

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości i odporności psychicznej u dziecka.

Jak pomóc dziecku uwierzyć w siebie?

Piotr Chlebowski

Wydział Inżynierii Zarządzania  
Politechnika Białostocka  
22 kwietnia 2023 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2



Kiedy myślę o poczuciu wartości człowieka, wyobrażam sobie dom i jego fundament.

Zdarza się, że budowniczy użyją zbyt słabych materiałów, bywa że miejsce na dom zostało niezbyt roztropnie wybrane i fundament jest stale podmywany przez wodę.

**Bywa i tak, że dom dostaje solidny fundament w bezpiecznym otoczeniu.**

Człowiek o wysokiej samoocenie poszukuje celów do realizacji, dąży do urzeczywistniania marzeń. Wysoka samoocena skłania do rozwijania swojego wewnętrznego bogactwa, to wyższe aspiracje i pozytywna ambicja.

3

## Cytaty z książki Jamie Miller „Krótkie lekcje życia”



Miller uważa, że każdy człowiek ma w sobie „**COŚ**”, co czyni go niezwykłym.

**Jak nasionka w środku jabłka mogą wykiełkować i stać się kwitającym drzewem owocowym, tak każda osoba ma specjalne talenty i dary, które czekają, by się rozwinąć, które - odpowiednio pielęgnowane - uczynią tę osobę w jakiś sposób niezwykłą" (s. 41).**

Porównując nasze talenty i możliwości do ziarenek warto pamiętać, że - **"Jeśli nie zrobimy nic, by je rozwinąć, będą w nas tkwiły niczym twarde, zimne, nieużyteczne ziarna. Jeśli damy im ciepło i energię (potrzebne do ćwiczeń i rozwijania zdolności), rozkwitną, przynosząc nam, jak i innym korzyść, a także przyjemność ."** (s. 51).

4

## Dwa oblicza poczucia wartości



- Niskie poczucie własnej wartości u dzieci powoduje niepewność i lęk, nie podejmowanie trudniejszych wyzwań, problemy w tworzeniu planów życiowych oraz w relacjach z ludźmi.
- Skutki zbyt wysokiej samooceny są również trudne. Nadmierne poczucie własnej wartości prowadzi do: narcyzmu, samouwielbienia, samolubstwa, egoizmu, egocentryzmu (co utrudnia adekwatną ocenę rzeczywistości i zaburzone relacje międzyludzkie).

5

**ABY WZMOCNIĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI TRZEBA POKOCHAĆ SIĘ BEZWARUNKOWĄ MIŁOŚCIĄ.  
SZACUNEK I MIŁOŚĆ DO SIEBIE - TO POCZĄTEK WIELKIEGO ROMANSU NA CAŁE ŻYCIE.**

KIEDY DZIECI CZUJĄ, ŻE SĄ KOCHANE PRZEZ SWOICH RODZICÓW POD PEWNYMI WARUNKAMI, BARDZO TRUDNO JEST IM AKCEPTOWAĆ SIEBIE BEZWARUNKOWO.

Alfie Kohn

6



"DZIECKO, KTÓRE  
JEST ŹLE  
TRAKTOWANE, NIE  
PRZESTAJE KOCHAĆ  
RODZICÓW.  
PRZESTAJE KOCHAĆ  
SIEBIE. "

**betterlife**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL](http://WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL)

7

## Skutki niskiej samooceny u dziecka. Co ono myśli o sobie?



- „Nie mam szans”;
- „To zawsze moja wina”;
- „Nie jestem tego wart”;
- „Inni są lepsi”;
- „Jeśli mi się coś udaje, to czysty przypadek”;
- „Do niczego się nie nadaję”;
- „Nie dam sobie rady”;
- „Jestem beznadziejny, bezużyteczny...”;
- „Nie jestem dość dobry”;
- „Jestem do niczego, jestem przegrany”;
- „Jestem zbyt (brzydki, ...), by ktoś się mną zainteresował”;
- „Coś ze mną nie tak”.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL](http://WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL)

8



- **Oceniając swoje dzieci jako złe, sprawiasz, że stają się złe.** Im bardziej rodzice oceniają, definiują i wartościują dzieci, tym mniej mają one szanse dowiedzieć się czegoś prawdziwego o sobie.
- Rodzic nie zawsze musi mieć gotową odpowiedź na wszystko, dobrze jest, gdy dziecko o tym wie. Niech usłyszy od rodzica, że musi się on chwilę zastanowić nad pytaniem dziecka i potem da dziecku odpowiedź. Dzieci wyrażają się wprost – dlatego lepiej samemu też wyrażać się jasno i wprost.

