

# KSZTAŁTOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE U DZIECI!

## RODZICU!

Jeżeli chcesz, aby dziecko aktywnie eksploatowało świat, miało odwagę, by szło przez życie pewnym krokiem, a także wykazywało inicjatywę do działania to musisz wiedzieć, że bardzo dużo zależy od ciebie.

Rodzic to najważniejsza osoba w życiu dziecka i to od jego opinii bardzo wiele zależy. To jak dziecko będzie postrzegało samego siebie oraz czy same ze sobą będzie szczęśliwe. Pewność siebie jest związana z tym, że jest się dla kogoś ważnym i że może liczyć na drugą osobę, która kocha bezwarunkowo.

Aby zbudować stabilne i adekwatne poczucie własnej wartości rodzic powinien pamiętać aby:

- dawać dziecku poczucie, że jest kochane i akceptowane niezależnie od wszystkiego,
- poświęcać dziecku czas i uwagę,
- chwalić za zaangażowanie,
- zachęcać do podejmowania prób,
- słuchać, aby wiedziało, że może się zwrócić ze swoimi problemami,
- nie wyręczać,
- nie ograniczać inicjatywy,
- wyznaczać cele adekwatne do możliwości dziecka,
- nie stawiać wygórowanych wymagań, którym dziecko nie podoła,
- nie zaniżać wymagań bojąc się porażki,
- nie chronić dziecka przed każdą potencjalnym zagrożeniem,
- nie krytykować, zwłaszcza, w towarzystwie innych..

Należy pamiętać, aby pozwolić dziecku spróbować. Podnieść i pocieszyć, kiedy upadnie. Bić najgłośniej brawo gdy osiągnie sukces.

Anna Tomczak

*Na podstawie artykułu Doroty Pietrzyk*

