

Znaj swoją wartość i pozwól na to dziecku

Poczucie własnej wartości odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu tożsamości człowieka, a także jego funkcjonowaniu w ciągu całego życia. To stan psychiczny, na który składa się to, jak dana osoba postrzega samą siebie. Jest ono wypadkową wychowania, przeżytych doświadczeń, czy przeżytych traum. To ono w bardzo dużym stopniu determinuje jakość życia człowieka.

W literaturze można znaleźć wiele pojęć odnoszących się do własnego „ja”, m. in: obraz siebie, samowiedza, samoświadomość, samoocena i poczucie własnej wartości. Dzięki stabilnej i pewnej samoocenie człowiek osiąga samoakceptację. Jego funkcjonowanie w społeczeństwie cechuje odpowiednia postawa względem siebie i nie cierpi z powodu poczucia winy czy krzywdy. Szacunek do siebie samego, wiara w swoje możliwości generują dobre samopoczucie, a także pragnienie osiągnięcia sukcesu. Zwykle ludzie, którzy myślą o sobie dobrze, to ludzie szczęśliwsi. **Jeśli poziom poczucia własnej wartości jest niski, człowiek trwa w konflikcie z samym sobą** – obwinia nadmiernie siebie za każdą porażkę, nie docenia ewentualnych sukcesów, dąży do samoodtrącenia, wzmacnia nienawiść do siebie samego. Niska samoocena jest zjawiskiem obserwowanym przy różnych problemach psychicznych, m.in. w depresji, zaburzeniach lękowych, bulimii czy osobowości unikającej.

Z kolei nieadekwatnie zawyżona samoocena nie pozwala człowiekowi dostrzec własnych wad, ułomności czy porażek. Osoba odznaczająca się zawyżoną samooceną nie radzi sobie najlepiej w kontaktach międzyludzkich, gdyż bezkrytyczność, z jaką siebie traktuje, skutkuje niechęcią społeczną.

Poczucie własnej wartości to **sposób, w jaki człowiek postrzega siebie**. To indywidualna ocena swojej osoby, która wpływa na wiele decyzji podejmowanych w ciągu życia człowieka. Decyduje ono m. in. o obranej drodze życiowej, wyborze zawodu, partnera itp. Sposób, w jaki człowiek postrzega sam siebie, ulega zmianom uwarunkowanym różnymi wydarzeniami czy życiowymi doświadczeniami.

Trudne doświadczenia mogą skutecznie obniżyć samoocenę danej osoby. Są jednak różne metody, które mogą wspierać budowanie adekwatnej samooceny. Podstawą budowania swojego poczucia własnej wartości jest znajomość swoich „mocnych stron”, szacunek do samego siebie i umiejętne korzystanie ze swojego potencjału.

Poczucie własnej wartości najprościej można zdefiniować jako postawę wobec samego siebie. Składa się na nie komponent intelektualny (samoocena), komponent emocjonalny (stopień samoakceptacji i uczucia, jakie dana osoba żywi sama do siebie) oraz komponent behawioralny (sposób, w jaki człowiek traktuje sam siebie).

Zdrowa pewność siebie jest kluczem do osiągnięcia sukcesu i prowadzenia szczęśliwego życia. Polega ona na znalezieniu „złotego środka”, na rozwijaniu swoich mocnych stron, ale także na świadomości i akceptacji swoich słabości.

Niskie poczucie własnej wartości może utrudniać codzienne funkcjonowanie i zakłócać kontakty z innymi. Osoba o niskiej samoocenie potrzeby innych osób może stawiać ponad swoje, co jednocześnie jest dla niej źródłem cierpienia i może prowadzić do konfliktów wewnętrznych.

Ludzie o zaniżonym poczuciu własnej wartości często wyładowują spowodowaną nim frustrację i złość na innych osobach. Nierzadko swoje braki i niezaradność rekompensują agresją. Niska samoocena może być

