

# Poczucie własnej wartości

(Część pierwsza)

Poczucie własnej wartości u dziecka to bardzo złożony proces.

Poczucie własnej wartości można opisać w trzech punktach:

- to, co dziecko myśli o sobie,
- to, jak dziecko czuje się z tymi myślami,
- to, co dziecko robi ze swoim życiem<sup>1</sup>.

Według Nathaniela Brandena, poczucie własnej wartości odbierane jest przez dziecko jako poczucie swojej godności, szacunku wobec siebie oraz pewność siebie<sup>2</sup>.

Poczucie własnej wartości to są myśli o sobie, to wartościowanie innych ludzi na przykład rówieśników, rodziców, osób wokół siebie, to szacunek do samego siebie. Na szacunek dla samego siebie wpływają informacje zwrotne jakie otrzymujemy od innych osób, od rodziców, rówieśników i innych dorosłych. Dlatego ciepła, pozytywna atmosfera z pewnością pomaga ten szacunek wzmocnić.

Szczególne znaczenie dla kształtowania wiary w siebie i samoświadomości mają pierwsze lata życia. Dziecko potrzebuje ludzi, którzy zapewnią mu ochronę, opiekę i bezpieczeństwo, a to wynika z podstawowych potrzeb dziecięcych, takich jak:

- miłość i akceptacja,
- uznanie i potwierdzenie,
- wyznaczenie przestrzeni do zabawy i doświadczeń,
- przejęcie odpowiedzialności,
- stwarzanie okazji do własnej aktywności,
- tworzenie społecznych relacji i trwałych więzi,
- wyznaczanie czasu, którym można dysponować samemu,
- doświadczanie zmysłowe i rozumienie sensu wykonywanych czynności<sup>3</sup>.

Każde dziecko chce być docenione, chwalone i zauważone przez innych. Ważnym jest, aby znaleźć równowagę między zbyt wielkimi i zbyt małymi wymaganiami.

---

<sup>1</sup> Małgorzata Skura& Michał Lisicki: *Na progu. Ile w dziecku ucznia, a w nauczycielu mistrza? O co chodzi w pierwszej klasie?*. ORE Warszawa 2014r.s.17.

<sup>2</sup> Branden Nathaniel: *Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości*. GWP, Gdańsk 2007, s.12-26.

<sup>3</sup> Zimmer Renate: *Dzieci potrzebują wiary w siebie. Jedność* HERDER, Kielce 2007r., s.13.

Przy nadmiernych wymaganiach dziecko zawiedzie bo, nagromadzą się w nim doświadczenia niepowodzenia, jego poczucie własnej wartości zmaleje, wówczas dziecko może się poddać i zrezygnować z działania.

W przypadku za niskich wymagań, dziecko nie będzie w stanie stwierdzić, co ono potrafi. Nadmierna troska i opiekuńczość, brak zaufania nie pozwalają dziecku na wyrażenie jego umiejętności.

Kierujmy więc do dziecka słowa na przykład.: „*Ty to potrafisz*”, „*Dasz radę*”, „*Wiem, że Cię na to stać*”. Wierzmy w to, że jest zdolne do wykonania także zadań trudnych. Towarzyszy dziecku w jego wysiłkach i okazujmy uznanie, również wówczas, gdy niecałkowicie poradziło sobie z zadaniem. Pokażmy, że wcale nie jest tak daleko do osiągnięcia celu i z optymizmem komentujmy każdy wysiłek podjęty przez dziecko słowami na przykład: „*To, co zamierzałeś zrobić było trudne, ale doszedłeś prawie do ostatniego etapu*”. Błędy, złe drogi, „chodzenie naokoło”, to części składowe uczenia się. Pozytywne i optymistyczne nastawienie rodziców, przenosi się bardzo szybko na dziecko. Wyobrażenie dziecka o samym sobie jest również zależne od tego, jak postrzega ono sposób widzenia i ocenę przez innych. Zamiast uogólniających pochwał „*Jesteś dobry i wszystko potrafisz*”, bardziej pomocne jest uświadomienie konkretnych osiągnięć: „*Sam wszedłeś na takie wysokie schody, brawo!*”, „*Ułożyłeś takie trudne puzzle*”.

