



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków



Warto Wiedzieć

#30

*Wzmacnianie pozytywnej
samooceny u małego dziecka.*

wyjaśnia:
Natalia Trzebońska
psycholog

lodzkaakademiawsparcia.pl



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Odkrycie samodzielności

Moment, w którym dziecko odkrywa swoją autonomię, bywa **sprawdzianem cierpliwości dla rodziców i opiekunów**. Wspieranie samodzielności na tym etapie wymaga od dorosłych dobrej organizacji czasu, spokoju oraz emocjonalnej równowagi.

Z perspektywy psychologii rozwojowej jest to jednak kluczowy czas dla formowania się **poczucia własnej wartości** u malucha.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Z czego składa się samoocena?

Na fundament pozytywnej samooceny
dziecka składa się poczucie:

- **kompetencji,**
- **autonomii,**
- **tożsamości.**

Kształtuje się ona na podstawie doświadczeń
oraz sygnałów płynących ze środowiska, a
znaczący wpływ na ten proces ma postawa
rodziców i opiekunów.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Wsparcie w słowach i działaniach

Wsparcie w kształtowaniu pozytywnej samooceny nie wynika z samych pochwał, które rodzic czy opiekun wypowiada w stronę dziecka. Ważnym dopełnieniem wzmacniających słów jest zapewnienie maluchowi **możliwości działania**.

Rozwiązanie problemu bez pomocy opiekuna zdecydowanie wzmacnia poczucie skuteczności i samodzielności. Ma to bezpośredni wpływ na motywację i podejmowanie dalszych prób radzenia sobie z wyzwaniami.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Dlaczego warto dawać przestrzeń?

Gdy dorosły stara się wyręczać dziecko już przy pierwszej przeszkodzie, przestaje ono:

- eksperymentować,
- uczyć się na błędach,
- w sposób samodzielny radzić sobie z trudnościami.

Z czasem pojawia się **bierność oraz poczucie bezradności** wobec wyzwań. W przypadku wykonywania zadań wyłącznie z pomocą opiekuna poczucie sukcesu u dziecka znacznie spada.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Współistniejące emocje rodzica lub opiekuna

Opiekunowi bywa trudno wycofać się i pozwolić dziecku na **doświadczenie frustracji** z powodu nieudanych prób.

Pojawiające się porażki nasilają odruch natychmiastowej pomocy u rodzica. Jednak samodzielne przezwyciężanie trudności stanowi kluczowy element drogi do budowania stabilnej i pozytywnej samooceny.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Jaki wpływ mają pochwały?

Postawa rodziców w tym procesie jest niezwykle istotna, szczególnie w perspektywie **wykorzystywania pochwał i krytyki**.

Pochwały stanowią bardzo ważny element rozwoju dziecka. Wpływają między innymi na jego:

- motywację,
- zaangażowanie,
- budowanie poczucia własnej wartości.

Choć z założenia mają wzmacniać radość z sukcesu, to stosowane zbyt często lub w sposób wyolbrzymiony mogą uzależniać od zewnętrznej aprobaty i obniżać odporność na frustrację przy doświadczaniu trudności. Warto więc zadbać o to, aby były one **adekwatne do sytuacji**.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Krytyka a budowanie pozytywnej samooceny u dziecka

Nadmierna krytyka hamuje rozwój pozytywnej samooceny u dziecka. Gdy opiekun stawia **zbyt wysokie wymagania i często ocenia**, maluch przejmuje ten wzorzec i wykazuje krytyczną postawę zarówno wobec siebie, jak i innych.

W konsekwencji zaczyna przesadnie unikać sytuacji, które mogą skutkować popełnieniem błędu.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Co zrobić, aby budować pozytywną samoocenę u dziecka?

Budowanie pozytywnej samooceny to **długotrwały proces wymagający cierpliwości i konsekwencji w działaniu.**

Szczególnie pomocne są w nim:

- przestrzeń na samodzielność,
- akceptacja frustracji i prawa do popełniania błędów,
- docenianie wysiłku i wytrwałości zamiast samego rezultatu,
- dopasowanie poziomu trudności zadań do wieku oraz możliwości dziecka.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Czego należy unikać?

Warto natomiast unikać:

- wywierania presji i zmuszania do poszczególnych aktywności,
- surowej krytyki,
- wyręczania dziecka i zbyt szybkiej pomocy w rozwiązywaniu trudności,
- nieadekwatnych pochwał.

Zamiast tego dorosły powinien być wsparciem emocjonalnym, dającym **przestrzeń do nauki i popełniania błędów.**



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Sprawdzian codzienności

Rutynowe czynności, z którymi dziecko ma styczność w ciągu dnia w żłobku, tworzą **idealne możliwości do budowania fundamentów pod przyszły rozwój samooceny.**

Mogą to być z pozoru proste czynności, takie jak:

- samodzielne mycie rąk,
- podejmowanie łatwych wyborów, gdy jest taka możliwość,
- sprząatanie zabawek,
- pomoc w wycieraniu rozlanej wody.