

POCZUCIE WARTOŚCI NASTOLATKA



„Jak dobrze być sobą.
O poczuciu własnej wartości”

Nathaniel Branden



Poczucie własnej wartości...

Co to takiego?

Jest to zaufanie do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami życia.

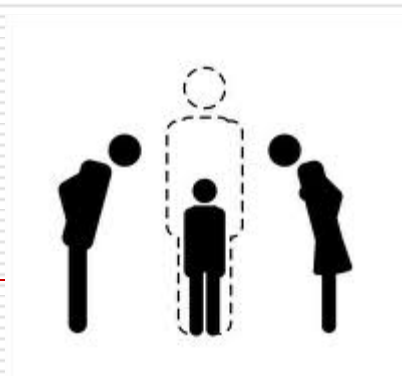
Wiara w prawo do szczęścia i miłości.

Poczucie, że jest się godnym szacunku, zasługującym na zaspokajanie potrzeb i realizację własnych marzeń.

Co się dzieje, jeśli jej brakuje?



Źródła poczucia wartości



Rodzice

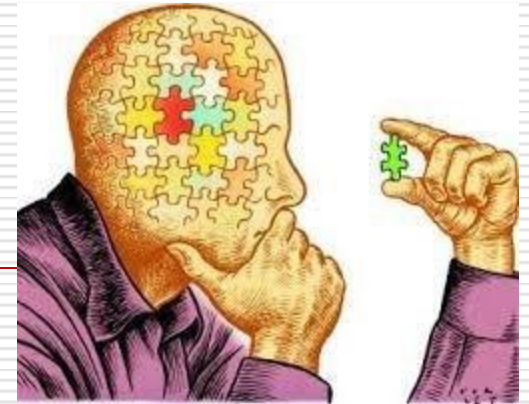
- ❖ – jak oni sami traktują siebie, poczucie spełnienia w życiu i przekonanie o własnej wartości i poczucie wpływu na własne życie
 - ❖ komunikaty na temat dziecka: „Jesteś dobrą osobą”, „Potrafisz wiele rzeczy”, „Lubię twoje towarzystwo”,
 - ❖ ich zachowanie w przypadku porażek dziecka: „Próbuj dalej”, „Błędy wszystkim się zdarzają” albo „Jesteś pechowcem”, „Tobie zawsze coś nie wyjdzie!”
 - ❖ Rodzice – bycie konsekwentnym w przypadku zasad, dopasowywanie zasad do rosnącej dojrzałości dziecka
-

Źródła poczucia wartości

Rówieśnicy

- ❖ jak mnie oceniają, czy jestem atrakcyjny, czy mnie akceptują?
 - ❖ porównywanie się do kolegów/ koleżanek, autorytetów, wzorców prezentowanych w mediach – próba odpowiedzi, czy jestem gorszy, podobny a może lepszy?
 - ❖ własne osiągnięcia i sukcesy nastolatka
 - ❖ realizacja wybranych wartości, życie zgodnie z wewnętrznymi przekonaniem i konformizm i dopasowanie się do otoczenia
-

Jak wspierać nastolatka?



Na poziomie myśli

- Przypominać sytuacje, gdy młody człowiek sobie poradził, pokonał trudność
 - Unikać porównywania do braci, sióstr, kuzynek, kolegów i koleżanek
 - Unikać słów „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy”, bo to zmniejsza wiarę w możliwość zmiany, rodzi zniechęcenie
 - Przerywać wypowiedzi dziecka, w których samo siebie niesprawiedliwie krytykuje
-

Jak wspierać nastolatka?

Na poziomie myśli

- o Mówić o prawie do gorszych dni, słabości
 - o Mówić o prawie do błędu – ideały nie istnieją!!!
 - o „Próba nie strzelba” – zachęcać do podjęcia działania, wyjścia poza własną strefę komfortu
-

Jak wspierać nastolatka?

Na poziomie uczuć

- Okazywać radość z przebywania w towarzystwie dziecka, stwarzać do tego okazje
- Zauważać i chwalić za drobiazgi, nawet małe zmiany
- Doceniać gesty czułości ze strony dziecka nawet jeśli wypadną niezręcznie („dziękuję”)
 - Prosić o radę i wcielać ją w życie



Jak wspierać nastolatka?

Na poziomie uczuć

- Słuchać z szacunkiem i uwagą, kiedy mówi o uczuciach, nawet jeśli z naszej perspektywy są to błahe sprawy
 - Powstrzymywać się od wypowiedzenia oceny, porad, kazań i odpowiedzi „ja w Twoim wieku...”
 - Mówić głośno, że zasługuje na szczęście i że jest dobrym człowiekiem
-

Jak wspierać nastolatka?

Na poziomie działania

- Zachęcać do podejmowania aktywności i wychodzenia poza sferę komfortu (robienia nowe rzeczy)
 - Pozwalać na coraz większy udział w podejmowaniu decyzji rodzinnych i dotyczących samej córki czy syna
- Proponować udział w działaniach, nastolatek według nas ma szansę poradzić, a porażka nie będzie spowodowana za każdym razem



Jak wspierać nastolatka?

Na poziomie działania

- Wymagać realistycznie, czyli zgodnie ze znanymi nam możliwościami naszego dziecka
 - Pamiętać, że choć jesteśmy odpowiedzialni za własne dziecko nastolatek sam jest odpowiedzialny za własne życie i wybory i nikt nie robi pewnych rzeczy za niego
-

Co młody człowiek sam może zrobić?

- Szukać osób, które są pozytywnie nastawione do życia i innych ludzi.
- Dbać o zdrowe nawyki i własne ciało.
- Znaleźć czas , który poświęci sobie
- Nie udawać lepszego niż się jest.



Co młody człowiek sam może zrobić?

- Uczyć się nowych rzeczy.
 - Realizować własne ważne cele życiowe.
 - Poświęcać się lubianej i rozwijającej aktywności.
 - Robić coś dobrego dla innych i dla siebie.
-

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

