# Budowanie poczucia własnej wartości u dzieci + zabawy

 *Każdy rodzic, jeszcze przed pojawieniem się dziecka na świecie, chciałby aby jego rozwój i wychowanie zaowocowały w przyszłości pewnością siebie, otwartością czy zaradnością. Marzą by ich dziecko odnosiło sukcesy, było pewne siebie , świadome swoich możliwości, ale przede wszystkim czuło, że jest ważne i kochane. To wszystko wpływa na poczucie własnej wartości u dzieci.*

***A czym to poczucie własnej wartości jest?***

*To utrwalone przekonania, że  poradzę sobie z wyzwaniami jakie stawia mi, życie. To zaufanie do własnej osoby, do swoich umiejętności oraz myślenia i stanowi ważny składnik do przyznawania sobie możliwości do bycia szczęśliwym. To postawa wobec samego siebie, a każda postawa składa się z trzech komponentów, podobnie rzecz się ma w odniesieniu do poczucia własnej wartości.*

*komponent intelektualny – czyli  samoocena, na którą składają się wszelkie przekonania na swój temat, łącznie pozytywnym, bądź negatywnym sposobem ich wartościowania : „Jaki jestem?”*

*komponent emocjonalny – czyli samoakceptacja oraz wszelkie uczucia, jakie dziecko do siebie żywi: „Czy lubię siebie samego?”, „Czy zasługuję by być kochanym?”*

*komponent behawioralny – to wszelkie zachowania wobec własnej osoby, przejawiające się w poziomie zaspokajania własnych potrzeb, asertywności czy relacjach z innymi osobami: „Czy to jest dla mnie dobre?”*

*Najważniejszym okresem w życiu dziecka są pierwsze lata począwszy od urodzenia do 6 roku życia, wtedy właśnie kształtuje się wizja świata, ocena własnej osoby, swoich możliwości i samoakceptacja. I w tym właśnie okresie wiele zależy od rodziców. Bo jak mnie widzą rodzice, tak mnie widzi cały świat.*

***A jak wzmacniać poczucie własnej wartości u dzieci?***

*Trzeba dziecko uświadamiać, ale nie tylko od czasu do czasu, że jest ważne, wspaniałe, kochane. Jednak nie mogą to być puste słowa. Najlepiej kiedy to nasze zachowanie w stosunku do dziecka wyraża naszą aprobatę jego osoby, myśli i tego co robi.*

*Przy maluszkach wystarczy po prostu być, przytulić pogłaskać, cieszyć się z każdej minuty razem. Przy starszych dzieciach trzeba się troszkę bardziej postarać. Poza tym, że nasza obecność jest bardzo ważna dla naszych pociech, musi ona być jak najczęstsza, ponieważ same słowa rzucone z kuchni, czy siedząc przed telewizorem , nie utwierdzą naszych dzieci, że są  dla nas ważne. To nasze aktywne uczestnictwo w ich życiu daje im poczucie miłości, bezpieczeństwa, a na nich właśnie buduje się poczucie własnej wartości.*

*Chcesz by dziecko traktowało Cię z szacunkiem? Ty też musisz to robić, więc kiedy się bawicie, nie zerkaj cały czas na zegarek, czy telefon, dziecko może to odebrać jako rzeczy ważniejsze od niego. Interesuj się jego życiem, zainteresowaniami, niech czuje, że jest to dla Ciebie bardzo istotne i chcesz w nich uczestniczyć razem z nim.*

*Kiedy dziecko szybko się poddaje i nie wierzy w siebie, pomóż mu zrozumieć, że na sukces trzeba zapracować,  jeśli teraz przegrał zawody ze starszym kolegą, zapytaj czy chce dalej trenować i za rok , dwa być taki jak zwycięzca? Sukcesy same nie przychodzą, musimy nauczyć nasze dzieci, że dzięki swoim umiejętnościom i ciężkiej pracy, też mogą je osiągać.*

*W przypadku niepowodzeń, kiedy dziecku coś się nie udało, nie reaguj od razu złością i nie wpędzaj malucha w poczucie winy. Porozmawiaj, jak chce to naprawić, jak zrobić, żeby jego zachowanie czy wysiłek przynosiło lepsze efekty. Ważne jest by pokazać dziecku, że wierzymy w jego rozsądek i mądrość.*

*Kolejną ważną rzeczą, często nieuświadamianą sobie przez rodziców, jest  to jak Ty oceniają swoje dziecko, czy często je krytykuj a? A zastanów się, co krytykujesz jego osobę czy zachowanie, bo to dla malucha bardzo istotna informacja. Kiedy dziecko ciągle słyszy, że jest złe, to jak na tej podstawie zbudować poczucie własnej wartości? Maluch nie ważnie, co zrobi musi czuć, że jest kochany i akceptowany przez rodzica, a swoje złe zachowanie jest w stanie poprawić.*

