełniania własnych potrzeb i realizacji pragnień oraz czerpania satysfakcji z efektów własnych starań.

Autorem tej definicji jest Nathaniel Branden, psychoterapeuta który bardzo wiele lat swojej pracy zawodowej przeznaczył na badanie tego zagadnienia.

Nathaniel Branden wyodrębnił **6 filarów poczucia własnej wartości**:

- Praktyka świadomego życia

Świadomość stanowi podstawowe narzędzie dostrzegania rzeczywistości i kierowania własnej aktywności a tym samym efektywnego i dobrego życia.

- Praktyka samoakceptacji

Samoakceptacja to coś, co robimy, natomiast samoocena (Branden stosuje zamiennie pojęcie poczucie własnej wartości i samooceny) to coś, czego doznajemy. Branden wspomina o trzech poziomach samoakceptacji – akceptowanie siebie, wola doświadczenia oraz myśli, uczucia, pragnienia i współczucie. W tych obszarach ważna jest praca nad akceptacją aby budować silne poczucie własnej wartości

- Praktyka odpowiedzialności za siebie

Bardzo ważne będzie rozróżnianie na co mam a na co nie mam wpływu i w dalej branie odpowiedzialności za dokonywanie wyborów.

- Praktyka asertywności

Szanowanie własnych pragnień, potrzeb, wartości i poszukiwanie właściwych form wyrażania ich w życiu codziennym; to również bycie autentycznym w komunikacji, zachowaniu.

- Praktyka życia celowego

Warto znać swoje silne strony i wykorzystać swoje zdolności do osiągnięcia celów, dzięki temu człowiek może rozwijać się w życiu a jego poczucie wartości umacniać.

- Praktyka prawości

Postępowanie jest zgodne z wyznawanymi wartościami. Cechy które warto pielęgnować i przekazywać dzieciom to uczciwość, dotrzymywanie obietnic, i bycie godnym zaufania. To również spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych (tego co deklaruję, mówię i jak się zachowuję).

W takim stopniu wspieramy i umacniamy poczucie własnej wartości, w jakim wprowadzamy w życie powyższe strategie. I odwrotnie, w takim stopniu w jakim tego nie czynimy, podważamy samoocenę i ją negujemy.

Nie można mieć zbyt wysokiej samooceny, tak jak nie można być zbyt zdrowym lub mieć zbyt dobry system immunologiczny. Wysoka samoocena stanowi dyspozycję do doświadczenia siebie jako osoby kompetentnej w radzeniu sobie z podstawowymi wymaganiami, jakie stawia życie i zasługującej na doznawanie szczęścia.

Powyższe filary - praktyki to wewnętrzne dyspozycje, które będą mieć wpływ na poczucie własnej wartości. Rola otoczenia (czyli zewnętrzne czynniki) jest równie istotna. Branden wspomina o pracy rodziców, opiekunów, którzy mogą budować silną samoocenę w dziecku dzięki:

dotykowi, miłości, akceptacji, szacunku, widzeniu dziecka a nie obserwacji, opieki adekwatnej do rozwoju, pochwałom, i odpowiedniemu reagowaniu na błędy (bez ośmieszania, przemocy). Również wpływ na wzmacnianie szacunku do siebie i tym samym samooceny może mieć zachęcanie do poszukiwania odpowiedzi zamiast ich podawanie, jasność zasad i komunikatów oraz wspólne spędzanie czasu np. przy rodzinnym obiedzie.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Według Jespera Juula, duńskiego terapeuty i autora wielu książek na temat wychowywania dzieci to, co ma największy wpływ na poczucie własnej wartości to: dostrzeganie i akceptowanie nas przez najważniejszą osobę w naszym życiu oraz momenty, kiedy czujemy że jesteśmy cenieni przez innych za to, jacy jesteśmy. Juul podkreśla również rolę języka osobistego w komunikacji z dziećmi (tego nie lubię, tak chcę, to mnie boli, itp.) zamiast wygłaszania ogólnych zasad (tak się robi, nie wchodzimy tam, itp.). Tym czego dzieci potrzebują jest dostrzeżenie a nie obserwacja i ocenianie.

