

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## „Dobrze, że jesteś” Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?

Małgorzata Przybyła - Pecka psycholog

Organizatorzy

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach  
20 grudnia 2021 r.



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



### Pochwały i zachęty:

pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,  
dodają wiary we własne możliwości,  
pomagają lepiej radzić sobie z problemami,  
dają poczucie bezpieczeństwa.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



**Nie każda pochwała jest dobra**, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek.

### **Źle sformułowana pochwała często wywołuje:**

mieszane uczucia,	porównywanie się z innymi,
niedowierzenie,	zniechęcenie,
niechęć do osoby chwalonej,	niechęć do działania,
nierealny obraz samego siebie,	lekceważenie,
poczucie niesprawiedliwości	rywalizację

3

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



**Nie każda pochwała jest dobra**, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek.

### **Przy wychwalaniu mogą pojawić się:**

zwątpienie w wiarygodność osoby chwalonej,  
niepokój,  
zaprzeczenie,  
skoncentrowanie się na własnej słabości,  
podejrzenie o manipulowanie

4

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



### Dobra pochwała to:

1. **nasze słowa** (opis tego, co widzimy i czujemy)
2. **wnioski dziecka** (potrafi pochwalić samo siebie)

Lepiej zatem opisywać niż wychwalać.

5

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



### Aby pochwalić bez oceniania:

**opisz, co widzisz** (słyszysz): *„Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania. Łóżko pościelone, koc złożony.”*

**opisz, co czujesz**: *„Miło jest wejść do takiego pokoju.”*

podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka:  
*„To się nazywa świąteczny porządek”*

6

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



### Pułapki dobrej pochwały:

należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia,

wyraz „**ale**” rujnuje nawet najlepszą pochwałę,

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



### Pułapki dobrej pochwały:

lepiej unikać komunikatów „*jestem z Ciebie taka dumna*”, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko,

chwaląc wygląd nastolatka zachowujmy pewną ostrożność ze względu na nieprzewidywalność jego stanu emocjonalnego.

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „**grudki złota**” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem).

Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku. Dlaczego ignorujemy zachowania dobre, a tropimy złe?

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



### Aby mieć za co pochwalić:

zaprosz dzieci do **codziennych, normalnych czynności**

nie wprowadzaj zasady „*ty masz się tylko uczyć*”

jeśli wszystko „ogarniasz” – to co ma dziecko do roboty? Za co je pochwalisz?

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć.

Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione.

Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach.

Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi.

Buduje w nim poczucie własnej wartości.

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



Napisz list z podziękowaniami do każdego domownika.

Niech ten list zaczyna się np. od słów: *„Uświadomiłem sobie, że nigdy dotychczas nie podziękowałem Ci za to, że..”*

( zastosuj pochwałę opisową do konkretnych faktów, zachowań ).

## Jak wspierać poczucie wartości u dziecka?



Przygotowałam na podstawie:

*Jak kochać i wymagać*, Joanna Sakowska, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2016.

*Jak mówić do dzieci, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Adele Faber, Elaine Mazlish, Media Rodzina 2013.

"Szkola dla Rodziców i Wychowawców część I", Joanna Sakowska, ORE, Warszawa 2010.

Przykładów przedstawianych przez rodziców uczestniczących w warsztatach *Szkola dla Rodziców i Wychowawców*

Problemów zgłaszanych przez rodziców i młodzież w gabinecie psychologa.

13

## Rodzic w roli mediatora:



Dziękuję za uwagę



Małgorzata Przybyła – Pecka

malgorzata.przybylapecka@interia.pl

14