

Jak wzmacniać poczucie własnej wartości u dzieci?

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

Poczucie własnej wartości u dzieci w największym stopniu kształtuje się w wieku przedszkolnym oraz w młodszych latach szkolnym. Od tego, jakie komunikaty dziecko otrzymuje od najbliższych, nauczycieli oraz rówieśników będzie zależało to, czy będzie ono lubiło siebie, uważało siebie za człowieka wartościowego i ważnego. Zadaniem rodziców i nauczycieli jest wspieranie dziecka, wzmacnianie jego poczucia własnej wartości. Bardzo ważny jest czas poświęcany dziecku, rozmowy z nim, pozwalanie na wyrażanie emocji, dostrzeganie jego zalet, chwalenie, wspieranie go tak, by znalazło swoje mocne strony. Pozytywne gesty, słowa, akceptacja dziecka takim, jakie jest to pierwszy krok do wzmocnienia jego poczucia własnej wartości. To, jak ludzie myślą o sobie i co do siebie czują wpływa na sposób, w jaki traktują własną osobę i innych ludzi. Samoakceptacja przejawia się w dostrzeganiu własnej niepowtarzalności, lubieniu siebie – mimo słabości, wad. Wyzwała zaufanie i wiarę we własne siły, skłania do wykorzystania indywidualnych możliwości. Na przeciwnym biegunie jest brak akceptacji siebie, która przejawia się w podkreślaniu własnych niedostatków, nie zauważaniu lub nie docenianiu tego, co już się osiągnęło, braku wiary w siebie i własne możliwości. Samoocena jednak nie jest ukształtowana raz na zawsze. Podlega ona różnym zachwianiom w ciągu życia. Można mówić o jej chwiejności lub stabilności, czyli o zmianach w poziomie samooceny pod wpływem aktualnych sukcesów lub niepowodzeń.

Nathaniel Branden, psycholog, jeden z prekursorów badań nad samooceną i jej uzdrawianiem, opracował koncepcję sześciu filarów, na których utrzymuje się Twoje poczucie własnej wartości:

- świadome życie – dostrzeganie swoich myśli, odczuć, pragnień i działań,
- samoakceptacja – akceptacja swoich zalet, wad, sukcesów i porażek,
- odpowiedzialność za siebie i swoje czyny,
- asertywność – wyrażanie samego siebie bez ranienia innych,
- życie celowe – wyznaczanie celów i ich realizacja,
- integralność osobista – życie w zgodzie ze sobą.

Na poczucie własnej wartości ma wpływ szereg czynników: Czynniki o charakterze fizyczno-somatycznym oddziałują na człowieka w ciągu całego życia poprzez uwagi osób z jego otoczenia oraz sposób patrzenia na własną „fizyczność”. Ludzie postawni, wysocy, harmonijnie zbudowani często są postrzegani, jako lepsi czy mądrzejsi, i takie informacje otrzymują podczas procesu wzrastania. Komunikaty typu „Jesteś brzydka”, „Ale z ciebie niezgrabne dziecko”, „Jak ty się uczesałaś!” mogą bardzo zaważyć na samoocenie, zwłaszcza, gdy są powtarzane przez wiele lat. Typ układu nerwowego, powodując bądź nadpobudliwość lub powolność działania, skłania do przekazów w rodzaju: „Nie mogę z tobą wytrzymać” lub „Kiedy to wreszcie skończysz, inni już dawno to zrobili”. Przebyte choroby lub wady wpływają na poczucie własnej wartości, zwłaszcza wtedy, gdy deformacje są widoczne i nieodwracalne. Czynniki psychiczne. Dla dziecka mniej istotne są słowa lub czyny innych ludzi, znacznie bardziej istotne jest, jakie znaczenie im się przypisuje. Obiektywne stwierdzenie „Jesteś blondynką” może być odczytane jako pochwała – „To miłe, że podoba mu się mój kolor włosów”, lub jako przytyk – „Pewnie myśli sobie, że wszystkie blondynki są głupie”. Odbiór i interpretacja osobistych doświadczeń dziecka wpływa na jakość relacji z innymi ludźmi i jakość aktywności w różnych obszarach życia psychicznego. Bódcze stresowe to sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu, życie w ciągłej niepewności. Poprzez siłę lub długotrwałość swojego oddziaływania kształtują obraz samego siebie. Człowiek pod wpływem stresu nie jest w stanie wykonać powierzonych mu zadań na optymalnym dla siebie poziomie. Dlatego nawet, jeśli uczeń ma w pamięci treści potrzebne do napisania klasówki, może się zdarzyć, że nie będzie w stanie właściwie zaprezentować swojej wiedzy. Dzieci, które starają się osiągnąć poprzeczki stawianej im przez rodziców i odczuwając związany z tym permanentny stres mogą mieć niższą samoocenę. Jakość realizacji zadań rozwojowych. Dziecko realizuje zadania rozwojowe we wszystkich sferach funkcjonowania: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej, moralnej i społecznej. W każdej ze sfer najpierw zdobywa nowe kompetencje, a następnie doskonali te, które zdobyło we wcześniejszych okresach rozwojowych. Przykładowo, dziecko uczy się najpierw stać, potem chodzić. Gdy już sprawnie potrafi chodzić doskonali tę kompetencję poprzez bieganie, wdrapywanie się