9



Kiedy w ziemi sadzisz zboże, nie wyhodujesz ziemniaków.

**Wykiełkować może tylko to, co zasiejesz.** Jeśli więc zasiewasz negatywne myśli w swoim umyśle, zbierzesz negatywne reakcje i postawy. Od czasu siewu do czasu żniw następuje ogromny wzrost liczby ziaren. **Umysł pracuje w ten sam sposób: wszystko, co w nim zasiejesz, ulegnie zwielokrotnieniu: negatywne albo pozytywne myśli rozrosną się, tworząc negatywne lub pozytywne nastawienie.**

10



11

## Jak zadbać o kształtowanie właściwej samooceny dziecka?

Pamiętajmy o tym, że:

- to, co mówimy do dziecka, jak reagujemy na jego zachowanie, wpływa na jego myślenie o sobie i na jego gotowość do stawiania czoła wyzwaniom;
- kiedy sprawiamy, że dziecko czuje się zauważane, akceptowane, rozumiane (choćby dzięki aktywnemu słuchaniu czy pochwałom opisowym), wzrasta w poczuciu własnej wartości – zgodnie ze słowami Montessori ***dziecko żyjące w atmosferze aprobaty uczy się lubić siebie, dziecko akceptowane i chwalone uczy się doceniać innych;***
- dziecko, które dobrze myśli o sobie, z radością podejmuje nowe, nawet trudne wyzwania, a porażki traktuje jako chwilowe niepowodzenie, niepomniejszające jego wartości.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

12

# Człowiek uczy się na własnych i cudzych .....

13

**ZA KAŻDYM DZIECKIEM, KTÓRE WIERZY W SIEBIE,  
STOI RODZIC, KTÓRY UWIERZYŁ W NIE JAKO  
PIERWSZY**



14

“

„NIE MARTW SIĘ TYM, ŻE DZIECKO  
NIGDY CIĘ NIE SŁUCHA.  
MARTW SIĘ TYM, ŻE ZAWSZE CIĘ  
OBSERWUJE.”

Frederick Douglas


  
MINDFULNESS  
Barbara

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL](http://WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL)

15

“

*Dzieci nie uczą się  
poprzez napominanie,  
kazania czy  
tłumaczenia. One  
obserwują nas i nasze  
reakcje. W ten sposób  
w każdej sekundzie  
przyswajają sobie  
pewną wiedzę o  
świecie. Od nas zależy,  
jaki obraz świata  
zbudują w swoim  
wyobrażeniu*


  
Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy  
EUD

”

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL](http://WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL)

16





Dzieci potrzebują  
szczęśliwych rodziców...



... a nie rodziców,  
którzy oczekują,  
że dzieci ich uszczęśliwią.

cojanato?

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

17



### Niektóre postawy rodzicielskie i ich konsekwencje

-  **RODZIC NADOPIEKUŃCZY**  
dziecko mało samodzielne, z niskim poczuciem wartości
-  **RODZIC POŚWIĘCAJĄCY SIĘ**  
dziecko z poczuciem winy, uwikłane w zależność od rodzica
-  **RODZIC WYMAGAJĄCY**  
dziecko z niską samooceną, lękiem przed oceną
-  **RODZIC RYWALIZUJĄCY, PRZECHWAŁAJĄCY SIĘ**  
dziecko czuje się gorsze od rodzica, niepewne siebie
-  **RODZIC POBLAŻAJĄCY, REAGUJE W ZALEŻNOŚCI OD HUMORU**  
dziecko ma kłopot z granicami i przyczynowością – skutkowością
-  **RODZIC OBOJĘTNY, NIEOBECNY**  
dziecko uważa, że jest mało ważne
-  **RODZIC STOSUJĄCY PRZEMOC ( RÓŻNEGO RODZAJU)**  
dziecko zbuntowane, agresywne lub wycofane, autoagresywne
-  **RODZIC ULEGŁY, PODPORZĄDKOWANY DZIECKU**  
dziecko ma kłopot z granicami, z respektowaniem norm społecznych
-  **RODZIC ROZUMIEJĄCY ( SŁUCHA, KOMUNIKUJE SIĘ, WSPIERA, JEST ASERTYWNY)**  
dziecko stabilne emocjonalnie, samodzielne, otwarte, kreatywne, z właściwą samooceną

„Sztuka wychowania - czyli jak pomóc dziecku i zadbać o siebie”  
-Agnieszka Wróbel



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

18



**Sens życia  
tkwi w osobach,  
które są  
dla nas  
całym życiem.**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

19

Gdybym mogła od nowa wychować dziecko...