Załącznik nr 2

GRUPA 1

Co może robić rodzic/opiekun, aby wspierać w dziecku:

Widoczna przyjemność czerpana z życia, akceptacja siebie, która przejawia się w wyrazie twarzy, sposobie mówienia, poruszania się, bycia – ruchy są swobodne, spontaniczne

GRUPA 2

Co może robić rodzic/opiekun, aby wspierać w dziecku:

Łatwość w obdarzaniu innych, jak i w przyjmowaniu komplementów, a także w radzeniu sobie z krytyką, przejawiająca się w gotowości do przyznawania się do błędów

GRUPA 3

Co może robić rodzic/opiekun, aby wspierać w dziecku:

Otwartość, samodzielność i ciekawość wobec nowych doświadczeń, idei, możliwości, wiara we własne siły i możliwość odniesienia sukcesu

GRUPA 4

Co może robić rodzic/opiekun, aby wspierać w dziecku:

Poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie

Załącznik nr 3

KATEGORIE ZACHOWAŃ I POSTAW OSÓB Z WYSOKIM POCZUCIEM WARTOŚCI

•Widoczna przyjemność czerpana z życia, akceptacja siebie, która przejawia się w wyrazie twarzy, sposobie mówienia, poruszania się, bycia – ruchy są swobodne, spontaniczne

Jest to naturalna konsekwencja posiadania poczucia własnej wartości związana z akceptacją siebie jako osoby. Jest wynikiem wewnętrznego spokoju i harmonii, możliwych do osiągnięcia, gdy pozwalamy sobie na wyrażanie emocji (zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych). Pozwala uniknąć wewnętrznych napięć, ponieważ myślimy o sobie jako kimś wartościowym i zasługującym na szacunek i szczęście. Jest również wynikiem poniżej wymienionych zachowań.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Co powinien robić opiekun?

Akceptować dziecko takim, jakie ono jest, obdarzać je miłością bezwarunkową, obdarzać zaufaniem, okazywać wiarę w dobroć dziecka, okazywać szacunek dziecku – szanować jego uczucia, potrzeby, granice, szanować swoje granice, ustalać zasady

Co z tego wynika dla opiekuna?

By mogło w nas powstać przekonanie o tym, że zasługujemy na szacunek i miłość, potrzebne jest byśmy tego doświadczyli i nauczyli się od naszych rodziców, opiekunów. Najważniejsza wskazówka dla opiekunów to taka, by wychowywali swoje dzieci z szacunkiem i bezwarunkową miłością, dawali mu odczuwać swoją życzliwość i akceptację. Ważne, by wytworzyła się dobra, bezpieczna więź między rodzicem a dzieckiem – do tego potrzebna jest uwaga i wrażliwość na potrzeby dziecka, odpowiadanie na jego potrzeby, dbanie o bezpieczeństwo. Również wiara w dobroć dziecka – nie zakładamy, że ma ono złe intencje, jest złośliwe i specjalnie nam robi na złość. To nie jest prawda – dziecko nie potrafi poradzić sobie inaczej, dlatego tak się zachowuje. Pokażmy mu więc, jak może sobie radzić w konstruktywny sposób, żeby nie musiało używać „swoich” sposobów. Pamiętajmy: dziecko jest dobre, a to, czego czasem nie akceptujemy, to tylko niektóre jego zachowania. „Złe” zachowanie nie jest powodem do „wycofywania” miłości czy akceptacji dla dziecka – warto by opiekunowie byli wyrozumiałymi nauczycielami, którzy kochają mimo wszystko, ale też ze stanowczością pokazywali, czego robić nie wolno i jakimi regułami rządzi się świat. To niełatwe zadanie, ale rodzice chcący budować poczucie własnej wartości w dziecku powinni pamiętać, że dziecku bardzo potrzebne jest poczucie bezpieczeństwa, by mogło budować swoje poczucie własnej wartości, a z kolei, by osiągnąć poczucie bezpieczeństwa – niezbędne jest poznawanie granic i zasad. W przeciwnym razie dziecko będzie się czuć jak na ruchliwym skrzyżowaniu, na którym nie ma ani znaków drogowych, ani sygnalizacji świetlnej, a kodeksu ruchu drogowego nie jest w stanie przeczytać, bo jeszcze nie potrafi tego robić.

•**Widoczna harmonia między werbalnymi i niewerbalnymi sposobami komunikowania się z innymi, przejawiająca się spokojem i zgodnością pomiędzy tym, co mówimy i robimy oraz tym, co widoczne jest w naszych ruchach, reakcjach ciała.**

Co powinien robić opiekun?

Informować o przeżywanych uczuciach (nie zaprzeczać), być spójny na poziomie werbalnym i niewerbalnym, przekazywać dziecku spójne komunikaty na temat oczekiwań, zasad, być wzorem dla dziecka.

Co z tego wynika dla opiekuna?