na schody podchodzenie pod wzniesienia itp. Jeśli zadanie rozwojowe przebiega harmonijnie i jest doceniane przez rodziców, samostanowienie, a co za tym idzie poziom poczucia własnej wartości dziecka wzrasta. Dzięki temu wierzy we własne możliwości i może szybko i sprawnie podejść do następnego zadania rozwojowego. Wraz z wiekiem dziecko może podejmować coraz to nowe, trudniejsze czy bardziej twórcze zadania. Wzrasta wtedy jego poczucie samostanowienia, co uniezależnia je od pomocy i, co równie ważne, od opinii innych ludzi. Kontekst społeczny, w jakim rozwija się i dorasta człowiek:

a. Środowisko rodzinne. Rodzice mogą i powinni tak kierować rozwojem własnego dziecka, by podnosiło się jego poczucie samostanowienia, a co za tym idzie poczucie własnej wartości. Joanna Sakowska daje kilka bezcennych rad rodzicom: • Kochaj dziecko i okazuj mu swoją miłość. Kochaj je za to, że jest a nie za to, jakie jest. Dziecku należy się miłość bezwarunkowa. • Towarzysz dziecku w jego powodzeniach i upadkach. Ciesz się z jego osiągnięć i towarzysz mu przy niepowodzeniach. • Stawiaj rozsądne granice. To one stają się szansą tak jak brzegi dla rzeki. Granice dostosuj do wieku i możliwości dziecka. I licz się z tym, że ono zawsze będzie próbowało je przekroczyć. • Słuchaj dziecka bardzo uważnie i nie myśl, że wiesz, co ono ma ci do powiedzenia. • Pozwól dziecku przeżywać wszystkie uczucia. I te przyjemne, i te przykre. Możesz zaakceptować każde uczucie, lecz tylko takie zachowania, które nie ranią innych. • Pozwól dziecku być sobą. Nie przypisuj mu żadnych ról, by mogło realizować siebie, a nie twoje marzenia o jego życiu. • Bądź tam gdzie trzeba partnerem, przewodnikiem, powiernikiem, bankiem dobrych wspomnień dla swojego dziecka. U dziecka, które nie czuje akceptacji rodziców dla swojego istnienia i dla podejmowanych prób zdobywania nowych kompetencji, rodzi się poczucie niższości. Podchodzi ono do nowych działań i zadań z niepokojem, lękiem, brakiem wiary w sukces. Skrytykowane lub wyśmiane przez dorosłych, z dużym stresem i wewnętrznym oporem będzie stawiało wobec nowych wyzwań rozwojowych. Jeśli rodzice stale będą porównywać je do innych dzieci, stawiać wobec konieczności rywalizacji w wyścigu do pochwał i aprobaty najbliższych wtedy w dziecku zrodzi się niepokój, lęk przed poznawaniem i odkrywaniem świata, poczucie niezadowolenia i małej wiary we własne możliwości. Będzie miało przeświadczenie, że jego pomysły, działania, sposób radzenia sobie z rzeczywistością jest gorszy od innych. Pochwały rodziców, pokazywanie jak naprawić błędy, powstrzymywanie się od ciągłej krytyki, docenianie wysiłków dziecka to arsenał rodzica w budowaniu poczucia własnej wartości dziecka.