W przypadku młodszych dzieci podkreślić należy, że telewizja, telefon komórkowy, komputer, Internet, skłaniają malucha do pasywnego siedzenia w odosobnieniu i przyswajania różnych treści. Rodzice mają kontrolę nad tym, jak dalece media, mogą się stać ulubionym partnerem zabaw ich dzieci. Natłok wrażeń atakuje dzieci i nie daje okazji do poradzenia sobie z nimi i brakuje aktywnego ich wykorzystania.

Dzieci w pierwszej kolejności potrzebują ludzi, którzy:

- towarzyszą im, gdy chodzi o wypróbowanie umiejętności,
- pomogą rozpoznać granice swoich możliwości,
- dodadzą odwagi, gdy coś się nie udaje<sup>4</sup>.

Od obrazu siebie (swojego „Ja”) jakie dziecko nosi w sobie, zależy czy czuje się ono silne, czy słabe, czy ma zaufanie do swoich umiejętności.

Niskie poczucie własnej wartości to stan, w którym człowiek/dziecko przypisuje sobie niższe możliwości niż posiada rzeczywiście, a więc nie docenia w sobie zdolności czy społecznej atrakcyjności, ocenia moralną wartość swoich czynów niżej, niż na to zasługują,

---

<sup>4</sup> Zimmer Renate: *Dzieci potrzebują wiary w siebie*. Jedność HERDER, Kielce 2007r., s.18-20.

spodziewa się od innych mniej niż w istocie może uzyskać. Główną konsekwencją tego bywa ograniczenie aktywności i osiągnięcie znacznie mniejszych efektów niż to byłoby możliwe<sup>5</sup>.

Jako rodzice pamiętajmy, że myślenie, działanie, uczucia należy u dziecka integrować. Ile w nas, rodzicach jest radości z życia? Ile w nas jest komunikacji z dzieckiem na zasadzie: „*Czemu nie to, ?*” „*A czemu nie tak? A może byś inaczej?*” Ile jest krytyki, a ile przyzwolenia? A ile słów: „*Możesz*”, „*Spróbuj*”, „*Dobrze robisz*”, „*Potrafisz*”.

Dzieci mają poczucie lęku, kiedy widzą niezadowolonego rodzica, ważne jest na ile my jesteśmy szczęśliwi i jak/czy zaspokajamy nasze potrzeby.

*Dzieci nie lubią też kiedy stajemy się dyrektorami zarządzającymi: „Nie hałasuj teraz!”, „A teraz się bawisz”, „A teraz idziesz na basen”, „Czemu się smucisz?”, „Trzeba być silnym!”*. Dziecko uczy się wówczas komunikatu, że trzeba ukryć emocje.

Istotne jest by nasze komunikaty były skierowane bezpośrednio do dziecka, na wysokości oczu dziecka.

Erik Erikson określił jeden z etapów rozwoju człowieka jako „autonomia a wstyd i zwątpienie”, etap ten przypada na okres między osiemnastym miesiącem życia a trzecim rokiem. W tej fazie dziecko bardzo często okazuje dumę ze swoich działań: „*Mamo popatrz co zrobiłem!*”, „*Mamo popatrz na mnie!*” (zjeżdżając na zjeżdżalni), „*Ale wysoko umiem skakać!*”. Jeżeli w tym momencie spotykają się z zachęcającą reakcją rodzica, to zaczynają budować w sobie poczucie własnej mocy, będą ufać w swoją kreatywność i spontaniczność. Wykształcą w sobie przekonanie: „*Jestem kimś kto potrafi coś zrobić, to co robię, jest dobre i wartościowe*”. Jeżeli jednak spontaniczne wybuchy radości spotykają się ze zbyt wieloma negatywnymi reakcjami lub obojętnością, to najprawdopodobniej stanie się ono ostrożne, będzie miało poczucie porażki lub wstydu w związku z tym, kim jest i co potrafi zrobić. Niektóre dzieci mają niską samoocenę, ponieważ nigdy nie było im dane poczuć, że można je kochać takimi jakie są. Poczucie własnej wartości może na przykład opierać się na przekonaniu: „*Kochają mnie tylko, gdy jestem użyteczny (opiekuję się rodzeństwem, jestem małą pomocnicą mamy)*” albo: „*Kochają mnie tylko wtedy, gdy odnoszę sukces*”.