W tym obszarze jest ogromne pole do działania dla opiekunów. Przede wszystkim powinniśmy zdawać sobie sprawę z tego, że dla dzieci rodzice są najważniejszymi i najwspanialszymi osobami. Chcą być takie, jak ich rodzice, dlatego często naśladują ich zachowania, nawyki, reakcje. Uczą się, obserwując ich. Dzieci bardzo łatwo wychwytyją niespójności w przekazach – werbalnym i niewerbalnym. Spróbujmy zakazać dziecku skakać po kanapie z uśmiechem na ustach, a szybko zrozumiemy, że taki komunikat nie będzie skuteczny. Dziecko dalej skacząc, pokazuje nam jak zinterpretowało sytuację – komunikat słowny jest niewiarygodny, dorosły tylko żartuje. Jeśli na własną nieskuteczność zareagujemy złością i zaczniemy krzyczeć na dziecko, wywołamy w nim prawdopodobnie konsternację i dezorientowanie.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Ono prawidłowo odczytało przekazywane komunikaty, a dorosły zareagował w niezrozumiały sposób – wniosek: świat jest mało przewidywalny, panują w nim niejasne reguły. Dziecko patrząc na opiekunów, którzy przekazują niespójne komunikaty nie uczy się co znaczy takie zachowanie, prawdopodobnie samo też może mieć z tym kłopot w przyszłości.

Dlatego, gdy dziecko pyta: „co się stało?”, gdy widzi, że płaczesz, nie odpowiadaj: „nic się nie stało, wszystko w porządku”, a raczej powiedz zgodnie z prawdą: „wiesz, jest mi smutno, czasem tak jest, że jak jest komuś smutno, to płacze”. Dziecko i tak widzi, że coś mamie/tacie dolega, przekazywanie mu komunikatu: „nic się nie dzieje” jest komunikatem: „nie ma tutaj zgody na mówienie o przeżywanym smutku, nie ma akceptacji na uczucie smutku”. Być może za jakiś czas usłyszysz od swojego płaczącego dziecka, odpowiedź na pytanie „co się stało?” – „nic”. Powiedzenie dziecku o swoich trudnych uczuciach, bycie autentycznym nie zaburza mu poczucia bezpieczeństwa, choć często bardzo się tego boimy i to jest motywem naszych działań, mających na celu ukrycie przed dzieckiem prawdziwych uczuć. Pamiętajmy, by zawsze pokazać dziecku, że nasz stan jest przejściowy, naturalny, że każdemu czasem zdarza się płakać, ale że to przechodzi i potem znów można czuć się dobrze i wesoło. Taka postawa uczy realnego podejścia do życia – czasem bywa trudno, ale można sobie z tym poradzić. Celem nie jest unikanie wyzwań, by uniknąć cierpień, tylko nauczenie się radzenia sobie z trudnościami. W dodatku w tej konkretnej sytuacji pokazujemy dziecku, że jego reakcja jest naturalna (zainteresowanie, co dzieje się z bliską osobą, próby pocieszenia), uczymy je tym samym, że ono również może i ma prawo liczyć na to, że mu pomożemy w przyszłości.

•**Otwarta postawa wobec faktów i rzeczywistości, która przejawia się otwartością w mówieniu zarówno o własnych osiągnięciach i zasobach, jak i o porażkach czy brakach osobistych.**

Co powinien robić opiekun?

Umieć przyznać się do błędu, dawać sobie i innym prawo do popełniania błędów, doświadczania porażek, uczyć, że z błędów można wyciągać wnioski na przyszłość, mieć świadomość własnych mocnych stron, dostrzegać i doceniać mocne strony dziecka, znać swoje ograniczenia, akceptować realne możliwości dziecka, w tym także jego ograniczenia, wspierać dziecko, gdy doświadcza porażek czy rozczarowań.

Co z tego wynika dla opiekuna?

