

<https://www.portaloswiatowy.pl/postepowanie-w-trudnych-sytuacjach/szkola-dla-rodzicow-warsztaty-umiejetnosci-wychowawczych-rozwijanie-poczucia-wlasnej-wartosci-u-dziecka-11048.html>

Szkola dla rodzicow - warsztaty umiejetnosci wychowawczych:

Rozwijanie poczucia własnej wartości u dziecka

Samoocena dziecka, jego poczucie własnej wartości mogą być adekwatne lub nie. Aby dziecko realistycznie oceniało swoją wartość, musi nauczyć się dostrzegać związków pomiędzy wysiłkiem, wytrwałością a osiągnięciami.

Dziecko, które adekwatnie ocenia własną wartość, potrafi zidentyfikować własne mocne i słabe strony, dobrze się czuje we własnej skórze. lepiej sobie radzi w różnych obszarach życia.

Jeśli poczucie własnej wartości dziecka jest adekwatne, lepiej sobie ono radzi z trudnościami, angażuje się w poszukiwanie rozwiązań, potrafi mówić o trudnościach bez pomniejszania siebie.

Nie wszyscy rodzice mają świadomość, jak budować poczucie własnej wartości u dziecka. Dlatego warto na zebraniach z nimi poruszać ten temat.

Po co adekwatna samoocena?

Kształtowanie się poczucia własnej wartości zaczyna się we wczesnym dzieciństwie i tworzy się na podstawie podejmowanych prób, porażek i sukcesów a także o relacji z ludźmi i informacji zwrotnych uzyskiwanych od innych, szczególnie od osób znaczących, takich jak rodzice lub opiekunowie. U progu dorosłości, ocena siebie jest już względnie stała, trudniej poddaje się zmianom.

Samoocena dziecka, jego poczucie własnej wartości mogą być adekwatne lub nie. Jeśli poczucie własnej wartości dziecka jest zdrowe, adekwatne, lepiej sobie ono radzi z trudnościami, angażuje się w poszukiwanie rozwiązań, potrafi mówić o trudnościach bez pomniejszania siebie.

Nieadekwatna samoocena powoduje, że dziecko gorzej funkcjonuje w nowych sytuacjach, niechętnie podejmuje wyzwania, nie podnosi sobie poprzeczki, ponieważ obawia się porażki, nie wierzy, że może odnieść sukces. Dziecko z niską samooceną łatwo ulega frustracji, poddaje się, oczekuje, że ktoś inny je wyręczy, a przejściowe trudności może odbierać jako coś trwałego.

Wpływ rodziców na kształtowanie poczucia własnej wartości dziecka

Rodzice wywierają silny wpływ na kształtowanie się wizerunku dziecka, na to, jaki ma ono do siebie stosunek. To od rodziców w dużej mierze zależy, czy dziecko postrzega siebie jako osobę kompetentną, skuteczną, wartościową, godną szacunku i miłości. Im mniejsze dziecko, tym większy wpływ rodziców na jego poczucie własnej wartości. W miarę jak dziecko dorasta, pojawiają się inne osoby wpływające na to, jak postrzega samo siebie. Są to nauczyciele, rówieśnicy, inni znaczący dorośli, na przykład opiekunowie, trenerzy, dalsi krewni.

Jeśli zdarzy Ci się usłyszeć od swojego dziecka stwierdzenia typu: **Po co mam próbować? Przecież i tak mi się nie uda lub Nigdy się tego nie nauczę**, potraktuj to jako sygnał ostrzegawczy.

Zastanów się, jakie komunikaty Ty sam kierujesz pod adresem dziecka. Czy nie zdarzało Ci się mówić do niego tego, co teraz ono samo mówi do siebie? A jaki jest Twój stosunek do samego siebie? Jakie jest Twoje poczucie własnej wartości? Jaki przykład dajesz dziecku? Być może sam

o sobie też myślisz w kategoriach „nie uda się”, „nie warto próbować”, „nie jestem wystarczająco zdolny”. Pamiętaj, że takie myślenie bywa zaraźliwe.

Warto pamiętać, że samoocena dziecka nie jest wartością stałą. W niektórych okresach życia (np. w okresie dorastania), przy spiętrzeniu trudności, może fluktuować i często nie masz na to bezpośredniego wpływu.

Poznaj lepiej swoje dziecko

Proponujemy rodzicom wykonanie ćwiczenia, które pomoże im uważnie spojrzeć na swoje dziecko, lepiej je poznać i zrozumieć, dostrzec jego mocne strony i słabości, być może zmienić sposób patrzenia na to, co oceniamy jako jego słabe strony.

