

6. Jak rozwijać w domu

poczucie własnej wartości dziecka

Nawet dziecko bardzo kompetentne i zdolne nie zrobi właściwego użytku ze swoich umiejętności, jeśli zabraknie mu motywacji. Ta zaś wy pływa w dużej mierze z **ciekawości poznawczej oraz odwagi** dziecka do mierzenia się z nowymi wyzwaniami w szkole i w życiu.

Aby wzmacniać te cechy w osobowości swoich pociech:

➤ **Pozwól dziecku dokonywać wyborów:**

- możliwość decydowania, choćby w drobnych sprawach, to szansa na **naukę wyboru i odpowiedzialności**,
- to także komunikat dla dziecka, że ważne jest dla Ciebie to, co ono czuje i czego pragnie (np. *„którą bluzkę chcesz założyć - niebieską czy czerwoną?”*),
- pamiętaj, by nie dawać zbyt wielu możliwości, dwie opcje wystarczą; jednak muszą one być rzeczywiście przez Ciebie zaakceptowane (inaczej wybór będzie pozorny, a dziecko poczuje się oszukane).

➤ **Okaż szacunek dla zmagañ dziecka:**

- **zamiast:** *„Rysowanie po śladzie jest łatwe, dasz sobie radę”* **powiedz:** *„Rysowanie po śladzie może być trudne; może w tym czasem pomóc właściwe trzymanie kredki”*,
- 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 poniesie porażkę, będzie ona dodatkowo przykra, ponieważ nie poradziło sobie z „prostym” zadaniem,
- pamiętaj, że dla dziecka każda poznawana umiejętność jest czymś nowym i trudnym, ponieważ 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 zbyt wielu pytań może być odebrane przez dziecko jako nadmierna kontrola lub podejrzliwość; **zamiast** dopytywać: *„Jak było? Co robisz? Z kim się bawisz? Co mówiła pani? A co jadłeś na obiad? A zjadłeś wszystko?”* **powiedz:** *„Bardzo się cieszę, że cię widzę, stęskniłam/stęskniłem się”*,
- im bardziej będziesz przepytywać dziecko, tym bardziej prawdopodobne, że ono zamknie się w sobie lub zbędzie Cię krótkim „*nic*”, „*dobrze*”.

- **Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi:**
 - zamiast dawać dziecku 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?” zapytać: „A na co masz ochotę?”.
- **Zachęć do korzystania z wiedzy innych osób:**
 - jeśli dziecko zgłasza problem lub pytanie, zachęć je, by skorzystało z doświadczeń różnych osób, nie tylko rodziców; ekspertem od różnych spraw może być pani w przedszkolu, dziadek, sąsiadka...
 - dziecko w ten sposób uczy się, większej niezależności i samodzielności w poszukiwaniu odpowiedzi na swoje pytania.
- **Nie pozbawiaj dziecka nadziei:**
 - oświadczenia dziecka: „zostanę kosmonautą” nie komentuj 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 kosmonauta nie może być leniem.” ;
 - okaż zainteresowanie, spróbuj powiedzieć: „Chciałbyś latać w kosmos? Powiesz coś więcej o tym? Może poszukamy filmu albo książki o kosmosie?”,
 - w marzeniach nie chodzi o to, by wszystkie się spełniały; pozwól dziecku na samodzielne poszukiwania, plany, projekty.
- **Traktuj dziecko podmiotowo:**
 - postaraj się nie rozmawiać o dziecku z dorosłym, gdy jest ono obok; dzieci w takich momentach czują się jak przedmioty, często zawstydzają je sytuacja, że rodzic zdradza jakieś informacje dotyczące ich przeżyć czy trudności,
 - dodatkowo trudne jest to, że uczestniczą w sytuacji, gdy rozmowa dotyczy ich osoby, ale one same nie mają na nią wpływu.
- **Pozwól dziecku odpowiadać w swoim imieniu:**
 - chcesz pokazać dziecku, że szanujesz jego niezależność, pozwól mu samodzielnie odpowiadać na pytania (np. „Czy Jasiowi podoba się rowerek ode mnie?” „Niech Jaś ci o tym powie, on najlepiej to wie”),
 - warto pamiętać, że dziecko tylko dzięki wielokrotnemu podejmowaniu prób i gromadzeniu doświadczeń jest w stanie nabyć konkretne umiejętności; nawet jeśli na początku wiąże się to porażką, pamiętajmy, że trening czyni mistrza,
 - doceniajmy sukcesy dziecka, chwalmy je i pokazujmy, że jego wysiłki robią na nas wrażenie.
 - gdy dziecko ponosi porażkę bądźmy przy nim; wspierajmy je i pokazujmy, że jego bezradność jest przejściowym stanem, który można przezwyciężyć.
- **Nie zwalczaj oporu tylko zachęcaj do współpracy:**
 - rozwiązania siłowe są upokarzające dla małego buntownika i mogą nasilać jego opór,

- spróbuj wykorzystać „sposoby” na swojego malucha np. śmieszne rytuały, zabawę, a czasem nawet robienie sobie żartów z sytuacji (**ALE NIE DZIECKA!!**).
- Rozwijaj **swoją** pomysłowość na wspieranie i wzmacnianie swojego dziecka na co dzień.

Robiąc to wszystko, oprócz samodzielności, będziemy jednocześnie **budować u dziecka ciekawość świata, motywację do poszukiwania rozwiązań oraz poczucie własnej wartości.**

*Opracowały: Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)*

**Radości z każdej chwili spędzonej razem z dzieckiem
oraz frajdy ze wspólnej pracy i zabawy
Państwu autorki cyklu
„Jak budować w domu gotowość szkolną dziecka?”.**