Opiekun jest wzorem do naśladowania dla dziecka. Może na co dzień pokazywać dziecku, że celem nie jest dążenie do bycia perfekcyjnym. Jak? Często rodzice czy dziadkowie myślą, że dzieci potrzebują, by byli „idealni” – myślą, że nie mogą popełniać błędów, nie dają sobie prawa do słabości, przeżywania trudności czy uczuć, takich jak złość, bezradność, smutek. Jest to błędne założenie, które sprawia, że nie dajemy sobie prawa do bycia autentycznym, które zapędza nas często pod ścianę, ponieważ nie da się uniknąć trudności i popełniania błędów zwłaszcza, gdy stawia się sobie tak trudne wyzwanie jak wychowanie dziecka. Ważne więc jest uświadomienie sobie, że dziecku potrzebny jest przede wszystkim opiekun, który jest autentyczny, uczciwy, który nie zakłada maski „idealnego i nieomylnego”. Taki dorosły, który potrafi przyznać się do błędu, porażki czy własnej słabości, pokaże dziecku, że prawdziwą wartością jest bycie uczciwym wobec siebie, wobec swoich uczuć. Taki dorosły uczy, że gdy popełnia się błędy, można się do nich przyznać i wcale nie oznacza to utraty twarzy czy honoru, a świadczy o odwadze i chęci przezwyciężania własnych ograniczeń. Opiekun taki potrafi również przeprosić, gdy jest ku temu powód. A wobec dziecka wykazuje się akceptacją niezależnie od osiągnięć, sukcesów czy porażek, bo nie one świadczą o wartości człowieka.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

•Łatwość w obdarzaniu innych, jak i w przyjmowaniu komplementów, a także w radzeniu sobie z krytyką, przejawiająca się w gotowości do przyznawania się do błędów

Co powinien robić opiekun?

Umieć przyjmować komplementy, pozytywne informacje zwrotne na swój temat (bez zaprzeczania, umniejszania), doceniać i chwalić dziecko, przyjmować także krytyczne informacje zwrotne na swój temat.

Co z tego wynika dla opiekuna?

Sytuacja jest analogiczna jak w poprzednim punkcie, z tym że tutaj mowa jest również o przyjmowaniu i obdarzaniu komplementami. Zastanówmy się, jak najczęściej reagujemy na czyjś komplement? Często zaprzeczamy, bagatelizujemy, nie traktujemy poważnie lub umniejszamy. Czy zdarza się, że dziecko jest świadkiem takich sytuacji? Jaka dla niego z tego płynie nauka? Nie należy przyjmować komplementów, nie jest akceptowane mówienie czy myślenie dobrze o sobie, bo to przejaw nieskromności, zarozumiałości, lepiej zaprzeczyć pozytywnej opinii na swój temat niż ją zaakceptować. Bądźmy osobami, które pokażą dziecku, że można i warto przyjmować komplementy i że często też po prostu zasługujemy na pozytywną informację zwrotną. W kwestii prawienia komplementów rzecz jest analogiczna jak w przypadku chwalenia. Czasem dorosłym pojawia się myśl, że pochwały mogą dziecko niepotrzebnie rozpieścić, że mogą psuć uzyskane efekty wychowawcze, że jest to szkodliwa metoda. Nic bardziej błędnego – tym co rozpieszcza i szkodzi to brak szanowania granic i zasad. Pochwały mogą zdziałać cuda – wpływać na motywację dziecka, pokazywać jakie zachowania akceptujemy, pozwalać doświadczać przyjemnych uczuć w związku z własnymi osiągnięciami i sukcesami, pozwalają poczuć dumę, a tym samym pomagają budować poczucie własnej wartości.

Należy pamiętać o kilku zasadach „dobrej pochwały”: niech pochwała będzie skierowana na konkretne zachowanie dziecka, chwal każde nawet najdrobniejsze osiągnięcie dziecka, szukaj powodów do pochwały – nawet wśród mniej zadowalających zachowań da się znaleźć takie, które można zaakceptować – niech to będzie ten pierwszy krok do zmian na lepsze, albo sam podjęty wysiłek. Powstrzymaj się od ocen – komunikat „ładny rysunek” dla dziecka jest niewystarczający. Zadbaj, by pochwała była opisowa i odnosiła się do Twoich uczuć, np. „Podoba mi się to duże, żółte słońce i jeszcze to, że każdy kwiatusek jest w innym kolorze, bardzo się napracowałeś”. Unikaj pochwał, które jednocześnie przypominają wcześniejsze porażki lub potknięcia, np. „No widzisz, jednak jak chcesz, to potrafisz posprzątać”, a przy stosowaniu pochwał wykreśl ze swojego słownika słowo „ale” – ono nieodwracalnie niszczy każdą pochwałę, np. „Cieszę się, że posprzątałaś, ale jeszcze schowaj te kredki do szuflady”.

TRZY KROKI DOBREJ POCHWAŁY:

- a) Opisz, co widzisz – np. „Widzę, że wszystkie kredki pochowane są do szuflady”.
- b) Opisz, co czujesz – np. „Miło mi się zrobiło, gdy weszłam/wszedłem do twojego pokoju i zobaczyłam/ zobaczyłem porządek” (pamiętaj o autentyczności w komunikacji własnych emocji!)
- c) Podsumuj godne pochwały zachowanie – np. „To się nazywa dbanie o porządek”.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

•Swoboda w okazywaniu i przyjmowaniu wyrazów uczucia

Co powinien robić opiekun?