Ćwiczenie dla rodziców*

Przyjrzyj się uważnie swojemu dziecku. Poświęć kilka dni na to, by je obserwować. Rób notatki ze swoich obserwacji. To pomoże Ci zobaczyć rzeczy, które na co dzień umykają, oraz pozwoli lepiej poznać swoje dziecko, a następnie pomóc mu zmieniać to, co przeszkadza realistycznie postrzegać siebie, oceniać swoje mocne strony i słabości. Celem tego ćwiczenia jest również nauczenie się widzenia dziecko takim, jakie jest, zamiast skupiania się na tym, jakie nie jest. Prowadząc obserwacje i notatki, odpowiedz sobie na pytania poniżej:

- **Jakie jest moje dziecko? Jak wygląda? Jakie są jego pozytywne i negatywne cechy? ,**
- **Jakie ma talenty i umiejętności? Jakie obszary są jego piętą achillesową?**
- **Jak funkcjonuje w rodzinie, w kręgu rówieśników, w szkole?**
- **Jak radzi sobie z obowiązkami domowymi i szkolnymi?**
- **Z czym radzi sobie najlepiej, a z czym wydaje się sobie nie radzić?**
- **Co lubi robić w wolnym czasie? Co je interesuje?**
- **Co mówi o sobie, gdy pojawiają się wyzwania, nowe zadania, trudności?**
- **Jak wyraża emocje? Jakie emocje wydają się dominować u Twojego dziecka?**

Aby uzupełnić swoje obserwacje, porozmawiaj z innymi osobami, z którymi dziecko ma kontakt. Może się okazać, że ich postrzeganie dziecka różni się od Twojego, że widzą w nim cechy, umiejętności czy słabości, których Ty nie dostrzegasz. Kiedy zakończysz obserwację po kilku dniach, przejrzyj swoje notatki i podziel swoje spostrzeżenia na dwie grupy cech dziecka: pozytywne i negatywne.

Następnie z listy cech pozytywnych wybierz kilka, które chciałbyś w dziecku wzmocnić, na przykład poprzez pochwały, zachęty, nagrody, opisywanie pozytywnych zachowań. Przyjrzyj się też cechom i zachowaniom negatywnym i zastanów się, jakie potrzeby wyraża Twoje dziecko poprzez takie, a nie inne zachowania oraz w jaki sposób możesz mu pomóc realizować te potrzeby bardziej konstruktywnie.

Zastanów się również, czy niektóre z cech z Twojej listy negatywów nie są takimi jedynie w Twoich oczach (np. jeśli sam jesteś bardzo aktywny, regularnie uprawiasz sport, dziecko, które nie pali się do aktywności fizycznej, może być przez Ciebie postrzegane negatywnie). Spróbuj spojrzeć na negatywne cechy dziecka i dostrzec w nich pozytywy, nawet jeśli nie są one zgodne z Twoim ideałem czy oczekiwaniami. Być może Twoje dziecko nie jest tak dobre z ukochanej przez ciebie matematyki, jak Ty, ale za to szybko uczy się języków obcych, ma talent organizacyjny czy umiejętność zjednywania sobie ludzi. Patrząc na dziecko tylko przez pryzmat jego umiejętności matematycznych, przyczyniasz się do obniżania jego poczucia własnej wartości. Mimo posiadania niewątpliwych zasobów, takie dziecko może myśleć, że jest niewiele warte.

Jak możesz pomóc dziecku budować zdrowe poczucie własnej wartości?

Jest wiele działań, które rodzic może podjąć, aby wzmacniać w dziecku poczucie własnej wartości, na przykład:

- **stwarzanie dziecku bezpiecznych warunków** do poznawania, eksperymentowania, doświadczania swojej mocy i ograniczeń, budowania realistycznego obrazu własnej osoby i poczucia sprawczości;
- **wnikliwe poznanie własnego dziecka, jego mocnych i słabych stron.** Sprawdź, czy to, co postrzegasz jako słabość dziecka nie wynika wyłącznie z Twoich przekonań i oczekiwań (patrz ćwiczenie powyżej);
- **wielowymiarowe postrzeganie dziecka.** Nie skupiaj się na jednym, wyizolowanym polu, w którym dziecko ma dobre wyniki, gdzie osiąga sukcesy. Jest to o tyle niebezpieczne, że jeśli dziecko przestanie odnosić sukcesy w danej dziedzinie, jego poczucie własnej wartości może niemalże lec w gruzy, jeśli na tym jednym fundamencie zostało zbudowane. Dziecko nie może mieć poczucia, że jego wartość jest mierzona wyłącznie wynikami konkursu, zawodów, olimpiady itp.;
- **docenianie wysiłku wkładanego przez dziecko w wykonanie czegoś, nie tylko końcowego sukcesu.** Być może Twoje dziecko nie zostanie finalistą olimpiady historycznej, ale może mieć mnóstwo satysfakcji z pogłębiania wiedzy i rozmów z Tobą na tematy związane z historią, może angażować się w szkolne projekty lub zabrać rodzinę na wycieczkę, na której podzieli się swoimi wiadomościami;
- **włączanie dziecka w rozwiązywanie problemów.** Pozwalając dziecku wziąć udział w rodzinnej burzy mózgów, pokazujesz mu, że jest ważne i jego zdanie się liczy;
- **budowanie pozytywnego wzoru dla dziecka.** Sam doceniaj swój wysiłek, nie wyrażaj się negatywnie o swoich zdolnościach przy dziecku, okazuj radość z podejmowania prób, wkładania w coś serca, nie tylko z sukcesów mierzonych zewnętrzną miarą.

