

Budowanie pozytywnej samooceny u dziecka oraz wzmacnianie poczucia ich własnej wartości

W dzieciństwie budujemy siebie. Nie tylko kształtujemy swoje kompetencje i umiejętności, ale również często w sposób nieświadomy swój charakter, nawyki i mechanizmy reagowania na bodźce. Poczucie własnej wartości również nie jest czymś wrodzonym. Samoocena rodzi się z postrzegania samego siebie, które rozwinęliśmy w trakcie życia. Gdy wierzymy w siebie, jesteśmy w stanie działać w sposób efektywny. Pozytywny obraz samego siebie rozbudza w dzieciach ciekawość świata i pozwala odważnie podejmować nowe wyzwania. Znajomość swoich umiejętności i możliwości pozwala poczuć się pewniej i bezpieczniej w różnych sytuacjach.

Wychowanie...

Budowanie wiary we własne siły jest jednym z najważniejszych elementów wychowania. Do szóstego roku życia akceptacja samego siebie zależy wyłącznie od tego, jak dziecko jest traktowane przez dorosłych. Wyobrażenia rodziców o własnych dzieciach odgrywają bardzo ważną rolę, dziecko widzi siebie w taki sposób, w jaki widzą go i opisują dorośli. Wspieranie dziecka w jego pozytywnych postawach i przedsięwzięciach jest sposobem na wzmocnienie kształtującej się tożsamości i budowaniu własnego obrazu samego siebie.

Niskie poczucie własnej wartości rodzi się, kiedy rodzice wobec dziecka postępują w następujący sposób:

- porównują je do innych;
- krytykują je przy innych;
- wyśmiewają je;
- dokuczają czy drażnią je, dając "podwójne komunikaty" (ironia, sarkazm, żarty obrażające godność dziecka);
- mówią, że się do niczego nie nadaje;
- nie wierzą w jego możliwości;
- często karzą i ostro je krytykują;
- grożą;
- wyręczają;

- są nadopiekuńczy;
- nie zauważają jego pozytywów czy sukcesów, skupiając się na negatywach;
- podkreślają porażki, niedociągnięcia, trudności;
- często mówią: "Powinieneś umieć.", "Trzeba było." lub "Nie rób tego.", "Nie wolno."
- mają względem niego nierealne oczekiwania (nieadekwatne co do możliwości psychofizycznych dziecka lub nadmiernie wygórowane);
- manipulują nim;

Niska samoocena może doprowadzić do trudności w określeniu swoich potrzeb:

- braku poczucia bezpieczeństwa;
- tendencji do ciągłego przeproszania;
- nadmiernej wrażliwości na krytykę;
- wycofania z życia rodzinnego czy społecznego;
- problemów w związkach;
- braku umiejętności w przyjmowaniu i cieszeniu się sukcesem, komplementami;
- zaburzeń w jedzeniu (nadwaga, anoreksja);
- nadużywania narkotyków, alkoholu;
- pracoholizmu;
- uzależnienia od innych ludzi - od rodziny do guru;
- depresji;
- samobójstwa.

Co zatem możemy zrobić jako rodzice, by pomóc dziecku w budowaniu jego samooceny?

1. Pokazujemy dziecku swoje uczucia

Dziecko, które doświadcza od rodziców miłości poprzez czułe gesty, kontakt fizyczny czy zapewnienia o miłości rozwijają się znacznie szybciej, niż jego rówieśnicy, którzy takich dowodów miłości nie otrzymują. Małe dziecko każdego dnia poznaje nowy świat, eksploruje rzeczywistość i stawia czoło nowym wyzwaniom. Proces ten może jednak być dla dziecka dużym stresem dla dziecka, dlatego też tak bardzo potrzebuje miłości i odbierania jej dowodów. Ważne jest również, by dziecko czuło się kochane zawsze, wszędzie i za wszystko, bo to sprawia, że wzrasta na pewnego siebie i szczęśliwego człowieka.