Okazywać dziecku uczucia, miłość, czułość, dawać bliskość zarówno emocjonalną, jak i fizyczną, np. przytulać dziecko, być otwartym na sygnały wysyłane przez dziecko, a które świadczą o uczuciach do rodzica, przyjmować czułość ze strony dziecka.

Co z tego wynika dla opiekuna?

Okazywanie uczuć, miłości, czułości podobnie jak pochwały nie rozpieszcza dziecka, a tylko dodatkowo może wzmacniać więź, pozwalać dziecku doświadczać przyjemnych uczuć związanych z byciem z kimś w bliskim kontakcie zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym. Uczymy dziecko, że czymś naturalnym jest okazywanie sobie uczuć, a także ich przyjmowanie.

•Otwartość, samodzielność i ciekawość wobec nowych doświadczeń, idei, możliwości, wiara we własne siły i możliwość odniesienia sukcesu

Co powinien robić opiekun?

Zachęcać dziecko do samodzielności, stawiać adekwatne do możliwości dziecka wyzwania – zapewniające bezpieczeństwo, ale jednocześnie pozwalające na rozwój, tam, gdzie to możliwe dawać dziecku dokonywać wyboru, doceniać wysiłek dziecka, a nie tylko końcowy efekt, wykazywać zainteresowanie i dawać wsparcie w samodzielnych inicjatywach dziecka, towarzyszyć dziecku, pomagać, ale nie wyręczać, zamiast dawać dziecku gotowe odpowiedzi – zachęcać do samodzielnego myślenia, podsuwać dziecku pomysły, pozwalać dziecku na marzenia, w tym także na te, które dotyczą przyszłości dziecka i tego czym się będzie zajmować, pokazywać, że inne osoby także mogą być cennymi źródłami wiedzy, stawiać adekwatne oczekiwania – tak, by dziecko mogło doświadczyć własnej skuteczności, odnieść sukces, dodawać otuchy w sytuacjach porażek, być oparciem dla dziecka.

Co z tego wynika dla opiekuna?

Jak pomóc dziecku w tym, by w dorosłości było otwarte i ciekawe świata? Najlepszym sposobem jest zachęcanie go do samodzielności. Dziecko dorastając staje się coraz bardziej niezależne. Poszerzającą się samodzielność można rozwijać lub przeciwnie, tłumić np. poprzez stawianie bardzo sztywnych granic, które ograniczają dziecku możliwość poznawania, rozwijania się i doświadczania nowych sytuacji. Adekwatne do wieku granice powinny być dostosowane do możliwości dziecka. By dowiedzieć się, jakie są te możliwości, trzeba pozwolić dziecku na próbowanie swoich sił, jednocześnie towarzysząc mu i dbając o jego bezpieczeństwo. Jak zachęcać dziecko do samodzielności? Pozwól dziecku dokonać wyboru. Stwarzanie dziecku możliwości decydowania, nawet w drobnych kwestiach, to dawanie mu szansy nauki podejmowania decyzji. Jest to dla niego również komunikat, że ważne jest dla Ciebie to, co czuje i czego pragnie. Np. decydując, w co ubrać dziecko, uwzględnij jego preferencje. Daj mu wybór: „którą bluzkę chcesz założyć – niebieską czy czerwoną?”. Pamiętaj, by nie dawać zbyt wielu możliwości – małe dziecko nie poradzi sobie z podjęciem decyzji. Dwie opcje wystarczą. Pamiętaj jednak, by proponowane możliwości, były rzeczywiście przez Ciebie zaakceptowane. Inaczej dawanie wyboru będzie tylko pozorne, a dziecko w rzeczywistości będzie się uczyć, że ma bardzo małą kontrolę nad swoim życiem.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