b. Grupa rówieśnicza. Dziecko najlepiej rozwija się w środowisku rówieśniczym. Tam uczy się zachowań grupowych i prospołecznych. Może doświadczać budowania satysfakcjonujących relacji z innymi. W przedszkolu uczy się dzielenia zabawkami, wspólnych zabaw lub kolektywnego wykonywania prac. W klasie otrzymuje informacje zwrotne dotyczące swoich codziennych zachowań, spędza czas na zabawach podczas przerw lub po lekcjach. W wieku nastoletnim to grupa rówieśnicza staje się podstawowym punktem odniesienia. Tam przeżywa się pierwsze miłości i przyjaźnie. Odrzucenie przez grupę może spowodować duży spadek poczucia własnej wartości, niechęć do wykonywania obowiązków domowo-szkolnych lub wyrażać się poprzez agresję, wulgarne słownictwo czy arogancję wobec dorosłych.

c. Szkoła dostarcza dziecku informacji dotyczących jego intelektualnych możliwości, umiejętności i zdolności. Uczniowie między sobą dokonują porównań swoich osiągnięć. Jeśli te informacje są wyrażone tylko w formie stopni, może to rodzić poczucie niższości, gdyż zdolnych jest tylko garstka w całej populacji szkolnej. Dla ucznia najmłodszego to co powie ukochana pani jest najważniejsze. Wielu z nas pamięta jednak takich nauczycieli, którzy mówili: „Siadaj, z ciebie i tak nic nie będzie.” Rolą dobrego pedagoga jest wzmacnianie w każdym wychowanku jego poczucia własnej wartości. Dzięki swojej postawie, ciepłym słowom, pochwałom, docenianiu wysiłku dziecka oraz organizowaniu ćwiczeń i zabaw, które kształtują jego wrażliwość i osobowość nauczyciel może znacznie przyczynić się do wzmacniania pozytywnej samooceny. Tak samo ważne, jak nabywanie przez ucznia nowych wiadomości o otaczającym świecie, jest zdobywanie wiedzy o samym sobie – lepsze poznanie siebie, rozumienie i wyrażanie własnych emocji. Każdy wychowawca powinien rozumieć wpływ swojej postawy oraz zajęć

wspierających na tworzenie i kształtowanie się pozytywnej samooceny u dziecka. Nauczyciel powinien:

- okazywać szacunek uczniowi,
- otaczać go ciepłem, życzliwością,
- dostrzegać jego potrzeby,
- doceniać jego potrzeby, starania,
- akceptować jego zainteresowania,
- podkreślać jego mocne strony,
- chwalić za osiągnięcia i sukcesy,
- koncentrować się na pozytywnych cechach jego wyglądu i charakteru,
- liczyć się z jego uczuciami,
- rozwijać jego zdolności,

d. Mass media. W badaniach coraz wyraźniej ujawnia się wpływ nowoczesnych technologii informacyjnych na kształtowanie się tożsamości młodego człowieka i jego obrazu samego siebie. Gry komputerowe uczą przemocy lub zubożniają na nią. Telenowele wypaczają obraz życia, a wielu młodych ludzi nie mogąc być takimi, jak bohaterowie seriali, przeżywa frustracje i niezadowolenie z własnego życia. Internet daje anonimowość. Mogę być kim chcę, bez możliwości zdradzenia własnej, nie tak interesującej powierzchowności. Młody człowiek bombardowany zewsząd sztuczną urodą billboardowych modelek i nie mogąc być agentem 007 przeżywa frustrację, która może wpłynąć negatywnie jego poczucie własnej wartości. Niska samoocena może położyć się cieniem na naszym całym funkcjonowaniu. Sprawa więc nie jest błaha, dlatego też warto być wyczulonym na obniżenie poczucia własnej wartości. Nieokreślony wstyd, brak wiary we własne siły, niezadowolenie z siebie, ciągłe porównywanie się z innymi, a w związku z tym krytykowanie siebie, mogą być oznakami niskiej samooceny. Niska samoocena może powodować: • trudności w komunikacji z innymi, • nieumiejętność wyrażania siebie • potrzebę sprawdzania się, rywalizację, zazdrość, • zależność od oceny innych, uległość, • skłonność do poddawania się, niekończenie podjętych zadań, • uciekanie w fantazje, • zniekształcanie wizerunku samego siebie, • potrzebę kontroli, nadwrażliwość - krytykanctwo i niską ocenę innych, • lęk przed zmianami i nowościami – wrogość, chęć walki, i bunt. Pozytywna i adekwatna samoocena to filar, na którym opiera się prawidłowy rozwój dziecka. Dziecko mające pozytywny obraz własnej osoby, to dziecko, któremu łatwiej będzie eksplorować otaczającą rzeczywistość, nabywać nowe umiejętności, nawiązywać relacje z rówieśnikami. Samoocena rodzi się na styku interakcji z najbliższym otoczeniem, osobami znaczącymi. Dziecko budując obraz siebie przegląda się w nas, jak w zwierciadle. Ważne, aby ujrzało tam wszystko to, co czyni je wyjątkowym. Dzięki pozytywnej samoocenie uczeń: • ma zaufanie do swoich pomysłów i umiejętność ich realizacji, • jest wytrwały i konsekwentny w działaniach, • posiada świadomość własnego postępowania, • potrafi być kreatywny, elastyczny • jest niezależny, zdolny do radzenia sobie ze zmianami • z szacunkiem traktuje siebie i innych, • potrafi przyznawać się do błędów, • łatwo komunikuje się, jest otwarty i ufny, • potrafi współpracować.