2. Okazujemy uwagę

Dzieci potrzebują ciągłej i regularnej uwagi, by czuły się ważne. Rodzice powinni jak najczęściej rozmawiać z dzieckiem, ale w sposób aktywny, czyli słuchając tego, co ma ono do powiedzenia. Nie powinniśmy się starać wychodzić naprzeciw potrzebom i pragnieniom dziecka, także wtedy, gdy ich spełnienie jest niemożliwe. Najważniejsze jest to, by poświęcić dziecku czas i dać mu przestrzeń do budowania własnej wartości, motywując tym samym dziecko do niezależności, do odkrywania świata i osiągnięcia postawionych sobie celów.

3. Okazywanie dziecku, tego jak bardzo jest dla nas ważne

Dziecko potrzebuje stałych zapewnień i potwierdzeń, że jest ważne. Jest to ważne ze względu na to, że jego przyszła samoocena jest składową uczuć, jakimi jest ono obdarowywane przez członków rodziny. Dlatego też dziecko musi się czuć pełnowartościowym członkiem rodziny, który, podobnie jak inni, ma swoje prawa, obowiązki i przywileje. Nie można lekceważyć jego myśli, uczuć i pragnień jedynie ze względu na wiek. Rodzice powinni szanować dziecko, by czuło się kochane i potrzebne. Duże znaczenie odgrywa także kontakt fizyczny. Niektórzy rodzice nie umieją ciągle zapewniać dziecka o uczuciach, ale przecież mogą je przytulić, pogłaskać czy pocałować. Dzięki temu powstaje niewidzialna więź między rodzicem a dzieckiem, do którego dociera jasny komunikat: jestem ważny.

4. Nie porównuj

Porównania dotyczące zachowania, rozwoju, temperamentu, nawyków żywieniowych czy jakiegokolwiek inne są niesprawiedliwe i krzywdzące. I nie ma tutaj znaczenia, czy porównujemy dziecko do starszego brata, kolegi z klasy, sąsiada czy zapamiętanego obrazu siebie z dzieciństwa. Zakaz porównywania dotyczy zarówno przykładów negatywnych, jak i pozytywnych jak na przykład „Jesteś najpiękniejszą dziewczynką na świecie”, „Wiesz dobrze, że czytasz lepiej niż każdy Twój kolega”... Wydawać by się mogło, że są to miłe pochwały, jednak w gruncie rzeczy ciągle tego typu zachwalanie dziecka sprawia, że zaczyna ono czuć, że jest lepsze od innych. Wpajanie dziecku poczucia wyższości skutkuje aroganckim zachowaniem, a zbyt zarozumiałe dzieci nie zyskują przychylności rówieśników. W rezultacie dziecko otrzymuje sprzeczne komunikaty: w domu jest bohaterem, a w szkole nielubianym outsiderem. To może prowadzić do zachwiania samooceny, jaką dziecko sobie wyrobiło na swój temat.

5. Waż słowa

W obecności dziecka nie przeklinamy. Wiadomo jednak, że każdy z nas ma chwile, gdy potrzebuje dać upust nagromadzonym emocjom. Aby wyrazić swą złość, można użyć wymyślonych wspólnie zwrotów – „motyla noga”, „niedźwiedzia łapa”, „kurka rurka”...

Rodzic nie powinien także używać zwrotów obraźliwych dla innych („ale z niej grubasek”, lub „mała niezgara”). Dziecko nie jest w stanie oddzielić żartów czy ironii od prawdy. W rezultacie w najmniej oczekiwanym momencie może użyć wypowiedzianych przez nas słów, co bywa bardzo kłopotliwe.

Rodzic nie powinien też używać słów wyjątkowo trudnych do rozszyfrowania dla małego dziecka, np. „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...”. Jeżeli powtarzamy je dość często, dziecko może przyjąć, że tak jest faktycznie. To samo dotyczy wzbudzania poczucia winy. Jeśli dziecko jest regularnie obwiniane, wnioskuje, że nie jest dobre – jego poczucie wartości spada wraz z kolejnymi zarzutami.

