

Jak budować poczucie własnej wartości u dzieci?

Wiek szkolny to czas intensywnych zmian – nie tylko fizycznych i poznawczych, ale też emocjonalnych. To właśnie wtedy dzieci zaczynają budować obraz samych siebie. Poczucie własnej wartości, które ukształtuje się w tym okresie, będzie miało wpływ na ich przyszłe relacje, wybory życiowe i radzenie sobie w trudnych sytuacjach.

Co wpływa na poczucie własnej wartości?

- **Słowa dorosłych** – dzieci bardzo często „wierzą w to, co o nich mówimy”. Dlatego warto częściej mówić im, w czym są dobre, co robią dobrze i jak bardzo się starają.
- **Porównywanie się z innymi** – w tym wieku dzieci zaczynają dostrzegać różnice między sobą a rówieśnikami. To może być źródłem presji i kompleksów. Warto uczyć je, że każdy rozwija się we własnym tempie.
- **Doświadczenia szkolne** – sukcesy (i porażki) w nauce mają ogromne znaczenie. Ważne, aby pokazywać dzieciom, że błąd to nie porażka, lecz okazja do nauki.

Co może pomóc dziecku?

- **Zauważanie wysiłku, nie tylko efektu** – pochwały typu: „*Widzę, jak bardzo się starałeś*” wzmacniają wewnętrzną motywację.
- **Dawanie przestrzeni do decydowania** – nawet drobnych: „Chcesz najpierw odrobić zadanie, czy zjeść coś?”
- **Rozmowy o emocjach** – dzieci, które uczą się rozpoznawać i wyrażać emocje, lepiej radzą sobie z krytyką i trudnościami.

Co może osłabiać poczucie wartości?

- ciągła krytyka, nawet „dla dobra dziecka”,
- porównywanie z rodzeństwem lub kolegami,
- brak akceptacji dla emocji typu złość, lęk czy smutek.

Pamiętajmy – dziecko, które wierzy w siebie, chętniej podejmuje wyzwania, jest bardziej odporne na presję i łatwiej tworzy zdrowe relacje.

Budujmy w nich przekonanie: „*Jestem ważny. Mam wpływ. Potrafię.*”