To, co możemy zrobić, aby pomóc dziecku w rozwoju adekwatnej samooceny

1. Częste rozmowy o zainteresowaniach dziecka, jego ulubionych zabawach, potrawach, miejscach, w których lubi przebywać.
2. Traktowanie dziecka jako indywiduum, unikanie porównywania dziecka z innymi.
3. Pomoc w odkrywaniu mocnych stron dziecka, ale również uczenie dziecka akceptacji własnych słabszych stron.
4. Nauka samodzielności i poczucia kompetencji poprzez stwarzanie dziecku możliwości samodzielnego wyboru.
5. Bycie konsekwentnym. Zastępowanie karania jasnym, czytelnym, przygotowanym przy udziale dziecka kodeksem obowiązujących zasad i konsekwencji.
6. Docenianie kreatywności i oryginalności.
7. Przy upominaniu dziecka poddawanie ocenie nie osoby dziecka, ale jego zachowania.
8. Bycie dostępnym. Obdarzanie dziecka uwagą i czasem (stały czas wspólnych zabaw i aktywności).
9. Celebracja dziecięcych osiągnięć (zwłaszcza tych małych) docenianie bardziej wysiłku niż wyniku.
10. Częste stosowanie pochwał, które pomagają dziecku właściwie ukierunkować swoje zachowanie.

Opracowanie: Joanna Stokłosa

BIBLIOGRAFIA

1. Chomczyńska – Miliszkiewicz M. Pankowska D. Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej. Warszawa 2004
2. Cohen – Leiderman R. 365 gier i zabaw dla ciebie i twojego dziecka. Warszawa 2009
3. Fuchs B. Gry i zabawy na dobry klimat w grupie. Kielce 1999
4. Gajewska G., Szczęsna A. Doliński A. Teoretyczno-metodyczne aspekty wychowania młodzieży a warsztat pedagoga. Zielona Góra 2002
5. Griesbeck J. Zabawy dla grup. Kielce 2003
6. Gruszka M, Janiek I, Prarat J. Scenariusze godzin wychowawczych dla szkoły podstawowej Gdańsk 2003
7. Jachimska M. Grupa bawi się i pracuje. Wrocław 1994
8. Kaduson H. Schaefer Ch. Zabawa w psychoterapii. Gdańsk 2003
9. Kiełańska, M . Poczucie własnej wartości u dzieci. (w:) Edukacja i Dialog nr123, Grudzień 2000.
10. Korcz, I. Poczucie własnej wartości jako klucz do rozwoju potencjału ludzkiego, osiągnięcia prawdziwych sukcesów i szczęścia.
11. Lewandowska – Kidoń T., Wosik – Kowala D. Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym. Kraków 2009
12. Sakowska, J. Szkoła dla rodziców i wychowawców. Warszawa 1999
13. Sawicka K. Socjoterapia. Warszawa 1999
14. Vopel K. Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Kielce 2009
