

# **Kształtowanie poczucia własnej wartości u dziecka – jak pomóc i nie przeszkodzić.**

## **1. Wprowadzenie**

Poczucie własnej wartości jest pojęciem wieloznacznym i różnie pojmowanym. Używa się go zamiennie z terminami „samoocena”, „szacunek dla samego siebie”, „mniemanie o sobie”, „dobre samopoczucie”. „samoakceptacja”.

Poczucie własnej wartości jest jedną z najważniejszych składowych osobowości oraz głównym regulatorem ludzkiego zachowania, ma duży wpływ na stosunek człowieka do siebie i do świata, w pojęciu tym zawierają się: poczucie własnej godności, szacunek do siebie, pewność siebie, zdolność podtrzymywania pełnionych ról, a także przekonanie jednostki, że potrafi ona poradzić sobie z wyzwaniami.

## **2. Poczucie własnej wartości jako mechanizm regulujący zachowanie.**

Poczucie wartości własnej stanowi jedną z najwcześniejszych i zarazem najważniejszą strukturę regulującą zachowanie. Dzięki niemu u człowieka kształtuje się poczucie pewności, że jest się kimś szczególnie cennym dla otoczenia. Taka pewność jest podstawowym źródłem dobrego samopoczucia oraz warunkuje utrzymanie równowagi psychicznej. Osoba z wysokim poziomem poczucia własnej wartości wierzy w swoje możliwości i lepiej radzi sobie z lękiem i problemami w sytuacjach trudnych.

Prawidłowe poczucie własnej wartości zapewnia:

- Umiejętność dostrzegania w sobie pozytywnych cech
- Wiarę we własne możliwości
- Skuteczność w realizacji ustalonych planów
- Szacunek do siebie i innych
- Umiejętność rozwiązywania konfliktów
- Umiejętność przyznawania się do popełnianych błędów oraz umiejętność przyjmowania krytyki
- Gotowość do udzielania wsparcia innym, a także do przyjmowania pomocy
- Asertywność
- Przedsiębiorczość i kreatywność
- Zdolność do radzenia sobie ze zmianami, elastyczność w działaniu

Osoby z negatywnym stosunkiem do siebie cechuje:

- Skupianie się na słabych stronach i zagrożeniach
- Niskie poczucie własnej godności
- Brak radości życia
- Postrzeganie trudności jako przeszkód, nie do pokonania
- Nieumiejętność nawiązywania bliskich relacji i jednocześnie lęk przed samotnością
- Silna obawa przed zmianami

### 3. Kształtowanie się poczucia własnej wartości w środowisku rodzinnym

Najważniejszy okres rozwoju samooceny przypada na dzieciństwo i etap dorastania. W miarę rozwoju zmienia się źródło samooceny – dzieci w wieku przedszkolnym przywiązują największą uwagę do opinii dorosłych na swój temat.

Dwa podstawowe elementy wpływające na poczucie własnej wartości u dziecka to: wielkość rozdźwięku między tym, czego dziecko pragnie, a tym co udało mu się osiągnąć oraz poczucie wsparcia, jakiego doświadcza ze strony jego bliskich. Dodatkowo należy wyróżnić: wygląd zewnętrzny, sprawność fizyczną dziecka, odnoszone sukcesy i niepowodzenia, porównywanie siebie z innymi osobami oraz sytuacje doświadczane w domu i poza nim.

Na kształtowanie się pozytywnego obrazu własnego ja mają wpływ:

- Zaufanie rodziców wobec instynktów badawczych dziecka
- Wskazywanie dziecku możliwości jakie daje świat, zamiast dostrzegania wyłącznie zagrożeń
- Przekazanie mu odważnego podejścia do życia
- Przekazywanie mu pozytywnych komunikatów, okazywanie czułości
- Unikanie wytykania wad i błędów
- Konstruktywne karcenie, które odnosi się do zachowania, nie do osoby
- Dawanie otuchy po porażce i udzielanie pomocy w rozwijaniu talentów
- Wzmacnianie pozytywnych cech dziecka i próba zrozumienia występowania negatywnych
- Aktywne i uważne słuchanie, chwalenie
- Rozwijanie pewności siebie, przekazywanie pozytywnych wzorców
- Nie stosowanie przemocy
- Jasne i precyzyjne granice
- Unikanie ośmieszania i poniżania
- Stawianie oczekiwań, które dziecko jest w stanie spełnić

Ważny w procesie kształtowania poczucia własnej wartości dziecka jest również sposób wychowywania dziecka. Stawianie dziecku zbyt wysokich wymagań, nadmierna surowość rodziców i niezadowolenie z rezultatów pracy dziecka prowadzi u niego do poczucia niższości oraz nadmiernego perfekcjonizmu.

W rozwoju prawidłowej samooceny istotne są także komunikaty jakie rodzice kierują do dziecka. Szczególnie negatywnie na ten rozwój wpływają:

- Komunikaty karzące (np. „A nie mówiłam, że się do tego nie nadajesz.”)
- Komunikaty wyręczająco-opiekuńcze (np. „Zaraz ci pomogę, napiszę to od nowa”)
- Komunikaty strukturalizujące (daje gotową receptę na to, jak dziecko ma zachować się w danej sytuacji oraz jest pełen poleceń, które dziecko ma wykonać, np. „Musisz do niej zadzwonić, powiedzieć jej, że byłaś chora i dlatego nie oddzwoniłaś na czas”)

Z kolei pochwały dziecka pomagają rozwinąć poczucie własnej wartości, jednak należy pamiętać, że nie każde chwalenie jest skuteczne. Pochwały nie mogą być wymuszone, sztuczne i niezasłużone, wówczas zamiast pomagać, wywołują w dziecku szereg negatywnych emocji, tj.:

- Zwątpienie w wiarygodność osoby, która pochwały udziela
- Obawa i niepokój
- Zaprzeczenie
- Koncentracja na własnych słabościach (kiedy dziecko wie, że nie zasłużyło na pochwałę)
- Podejrzenie o próbę manipulacji.

Stosując się do powyższych wskazówek w wychowaniu możemy pomóc dziecku wykształcić wysokie poczucie własnej wartości, które w przyszłości zaowocuje pewnym siebie, szczęśliwym i mądrym dorosłym, a także znacznie wyeliminuje możliwość występowania u niego problemów natury psychicznej.



Opracowała: Psycholog Agnieszka Wnykowska, na podstawie artykułu „Troska o poczucie własnej wartości dzieci, w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje” Renata Biernat.