

Rady dla rodziców.

***"Poczucie własnej wartości jest najbardziej kruchą cechą ludzkiej natury i gdy raz zostanie rozbite jego rekonstrukcja jest jedną z najtrudniejszych rzeczy w świecie".***

*J. Dobson*

Funkcjonuje w społeczeństwie takie powiedzenie, że wygląd to złota moneta, zaś inteligencja to srebrna moneta ludzkiej wartości. Jednak żeby posiadać poczucie własnej wartości nie trzeba być ani pięknym ani inteligentnym.

Gdy zbliża się poród pierwszego dziecka rodzice pragną, żeby było ono normalne to znaczy przeciętne. Ale począwszy od pierwszego dnia po porodzie przeciętność nie wystarcza.

Pierwszym krokiem w budowaniu poczucia własnej wartości dziecka jest zbadanie własnych uczuć rodziców do niego. Zadajmy sobie pytania: Czy nie jesteś rozczarowany tym, że twoje dziecko jest zwyczajne? Czy nie odrzuciłeś go czasami z powodu jego braku uroku i wdzięku? Czy nie myślisz, że jest niemądre i głupie? Czy nie urodziło się w trudnym dla ciebie okresie? Czy nie chciałeś dziewczynki zamiast chłopca i odwrotnie?

Po zbadaniu swoich najgłębszych uczuć jako kochający rodzic uczynisz miejsce dla swojego nie zawsze doskonałego dziecka. Jeżeli my jesteśmy zwyczajni dlaczego wymagamy od naszych dzieci, że będą super dziećmi.

**Aby zbudować w dziecku wiarę we własną wartość trzeba pokonać cztery powszechne bariery :**

### **1. Niewrażliwość rodzicielską.**

Jak najszybciej trzeba zwrócić uwagę na to co się mówi w obecności dzieci. Nie można opisywać wad dziecka gdy ono to słyszy. W ten sposób rodzic nieświadomie rozbija poczucie własnej wartości dziecka. Często także dziecko odzwierciedla wszystkie negatywy,

które mówią o nim rodzice.

### 2. Zmęczenie i brak czasu.

Rodzice często mają własne problemy i troski, nie mają chwili wolnego czasu. Wiele rodzin żyje w pośpiechu i pędzie codziennego dnia. Dziecko tęskni za tatą, którego cały dzień nie ma w domu, za mamą zajętą pracą zawodową, porządkami w domu. Warto mieć czas na wspólne budowle z klocków, spacer, grę w piłkę, rozmowę, przytulenie, opowieści o rozbitym kolanie itp. Nie możemy pozwolić, by ktoś inny karmił, nauczał i wychowywał nasze dziecko, które codziennie rano musi żegnać się ze swoją mamą i tatą na cały dzień.

### 3. Poczucie winy.

Bycie rodzicem często wywołuje poczucie winy. Przyczyną jest tu konflikt interesów pomiędzy potrzebami dziecka, a obowiązkami dorosłych. Jako rodzice zadajemy sobie liczne pytania dotyczące jakości naszego działania: Czy byłem sprawiedliwy w karceniu, czy nie przesadziłem z gniewem, czy ten wypadek to nie moja wina, czy jako rodzic popełniam te same błędy co moi rodzice? itp. Poczucie winy może niszczyć zdrową więź rodziców z dzieckiem, pozbawić radości płynącej z rodzicielstwa. Poczucie winy także źle wpływa na sposób w jaki rodzic podchodzi do dziecka np. zbytnią pobłażliwość, kupowanie wszystkiego czego domaga się dziecko. Tak więc rodzice doznający poczucia winy powinni razem usiąść i porozmawiać o naszych rodzicielskich słabościach. Nikt z nas nie jest doskonałym rodzicem, wszyscy uczą się na błędach.

### 4. Rywalizacja o miłość.

Jest to zupełnie naturalne zjawisko, gdy w grę wchodzi młodsze rodzeństwo. Rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem nawet wtedy, gdy głośno wyraża ono niezadowolenie z powodu siostry lub brata. Należy zwracać szczególną uwagę na jego uczucia, a szczególnie na poczucie bezpieczeństwa. Gdy wydaje się nam, że pierwsze dziecko czuje się "odstawione" proponujemy pomoc wyrazić mu swoje uczucia i mówić o nich, nie pozwolić aby społeczne zachowanie odniosło powodzenie, zaspokoić jego potrzeby podkreślając jego status jako starszego.

Podsumowując: Nauczmy dziecko dobroci nie tylko w stosunku do innych, ale także w stosunku do samego siebie. Gdy nie mamy klucza do poczucia własnej wartości mogą pojawić się nienawiść, alkoholizm, przemoc i zaburzenia społeczne, neurozy a nawet choroby umysłowe. Tak więc warto kształtować w dziecku poczucie własnej wartości choćby dlatego, by było ono szczęśliwe i byśmy mieli zdrowe społeczeństwo.

**Dzieci uczą się tego, czego doświadczają.**

1. Dziecko krytykowane uczy się potępiać.
2. Dziecko otoczone wrogością uczy się agresji.
3. Dziecko doświadczające litości uczy się rozczulać nad sobą.
4. Dziecko wyśmiewane uczy się nieśmiałości.
5. Dziecko otoczone zazdrością uczy się zawiści.
6. Dziecko zawstydzane uczy się poczucia winy.
7. Dziecko zachęcane uczy się wiary w siebie.
8. Dziecko otoczone wyrozumiałością uczy się cierpliwości.
9. Dziecko chwalone uczy się wdzięczności.
10. Dziecko akceptowane uczy się kochać.
11. Dziecko otoczone aprobatą uczy się lubić siebie.
12. Dziecko darzone uznaniem uczy się, że dobrze mieć cel.
13. Dziecko żyjące w otoczeniu, które potrafi się dzielić, uczy się hojności.
14. Dziecko traktowane uczciwie uczy się prawdy i sprawiedliwości.
15. Dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa uczy się ufności.
16. Dziecko otoczone przyjaźnią uczy się radości życia.

Jeżeli żyjesz w spokoju, twoje dziecko będzie żyło w spokoju ducha. W jakim otoczeniu żyje twoje dziecko?