

Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka w wieku przedszkolnym.

Poczucie własnej wartości jest jednym z najważniejszych elementów rozwoju psychicznego dziecka. Kształtuje się już od najmłodszych lat i wpływa na sposób postrzegania siebie, relacje z innymi ludźmi oraz gotowość do podejmowania nowych wyzwań. Okres przedszkolny ma szczególne znaczenie dla budowania pozytywnego obrazu siebie, ponieważ dziecko intensywnie rozwija swoje kompetencje społeczne, emocjonalne i poznawcze. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele pełnią kluczową rolę w procesie wspierania dziecka w odkrywaniu własnych możliwości oraz wzmacnianiu wiary we własne siły.

Poczucie własnej wartości można określić jako sposób, w jaki człowiek postrzega i ocenia samego siebie. U dzieci przedszkolnych przejawia się ono między innymi w odwadze do działania, samodzielności, umiejętności wyrażania emocji oraz podejmowania kontaktów z rówieśnikami. Dziecko o wysokim poczuciu własnej wartości wierzy, że jest ważne, kochane i zdolne do osiągnięcia sukcesów.

W wieku przedszkolnym obraz własnej osoby dopiero się kształtuje. Dziecko buduje go na podstawie doświadczeń, opinii dorosłych oraz reakcji otoczenia. Szczególnie istotne są komunikaty otrzymywane od rodziców i nauczycieli, ponieważ mają one wpływ na to, jak dziecko zaczyna postrzegać siebie.

Na rozwój poczucia własnej wartości wpływa wiele czynników. Najważniejszym z nich jest atmosfera panująca w rodzinie. Dziecko potrzebuje akceptacji, bezpieczeństwa oraz wsparcia emocjonalnego. Rodzice, którzy okazują dziecku miłość, zainteresowanie i szacunek, pomagają mu budować pozytywny obraz siebie.

Znaczącą rolę odgrywa także przedszkole. Nauczyciel powinien dostrzegać indywidualne potrzeby dziecka, wzmacniać jego mocne strony oraz wspierać je w pokonywaniu trudności. Ważne jest, aby dziecko miało możliwość odnoszenia sukcesów, nawet drobnych, ponieważ wzmacnia to jego motywację i wiarę we własne możliwości.

Negatywnie na poczucie własnej wartości wpływa natomiast częsta krytyka, porównywanie z innymi dziećmi, brak zainteresowania ze strony dorosłych czy nadmierne wymagania. Dziecko, które stale słyszy, że jest „gorsze”, może zacząć postrzegać siebie w negatywny sposób.



Sposoby budowania poczucia własnej wartości u dziecka przedszkolnego:

- Akceptacja i okazywanie miłości

Podstawą budowania poczucia własnej wartości jest bezwarunkowa akceptacja dziecka. Dziecko powinno czuć, że jest kochane niezależnie od swoich sukcesów czy porażek. Ważne jest okazywanie ciepła, zainteresowania oraz poświęcanie czasu na wspólną zabawę i rozmowę.

- Wzmacnianie pozytywne

Chwalenie dziecka za wysiłek i zaangażowanie pomaga mu budować pewność siebie. Należy jednak pamiętać, aby pochwały były szczerze i konkretne. Zamiast mówić: „Jesteś najlepszy”, lepiej powiedzieć: „Widzę, że bardzo się starałeś przy rysowaniu”.

- Rozwijanie samodzielności

Dziecko powinno mieć możliwość podejmowania prostych decyzji i wykonywania zadań adekwatnych do wieku. Samodzielne ubieranie się, sprzątanie zabawek czy pomoc w codziennych obowiązkach wzmacniają poczucie sprawstwa i kompetencji.

➤ Nauka radzenia sobie z porażką

Ważnym elementem wychowania jest uczenie dziecka, że błędy są naturalną częścią życia. Dorosły powinien wspierać dziecko w trudnych sytuacjach i pokazywać, że porażka nie oznacza braku wartości. Dzięki temu dziecko rozwija odporność emocjonalną i odwagę do podejmowania nowych wyzwań.

➤ Unikanie porównań

Porównywanie dziecka z rodzeństwem lub rówieśnikami może prowadzić do obniżenia samooceny. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie i posiada indywidualne zdolności. Zamiast porównywać, warto dostrzegać postępy i sukcesy konkretnego dziecka.

Rola nauczyciela w przedszkolu

Nauczyciel ma duży wpływ na rozwój emocjonalny dziecka. Powinien tworzyć atmosferę bezpieczeństwa i akceptacji, w której każde dziecko będzie czuło się ważne i potrzebne. Istotne jest wspieranie współpracy między dziećmi, rozwijanie empatii oraz uczenie szacunku wobec innych.

Dzieci potrzebują również możliwości wyrażania własnych emocji i opinii. Nauczyciel, który słucha dziecka i traktuje jego uczucia poważnie, wzmacnia jego poczucie wartości oraz buduje zaufanie do siebie i innych ludzi.

Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka przedszkolnego jest procesem długotrwałym i wymagającym zaangażowania zarówno rodziców, jak i nauczycieli. Pozytywne relacje, akceptacja, wsparcie emocjonalne oraz umożliwianie dziecku odnoszenia sukcesów mają ogromny wpływ na jego rozwój psychiczny i społeczny. Dziecko, które wierzy w siebie i swoje możliwości, łatwiej radzi sobie z trudnościami, chętniej podejmuje nowe wyzwania i buduje zdrowe relacje z innymi ludźmi.

Bibliografia

1. Branden N., 6 filarów poczucia własnej wartości, Feeria, Łódź 2019.
2. Dweck C., Nowa psychologia sukcesu, Muza, Warszawa 2017.
3. Gordon T., Wychowanie bez porażek, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 2015.
4. Schaffer H. R., Psychologia dziecka, PWN, Warszawa 2018.
5. Smoleńska-Zielińska B., Wspomaganie rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym, Difin, Warszawa 2016.
6. Steuden S., Janowski K., Psychologia jakości życia, Wydawnictwo KUL, Lublin 2016.

Opracowała: Aneta Syguła