... malowałabym palcem częściej, niż nim wskazywała.  
Mniej bym poprawiała, więcej przytulała.  
Zamiast patrzeć na czas, dawałabym sobie czas,  
by patrzeć.  
Mniej bym dbała o to, by wszystko wiedzieć;  
wiedziałaabym raczej, jak lepiej dbać.  
Częściej bym się z nim wspinała na drzewa  
i puszczała latawce.  
Przestałabym bawić się w powagę,  
a poważniej bym się bawiła.  
Przebiegałabym z nim więcej łąk i częściej  
przyglądałabym się gwiazdom.  
Rządziej bym szarpała, a częściej przytulała.  
Rządziej byłabym nieugięta, a częściej wspierała.  
Najpierw budowałabym poczucie własnej wartości,  
potem dom.  
Uczyłabym go mniej o miłości do siły,  
a więcej o sile miłości.

- Diane Loomans



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

20



**Jeżeli nie pomożemy dziecku wyrażać swojego sprzeciwu w słowach, to zacznie wyrażać go całym swoim zachowaniem.**

**PYSKOWANIE**  
Mówienie prawdy, której dorośli nie chcą słyszeć.  
...niezauważona...

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

21




**Nikt nigdy nie stał się wielki przez pokazywanie jak mały jest ktoś inny!**

**Irvin Himmel**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

22



ludzie chcą być  
dostrzegani  
bycie ważnym, potrzebnym  
lub niegrzecznym,  
a nawet złym lub niebezpiecznym,  
to sposób realizacji  
tej potrzeby



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

23

Warto unikać informacji zwrotnych zorientowanych na osobę jako całość, ponieważ taki komunikat sugeruje, że sukces ma swoje źródło w osobowych atrybutach, uczy interpretować trudności w kontekście ich osobistych słabości.

- Kochanie i rozumienie to zupełnie dwie różne pary butów. **Ktoś może nas kochać, nawet jeśli nas nie rozumie.**

Informacje zwrotne powinny być ukierunkowane na zadanie, na proces rozwiązywania zadania oraz na stosowane przez niego strategie uczenia się.

**Dostrzegaj sukcesy na drodze do celu, włożony wysiłek, zaangażowanie i starania dziecka, nie sam efekt końcowy.**

**Dobrze, by dziecko samo umiało siebie docenić dlatego też pytaj dziecko co ono myśli na dany temat.**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

24

**Najlepsza rzecz jaką nauczyłem się jako rodzic jest to, że kiedy jedno z moich dzieci zaczyna narzekać na coś, mówię: "Chcesz, żebym zainterweniował, dał ci jakąś radę, czy tylko ciebie wysłuchał?"**



**W 9/10 przypadków po prostu chcą, żeby ich wysłuchać**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

25



"Z TYM SŁUCHANIEM TO JEST TAK,  
ŻE JAK KTOŚ OPOWIADA O PROBLEMACH,  
TO LEPIEJ MU NIE PRZERYWAĆ.  
BO JAK MYŚLI WYCHODZĄ Z GŁOWY  
PRZEZ BUZIĘ I NIKT NIE PRZERYWA,  
TO ONE WRACAJĄ DO GŁOWY PRZEZ USZY.  
I WTEDY, JAK SAMEMU SIĘ USŁYSZY MYŚLI JAKO SŁOWA  
TO MOŻNA SAMEMU WPAŚĆ NA JAKIS POMYSŁ.  
TO JEST JAKBY PĘTLA.  
ALE JAK KTOŚ PRZERYWA, DORADZA,  
TO TĄ PĘTLA SIĘ PRZERYWA  
I NIE MOŻEMY ZNALEZĆ ROZWIĄZANIA."

EMIL, LAT 11

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

26



27



28

Co zrobisz, jeśli Twój gość zapomni parasola- czy pobiegniesz za nim, krzycząc: " Co się z tobą dzieje? Za każdym razem, kiedy nas odwiedzasz, czegoś zapominasz, jeśli nie jednej rzeczy, to drugiej. Dlaczego nie możesz być jak twoja młodsza siostra? Kiedy ona przychodzi z wizytą, wie, jak się zachować. Masz 44 lata! Nigdy się nie nauczysz? Nie jestem twoim służącym, żeby nosić za tobą twoje rzeczy! Pewnie zgubiłabyś swoją głowę, gdyby nie była na karku!"

