

## Poczucie własnej wartości

(Część druga)

Rodzice mogą i powinni tak kierować rozwojem własnego dziecka, by podnosiło się jego poczucie własnej wartości, kierując się zasadami:

- okazywać dziecku miłość,
- towarzyszyć w sukcesach i niepowodzeniach,
- stawiać rozsądne granice,
- uważnie słuchać dziecka,
- pozwolić dziecku przeżywać zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne emocje,
- pozwolić dziecku być sobą i tym, kim chce,
- być przewodnikiem, służyć radą i pomocą.

Dziecko najlepiej rozwija się w środowisku rówieśniczym. Tam uczy się zachowań grupowych i prospołecznych. W wieku nastoletnim to grupa rówieśnicza staje się podstawowym punktem odniesienia. Odrzucenie przez grupę może spowodować spadek poczucia własnej wartości.

Szkoła dostarcza dziecku informacji dotyczących jego możliwości intelektualnych, umiejętności i zdolności. Nauczyciele powinni tworzyć klimat, który motywuje do rozwoju i nauki poprzez odkrywanie jego możliwości i zalet oraz pomaganie jemu w ich uświadomieniu.

Obecnie u młodych ludzi, coraz bardziej jest widoczny wpływ Internetu i TV na kształtowanie się tożsamości i obrazu samych siebie. Wyidealizowany, nierealistyczny obraz, który prezentują seriale, filmy, może powodować, że młody człowiek przeżywa frustracje i niezadowolenie z własnego życia, co może wpłynąć negatywnie na poczucie własnej wartości.

Analizując powyższe czynniki wpływające na kształtowanie poczucia własnej wartości u dzieci, widać, jak ważnym jest, aby zapewnienie warunków sprzyjających prawidłowemu kształtowaniu poczucia wartości<sup>1</sup>. Jeżeli poczucie własnej wartości jest adekwatne, to dziecko jest szczęśliwe, ciekawe świata, żyje w zgodzie z innymi, rozwija się i ma dobre zadatki na bycie zdrowym psychicznie dorosłym. Poczucie własnej wartości nie jest takie samo każdego dnia. Jednego dnia lubimy siebie, a innego dnia nie za bardzo. To normalne, że dziecko

---

<sup>1</sup> Sakowska Joanna: Szkoła dla rodziców i wychowawców, W: Sojoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Pod red. Ewy Grudziewskiej, Difin, Warszawa 2016r.

doświadcza wzlotów i upadków. Niepokojąca jest stałość, gdy dziecko zawsze widzi siebie w sposób pozytywny lub negatywny, niezależnie od sukcesów lub porażek. Dziecko powinno się nauczyć rozumieć, co od niego zależy, a na co nie ma wpływu. Każde życiowe doświadczenie trzeba traktować jako okazję do nauki<sup>2</sup>.

Na koniec do przemyślenia:

*Jako Rodzic:*

- *Możesz nie akceptować zachowań swojego dziecka, ale akceptuj swoje dziecko,*
- *Powiedz swojemu dziecku, że jest kochane i ważne pomimo .....,*
- *Nie chwal ponad miarę, ale doceniaj wysiłki i starania, niezależnie od efektu,*
- *Nie porównuj, patrz na swoje dziecko, akceptuj swoje dziecko takim jakie jest, pozwól mu podejmować decyzje, szanuj jego wybory (negocjuj, dyskutuj),*
- *Pozwól dziecku pokazywać emocje i sam wyrażaj swoje emocje.*

*Jako Dziecko:*

- *Nie musisz być najlepszy we wszystkim,*
- *Pomyśl co robisz najlepiej,*
- *Rozwijaj swój talent,*
- *Nie zrażaj się porażką,*
- *Spróbuj jeszcze raz,*
- *Bazuj na tych, którzy Cię wspierają,*
- *Nie bierz wszystkiego do siebie,*
- *Pamiętaj, uczysz się przez całe życie,*
- *Oceny nie są najważniejsze,*
- *Podjmij wysiłek jeszcze raz,*
- *Ciesz się z pochwały,*
- *Pamiętaj, że sukces dodaje skrzydeł!*

#### Bibliografia

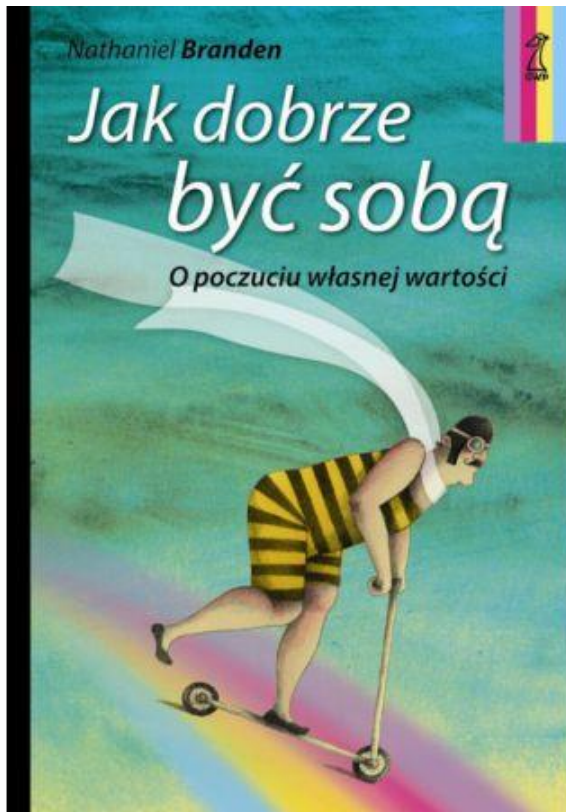
1. Branden Nathaniel: Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości. GWP, Gdańsk 2007.
2. Skura Małgorzata & Michał Lisicki: Na progu. Ile w dziecku ucznia, a w nauczycielu mistrza? O co chodzi w pierwszej klasie?. ORE Warszawa 2014.
3. Sunderland Margot: *Niska samoocena u dzieci*. GWP, Sopot 2019.

---

<sup>2</sup> Małgorzata Skura & Michał Lisicki: Na progu. Ile w dziecku ucznia, a w nauczycielu mistrza? O co chodzi w pierwszej klasie?. ORE Warszawa 2014r.s.22-25.

4. Socjoterapia pod(red) Katarzyny Sawickiej: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa 1999.
5. Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Pod red. Ewy Grudziewskiej, Difin, Warszawa 2016.
6. Zimmer Renate: *Dzieci potrzebują wiary w siebie. Zabawy ruchowe, które czynią mądrymi i silnymi.* Jedność HERDER, Kielce 2007.
7. Wykład: „Jak wzmacniać poczucie wartości u dzieci”- wykład SWPS, Magdalena Sękowska, psycholog, psychoterapeuta.  
<https://www.bing.com/videos/search?q=Jak+wzmacnia%c4%87+poczucie+warto%c5%9bci+u+dzieci%e2%80%9d-+wyk%c5%82ad+SWPS%2c+Magdalena+S%c4%99kowska%2c+psycholog%2c+psychoterapeuta.&view=detail&mid=EB2321552B88DAFC85B8EB2321552B88DAFC85B8&FORM=VIRE>

Psycholog Renata Turlej





TERESA LEWANDOWSKA-KIDOŃ DANUTA WOSIK-KAWAŁA



## Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym



impuls