Okaż szacunek dla zmagania dziecka. Zamiast: „Budowanie wieży z klocków jest łatwe”, powiedz: „Budowanie wieży z klocków może być trudne, żeby się nie przewracała można ją postawić na twardym podłożu”. Informacja o tym, że coś jest łatwe wcale dziecku nie pomaga. Jeśli coś mu się uda, ma poczucie, że to nic wielkiego, czyli nie doceni swojego sukcesu. Jeśli odniesie porażkę, będzie ona dodatkowo przykra, ponieważ nie poradziło sobie z „prostym” zadaniem. Pamiętaj, że dla dziecka każda poznawana umiejętność jest czymś nowym i trudnym, bo dopiero się jej uczy. Docenianie jego starań sprawia, że zaczyna wierzyć we własne siły. Będzie miało więcej odwagi, by samodzielnie mierzyć się z trudnościami. Ogranicz „przepytywanie”. Zadawanie dziecku zbyt wielu pytań może być odebrane przez nie, jako nadmierna kontrola, brak zaufania lub podejrzliwość. Zamiast po powrocie z przedszkola dopytywać: „Jak było? Co robiłeś? Z kim się bawiłeś? Co mówiła pani? A co jadłeś na obiad? A zjadłeś wszystko?”, powiedz: „Bardzo się cieszę, że cię widzę – stęskniłam/łem się”. Im bardziej będziesz je przepytywać, tym bardziej prawdopodobne, że dziecko się zamknie w sobie lub zbędzie Cię krótkim „nic”, „dobrze”.

Zachęcaj dziecko do samodzielnego myślenia. Dziecko najczęściej zadając pytanie ma w głowie odpowiedź. Zamiast dawać mu gotowe rozwiązania, zachęć, by samodzielnie szukało odpowiedzi. Na pytanie: „Dlaczego niebo jest niebieskie?” możesz odpowiedzieć: „A jak Ty myślisz?” lub na pytanie: „Co mam robić?” zareagować: „A na co masz ochotę?”.

Zachęć do korzystania z wiedzy innych. Jeśli dziecko zgłasza problem lub pytanie, możesz zachęcić je, by skorzystało z doświadczeń różnych osób, niekoniecznie tylko rodziców. Ekspertem od malowania farbami może być np. pani w przedszkolu, dziadek może wiedzieć, jak buduje się budkę dla ptaków itd. Dziecko w ten sposób uczy się większej niezależności i samodzielności w poszukiwaniu odpowiedzi na swoje pytania.

Nie pozbawiaj dziecka nadziei. Jeśli dziecko oznajmi: „Zostanę kosmonautą”, nie torpeduj go stwierdzeniami: „Bardzo trudno zostać kosmonautą. Trzeba dużo wiedzieć, a ty nie garniesz się do nauki. Poza tym rano nie można zwlec Cię z łóżka, a to nie do pomyślenia dla kosmonauty.” Spróbuj powiedzieć: „Chciałbyś latać w kosmos? Powiesz coś więcej o tym?”. Marzenia są bardzo ważne i wcale nie chodzi o to, by wszystkie się spełniały. Pozwól dziecku na samodzielne poszukiwania, plany, projekty, marzenia. Im bardziej wierzymy w skuteczność naszych umysłów, w to, że potrafimy właściwie rozumieć konkretną sytuację, że potrafimy podołać wyzwaniom, jakie stawia przed nami życie, tym wytrwalej stawiamy czoła wyzwaniom, jakie pojawiają się na naszej drodze. Wytrwałość ta sprawia, że naszym udziałem częściej stają się sukcesy niż porażki, co potwierdza i wzmacnia nasze poczucie skuteczności. Gdy nie wierzymy w swoje możliwości, częściej się poddajemy, co w subiektywnym odczuciu często jest równoznaczne z doświadczeniem porażki. Kolejne takie doświadczenia, gdy nie jesteśmy w stanie podołać wyzwaniom, bo nie wierzymy, że jest to możliwe, wzmagają w nas odczucie, że nie jesteśmy w stanie w ogóle osiągać sukcesów. Dziecko dopiero buduje poczucie własnej wartości i swoją wiarę we własne możliwości, a rodzic może mu w tym bardzo skutecznie pomagać. Dziecko na co dzień mierzy się z kolejnymi wyzwaniami. Zadaniem rodzica jest pokazywanie dziecku, że wierzy w jego kompetencje i możliwości, że choć wyzwania na drodze malucha są bardzo trudne (wystarczy przypomnieć sobie nasze pierwsze zmagania z wiązaniem sznurówek), to przy wsparciu osoby dorosłej, która pokaże jak, poda stosowne wskazówki ułatwiające zadanie lub po prostu będzie obok, by dodawać otuchy te zadania są do pokonania. Opiekun budujący poczucie własnej wartości u dziecka, będzie zachęcał je do samodzielności, a nie hamował jego działania w poczuciu, że „to dla niego/niej jeszcze za trudne”. Pozwalając doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności, pokazuje się mu, że ma ono wpływ na swoje życie, że podejmując różne działania przejmuje nad nim kontrolę.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

