**RODZIC, CZYLI CAŁY ŚWIAT**

**Poczucie własnej wartości u dziecka**

**Człowiek, który dobrze o sobie myśli, może przenosić góry. Wiarę w siebie warto zaszczepić już w małym dziecku. Jak? Potrzeba do tego wyłącznie dobrej woli rodzica.**

Czym jest właściwe poczucie własnej wartości? Utrwalonym przekonaniem, że sprostamy życiowym wymaganiom. Opiera się ono na stabilnej wierze w swoje możliwości. Jej ważnym składnikiem jest przyznanie sobie prawa do bycia w życiu szczęśliwym. Człowiek o niskim poczuciu własnej wartości kultywuje złe nawyki żywieniowe, trwa w toksycznych związkach, podejmuje niesatysfakcjonującą go pracę, jest agresywny lub wycofany, bojkotuje cudze sukcesy, nie podejmuje życiowych wyzwań i panicznie boi się zmian. Każdy psycholog, pedagog, psychiatra, lekarz czy dietetyk zaczyna terapię od rozpoznania poczucia własnej wartości pacjenta, bo jest ono odpowiedzialne za niemal wszystkie jego życiowe problemy. Dlatego warto zrobić wszystko, żeby twoje dziecko miało stabilną, wysoką samoocenę. Nic lepszego dać mu nie możesz. Kiedy dziecko ma wysokie poczucie własnej wartości, od razu to widać we wszystkich obszarach jego działania, nawet w jego wyglądzie:

* Często się śmieje, zachowuje się swobodnie, lubi się bawić z innymi dziećmi..
* Lubi żarty nawet z samego siebie, nie jest obrażalskie, nie manipuluje otoczeniem.
* Chętnie podejmuje nowe wyzwania, nie histeryzuje, gdy nie jest w czymś najlepsze lub gdy przegra rywalizację.
* Jest otwarte na odmienne poglądy, nie boi się inności, nie reaguje agresywnie, gdy ktoś myśli inaczej niż ono, jest ciekawe inności.
* Jest kreatywne i ma wiarę we własne możliwości.
* Nie boi się nowych sytuacji i wszelkich zmian w życiu.

Wysokie poczucie własnej wartości przekłada się na naturalną asertywność, gdyż dziecko nie widzi powodu, żeby nie szanować potrzeb swoich lub cudzych. W sytuacji problemu nie szuka winnych, ale – rozwiązania. Dlatego warto wychowywać dziecko, które myśli o sobie: **„Moc jest ze mną**”. To najlepsze przygotowanie do satysfakcjonującego życia.

**Rodzic, czyli cały świat**

Jazdy na nartach, pływania, gotowania, obsługiwania komputera czy rozwiązywania zadań z chemii mogą twoje dziecko nauczyć inni ludzie, ale wyłącznie od ciebie zależy, jak ukształtuje się jego poczucie własnej wartości. W tym obszarze nikt cię nie zastąpi. Ponieważ przekonanie na temat samego siebie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie, występuje tu prosta korelacja: „Jak mnie widzą rodzice, tak mnie widzi cały świat”. Jeśli jestem dla nich ważny, to jestem ważny dla wszystkich”.

**Jak upewnić dziecko o jego „ważności”?** Nie wystarczy od czasu do czasu powiedzieć mu, że jest wspaniałe, kochane i jedyne, chociaż robić to – oczywiście – należy. Informacje o tym, że jest kochane, dziecko powinno otrzymywać głównie poprzez nasze zachowanie. Bardzo łatwo jest okazać dziecku, że się je kocha. Czuły gest, uśmiech, pogłaskanie po główce, szybka reakcja na jego płacz, szczera chęć przebywania z nim, okazywanie radości z każdej minuty spędzonej razem. To jawne i niezaprzeczalne dowody miłości, które prawidłowo odczytuje już kilkumiesięczny maluch. Przy starszych dzieciach trzeba się postarać jeszcze bardziej:

**OPRACOWAŁA :**

, Barbara Niewiadomska