

JAK WSPIERAĆ PRAWIDŁOWY POZIOM SAMOAKCEPTACJI U DZIECKA?

> **Nie etykietuj dziecka, czyli nie mów:** *Jesteś leniwy! / Nigdy nie można na ciebie liczyć. / Zawsze muszę ci o tym przypominać itd. Zamiast tego udzielaj informacji zwrotnych na temat konkretnych sytuacji: Widzę, że nie masz ochoty teraz tego robić, ale bardzo mi zależy, abyś skończył do jutra. / Umawialiśmy się wczoraj, że opróżnisz zmywarkę, a tego nie zrobiłeś. / Oczekuję, że będziesz odpowiedzialny za pamiętanie o odrabianiu lekcji.* Takie wyrażenia stanowią dla dziecka szczegółową informację o Twoich oczekiwaniach i jego obszarach wymagających rozwoju.

> **Doceniaj także wysiłek dziecka, a nie tylko efekt.** Jeśli widzisz, że nad czymś pracuje, a efekty są mniejsze niż oczekiwałeś zauważ wysiłek, który dziecko włożyło w wyzwanie. *Wiem, że nie wygrałeś tego konkursu, ale jestem pod wrażeniem tego, ile wysiłku włożyłeś w przygotowania. / Widziałam, że starałaś się zachować spokój w trakcie tej kłótni, mimo że nie do końca się udało.*

> **Mów dziecku miłe, ważne rzeczy.** Wbrew pozorom nie chodzi jednak o pochwały. Większość pochwał nie buduje samooceny, a zamiast tego uczy dziecko uzależniać ją od oceny innych. Samoocenę dziecka lepiej podbudują takie wyrażenia jak: *Lubię spędzać z Tobą czas. / Kocham Cię, niezależnie od tego, czy coś się Tobie udaje, czy nie. / Jesteś wartościowy i ważny nawet wtedy, kiedy popełniasz błędy.*

> **Staraj się nie zniechęcać dziecka do nowych wyzwań, nawet jeśli nie pochwalasz wszystkich zainteresowań dziecka.** Unikaj zatem wyrażen typu: *Naprawdę chcesz to robić? Przecież nigdy nie byłeś w tym dobra. / Treningi? Przecież i tak nie będziesz sportowcem.* Nawet jeśli jakieś wyzwanie okaże się dla dziecka trudne, a nawet niemożliwe to najlepiej, aby przekonywało się o swoich ograniczeniach przy pomocy własnych doświadczeń, a nie przekonań innych o sobie.