W ten sposób nie odnosimy się do gości. Mówimy: " Alicjo, oto twój parasol", nie dodając nic o jej " roztrzepaniu".

Rodzice muszą się nauczyć traktować dzieci w taki sposób jak gości.

edukowisko.pl

Haim Ginott

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

29

- Zastanówmy się, co budowało nasz dziecięcy raj?
- Jakie słowa, wyrażenia, zdania chcielibyśmy częściej słyszeć, niż słyszymy?
- Co sprawia, że jesteśmy wizjonerami, reżyserami, twórcami na scenie życia?
- Co wyjątkowego zauważam w swoim dziecku, ale zbyt rzadko mu to komunikuje?

Słowa, które leczą

- Potrafisz.....
- To było piękne....
- Tęsknie za Tobą.....
- Miałaś rację, przepraszam.....
- Dziękuję za ....
- Fajnie to zrobiła.....
- Sprawiałaś dużo radości i szczęścia.....
- Podoba mi się w Tobie.....
- Lubię jak.....
- Cenię się za...
- Szanuję w Tobie....
- Doceniam...
- Twoją zaletą jest...
- Ciesz się...
- Odnajduję przyjemność w.....
- To niesamowite .... ITD...



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY


WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

30



31

## Słowa, które nas ograniczają



# Nie

- To słowo, które paradoksalnie **zbliża nas właśnie do tych wyników, których chcemy uniknąć**. To dwuznaczny wyraz, którego nasz umysł nie rejestruje.
- **Mamy tendencję do nieświadomego eliminowania „nie” podczas używania tego typu wyrażen, i w ten sposób skupiamy się na uzyskanym komunikacie.**
- Więc kiedy mówimy „nie denerwuj się” lub „nie chcę być zmęczony”, w rzeczywistości programujemy się właśnie na nerwowość i odczuwanie zmęczenia.
- O wiele efektywniej byłoby odnieść się do pozytywnych stwierdzeń, takich jak: „zachowaj spokój” lub „chcę poczuć dobrą energię”.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

32



## Słowa, które nas ograniczają



### Muszę, Musisz

- Kiedy mówimy, że „musimy” coś zrobić, sygnalizujemy tym samym, że jest to nieprzyjemne, narzucone lub wymaga od nas **dotychczasowej pracy**. „Musisz być grzeczny”, „Musisz być bardziej towarzyski”, „Muszę posprzątać dom”. Natychmiast przyjmujemy te działania jako kosztowne i negatywne.
- Dlatego lepiej jest używać innych formuł, jak „mogę” lub „zamierzam”. Na przykład efektywniej będzie powiedzieć: „Zamierzam być bardziej towarzyski” lub „Mogę to teraz zrobić”.
- Dzięki tego typu wyrażeniom programujemy się w ten sposób, by wykonywanie tych czynności było znacznie łatwiejsze i lżejsze.

**Muszę – Mogę , Zamierzam – Chcę , Pragnę**

## Słowa, które nas ograniczają



### Ale

- Kiedy używamy słowa „ale”, by połączyć dwie idee, natychmiast **obniżamy wartość tej pierwszej**. W ten sposób przesłanie, które tworzymy, stanowi negatywną afirmację, którą umieszczamy na końcu. „Wyszło świetnie, ale mogłeś zrobić to jeszcze lepiej”. „Dobrze, że dostałeś czwórkę, ale stać cię na więcej”.
  - Aby uniknąć tego zjawiska, możemy zastąpić „ale” słowem „jednak”. W ten sposób główna wiadomość pozostaje nienaruszona, nawet jeśli później dodamy dodatkowe informacje. Ponadto możemy odwrócić kolejność zawartych w zdaniu danych: „Mogłeś zrobić to lepiej, ale wyszło Ci świetnie”.
- Bez wątpienia w ten sposób podana wiadomość zostanie lepiej odebrana.

## Słowa, które nas ograniczają



### Biedactwo

„Biedactwo” czy „mój biedaczku” to wyrażenia, których używamy na co dzień, aby wyrazić empatię i współczucie dla sytuacji innych lub nas samych. „Biedactwo, dostałeś słabą ocenę”, „Biedactwo, zostawił cię twój przyjaciel”.

