



© Igor Yaruta - Fotolia.com

Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka?

SCENARIUSZ SPOTKANIA
EDUKACYJNEGO



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka?

1. Wstęp

Osoba, która ma wysokie 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 wysokiego poczucia własnej wartości u dziecka jest ogromna. Spotkanie pomaga odpowiedzieć na pytanie: co może robić opiekun, któremu zależy na budowaniu wysokiego poczucia własnej wartości u dziecka?

2. Charakterystyka zajęć

Czas trwania:

2 godziny

Odbiorcy:

Odbiorcami spotkania mogą być rodzice, bacie/dziadkowie i różne osoby zaangażowane w opiekę nad dziećmi.

Liczebność grupy:

Liczebność grupy zależy od możliwości lokalowych, zaleca się jednak, by grupa liczyła nie mniej niż 8 i nie więcej niż 14 osób. Umożliwi to każdemu uczestnikowi efektywną pracę.

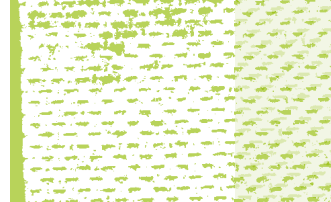
Jeśli prowadzimy spotkanie dla rodziców małych dzieci, które nie są w tym czasie w przedszkolu czy innej placówce, to warto na czas spotkania zapewnić opiekę dla dzieci tak, by rodzice, którzy nie mają z kim zostawić dziecka, nie byli wykluczeni z możliwości wzięcia udziału w zajęciach. Warto wtedy pamiętać, że maluchy mogą mieć potrzebę przychodzenia do rodziców, a niektóre z nich będą chciały cały czas być przy rodzicach. W ten sposób liczba osób na zajęciach może się znacznie zwiększyć.

Metody pracy:

- aktywne formy prowadzenia zajęć – ćwiczenia w parach, wypowiedzi na forum grupy, burze mózgów,
- nawiązywanie do osobistych doświadczeń uczestników zajęć.

Materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- flipchart,
- markery,
- przygotowane wcześniej zasady obowiązujące podczas zajęć, spisane na flipcharcie (pkt. 4),
- przygotowana wcześniej, zapisana na flipcharcie definicja poczucia własnej wartości (pkt. 6),
- zapisane wcześniej na flipcharcie kategorie zachowań i postaw osób z wysokim poczuciem własnej wartości – jedna kategoria na jednym arkuszu (załącznik nr 1),
- wydrukowane na kartkach A4 materiały edukacyjne dotyczące budowania poczucia własnej wartości u dziecka (załącznik nr 2),
- przygotowane materiały edukacyjne dla rodziców – ulotki, broszury, publikacje o konstruktywnych metodach wychowawczych i bezpieczeństwie dzieci,
- ankieta ewaluacyjna (załącznik nr 3).



Przebieg spotkania

1. WPROWADZENIE DO TEMATYKI SPOTKANIA (OK. 2-3 MINUTY)

Przypominamy temat spotkania oraz krótko opowiadamy o tym, czego będzie ono dotyczyło.

2. PRZEDSTAWIENIE SIĘ PROWADZĄCEGO/PROWADZĄCYCH (DO 5 MINUT)

- imię, nazwisko,
- wykształcenie,
- życie zawodowe.

3. PRZEDSTAWIENIE SIĘ UCZESTNIKÓW (RUNDKA) (OK. 10 MINUT)

Każdy uczestnik proszony jest, by powiedział: jak ma na imię, ile i w jakim wieku ma dzieci/wnuki, a także jakie mają imiona.

4. WPROWADZENIE ZASAD (OK. 5 MINUT)

Ponieważ spotkanie wymaga aktywności grupy, warto stworzyć uczestnikom podstawowe poczucie bezpieczeństwa. Przed spotkaniem zasady obowiązujące na zajęciach zostają zapisane na flipcharcie. Zasady zostają odczytane i omówione przez prowadzącego. Następnie grupa pytana jest, czy zgadza się ich przestrzegać. Warto także zapytać grupę, czy chce dopisać jakąś zasadę.