Kiedy dziecko dostaje złą ocenę ze sprawdzianu, miłość rodziców zamienia się w złość lub chłodne wycofanie. Taka reakcja łatwo ulega uwewnętrznieniu, dziecko zaczyna być dla siebie przykre: „*Jesteś głupi, że to robisz/ że tak mówisz*”. Dziecko, które czuje się kochane tylko, gdy nie popełnia błędów, może nauczyć się postrzegać swoją niedoskonałość jako coś

---

<sup>5</sup> *Socjoterapia*, pod(red) Katarzyny Sawickiej: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno- Pedagogicznej MEN, Warszawa 1999r. s.130- 131.

niewybaczalnego i głęboko zawstydzającego. Może z desperacją dążyć do sukcesów w szkole, a porażki mogą prowadzić do jeszcze większego samokrytycyzmu i nienawiści do siebie, ponieważ dziecko daremnie walczy o miłość, która wydaje mu się poza jego zasięgiem. Rodzicu, nigdy nie zapominaj jak ważny jest komunikat: „*Bez względu na to, co ci się uda albo czego nie uda ci się zrobić, jako rodzic nie przestanę cię kochać*”<sup>6</sup>.

Nie zapominaj też, że zawstydzanie, drwiny, żarty, uszczypliwość, może wywierać szkodliwy wpływ na samoocenę dziecka<sup>7</sup>.

Dzieci szybko przyswajają krytyczne komunikaty. Często biernie akceptują je jako prawdę, a nie czyją opinii. „*Jesteś głupi*”, „*Jesteś do niczego*”, „*Ale z ciebie niezdara*”. Taki przekaz może docierać od dorosłego zarówno drogą werbalną i niewerbalną. Dziecko powtarza je później w myślach, jakby to była prawda. Zatem zawstydzający lub krytykujący dorosły może stać się szybko wewnętrznym krytykiem w głowie dziecka. To znaczy, że dziecko zawstydzane, z czasem samo zaczyna siebie zawstydzać.

Wewnętrzny krytyk może być jeszcze bardziej bezwzględny niż dorosły, który pierwotnie karmił i zawstydział dziecko. Ów krytyk powtarza w głowie dziecka zadania: „*To było głupie*”, „*Nic nie wiesz*”, „*O nie, nie rob tego- nie uda ci się*”, „*I tak wszystko zawsze psujesz*”, „*Nie umiesz rysować/pisać/czytać*” i tym podobne zdania<sup>8</sup>.

W przeciwieństwie do dorosłego małe dziecko dopiero kształtuje poczucie „Ja” i własnej wartości. Przyjaźnie nastawienie dorośli mogą pomóc dziecku zastąpić głos wewnętrznego krytyka głosem pełnym współczucia. Pozytywna samoocena nie oznacza, że przez cały czas jesteśmy zadowoleni z siebie. Oznacza, że potrafimy sobie poradzić ze swoimi uczuciami wtedy, gdy czujemy się zawstydzeni, nieudolni, niekompetentni i w takiej sytuacji być dla siebie mili<sup>9</sup>.

Na dzisiaj kończymy, na drugą część zapraszam za tydzień.

Psycholog Renata Turlej

---

<sup>6</sup> Sunderland M.: Niska samoocena u dzieci. GWP, Sopot 2019r., s. 56-60.

<sup>7</sup> Zimmer Renate: *Dzieci potrzebują wiary w siebie. Zabawy ruchowe, które czynią mądrymi i silnymi*. Jedność HERDER, Kielce 2007r. s.101.

<sup>8</sup> Sunderland M.: *Niska samoocena u dzieci*. GWP, Sopot 2019r., s. 74-75.

<sup>9</sup> Tamże, s. 98-99.