*I tu dochodzimy do bardzo ważnego punktu, przy budowaniu poczucia własnej wartości dziecka, jaka jest samoocena i poziom pewności siebie samego rodzica. Może warto tu się zastanowić, czy nie należy nad nim popracować? Kiedy sam rodzic ma wiele kompleksów, nie będzie w stanie wiarygodnie wzmacniać poczucia wartości dziecka,  a nic nie daje tak dużego wsparcia jak pozytywny, przykład przekrywany przez najważniejszą dla dziecka osobę*

***Zabawy podnoszące poczucie własnej wartości u dzieci.***

*Często rodzice się zastanawiają jak mogą wpłynąć na poczucie własnej wartości u swoich dzieci, czytają tysiące książek, szukają informacji w Internecie, a tak naprawdę wystarczy być z dzieckiem, ale nie obok aktywnie uczestniczyć w jego życiu. A jak najlepiej spędza się czas razem ? Na zabawie!*

*Poniżej kilka przykładów propozycji zabaw w domu, które pozwolą rodzicom poznać nam dzieci,  a maluchom uświadomić ich mocne strony.*

*WÓR ZADOWOLENIA*

*Do tej zabawy potrzeby będzie duży worek, torba bądź inna rzecz, do której będzie można coś spakować. Najlepiej umieścić go w dobrze widocznym miejscu w domu, bądź pokoiku dziecka. Do tego należy przygotować stos małych karteczek, mogą być białe, kolorowe lub własnoręcznie zaprojektowane ( to również świetna zabawa ).*

*Kiedy macie już te wszystkie rzeczy, usiądź razem z dzieckiem i każdego dnia spisujecie, bądź rysujcie, co zrobiliście dzisiaj dobrze. Niech maluch sam decyduje ile karteczek danego dnia wykorzysta.  Ważne by na każdej karteczce napisać datę jej powstania. Rodzic też może zapisywać te wspaniałe rzeczy i wrzucać do worka, po kilku dniach kiedy sięgnięcie po kratki, sami zobaczycie ile się tego nazbierało, jak wiele rzeczy robicie dobrze, możecie być z siebie dumni.*

*UZUPEŁNIJ DZBANY*

*Zadanie to pomaga wzmocnić poczucie wartości oraz zachęca dziecko do rozwijania swoich mocnych stron. Do tego ćwiczenia potrzebna jest specjalna karta, którą wcześniej może przygotować rodzić lub zrobić ją wspólnie z dzieckiem. Na papierze należy narysować sześć dzbanów. Każdy z nich będzie oznaczał jedną z zalet dziecka, którą należy wpisać  pod danym naczyniem. Następnie dziecko zamalowuje taką część dzbanka, która odzwierciedla stopień posiadania danej cechy. Niżej na karcie rodzic zapisuje lub dziecko rysuje  sposoby i działania, jakie można podjąć w celu rozwoju potencjału malucha , tak by każdy dzbanek był pełny.  Warto przy tej zabawie dużo rozmawiać z dzieckiem, o jego zaletach, o tym jak może coś robić jeszcze lepie, czy być w czymś lepszy.*

*DŁOŃ*

*Razem z dzieckiem nawzajem odrysowujemy swoje dłonie. Następnie w miejsce palców wpisujemy 5 swoich mocnych stron, co w sobie lubię, z czego jestem dumny, oczywiście maluchy mogą umieścić tam rysunki. Potem bierzemy drugą odrysowana dłoń i teraz następuje zamiana, dziecko wypisuje za co lubi mamę czy tatę, a rodzić wypisuje mocne strony swojej pociechy.*

*Dzięki tej zabawie nie tylko rodzić ma możliwość poznania, tego jak postrzega siebie dziecko, ale również maluch uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach, sytuacjach czy zachowaniach jest dobry*

*Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.*

*WIZYTÓWKA KOSZULKA*

*Do tej zabawy potrzebna będzie biała, bawełniana koszulka, mazaki, farby do ubrań lub kredki.  Zadaniem dziecka jest narysowanie na tej koszulce tego co:*

 *- W sobie lubi*

 *- Uważa, że robi dobrze*

 *- Lubi robić, kilka rzeczy, czynności*

 *- Za co dziecko przyznałoby sobie medal*

*W tej zabawie należy też czasem pomóc maluchowi by nie umniejszał swoich osiągnięć czy zdolności. Później w takiej koszulce może chodzić po domu, spać lub zabierać w inne ważne miejsca, aby pamiętać o tym jakie jest wspaniałe.*

*Oczywiście w te gry bawimy się z dzieckiem kiedy ono będzie chciało, nie naciskamy, nie robimy nic na siłę, by zamierzony efekt nie odbił się w drugą stronę. Ma to być dla dziecka zabawa i możliwość w przyjaznej atmosferze spojrzenia na siebie, na swoje dobre, pozytywne strony.*