Zasady:

- bez ocen i krytyki,
- uczestnictwo w ćwiczeniach jest dobrowolne,
- jesteśmy aktywni,
- chronimy swoją prywatność,
- wyciszamy telefon.

5. CZYM JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI? (BURZA MÓZGÓW) (OK. 15 MINUT)

Pytania do uczestników:

- Po czym poznamy, że ktoś ma wysokie poczucie własnej wartości?
- Czym przejawia się poczucie własnej wartości?
- Jak zachowuje się taka osoba?
- Jak czuje się osoba posiadająca wysokie poczucie własnej wartości?

Spisanie propozycji uczestników – odniesienie się do opinii, weryfikowanie czy podane przykłady rzeczywiście są przejawami poczucia własnej wartości.

Prowadzący dopytują i naprowadzają na właściwe przykłady.

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.

6. DEFINICJA POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI (MINI WYKŁAD) (5 MINUT)

Przedstawienie zapisanej wcześniej na arkuszu definicji poczucia własnej wartości:

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.*

/Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości, N. Branden, GWP, 2007/

7. CO MOGĄ ROBIĆ RODZICE/DZIADKOWIE, OPIEKUNOWIE, BY BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA? (WPROWADZENIE TEORETYCZNE I BURZA MÓZGÓW) (10–15 MINUT + 50 MINUT)

Prowadzący informują uczestników, iż różnego rodzaju badania pokazują, że:

największym źródłem poczucia własnej wartości są opiekunowie, których własna samoocena jest wysoka. Opiekunowie tacy w codziennym życiu mogą modelować poczucie własnej wartości swoim dzieciom.

/Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości, N. Branden, GWP, 2007/

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 1). Każdy przejaw poczucia wartości przed spotkaniem został zapisany na oddzielnym arkuszu flipchartowym.

Prowadzący kolejno odsłaniają przed grupą poszczególne kategorie i wspólnie, w trakcie burzy mózgów tworzą listę sposobów, reakcji, za pomocą których uczestnicy mogą budować u dziecka wysokie poczucie wartości.

I. 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, czyli wyznaczać dziecku granice,
- ustalać zasady.

II. 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.
-

III. 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?

- potrafić 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.
-

IV. 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.
-

V. 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 otwarty na sygnały wysyłane przez dziecko, a które świadczą o uczuciach do rodzica,
 - przyjmować czułość ze strony dziecka.
-

VI. 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 granice – 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 kim będzie,
- 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.

VII. Poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie

Co powinien robić opiekun?

- mieć dystans do siebie,
- umieć żartować nawet z samego siebie,
- pokazywać, że nie trzeba być „idealnym”.

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

Co powinien robić rodzic?

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

IX. Asertywność

Co powinien robić opiekun?

- umieć odmówić, postawić granice,
- 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.

8. PODSUMOWANIE – Z CZYM KOŃCZĘ SPOTKANIE, CO BYŁO DLA MNIE WAŻNE?
(RUNDKA) (OK. 10 MINUT)

9. ANKIETY EWALUACYJNE

KATEGORIE ZACHOWAŃ I POSTAW OSÓB Z WYSOKIM POCZUCIEM WARTOŚCI

(każdy przejaw poczucia wartości zapisujemy na oddzielnym arkuszu flipchartowym)

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

II. 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

III. 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

IV. 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

V. Swoboda w okazywaniu i przyjmowaniu wyrazów uczucia

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

VII. Poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie

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

IX. Asertywność

(Materiał teoretyczny może być pomocny dla osób prowadzących spotkanie. Po wydrukowaniu może także zostać rozdany uczestnikom na koniec spotkania.)

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

Krótkie wyjaśnienie:

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.

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. 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 etc. Okazujemy również wiarę 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 – niezbędna jest znajomość 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.