Chociaż mówimy to, mając jak najlepsze intencje, używając tego słowa, wyrządzamy krzywdę osobie, do której je kierujemy. **W ten sposób programujemy ją, aby czuła się bezradną ofiarą okoliczności.**

Jak to rozwiązać?

**Spróbujmy zastąpić to słowo innymi wyrażeniami, które wzmacniają pewność siebie i przypominają danej osobie o tym, że może i potrafi iść naprzód.**

## Słowa, które nas ograniczają



### Nigdy, zawsze, nikt, wszyscy

Kiedy używamy tych słów, skazujemy się na sztywne i dychotomiczne myślenie. „Zawsze robisz wszystko źle”, „nikt mnie nie kocha”, „Nigdy nie będę szczęśliwa”.

Tego rodzaju myśli i afirmacja są wyjątkowo szkodliwe i warunkują nas **do dalszego przeżywania tego samego**, bez możliwości przerwania tego błędnego koła.

**Spróbujmy zamiast tego użyć wyrażen, które są bliższe rzeczywistości, a przede wszystkim zostawiają nam margines na zmiany i wprowadzanie ulepszeń.**

Zdania takie jak na przykład „**Źle to zrobiłem**”, „**Teraz nie jestem szczęśliwy**”, podkreślają, że chodzi o jedno konkretne wydarzenie i pozwalają nam działać tak, by móc je modyfikować.

## Słowa, które nas ograniczają



### Później, jutro, kiedyś

- **Tego typu wyrażenia, niejednoznacznie odnoszące się do czasu, uniemożliwiają nam podjęcie działań w naszych projektach.** Te niebezpieczne słowa sprawiają, że w nieskończoność zwlekamy z podjęciem zamierzonych czynności.
- Przykładowo: „Później zabiorę się za naukę”. Tylko kiedy jest „później”? Abstrakcyjne „później” nie nadchodzi nigdy. „Pewnego dnia zacznę zdrowiej się odżywiać”. Jaki dokładnie to dzień?
- Jeśli naprawdę chcesz osiągnąć swoje cele, unikaj myślenia i mówienia w ten sposób. **Ustal dokładną datę lub godzinę działań, jakie chcesz podjąć.**

**Krótko mówiąc, zawsze pamiętaj, że język, słowa to podstawa naszych myśli, naszej komunikacji z samym sobą oraz z innymi. Dlatego decyzja o użyciu pewnych słów zamiast innych będzie warunkować nasz sposób postrzegania siebie i świata.**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

37



## Dziecko chce być dobre.

**Jeśli nie umie – naucz.**

**Jeśli nie wie – wytłumacz.**

**Jeśli nie może – **POMÓŻ.****

Dziecko czuje się potrzebne, kiedy jest włączone w codzienne życie swoich bliskich. To nic, że będzie potrzebowało więcej czasu, albo że po skończonej pracy trzeba będzie więcej sprzątać. Poczucie przynależności do wspólnoty, będąc jej wartościowym członkiem jest **bezcenne.**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

38



# CO JEST WAŻNIEJSZE MIEĆ RACJĘ, CZY BYĆ SZCZĘŚLIWYM

KIEDY MOŻESZ DAĆ DOWÓD  
ALBO SWOJEJ RACJI,  
ALBO DOBROCI,  
DAJ DOWÓD SWOJEJ DOBROCI.




R. J. PALACIO  
„CUDOWNY CIĘOPAK”

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

39

## ŚWIADOMOŚĆ czyni cuda !



**Co świadomy własnej sprawczości rodzic wiedzieć powinien**

- ☺ **Mózg dziecka uczy się poprzez obserwację. Nie pouczaj, daj dobry przykład.**  
*Jeśli palisz, pijesz, przeklinasz, kłócisz się o byle co, wylegujesz się przed telewizorem, itd... to nie oczekuj, że Twoje dziecko będzie miało inne nawyki.*
- ☺ **Czułość, bliskość, akceptacja NIE MOGĄ ZEPSUĆ DZIECKA!**  
*depresja emocjonalna powstaje w wypadku braku bliskości lub braku równowagi emocjonalnej rodzica.*
- ☺ **Dziecko dopiero uczy się tego co Ty już umiesz.**  
*Poganiane, pouczone straci poczucie własnej wartości.*
- ☺ **Jesteś pierwszym i jedynym źródłem bezpieczeństwa.**  
*Musisz zostać dla dziecka bezpieczną bazą do której zawsze może wrócić.*  
*poczucie bezpieczeństwa to jeden z ważniejszych czynników prawidłowego rozwoju psychiki*
- ☺ **Każdy człowiek jest inny, każdy ma inne talenty i umiejętności.**  
*zaakceptuj swoje dziecko takim jakim jest, nie porównuj do innych dzieci.*  
*Ty też nie lubisz jak Ciebie porównują do innych.*
- ☺ **Daj dziecku prawo do wyboru; jedzenia, ubrania, ekspresji, zainteresowań,...**  
*zbudujesz w dziecku fundamenty zaufania i samodzielności*
- ☺ **Rozmawiaj z dzieckiem i słuchaj co ma do powiedzenia.**  
*rodzicielska apodyktyczność przynosi korzyści na krótką metę.*
- ☺ **Baw się z dzieckiem i spraw, aby spędzało jak najwięcej czasu na powietrzu.**  
*ruch i radość to czynniki niezbędne do prawidłowego wzrostu organizmu dziecka.*

