

Jak wzmacniać poczucie własnej wartości u swoich dzieci? warsztat dla rodziców

Cele:

Po zajęciach rodzice:

- potrafią określić swoje oczekiwania wobec dzieci i skonfrontować je z rzeczywistością;
- są świadomi skąd biorą się te oczekiwania;
- mają informacje dotyczące potrzeb nastolatków oraz sposób ich zaspokajania;
- wiedzą, jaki jest znaczenie poczucia własnej wartości u dzieci oraz znają sposoby jego wzmacniania.

Czas trwania: 60 minut

Metody:

- pogadanka
- praca w grupach
- ankieta
- wykład

Potrzebne materiały:

- ankieta – po jednym egzemplarzu dla każdego rodzica
- karta informacyjna- po jednym egzemplarzu dla uczestnika
- długopisy

Przebieg:

1. Powitanie rodziców i przedstawienie tematu spotkania
2. Wypełnianie przez rodziców pierwszej części ankiety - pytania 1-4 (**załącznik nr 1**).

Są to pytania związane z:

- ideałem dziecka
- powodami wyboru takiego ideału
- opisem własnego dziecka
- porównaniem ideału z rzeczywistością.

Przedyskutowanie odpowiedzi: Czy ideał w ogóle jest możliwy do osiągnięcia? Na ile oczekiwania wobec dziecka są odbiciem tego, jacy jesteśmy sami lub chcielibyśmy być? Zwrócenie uwagi na fakt, iż oczekiwania rodziców w stosunku do dzieci pojawiają się bardzo wcześnie. Najczęściej związane są z wyglądem i inteligencją.

3. Rodzice wypełniają drugą część ankiety (**załącznik nr 1**) – pytanie dotyczące oceniania dzieci.

Porównujemy odpowiedzi, omawiamy problem samooceny. Należy wyjaśnić, że dziecko buduje swój obraz na podstawie tego, jak postrzegane jest przez rodziców, a później także

przez rówieśników i nauczycieli, dlatego jest bardzo wyczuwane na wypowiedzi dotyczące jego wartości.

Podkreślamy rolę oceny w wychowaniu. Jeśli dziecko czuje się krytykowane, nabiera przekonania o byciu gorszym i chroni swoje cierpiące ego przed dalszym zranieniem: usuwa się w milczenie i samotność lub przeciwnie staje się agresywne czy wpada w nałóg. Rola rodziców w tym procesie jest nie do przecenienia – mogą oni wzmocnić lub zniszczyć poczucie własnej wartości u dzieci, okazując im miłość i zainteresowanie lub rozczarowanie i brak uwagi.

4. Rozmowa na temat wzmacniania poczucia własnej wartości u dzieci.

5. Wykład o zmianach emocjonalnych zachodzących u nastolatków: ich dążenie do samodzielności, roli grupy rówieśniczej w procesie dojrzewania, wzmożona wrażliwość na krytykę, młodzież, chociaż usuwa się od rodziców, są oni dla młodego człowieka bardzo ważni.

Co można zrobić dla młodego człowieka w tym trudnym i ważnym dla niego czasie?

Należy:

- okazywać zainteresowanie jego życiem, znaleźć czas na wspólne rozmowy;
- dać mu możliwość rozwoju zainteresowań, nawiązywania przyjaźni, podejmowania decyzji;
- wzmacniać samoocenę.

6. W kolejnej części spotkania omawiamy sposoby rozwijania poczucia własnej wartości u młodzieży:

- czynniki obniżające samoocenę
- sposoby jej wzmacniania (**załącznik nr 2**).

7. Po zakończeniu wykładu należy zachęcić uczestników do zadawania pytań oraz dzielenia się refleksjami.

8. Efekty:

- rodzice przyjrzeni się potrzebom emocjonalnym swoich dzieci;
- sprecyzowali swoje wyobrażenia i oczekiwania;
- poznali sposoby wzmacniania samooceny;
- zobaczyli, że większość rodziców styka się z takimi samymi problemami;
- mieli okazję porozmawiać w atmosferze zaufania.

Bibliografia:

1. Cote-Jallade M.F.: *Młodość – trud istnienia*, Gdańsk, 1995
2. Dobson J.: *Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku?*, Lublin, 1993
3. *Trudna sytuacja w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej*, praca zbiorowa, Warszawa, Wydawnictwo Dr Josef Raabe, 2004

Ankieta

Proszę odpowiedzieć na poniższe pytania.

1. Jaki według Pani/Pana jest ideał dziecka?

Wygląd	
Cechy charakteru	
Zachowanie w domu (wobec rodziców, rodzeństwa)	
Zachowanie w szkole	
Zalety, umiejętności	
Osiągnięcia	
Plany na przyszłość	

2. Dlaczego taki obraz jest dla Pani/Pana idealny? Proszę podać co najmniej trzy powody.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Jakie jest Pani/Pana dziecko? Proszę wypełnić tabelę.

Wygląd	
Cechy charakteru	
Zachowanie w domu (wobec rodziców, rodzeństwa)	
Zachowanie w szkole	
Zalety, umiejętności	
Osiągnięcia	
Plany na przyszłość	

4. W jakim stopniu rzeczywisty obraz Pani/Pana dziecka jest zgodny z idealnym? Proszę porównać zapisy w punktach 1 i 3 i zaznaczyć odpowiednią rubrykę w poniższej tabeli.

Opis dziecka	Zupełnie odmienne	Znacznie się różnią	Trochę się różnią	Różnią się znacznie	Są jednakowe
Wygląd					
Cechy charakteru					
Zachowanie w domu					

(wobec rodziców, rodzeństwa)					
Zachowanie w szkole					
Zalety, umiejętności					
Osiągnięcia					
Plany na przyszłość					

5. Czy zdarza się Pani/Panu oceniać własne dziecko? Jeśli tak, to proszę wypełnić poniższą tabelę.

Kiedy oceniam swoje dziecko (przykład sytuacji)	Jakich słów wtedy używam	Jak reaguje moje dziecko (jego słowa i emocje)	Jak często mi się to zdarza

Załącznik nr 2

Vademecum budowania poczucia własnej wartości u dzieci¹

1. Nie żartuj ze słabych cech dziecka, zwłaszcza tych, z których żartują inni.
2. Chwal dziecko – to wzmocni w nim pozytywne i konstruktywne zachowania.
3. Oducz je obwiniania samego siebie – ciągła samokrytyka to zły nawyk; jeśli się powtarza, zbadaj przyczyny i pomóż rozwiązać problem.
4. Pomóż dziecku równoważyć jego słabości poprzez maksymalne wykorzystanie mocnych stron.
5. Przyglądaj się jego wynikom w nauce i staraj się pomóc w razie trudności.
6. Wystrzegaj się nadopiekuńczości i uzależnienia dziecka – ucz je odpowiedzialności i daj mu swobodę właściwą do jego wieku.
7. Traktuj je z szacunkiem i miłością, nawet wtedy, gdy je skarcisz.
8. Znajdź czas na rozmowę o jego sprawach i bądź wtedy uważny (słuchaj go, nie zajmuj się wtedy innymi rzeczami).
9. Pozwól mu wyrażać i bronić własnego zdania.
10. Nigdy nie porównuj go z rodzeństwem, rówieśnikami ani sobą samym – uznaj jego odmienność.

¹ Na podstawie Dobson J.: *Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku?* Lublin, 1993