Rodzic głównym kreatorem samooceny dziecka

Większość rodziców chce, aby ich dziecko były pewne siebie, otwarte, świadome swoich zalet i możliwości. Jednakże wielu z nich zapomina, że to przez sposób, w jaki traktują swoje dziecko, wywierają ogromny wpływ na jego samoocenę i poczucie własnej wartości.

Wysokie poczucie własnej wartości, to wiara w siebie, zaufanie do własnych umiejętności, radość odczuwana z efektów swojej pracy, to także poczucie bycia kimś wartościowym. Poczucie własnej wartości zazwyczaj koresponduje z innymi cechami takimi jak: wytrwałość, pewność siebie, optymizm, poczucie kontroli nad swoimi działaniami, wysoka motywacja do osiągnięć.

Jak zatem pomóc dziecku zbudować zdrową samoocenę?

* okaż zrozumienie dla uczuć dziecka – staraj się akceptować to, co dziecko czuje.

Bądź rodzicem obecnym,

* pielęgnuj poczucie bliskości – przytulaj, chwal.

Dotyk rodzica wzmacnia poczucie bezpieczeństwa,

* bądź wyrozumiały – uważnie słuchaj, obserwuj, dawaj sygnały zrozumienia słowami lub gestami,
* rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach – rozmowa to najskuteczniejszy sposób radzenia sobie z emocjami,
* doceniaj starania i wysiłki dziecka – chwal starania dziecka, niezależnie od wyniku,
* wspieraj mocne strony i uzdolnienia – to na nich buduje się poczucie własnej wartości,
* nie zapominaj o sobie – to wcale nie jest egoistyczne, że rodzic potrzebuje trochę czasu dla siebie czy ma potrzebę samorozwoju.

Człowiek, który siebie nie akceptuje, jest nieszczęśliwy, nie będzie potrafił zbudować stabilnej samooceny u kogoś innego,

* pozwól popełniać błędy – fakt, że dziecko popełniło błąd, nie powinien być punktem wyjścia do krytyki czy ośmieszania dziecka.

Uświadom dziecku, że każdy popełnia błędy, ważne, aby umieć przyjąć konsekwencje z nich płynące,

* pozwól dziecku dokonywać wyboru, pytaj o zdanie – poznanie przekonania czy opinii dziecka pozwoli na przyjrzenie się jego sposobowi myślenia. Nie krytykuj i nie oceniaj opinii dziecka.

Przedstawiaj konstruktywne argumenty.

Pamiętajmy, że wysoka samoocena nie oznacza dążenia do bycia kimś perfekcyjnym. Dziecko z wysokim poczuciem własnej wartości nie zawsze odnosi sukces. Zdarzają się porażki. Ważne, że potrafi uczyć się na własnych błędach i bierze odpowiedzialność za własne wybory.