**Początek drogi rodzicielstwa świadomej sprawczości.**

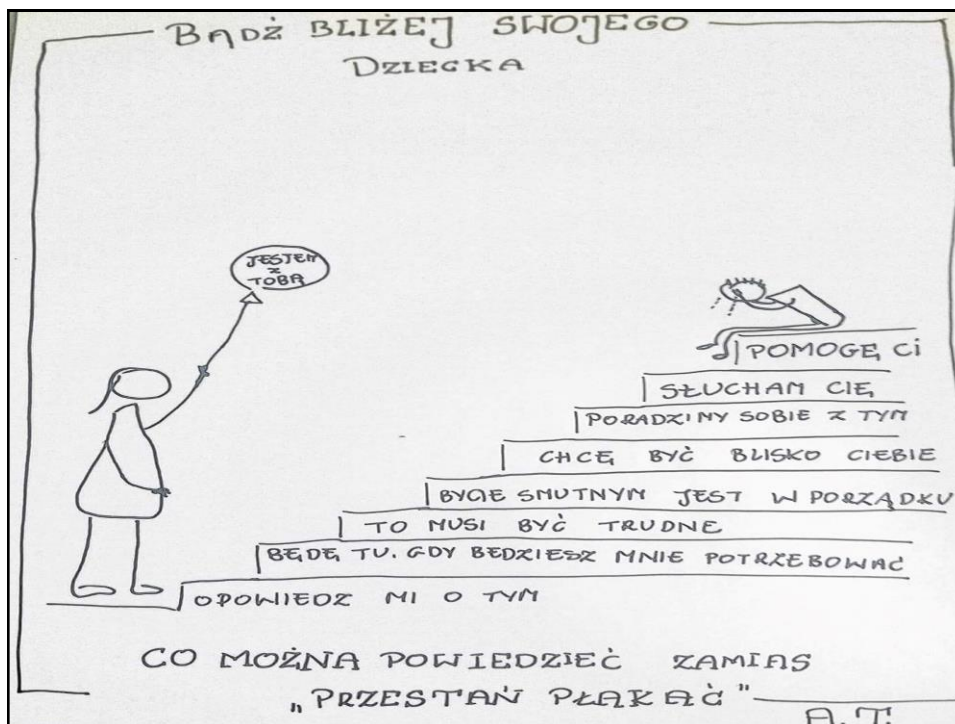
40



41



42



43

Co możesz powiedzieć dziecku, które się boi zamiast "nie ma się czego bać"?

- Jestem tu z Tobą. Jest bezpiecznie.
- Opowiesz mi coś więcej o swoim strachu? Jak wygląda Twój strach? Jaki jest duży w skali od 0 do 10/kogo przypomina/ma jakieś imię/jaki ma głos/co do Ciebie mówi?
- Chcesz, żebym z Tobą posiedziała?
- Pomoże Ci jeśli Cię przytulę/ potrzynam za rękę/ pogłaszczę po plecach?
- Dorośli też się czasem boją. Chcesz poznać mój sposób na strach?
- Masz jakiś pomysł, co mógłbyś powiedzieć albo zrobić, żeby Twój strach poczuł się bezpiecznie?