6. Oczekiwania rodzica

Rodzice w procesie wychowania dziecka tworzą wiele „oczekiwań” np. oczekują na pierwszy uśmiech, pierwszy krok, pierwsze słowo, korzystanie z nocnika, rozpoznawanie kolorów... Część rodziców stara się przyspieszyć zachodzące procesy, jednak nie zawsze to „wsparcie” daje takie rezultaty jakbyśmy chcieli. Takie próby mogą natomiast wzbudzać w dziecku poczucie winy czy porażki, a także przekonanie, że nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom rodzica. Z drugiej strony może się okazać, że rodzic, który pozwala dziecku na samodzielne, niczym niezakłócone zdobywanie kolejnych sprawności nie jest wystarczająco motywujący, co powoduje, że dziecku przestaje zależeć na osiągnięciu czegoś więcej. Ważna jest zatem równowaga, czyli uwzględnienie w swoich oczekiwaniach wieku i umiejętności dziecka. Realistyczne oczekiwania, możliwe do spełnienia, budują poczucie wartości i wiarę we własne możliwości.

Jeżeli ustalimy, jakie oczekiwania mamy względem dziecka, wyznaczmy jasne reguły i bądźmy konsekwentni, na przykład prosimy dziecko, by posprzątało zabawki przed spaniem, a następnego dnia już o tym nie pamiętamy, dostaje ono sprzeczny komunikat. Jasne i przejrzyste zasady są dla kilkulatek niezbędne, gdyż sprawiają, że czuje się pewne i bezpieczne. Dziecko, które wie, czego rodzice od niego wymagają, może sprostać oczekiwaniom, a to z kolei pozwala mu lepiej myśleć o sobie samym.

7. Pozwól dziecku decydować

Dziecko powinno być dopuszczane do podejmowania decyzji, które dotyczą jego osoby. Oczywiście wcześniej należy przemyśleć wybór, jaki mu zaproponujemy. Gdy zapytamy małe dziecko: „Co zjadłbyś na śniadanie?”, w odpowiedzi usłyszymy: czekoladę lub ciastko. Rodzic z reguły nie wyrazi na to zgody i zaproponuje dziecku kanapkę. Dziecko w takiej sytuacji poczuje się bezsilne, nie rozumie, dlaczego pytano je o zdanie, skoro i tak nikt nie bierze pod uwagę decyzji, jaką podjął. Kilkuletniemu dziecku lepiej jest zadawać pytania zamknięte niż

otwarte, przy czym pytanie zamknięte, czyli zawierające możliwe propozycje, powinno zawierać 2, maksimum 3 możliwości. W przypadku większej liczby odpowiedzi dziecko czuje się zagubione, sfrustrowane i przytłoczone. Zatem nasze pytanie odnośnie śniadania powinno brzmieć: „Czy chciałbyś zjeść na śniadanie mleko z płatkami, czy może wolisz kanapki?”. Dziecko może wybrać i otrzymać swój wybór. Rola rodzica polega na uszanowaniu decyzji, co z kolei podnosi morale kilkulatek.

8. Pozwalaj popełniać błędy

Rodzice starają się uchronić swoje dziecko przed ewentualną porażką czy błędem. Jednak podejmowanie decyzji wiąże może się wiązać z popełnianiem błędów. Popełnianie błędów jest to kolejny etap w nauce podejmowania trafnych decyzji. Rodzice, którzy starają się za wszelką cenę uchronić dziecko przed błędami, zabierają mu tym samym możliwość czerpania nauki z ich popełniania. Dziecko musi samo zdobywać doświadczenie życiowe nawet wówczas, gdy rodzic z góry wie, że dana decyzja nie będzie korzystna. W takich chwilach rodzic powinien być przy dziecku, nie może go jednak atakować i krytykować, ponieważ takie zachowanie obniża poczucie wartości. Zapomnijmy o zwrocie: „a nie mówiłam”, nikt z nas nie jest idealny, i pozwólmy dziecku to odczuć.

