

- ▶ **Bądź konkretny i skupiaj się na dziecku.** Ważne jest, aby nie chwalić nadmiernie dziecka ogólnymi stwierdzeniami, takimi jak „*To jest wspaniałe!*”, ponieważ jak tylko zauważysz, że jesteśmy stronniczy i że będziemy podziwiać wszystko, co zrobi, nasze pochwały staną się bezsensowne. Powiedzenie dziecku „*Naprawdę dobrze się spisalesz, musialesz włożyć w to dużo wysiłku*” – jest o wiele bardziej skuteczne.
- ▶ Najlepszym sposobem na pochwalenie dziecka jest **opisanie czegoś, co dziecko osiągnęło lub wyrażenie zainteresowania tym osiągnięciem poprzez zadanie pytania.** Powiedz: „*Bardzo podoba mi się sposób, w jaki wymieszałeś kolory na obrazku*” zamiast „*To piękny obrazek*”.
- ▶ **Kontroluj oczekiwania** wobec tego, co dziecko jest w stanie osiągnąć w różnym wieku. Nadmierne oczekiwania mogą łatwo doprowadzić do tego, że dziecko będzie miało poczucie, że cokolwiek zrobi, nigdy nie będzie wystarczająco dobre.
- ▶ **Pomóż dziecku odkryć jego indywidualność.** Poczucie wartości wynika z dobrego samopoczucia i zrozumienia, w czym jesteśmy dobrzy i co czyni nas wyjątkowymi. Daj dziecku możliwość rozwijania zdolności i cech, które czynią go wyjątkowym.
- ▶ **Rozwijaj wytrwałość dziecka wyzwaniami.** Poczucie własnej wartości rodzi się także z walki i pokonywania przeciwności. Zachęcaj dziecko do szukania własnych rozwiązań problemów. Zwiększy to jego pewność siebie, pomoże uświadomić, że może pokonać wyzwania bez polegania na cudzej pomocy.
- ▶ **Ciesz się z wyzwań i błędów.** Dziecko buduje w sobie pewność siebie i wysoką samoocenę kiedy czuje, że stawianie czoła wyzwaniom i popełnianie błędów jest normalne i ważne, ponieważ to z nich nauczy się najwięcej. Kiedy dziecko napotyka trudności, należy zacząć od okazania mu empatii np. „*Wygląda na to, że bardzo się starałeś rozwiązać to zadanie domowe z matematyki. Matematyka może być czasem trudna.*” Następnie warto pomóc dziecku znaleźć strategię, które sprawią, że zadanie stanie się mniej trudne.
- ▶ Spróbuj zapytać: „*Czy jesteś zadowolony z rezultatu?*”, „*Co mógłbyś zrobić lepiej następnym razem?*”.
- ▶ **Chwal wysiłek, wytrwałość i postęp.** Kiedy skupiasz się na jego wysiłku, a nie na osiągnięciach budujesz w dziecku wewnętrzną motywację i pomagasz dostrzec, że czasami zadania wymagają czasu i wysiłku.
- ▶ **Chwal opisowo.** Zamiast mówić: „*To jest piękne*”, zadaj pytanie: „*Jak zrobiłeś tę część?*”, albo opisz to, co widzisz: „*Postać na Twoim rysunku wygląda tak realistycznie*”.
- ▶ **Chwal konkretne działania.** Dzięki temu dziecko uświadomi sobie, że jego zachowanie jest czymś, co samo wybiera, a nie jest związane z jego cechami osobowości. Zamiast mówić „*Zachowałeś się bardzo dobrze, kiedy była tu babcia*”,

można powiedzieć: „Bardzo mi się podobało, że pomogłeś babci wejść i zejść z krzesła”.

- ▶ **Wybieraj pochwały i bądź szczery.** Unikaj chwaleń dziecka, jeśli zrobi coś, co powinno zrobić.
- ▶ **Akcentuj to, co pozytywne,** redukuj to co negatywne. Upewnij się, że pozytywne komunikaty przeważają nad negatywnymi. Skup się na wyjątkowości dziecka, a nie na jego słabościach. Zamiast mówić: „Złe to zrobiłeś”. Powiedz: „Widzę, że zrobiłeś to w tę sposób. Jest też inny sposób, który możesz użyć. Pokazać Ci?”
- ▶ **Bądź przykładem.** Dzieci zawsze naśladowują rodziców, to jak myślą i jak działają. Jeśli masz tendencję do używania negatywnego języka: „Nie jestem w tym dobry” lub „To jest takie trudne”, spróbuj zastąpić je bardziej pozytywnymi stwierdzeniami. Na przykład: „Nie jestem w tym tak dobry, jakbym chciał, muszę więcej ćwiczyć”, „Jeszcze tego nie opanowałem, wymaga to wiele wysiłku, ale wiem, że w końcu się oplaci”.
- ▶ **Pozwalaj dziecku na wybór.** Nic tak nie podnosi samooceny, jak możliwość podejmowania samodzielnych decyzji.
- ▶ **Stosuj pozytywne przekierowania.** Jako rodzice nie zawsze zdajemy sobie sprawę, jak wiele naszych interakcji z dziećmi przybiera formę negatywnych stwierdzeń. Psychologowie odkryli, że ograniczając użycie słowa „nie” i innych negatywnych stwierdzeń oraz zastępując je bardziej pozytywnymi, można w znaczący sposób wpłynąć na zachowanie i motywację dziecka. Na pytanie „Czy mogę zjeść lody?” odpowiedz „Tak, możesz zjeść lody po obiedzie”.
- ▶ **Ucz rozwiązywania problemów.** Gdy dziecko przychodzi z problemem, rodzice często od razu proponują rozwiązanie. Postępując w ten sposób, nie doceniają jego zdolności do rozwiązywania własnych problemów i nie dają mu szansy na poszukiwanie tych rozwiązań. Co zatem robić?
  - ▶ **a) Zachęć je do wzięcia odpowiedzialności za swój problem,** pytając: „Co Ty możesz z tym zrobić?” „Czy chcesz, żebym pomogła Ci podsunąć jakieś pomysły na początek?” Jeśli powie „Nie dziękuję” powiedz: „Dobrze, jeśli zmienisz zdanie, zawsze jestem tutaj, aby Cię wysłuchać”. Jeśli dziecko będzie chciało podpowiedzi, daj mu kilka możliwych opcji rozwiązań. Po wyjaśnieniu każdego rozwiązania zachęć dziecko do jego oceny, pytając: „Jak by to było w Twoim przypadku?”. Kiedy dziecko wybierze rozwiązanie wystarczy powiedzieć: „Daj mi znać jak się to wszystko ułoży – powodzenia”.
  - ▶ **b) Być może chciałbyś, aby Twoje dziecko poprawiło pewien aspekt zachowania i chcesz zaangażować je w znalezienie rozwiązania tego problemu.** Określ dokładnie, na czym polega problem, nie obwiniając dziecka za zachowanie, a jednocześnie wyjaśnij, dlaczego to zachowanie Cię denerwuje. Zadawaj pytania, które pokazują, że jesteście w tym razem: „Co my moglibyśmy z tym zrobić?”.

Porozmawiajcie o tym, co oboje moglibyście zrobić inaczej następnym razem, gdy sytuacja się powtórzy.

- ▶ **Organizuj spotkania rodzinne.** Regularne spotkania rodzinne są kluczem do budowania i utrzymywania silnej więzi z dziećmi oraz do budowania u nich poczucia własnej wartości i pewności siebie. Stanowią one doskonałe forum, na którym można porozmawiać o trudnościach i wyzwaniach, które stoją przed każdym członkiem rodziny.