PRZYSTANEK RELACJA KATARZYNA KALINOWSKA

44

## Wskazówki dotyczące budowania poczucia własnej w u dziecka w codziennym życiu:



- miejmy pozytywne nastawienie do dziecka – Pytanie do którego warto wracać brzmi:  **kiedy o tym zapominamy?**;
- Im bardziej dzieci dostrzegą, że wszystko, czym nas obdarowują postrzegamy w kategoriach daru, a nie tylko trudu i poświęcenia, tym mocniejsze stanie się ich poczucie własnej wartości;
- używajmy pozytywnego języka, zdań twierdzących,  **skupiajmy się na tym, co pozytywne w danej sytuacji czy rozwiązaniach**, które można zastosować w przyszłości, np. zamiast „Nie powinieneś być tego robić”, lepiej „Następnym razem zrób to tak”;
- stosując zasadę dobrze, ale... pamiętajmy, że większą rolę pozostawia komunikat końcowy np. widzę kilka porzrzuconych ubrań, ale da się zauważyć, że rozpoczęłeś ich porządkowanie i widoczne są tego efekty;
- wyrażajmy wiarę w dziecko („Wierzę, że dasz radę, by następnym razem inaczej postąpić, jak ktoś ci będzie dokuczał”);

- **stosujmy pochwały opisowe** – jeśli podoba nam się rysunek narysowany przez naszą pociechę, powiedzmy konkretnie dlaczego (tzn. opisując to, co widzimy), np. „Użyłeś ciekawych kolorów, na twoim obrazku dzieje się wiele rzeczy, występuje dużo ciekawych postaci”;
- pamiętajmy, że  **jesteśmy wzorem dla dzieci**, więc duże znaczenie ma, jak my przyjmujemy komplementy, pochwały oraz czy dobrze mówimy o sobie i swoim partnerze, mężu, innych;
- **doceniajmy i nagradzajmy każde osiągnięcie**, nawet najmniejsze;
- wieszajmy wykonane rysunki na domowej wystawie, np. na lodówce;
- **zauważajmy wysiłki dziecka**;
- wprowadźmy  **niezmiennie zasady obowiązujące każde dziecko w domu**, np. dziecko porzuciło zabawki i nie ma ochoty ich poskładać na miejsce – na jakiś czas odkładamy zabawki poza zasięg dziecka;

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

- **mówmy, czego oczekujemy**, zamiast mówić, czego nie oczekujemy – małym dzieciom trudno jest zrozumieć uwagi negatywne, dlatego przekazujemy swoje oczekiwania w sposób pozytywny, np. zamiast mówić: „Nie trzaskaj drzwiami”, lepiej powiedzieć: „Proszę, zamykaj drzwi delikatnie”;
- **eksponujmy konsekwencje wynikające zarówno z dobrego, jak i złego postępowania dziecka** – kiedy dziecko widzi konsekwencje swojego postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że to ono kieruje swoim życiem; jeśli dziecko spotyka się tylko z karą, to rodzi się w nim przekonanie, że to rodzic kontroluje sytuację i podejmuje decyzje;
- **używajmy komunikatów dotyczących konkretnych zachowań**, gdyż dają dziecku szansę uznania swojego błędu, nie naruszając jego myślenia o sobie w przeciwieństwie do komunikatów zawierających negatywną ocenę osoby dziecka („Nie podoba mi się, jak rozrucasz zabawki. W ten sposób szybciej się niszczą” zamiast: „Jesteś złym chłopcem. Znowu zrobiłeś bałagan w pokoju”);

47

- nazywajmy i **podkreślajmy jego umiejętności**;
- **uczmy dziecko rozpoznawać i nazywać swoje uczucia** – umiejętność ta pozwala lepiej poznać samego siebie i pomaga radzić sobie trudnymi sytuacjami;
- **zapraszamy** (a nie przymuszamy) **do rozmów**;
- **zachęcajmy do samodzielności**;
- pozwalamy dziecku robić to, co już potrafi samodzielnie; zadawajmy dziecku pytania, na które potrafi odpowiedzieć, a jednocześnie pokazujemy, że robi postępy – **jeśli dziecko wie, że wiele już potrafi, chętniej będzie podejmowało nowe zadania.**;
- za każdym razem, kiedy przegrywamy albo stajemy przed problemem, możemy dać dzieciom przykład, traktując to jako okazję nauczenia się czegoś nowego o nas samych;
- **uczmy, że porażki można spróbować pokonać**, jeśli skoncentrujemy się na rozwiązaniu, a nie szukaniu winy w sobie;



