

# 8 sposobów, aby twoje dziecko było pewne siebie

Joanna Rokicka

**Wysoka samoocena to paszport dziecka do psychicznego i społecznego szczęścia. To fundament jego dobrego samopoczucia i klucz do sukcesu w dorosłym życiu.**

## ***Popraw swoją samoocenę***



Pamiętajmy, że źródłem zdrowej pewności siebie dziecka są głównie rodzice. To, jakie zdanie ma maluch na swój temat wpływa na jego zachowanie. Gdy dziecko lubi siebie i czuje się wartościowe rzadziej ma problemy z zachowaniem. Nie oznacza to, że masz wychować aroganta czy narcyza - raczej pokazać mu i podkreślić jego mocne punkty oraz pracować nad słabszymi.

Ulecz problemy z przeszłości, jeśli je masz. Pamiętaj, że dobra samoocena to rzecz nabyta, a nie odziedziczona i masz wpływ na to, jaką będzie miała twoje dziecko. Nie obwiniaj za bardzo swoich rodziców, prawdopodobnie starali się być najlepszymi rodzicami jakimi potrafili. Ułóż listę zachowań rodziców, które zwiększały twoje poczucie własnej wartości i takie, które je obniżały. Staraj się przełamać te negatywne scenariusze.

## **Bądź pozytywnym zwierciadłem swojego dziecka**



Pokazuj dobre emocje, chwal i doceniaj, aprobuj. Dziecko przegląda się w twoich reakcjach na swoje zachowanie jak w lustrze. Jeśli jego potrzeby i opinie są dla ciebie ważne, ono samo też tak będzie się czuło. Pamiętaj, że dziecko kocha się za to kim jest, a nie jakie ma sukcesy na koncie i jak bardzo można się nim pochwalić.

## Baw się z dzieckiem



Dzięki zabawie poznajesz je i siebie samego. Przekazujesz malcowi komunikat "Jesteś wart mojego czasu i uwagi, jesteś wyjątkowy". Nie traktuj tych chwil jako obowiązku, ale inwestycję w dobry rozwój twojego malucha. Pozwól mu wymyślić czy wybrać rodzaj zabawy. Na zmęczonych i zestresowanych rodziców wspólny śmiech w towarzystwie dziecka zadziała też terapeutycznie. Skorzystają na tym obie strony.

## Pomóż mu odkryć jego talent



Gra na instrumencie, taniec, sport a może majsterkowanie? Każde dziecko ma w sobie jakieś zdolności, smykałkę do czegoś, co warto odszukać i wykorzystać w budowaniu jego dobrego samopoczucia. Możesz stworzyć w domu waszą własną Wall of Fame, czyli Ścianę Sławy, na której będziesz prezentować jego osiągnięcia - namalowaną laurkę, kolejny stopień harcerski, medal sportowy czy puchar "Dla najlepszego brata na świecie". Każdy jest w czymś dobry i powinien to wiedzieć.

## Naucz dziecko pokazywać, a nie tłumić emocje



W ten sposób dowie się, że ma prawo do swoich prawdziwych uczuć. Nie zawsze musi być "pod linijkę", jak każdy może mieć gorszy dzień, czegoś nie lubić, z czymś się nie zgadzać i nadal jest kochane i akceptowane. Nie znaczy to, że może wpadać w furię z byle powodu - gdy coś mu się nie spodoba albo będzie nie po jego myśli.

## Porzuć etykiety



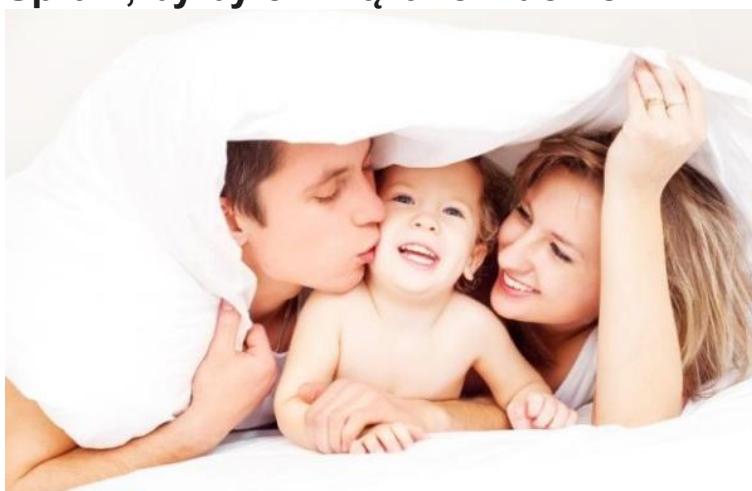
Jeśli jest alergikiem, nie podkreślaj tego na każdym kroku i w każdych okolicznościach, nie pozwól, by czuło się zaszufladkowane, określone przez chorobę, cechę charakteru, czy z innego powodu. Inaczej samo też będzie myślało o sobie w taki sposób, czuło inne lub gorsze.

## Przydziel mu obowiązki



Dziecko czuje się docenione, gdy wykona jakieś zadanie, nauczy się nowej czynności i zostanie pochwalone. Łatwiej uwierzy w swoją wartość, jeśli dostanie jakieś domowe obowiązki stosowne do wieku i możliwości. Poślanie łóżka, pomoc w przygotowaniu posiłku, wstawienie naczyń do zmywarki czy opieka nad domowym zwierzęciem uczą dojrzałości i odpowiedzialności. Przede wszystkim ukształtują jego wiarę w siebie.

## Spraw, by było związane z domem



Pomóż dziecku nabywać mądrość życiową w domu, a nie na ulicy. Kontroluj z kim się spotyka i przyjaźni, kto ma na niego wpływ. Spraw, by wasz dom był przyjazny dla jego przyjaciół i mógł ich tam zapraszać. Zbuduj z dzieckiem więź, by zawsze czuło, że w domu ma bazę i nie musi szukać uznania i akceptacji na podwórku czy w podejrzanym otoczeniu. Pewne siebie i asertywne łatwiej odmówi głupim propozycjom.