9. Krytyka

Małe dziecko jest bardzo wrażliwe na krytyczne uwagi, jeżeli więc musimy je wypowiadać, zróbmy to konstruktywnie, czyli nie po to, by dziecko zranić, ale po to, by je czegoś nauczyć. W innym przypadku wpływamy negatywnie na samoocenę wypracowaną przez dziecko. Pamiętajmy, że nie krytykujemy dziecka, ale jego zachowanie. Jeśli więc rzuca ono zabawkami, mówmy: „nie jest ładnie rzucać zabawkami”, a nie: „jesteś niegrzeczny!”.

10. Spraw, by sukces był w zasięgu ręki

Każdy rodzic chce, by dom, w którym wychowują się jego dzieci, powinien być miejscem bezpiecznym, dlatego też chętnie korzystają z różnych technicznych rozwiązań, jak na przykład zaślepki do kontaktów, nakładki na rogi stołów czy antypoślizgowe maty. Pamiętajmy jednak, by wprowadzić w domu rozwiązania przyjazne kilkulatekom np. samodzielne mycie rąk nie będzie stanowiło problemu nawet dla dwulatek, gdy zakupimy specjalny schodek, ręcznik można powiesić znacznie niżej, aby małe ręce były w stanie same do niego dosięgnąć.

Takie proste rozwiązania utwierdzają dziecko w przekonaniu, że jest zdolne do samodzielnego wykonywania pewnych czynności. Samodzielność natomiast buduje poczucie wartości i wzmacnia pozytywnie samoocenę.

11. Mały pomocnik

Pozwólmy dziecku stać się naszym „małym pomocnikiem”. Drobne prace, jakie damy do wykonania naszemu dziecku, wzbudzą w nim pewność, że wierzymy w jego możliwości i umiejętności. Pamiętajmy jednak, że jeśli dziecku nie wychodzi najlepiej wykonywanie powierzonego zadania, nie możemy krytykować czy wyśmiewać jego wysiłków, bo to może spowodować niechęć przy kolejnej próbie zaangażowania dziecka do pomocy. Pamiętajmy także, żeby powierzać dziecku zadania na miarę jego wieku i ogólnych możliwości. Jeżeli dziecko potrzebuje pomocy, zawsze ją oferujemy. Nie prosimy przecież o pomoc dlatego, by dziecko nas wyręczyło, ale dlatego, by budować w nim poczucie wartości.

12. Cierpliwość i czas

Małe dziecko wykonuje każdą czynność 15 razy wolniej, niż byśmy sobie tego życzyli, przykładowo zdjęcie butów po spacerze potrafi nawet trwać 10 minut, nie wspominając o zabłoconej podłodze. Wielu rodziców nie najlepiej reaguje na podobne sytuacje, więc, by usprawnić pewne czynności wyręczają dziecko. Jest to sposób na wykonanie pewnych czynności szybciej, jednak powoduje, że dziecko nie uczestniczy w treningu samodzielności, a jedyne co otrzymuje, to lekcję lenistwa. Dlatego najlepiej jest policzyć do 10, uspokoić się i pozwolić dziecku na samodzielne wykonywanie danej czynności. W wychowaniu dzieci cierpliwość jest czymś bezcennym, podobnie jak wyrzucenie ze słownika zwrotu: „pośpiesz się, proszę”. Cierpliwość popłaca, gdyż osiągnięty sukces to kolejny krok do wzmocnienia konstrukcji samooceny.

BIBLIOGRAFIA

1. Kielańska, M . Poczucie własnej wartości u dzieci. (w:) Edukacja i Dialog nr123, Grudzień 2000.
2. Korcz, I. Poczucie własnej wartości jako klucz do rozwoju potencjału ludzkiego, osiągnięcia prawdziwych sukcesów i szczęścia. www.21.edu.pl/ks/3/377.doc
3. Lewandowska – Kidoń T., Wosik – Kowala D. Rozwijanie poczucia własnej wartości u dzieci w młodszym wieku szkolnym. Kraków 2009
4. Sakowska, J. Szkoła dla rodziców i wychowawców. Warszawa 1999

Opracowała Karolina Czupryńska