W przyszłości zaprocentować to może postawą daleką od poczucia bezradności, a raczej przejawiającą się wiarą we własne możliwości i kompetencje. Pozwoli być może wytworzyć postawę: „mogę sobie poradzić, potrafię”, zamiast: „nie dam rady, poniosę klęskę, lepiej się wycofam”. Dziecko ucząc się i doświadczając nowych wyzwań ma szansę odnosić sukcesy. Ważną rolą rodziców jest wzmacniać w dziecku wszystko to, co pozytywne. Każde osiągnięcie, nawet drobny sukces, sytuacja, w której dziecko podejmuje samodzielną inicjatywę lub gdy udaje mu się samodzielnie przezwyciężyć jakąś trudność jest ważnym powodem do pochwał i podkreślenia faktu, że ma ono prawo być z siebie i swoich osiągnięć dumne. A co jeśli się nie uda? W procesie uczenia się i doświadczania nowych sytuacji naturalne są również porażki i mogące pojawiać się w dziecku uczucie bezradności. Dziecko w takich sytuacjach 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. Budowanie poczucia własnej skuteczności nie oznacza, że nie akceptujemy uczucia bezradności, które może się pojawiać w dziecku. 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. Uczucie bezradności może pojawić się, ale można także podjąć szereg działań, które pozwolą to uczucie przezwyciężyć i odzyskać poczucie wpływu na swoje życie. Obserwujemy i podążamy za dzieckiem, a będziemy widzieć, czy jest ono gotowe do kolejnych nowych działań. Gdy dziecko sięga po łyżeczkę, pozwólmy mu spróbować. Zapewne nie będzie potrafiło początkowo trafić nią do buzi, ale docenimy fakt, że jest ono ciekawe i wykazuje się gotowością do eksperymentowania z nowymi umiejętnościami. Doceniamy nawet najdrobniejsze sukcesy – samo utrzymanie łyżeczki jest nie lada wyzwaniem, gdy się to robi po raz pierwszy. Doceniamy każdy przejaw inicjatywy u dziecka, nowy sposób poradzenia sobie z jakimś zadaniem – robiąc to wzmacniamy jego przekonanie, że jest ono zdolne do twórczych, skutecznych działań.

•Poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie

Co powinien robić opiekun?

Mieć dystans do siebie, umieć zażartować nawet z samego siebie, pokazywać, że nie można być „idealnym”.

Co z tego wynika dla opiekuna?

W ramach odejścia od idei bycia „idealnym” możemy pozwolić sobie nawet na zażartowanie z samego siebie. Dzieci bardzo doceniają takie przejawy zachowania osoby dorosłej i co najważniejsze, wbrew obawom większości opiekunów, wcale nie wpływa to na spadek ich autorytetu w oczach dzieci. Wprost przeciwnie. Dziecko uczy się, że rodzic potrafi mieć dystans do siebie i świata, ma wewnętrzny spokój, który nie jest zachwiany nawet zażartowaniem z samego siebie. Taka postawa budzi szacunek i powoduje chęć rewanżowania się równie szczerą postawą.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

•Akceptowanie uczuć, także tych trudnych jak złość, bezsilność, strach czy smutek

Co powinien robić opiekun?

Radzić sobie z przeżywanymi uczuciami, uczyć swoje dziecko, że nie ma złych i dobrych uczuć, starać się zrozumieć uczucia dziecka, nazywać dziecku uczucia, powstrzymać się od ocen, nawet jeśli uczucia dziecka nie zawsze wydają mu się zrozumiałe, zapewniać dziecku bliski kontakt, zarówno fizyczny, jak i emocjonalny, zapewniać dziecku o swojej miłości niezależnie od przeżywanych przez nie uczuć – także tych nieprzyjemnych jak złość, frustracja, zazdrość, rozżalenie.

Co z tego wynika dla opiekuna?

W nowych dla dziecka sytuacjach często mogą pojawiać się różnego rodzaju uczucia, w tym te, które często są nieakceptowane, z którymi trudno nam sobie radzić, np. złość, smutek, bezradność, strach. Najważniejsze, co może robić rodzic, to uczyć swoje dziecko, że nie ma złych uczuć i dobrych uczuć. To jakby powiedzieć, że prawa noga jest zła, a lewa dobra. Uczucia po prostu są i ważne, by akceptować istnienie ich wszystkich i pozwolić sobie na ich przeżywanie. Pomożesz dziecku, jeśli pokażesz mu, że akceptujesz fakt, że ono przeżywa np. niepewność czy niepokój i towarzysząc mu w trudnościach pokażesz mu, nauczysz, jak sobie radzić z trudnymi uczuciami.

