

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Jak wzmocnić poczucie własnych wartości

Sylwia Śliwocka

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach
25 stycznia 2021 r.

Organizatorzy





Poczucie własnej wartości jest jedną z najważniejszych potrzeb człowieka.

Bez niego nie jesteśmy w stanie rozwijać się, zdobywać wiedzy, umiejętności, budować relacji z ludźmi, osiągać szeroko rozumianego sukcesu.

Poczucie własnej wartości to pewien stan psychiczny, który powstaje w wyniku dokonywania przez jednostkę samooceny. Jest to stosunek do samego siebie, który wpływa zarówno na odczuwany nastrój, myśli, reakcje fizjologiczne oraz zachowanie.

Jest to pewna postawa wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości oraz innych cech wartościujących społecznie.

Podstawa do tworzenia samooceny.

Poczucie własnej wartości to przekonanie, że dorastamy do życia i jego wymagań. Opiera się na wierze we własne możliwości i szacunku do siebie.

Stabilne poczucie własnej wartości pozwala nam dokonywać w życiu właściwych wyborów. Osoba, która ma wysoką samoocenę sama dobrze się ze sobą czuje i inni dobrze czują się z nią.

Przekonania na temat świata i na temat siebie samego powstają w dzieciństwie. To rodzice powinni zaszczerpić w dziecku poczucie własnej wartości pomóc mu dalej rozwijać je.

Kluczem do kształtowania u człowieka zdrowego poczucia własnej wartości jest szczerą wiara rodziców w dziecko.

Dzieci bezbłędnie wyczuwają fałsz.

Jeśli nie czują szczerzej wiary a słyszą: jesteś najlepszy, dasz radę: albo odniosą porażkę albo będą dążyć do sukcesu za wszelką cenę.



P.W.W a Pewność Siebie

- Pewność Siebie:
 - W czym jestem dobry?
 - Co mogę robić?
 - Czego mogę dokonać?
 - Im jestem w czymś lepszy, tym moja pewność siebie wzrasta.

P.W.W a Pewność Siebie

- P.W.W:
 - Nie dotyczy tego, co robię, tego, co potrafię robić, ale tego, co myślę na swój temat.
 - Co myślę na temat tego, kim jestem i co o tym myślę?
 - Ile ja wiem na swój temat i jaki jest mój stosunek do tej wiedzy?



Zainteresowanie rodziców tym, kim jest ich dziecko, czyli jego myślami i uczuciami, ma decydujące znaczenie rozwoju jego wiedzy o sobie samym

dla wiedzy o sobie samym. Uznanie i akceptacja rodziców decyduje o tym, jak ono będzie traktować siebie w przyszłości.

- to nie ma nic wspólnego z byciem dobrym albo złym,
- pozytywnym albo negatywnym,
- z posiadaniem racji albo nie posiadaniem racji,
- człowiek nie jest dobry ani zły.
- J E S T TAKI JAKI JEST.

Zdrowe poczucie własnej wartości nie oznacza, że człowiek myśli o sobie, że jest fantastyczny, ale że potrafi poradzić sobie zarówno z tym, co w nim przyjemne i też to, co w nim trudne. Im bardziej osobiste komunikaty od was otrzyma, tym lepiej rozwija się jego poczucie własnej wartości.

Rozwój poczucia własnej wartości jest procesem wzajemnym. Rodzice też mogą rozwijać poczucie własnej wartości, też chcą czuć się wartościowi dla najważniejszych dla siebie osób.

Poczucie własnej wartości

- doświadczenie bycia wartością dla innych,
- kontakt i zainteresowanie,
- uznanie i akceptacja,
- BLOKADY: irytacja, nadwrażliwość, złość (skierowana do wewnątrz lub na zewnątrz).

Co można zrobić?

- osobista komunikacja,
- uznanie i akceptacja,
- mówienie dziecku, w jaki sposób wzbogaca wasze życie,
- zainteresowanie jego życiem wewnętrznym i doświadczeniami,
- traktowanie złego zachowania jako zaproszenia do zainteresowania się jego światem.

Wrogowie Poczucia Własnej Wartości

- przemoc fizyczna i psychiczna,
- nadużycia seksualne,
- siła definicyjna rodziców wobec dzieci,
- krytyka,
- traktowanie dzieci jako projekt.

Co jeszcze można zrobić, by wzmocnić poczucie własnej wartości?

- szanować,
- traktować, jako ważną i wartościową osobę, która ma coś do powiedzenia, ma swoje przemyślenia, odczuwa emocje i ma cały swój wewnętrzny świat,
- doceniaj, szczególnie starania,
- okazuj zainteresowanie wobec pragnień, marzeń,
- pokazuj, że dobrze jest prosić-o informacje zwrotne również.



Pozwól dziecku uczyć się na błędach.
Okazuj mu bezwarunkową miłość.
Używaj języka osobistego JA w komunikacji i ucz
asertywności.