Używaj języka wzmacniającego poczucie własnej wartości dziecka

- **Opisuj zachowania dziecka bez osądzania ich.** Dzięki temu różnicujesz pomiędzy wartością dziecka a jego zachowaniami. Pozostaw ocenę samemu dziecku.

Przykład

Mama poprosiła 14-letnią córkę o przygotowanie sałatki do obiadu. Sałatka jest gotowa, w kuchni panuje jednak duży nieład.

Mama może powiedzieć: *Widzę, że sałatka jest gotowa. Jaka kolorowa! Wygląda smakowicie.*

Zaniosę ją na stół, dobrze? Ile czasu potrzebujesz na uporządkowanie kuchni po pracy?

Córka po usłyszeniu takiego komunikatu może pomyśleć o sobie, że umie zrobić sałatkę, że jest pomocna, może poczuć dumę z dobrze wykonanego zadania. Jednocześnie nie została skrytykowana za nieporządek, a mama zostawiła córce przestrzeń, pewną autonomię. Nie zawyrokowała, jak szybko trzeba posprzątać.

- **Mów dziecku o swoich emocjach związanych z jego zachowaniami,** sytuacją, w jakiej się znalazło, i dostrzegaj uczucia samego dziecka, tak aby mogło czuć się rozumiane.
- **Nie skąp dziecku pochwał, wyrazów aprobaty**
- dzięki nim dowie się, że jest „w porządku”, nauczy się aprobować samo siebie i samemu sobie udzielać pochwał. Chwaląc, zwracaj uwagę, aby pochwały były adekwatne,

w przeciwnym razie mogą wprawić dziecko w zakłopotanie. Przykładem nieadekwatnej pochwały byłoby na przykład powiedzenie dziecku: *Jesteś geniuszem matematycznym*, po usłyszeniu informacji, że dziecko poprawnie rozwiązało na lekcji zadanie na tablicy.

- **Unikaj uogólnień typu:** *Nigdy się nie starasz, Zawsze coś ci wypadnie, gdy powinieneś skupić się na lekcjach, W ogóle nie potrafisz się zorganizować.* Po pierwsze, są one nieprawdziwe, po drugie, dziecko może w końcu w nie uwierzyć i przyjąć za pewnik.
- **Kiedy karcisz, opisuj zachowania i jasno wyrażaj swoje oczekiwania,** zwracając przy tym uwagę, czy są one realistyczne. Nie zapominaj o pozytywach, docień to, co dziecko zrobiło, i powiedz, co jeszcze wymaga zrobienia. Kiedy na przykład prosisz dziecko o posprzątanie swojego pokoju, wchodzisz do niego po pewnym czasie i wydaje Ci się, że nic nie zostało zrobione, zanim to powiesz, rozejrzyj się uważnie. Może jest coś, za co już możesz pochwalić dziecko, aby zachęcić je do kontynuowania wysiłku.

Uwaga!

Pamiętaj, że Twoim zadaniem jako rodzica jest wyposażenie dziecka w kapitał, który pozwoli mu sprawnie funkcjonować w dorosłym życiu.

Budowanie poczucia własnej wartości dziecka, wysokiej i adekwatnej samooceny to bardzo ważna część owego kapitału. Pozwoli ona już dorosłemu mierzyć się z trudnościami, nie chować głowy w piasek, gdy pojawiają się problemy, budować satysfakcjonujące związki z innymi ludźmi i odczuwać zadowolenie z siebie i swoich osiągnięć.

* Pomysł na ćwiczenie pochodzi z książki M. McKay, P. Fanning, *Poczucie własnej wartości*, Rebis. Poznań 2004, s. 373–381.

Beata Zielińska-Rocha

Dekalog dla rodzica:

Wspieranie poczucia wartości dziecka

- 1. KOCHAJ POMIMO.**
- 2. KOMUNIKUJ O SWOJEJ BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI.**
- 3. DOCENIAJ WYSIŁKI, ALE NIE CHWAŁ PONAD MIARĘ.**
- 4. POZWÓL NA WYRAŻANIE EMOCJI I NAZYWAJ SWOJE.**
- 5. NIE PORÓWNUJ.**
- 6. BĄDŹ UWAŻNY.**
- 7. AKCEPTUJ.**
- 8. POZWÓL PODEJMOWAĆ DECYZJE.**
- 9. SZANUJ WYBORY .**
- 10. POGÓDŹ SIĘ Z TYM, ŻE SĄ RZECZY, NA KTÓRE NIE MASZ WPLYWU.**