Co może pomóc? Staraj się zrozumieć – dziecko ma swoje powody do przeżywania różnych emocji. I choć mogą Ci się one wydawać nieadekwatne lub błahie, to nie okazuj tego. Przyjmij z szacunkiem punkt widzenia dziecka. Słuchaj – daj dziecku swój czas i uwagę.

Powstrzymaj się od oceny – ocena błyskawicznie niszczy poczucie bezpieczeństwa i obniża wiarę w siebie. Niszczy również zaufanie i przerywa linię porozumienia.

Przestań negocjować – powstrzymaj się od stwierdzeń typu: „Na pewno nic ci nie jest”, „Mówisz tak, bo jesteś zmęczony”, „Nic się nie stało”. Powodują one u dziecka zakłopotanie, potęgują wściekłość, sprawiają, że dziecko nie potrafi ocenić swoich uczuć i odnieść się do nich – czuje się nierozumiane, bo zaprzeczasz temu, co ono czuje. Pamiętaj, że Twoja obecność jest dla dziecka najważniejsza. Bliski kontakt z Tobą pozwala mu na odzyskanie równowagi, przywraca poczucie bezpieczeństwa, pozwala uwierzyć we własną wartość. Będąc przy dziecku w trudnościach, pokazujesz mu, że je kochasz, że jest dla Ciebie ważne, że starasz się je rozumieć. Mów dziecku, że je kochasz i że jest z Tobą bezpieczne – potrzebne jest mu uczucie, że jesteś stabilną opoką i że nawet, gdy ono przeżywa wewnętrzne niepokoje, Ty się nie przerażasz. Takie przekonanie pozwala mu zwracać się do Ciebie o pomoc, szukać schronienia i wsparcia. Określ dziecku uczucia – dziecko dopiero uczy się rozpoznawać i nazywać własne uczucia. Możesz mu w tym pomóc. Spróbuj nazwać jego uczucia. Możesz użyć sformułowań: „Wygląda na to, że..”, „Widzę, że..”, „Wydaje mi się, że..”. Nie martw się, jeśli nie uda Ci się od razu określić uczucia dziecka, spróbuj ponownie lub pozwól dziecku, by samo to sprostowało. Unikaj jednak stwierdzeń: „Wiem, co czujesz”.

Załączniki/materiały poszkoleniowe

•Asertywność

Co powinien robić opiekun?

Umieć odmówić, powiedzieć o granicach, umieć przyjąć odmowę dziecka, przyjmować perspektywę dziecka, także w sytuacji, gdy różni się ona od jego perspektywy, szanować innych ludzi, ich odmienne zdanie, wartości, potrzeby.

Co z tego wynika dla opiekuna?

Asertywność jest alternatywną postawą wobec uległości i agresji. Pozwala zadbać o swoje potrzeby, obronić własne zdanie, wyznawane wartości, ale w sposób, który nie jest raniący dla drugiej strony. Dorosły wychowując z szacunkiem, uczy takiej postawy. Pokazuje dziecku, że liczy się z jego zdaniem, jego potrzebami i choć w przeważającym stopniu sam podejmuje ostateczną decyzję, to uwzględnia przy tym preferencje dziecka. Opiekun chcący budować poczucie własnej wartości u dziecka odchodzi więc od postawy opierającej się na władzy, wynikającej z pełnionej roli, wieku, mądrości etc. Odchodzi od zakazów, nakazów, nakładania ograniczeń, wydawania poleceń i oczekiwań bezwzględного posłuszeństwa. W takiej postawie powstaje konflikt między potrzebami rodzica i dziecka, ale dziecko stoi na straconej pozycji, jako to, które nie ma prawa do zabierania głosu i posiadania własnego zdania. Taka sytuacja raczej rujnuje wiarę we własne możliwości niż buduje poczucie własnej wartości.

DZIĘKUJEMY!

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.



Pomagamy dzieciom, które doznały krzywdzenia.

Niesiemy pomoc bezpłatnie,
jednak możemy działać w ten sposób
dzięki ludziom o wielkich sercach!

Każda darowizna to realna pomoc dla dzieci:

→ **25 zł** to koszt odebrania połączenia w 116 111
telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży.

→ **100 zł** pozwala na rozpoczęcie terapii dziecka,
które doświadczyło przemocy.

www.fdds.pl/wplac