ARCHITEKCI JUTRA- JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I ODPOWIEDZIALNOŚCI U NASTOLATKA?

CZYM JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

Poczuciem własnej wartości nazywamy naszą postawę wobec samych siebie, czyli to, co o sobie myślimy na podstawie swoich dokonań i zachowania oraz informacji od innych osób. Jakieś poczucie własnej wartości ma każdy, tworzone jest ono na przełomie całego życia.

CO WPŁYWA NA POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

- SAMOPOZNANIE
- PORÓWNANIE SPOŁECZNE

Niskie poczucie własnej wartości – Jestem gorszy i do niczego się nie nadaję!

Za wysokie poczucie własnej wartości - Jestem lepszy od innych i zasługuję na więcej!

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI WG NATANIELA BRANDENA

Najważniejsze czynniki wpływające na kształtowanie poczucie własnej wartości to:

- Życie świadome
- Samoakceptacja
- Odpowiedzialność za siebie
- Asertywność
- Życie celowe
- Integralność osobista

Podsumowanie:

samoocena a poczucie własnej wartości

Samoocena czy wiara we własne możliwości ? ->

ptak czy latawiec (E. Adamczyk)

- poczucie własnej wartości – to przekonanie o swojej wartości jako człowieka niezależnie od posiadanych umiejętności czy zdobytych sukcesów
- Samoocena/wiara we własne możliwości - jest oceną samego siebie w kontekście różnych predyspozycji, zalet i wad, które uwypuklają się w sytuacji porównywania z innymi. Samoocena warunkowana jest tym, co potrafię, na co mnie stać, co osiągnęłam, co jeszcze zdobędę, jakie cele sobie stawiam, gdzie wisi moja poprzeczka – wytyczana przeze mnie samą lub przez innych.

Podsumowanie:
poczucie własnej wartości i poczucie odpowiedzialności

- powierzanie zadań, na miarę możliwości dziecka, w których będzie miało szansę się wykazać, przekonać siebie i innych, że jest zdyscyplinowane i potrafi mądrze kierować swoim życiem.
- uczenie dostrzegania, że każda decyzja pociąga za sobą określone skutki, np. kiedy pójdzie się zbyt późno spać, będzie się sennym następnego dnia (doświadczanie rezultatów własnych zachowań na „swojej skórze” – nauka na błędach)

JAK WZMACNIAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U NASTOLATKA?

- Rozmawiaj z dzieckiem szczerze na jego temat (obdarzaj dziecko niewartościującą uwagą)
- Analizuj jego słowa i zachowania, ale nie oceniaj ich
- Chwal i wspieraj dziecko - doceniaj jego wkład i wysiłek włożony w zadanie, a nie efekt
- Pomagaj w wyborze drogi, ale nie wskazuj jej – szanuj wybory i decyzje,
- Dostrzegaj potrzeby i intencje
- Uczy wyrażania swojego zdania i uczuć, akceptuj jego wszystkie emocje
- Zapraszaj do współpracy, by miało okazję wzbogacać nasze życie

NARZĘDZIA KSZTAŁTUJĄCE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

- Tablica rekordów
- Lista zasobów
- Lista problemów i trudności
- Skale pomiaru
- Udawaj, że wiesz jak to zrobić

Nathaniel Branden: „W *systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego - bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach - niż szacunek, którym darzy on samego siebie*".

Ćwiczenie:
Wyobraź sobie rozmowę Twojego dziecka z kolegą za jakieś 10 – 15 lat…….

- Jak sądzisz co powie Twoje dziecko o obecnym okresie swojego życia ?
- Czy masz nadzieję, że czegoś nie powie ? Czego ?
- Czy masz nadzieję, że o czymś powie ? O czym?

Słów kilka o tym jak uwolnić się od etykietowania i generalizowania w celu wspierania rozwoju poczucia własnej wartości i poczucia odpowiedzialności:

Wyrzuć ze swojego słownika słowa „zawsze” i „ nigdy”

Opisuj zachowanie dziecka, zamiast je oceniać

Postaw się w sytuacji dziecka. Zadaj sobie pytanie, „dlaczego?”

Pisz pamiętnik, swoje spostrzeżenia

„Sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci, staje się ich wewnętrznym głosem”.
Peggy O' Mara

„Zachęcaj i wspieraj swoje dzieci, ponieważ są takie, jakie wierzysz, że są!” Lady Bird Johnson

Mindfulness - Daj przestrzeń i bądź blisko…

„W zasadzie często opieka rodzicielska ogranicza się do w zasadzie do stworzenia przestrzeni, w której dziecko może być sobą ze wszystkim, czego doświadcza. Wystarczy wtedy uważność na to, co się dzieje i otwarte serce – bez uprzedzeń, krytyki czy szufladkowania” E. Snel

Ćwiczenia:

- **1. Kiedy moje dziecko było małe...**
- **2. Moje dziecko lubi...**
- Jak wygląda moje dziecko? Co lubi robić? Co sprawia mu przyjemność?
- Jakie ma zainteresowania? Jak spędza czas? Co robi popołudniami? Jak sobie radzi w szkole?
- Jak brzmiało najciekawsze pytanie, które mi ostatnio zadało?
- Czym mnie ostatnio zainspirowało? Które jego słowa i działania dały mi do myślenia?
- **3. Daj się zaskoczyć!** Przypomnij sobie sytuację, w której Twoje dziecko Cię zaskoczyło, może jakąś wyjątkowo celną refleksją, trafną uwagą, nową umiejętnością.

(materiały Katarzyna Dyga – Szymonowicz)

Propozycja – ćwiczenie techniki Mindfuless
wg Eline Snel nie rozwiązuje problemów, ale daje szansę na doświadczenie chwili, skupieniu się właśnie na tym momencie, trenowaniu świadomej uwagi, świadomego odczuwania jak funkcjonuje nasz umysł oraz jaki jest wpływ myślenia i uczuć na swoje reakcje…

- Krok 1. Przerwa albo chęć zatrzymania bezpośredniej reakcji jest pierwszym krokiem do uważnego życia z nastolatkiem.

- Krok 2. „Tune in” – dostrojenie się

→ „Bajka o dwóch wilkach” -