48



- przyzwyczajmy nasze pociechy, **że w życiu sukcesy przeplatają się z porażkami** – dajmy im możliwość doświadczania tego;
- **odwołujmy dziecko do jego doświadczeń, a nie innych dzieci** (w tym rodzeństwa), np. „Pamiętam, jak na ostatnim spotkaniu z Asią posprzątałaś swój pokój”, a nie: „Popatrz na swoją siostrę – ona zawsze ma porządek w swoim pokoju”;
- zachęcajmy do **samodzielnego rozwiązywania** swoich problemów ;
- uczmy, że **najważniejsze jest, jak ono samo się spostrzeża**, a nie zdanie innych – odwołujmy go do jego osądu („A jak ty myślisz?”, „Co ty na ten temat sądzisz?”);
- stwarzaj **okazję do dokonywania wyborów**, podejmowania decyzji przez dziecko . Możliwość podjęcia decyzji, która zostaje uszanowana przez rodziców zaszczenia w dziecku wiarę w swoje kompetencje – „Skoro mogę sam zdecydować, to znaczy, że to potrafię, rodzice mi zaufali”;

49


- przed trudnymi wydarzeniami przypominaj dziecku o **podobnych sytuacjach, w których sobie poradziło**
  - jakimi cechami się wykazało, co mu pomogło?;
- **każdą sytuację w życiu dziecka traktuj jako nowe doświadczenie** dzięki, któremu może się czegoś nauczyć. Gdy coś mu nie wyjdzie zapytaj:
 

Czego cię ta sytuacja nauczyła? Następnym razem jakbyś się zachował?;
- **utwierdzajmy dzieci w przekonaniu, że nie ma sytuacji bez wyjścia**, i wspierajmy je w poszukiwaniach rozwiązań;

Kiedy zawsze dajemy dzieciom to, czego chcą, wtedy nie dostają one tego, czego naprawdę potrzebują: swoich rodziców.

One potrzebują, żeby ich rodzice byli przy nich obecni – i im są młodsze, tym bardziej tego pragną.

50

 **MAMO, TATO...**  
**DLA MOJEJ ZDROWEJ GŁOWY!**

1. Naucz mnie, jak mogę być bezpieczny.  
Ty najlepiej dostrzeżasz zagrożenia

2. Bądź mistrzem słowa, pytania otwarte, zamknięte, dajęśnianie, nazywanie, podsumowanie to mi łatwiej uklada wszystko po kolei w głowie

3. Wysłuchaj mnie aktywnie, z zaangażowaniem, zanim mi coś poradzisz, być może tylko się waham i chcę to na głos wypowiedzieć, bo Ci ufam

4. Naucz mnie jak mam przebaczać innym, tak abym nie pogrążał się nieustannie w smutku

5. Bądź ze mną tu i teraz, patrzmy razem na śnieg za oknem, róbmy pierniki, idźmy na spacer w deszczu, ta chwila zaraz minie

6. Kiedy ja krzyczę i tupię nogami potrzebuję Twojego spokoju wtedy wiem, że mi pomożesz uspokoić burzę!

7. Przytulaj mnie dużo, to najlepsze lekarstwo na moje smutki, zmartwienia, złość

8. Uprawiaj ze mną sport

9. Baw się ze mną

10. Pssst, wprowadzaj limity na urządzenia elektroniczne, róbmy rodzinny czas off line

11. Grajmy razem w gry planszowe

12. Wierz we mnie, ja wtedy też w siebie wierzę i jestem gotowy podejmować wyzwania

13. Naucz mnie jak się relaksować, to pomoże mi, gdy jest trudno

14. A przede wszystkim, bądź moim rodzicem, trzymaj mnie za rękę

 **WWW.BOOKARNIK.PL** INSPIRACJA: Neil Bean, LCC

51

**Co ma większe znaczenie w budowie poczucia wartości?**

**❖ WIARA W SIEBIE**  
**❖ ZAUFANIE DO SIEBIE**

Wiara w siebie rozwija się wraz z twoimi umiejętnościami i sukcesami.

Jeśli jakieś dziecko ma za mało wiary w siebie (pewności siebie), możesz je wesprzeć, np. pomagając w .....

**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY** **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

52

Wychowanie można porównać do przesiewania piasku z dna strumyka w poszukiwaniu złota.

**Ponad 99% przesianego materiału nie jest złotem, ale aby zdobyć fortunę, musisz pominąć te 99%, a skoncentrować się na 1%.**


Podobnie jest z dziećmi.

**Musisz skupić się na tym co dobre**  
**a nie na tym co złe.**





55



**DZIĘKUJĘ PAŃSTWU ZA UWAGĘ**

Piotr Chlebowski – pedagog, terapeuta

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL](http://WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL)

56