2. 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 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 zdezorientowanie. 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 pocieszania), uczymy je tym samym, że ono również może i ma prawo liczyć na to, że mu pomożemy w przyszłości.

3. 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 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 przewycięzania 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.

4. 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 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 rozpieszczać, że mogą psuć uzyskane efekty wychowawcze, że jest to szkodliwa metoda. Nic bardziej błędnego – tym co rozpieszcza i szkodzi to brak granic i zasad. Pochwały mogą zdziałać cuda – wpływać na motywację dziecka, pokazywać jakie zachowania akceptujemy, pozwalając 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,
- fakt zaprzestania przez dziecko jakiegoś „złego” zachowania, to też powód do pochwały, powiedz np. „Cieszę się, że tak zgodnie bawiłaś się ze swoim młodszym braciszkiem, możesz być z siebie dumna”,
- 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, możesz być z siebie dumny”,

- unikaj pochwał, które jednocześnie przypominają wcześniejsze porażki lub potknięcia, np. „No widzisz, jednak jak chcesz, to potrafisz posprzątać”,
- 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”,
- do komunikatu: „Jestem z ciebie dumna/dumny” dodaj także: „Możesz być z siebie dumna/dumny”.

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”,
- c) Podsumuj godne pochwały zachowanie – np. „To się nazywa dbanie o porządek, możesz być z siebie dumna/dumny”.

5. Swoboda w okazywaniu i przyjmowaniu wyrazów uczucia

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.

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

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 doświadczenia 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. 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 „przepytanie”. 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 przepytawać, 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 przejmując nad nim kontrolę. 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 rolę 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.

Obserwujmy i podążajmy 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. Doceniajmy nawet najdrobniejsze sukcesy – samo utrzymanie łyżeczki jest nie lada wyzwaniem, gdy się to robi po raz pierwszy. Doceniajmy 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.

7. Poczucie humoru w stosunku do świata i samego siebie

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.

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

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 negować – 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”.

9. Asertywność

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.

Szanowni Państwo,

Mamy nadzieję, że dzisiejsze spotkanie wydało się Państwu pomocne. Zależy nam na otrzymaniu od Państwa informacji zwrotnych, dlatego będziemy bardzo wdzięczni, jeśli poświęcą Państwo kilka minut na wypełnienie poniższej ankiety.

Ankieta jest anonimowa.

1. Czy spotkanie pozwoliło Pani/Panu uzyskać odpowiedzi na pytania, które Pan/Pani miał/a?

Zdecydowanie tak ☐ Raczej tak ☐ Raczej nie ☐ Zdecydowanie nie ☐

2. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu?

Zdecydowanie tak ☐ Raczej tak ☐ Raczej nie ☐ Zdecydowanie nie ☐

3. Czy spotkanie dostarczyło Pani/Panu użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w kontakcie z dzieckiem?

Zdecydowanie tak ☐ Raczej tak ☐ Raczej nie ☐ Zdecydowanie nie ☐

4. Która część spotkania podobała się Pani/Panu najbardziej? Dlaczego?

.....

.....

5. Czy chciałby/chciałaby Pan/Pani wziąć udział w innych spotkaniach tematycznych?

TAK ☐ NIE ☐

Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Pani/Pana interesujące.

- a)
- b)
- c)
- d)
-

Dziękujemy za wypełnienie ankiety

Bibliografia:

Branden N. (2007), *Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości*, GWP.

Faber A., Mazlish E. (2001), *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina.

Gordon T. (1991), *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy PAX.

Sakowska J. (1999), *Szkoła dla rodziców i wychowawców*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel. 22 6161669
fdds.pl



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.
Tekst licencji dostępny jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.
Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Autorka: Aneta Kwaśny
Redakcja: Sylwia Romańczak
Grafka: Ewa Brejnakowska-Jończyk, www.ewa-bj.pl



Scenariusz został przygotowany w ramach projektu
„Być Babcią, Być Dziadkiem!” współfinansowanego przez Komisję Europejską.