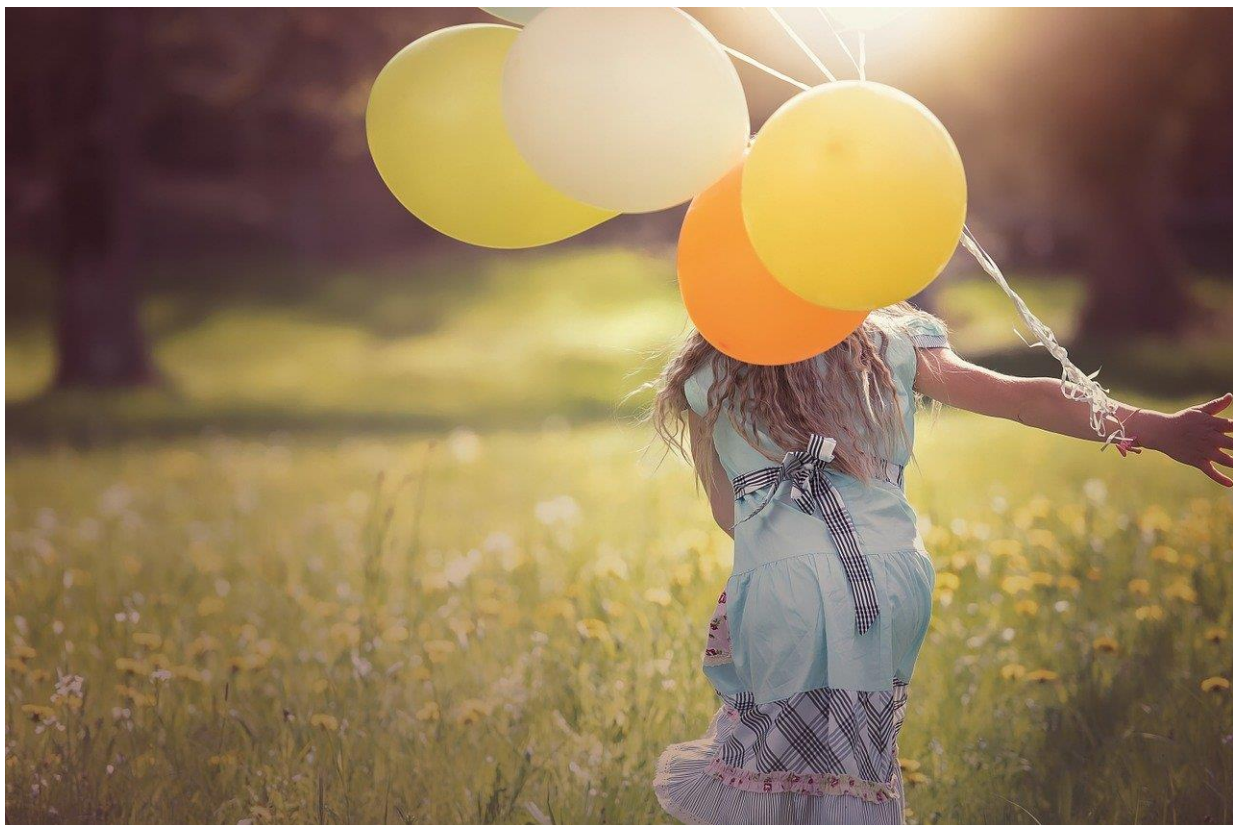
spowodowana brakiem znajomości swojego prawdziwego „ja” lub wynikać z niedoceniań samego siebie i swoich zalet czy z przeciążenia bodźcami doświadczanymi w najbliższym otoczeniu. Innym podłożem niskiej samooceny mogą być zbyt wysokie standardy, które dana osoba sama na siebie nakłada, a później nie jest w stanie im sprostać.

Aby zbudować własną tożsamość, niezbędna jest świadomość swoich mocnych stron i swoich potrzeb: wie, o sobie jak najlepiej odpoczywa, czy jak chce spędzać swój wolny czas, co jest dla niego ważne, co lubi, co chce robić w życiu, kim jest i czego potrzebuje. Poznanie własnych preferencji i pogłębienie wiedzy o sobie jest podstawą budowania własnej tożsamości i poczucia własnej wartości.

Ludzie zazwyczaj wyolbrzymiają swoje porażki i przez to ich samoocena istotnie obniża się. Stworzenie listy swoich osiągnięć, nawet tych niewielkich, ma budujący wpływ na budowanie pozytywnej samooceny. Ważnym elementem jest również unikanie porównywania siebie do innych oraz traktowanie własnych błędów i niepowodzeń jako naturalnych elementów dążenia do wyznaczonych celów.

By traktować niepowodzenie jak lekcję, należy zmienić swoją perspektywę i zastanowić się, czego dana, trudna sytuacja nas nauczyła, czego dzięki niej dowiedzieliśmy się o sobie i innych. Nie twierdźmy, że perspektywa ta jest łatwa, ona jest wyzwaniem 😊

Gdy mimo wszystko oceniasz siebie wyłącznie w sposób negatywny, dobrym rozwiązaniem może okazać się skorzystanie z pomocy specjalisty. Psychoterapia jest skuteczną metodą samopoznania.



W trakcie procesu wychowania dziecko uczy się postrzegać własną osobę, chłonie komunikaty zarówno słowne, jak i niewerbalne, wysyłane przez rodziców każdego dnia. Brawa za udany rzut piłką, groźenie

palcem, pochwały... Wszystko, co robimy i mówimy do dziecka, powoli kształtuje jego postrzeganie samego siebie.

Dziecko, któremu rodzice okazują miłość poprzez czułe gesty, kontakt fizyczny czy komunikaty miłości rozwija się szybciej, niż jego rówieśnicy, którzy takich dowodów miłości nie otrzymują. Dzieci potrzebują również odpowiedniej uwagi, by czuły się ważne. Rodzice powinni jak najczęściej rozmawiać z dzieckiem, słuchając tego, co ma ono do powiedzenia.

Dziecko potrzebuje potwierdzeń, że jest ważne.

Trudno budować w dziecku poczucie wartości, jeśli rodzice sami mają problemy z samooceną. By dziecko dobrze myślało o sobie samym, rodzice także powinni dobrze myśleć o sobie, a co więcej – okazywać to. Traktujmy zatem siebie z szacunkiem, nie przedstawiamy się w niekorzystnym świetle, pokazujemy, że jesteśmy świadomi swoich zalet i wad.

Kolejnym ważnym elementem budowania samooceny dziecka jest **unikanie porównań do innych**

(słabszych i lepszych) – najczęściej są one niesprawiedliwe i krzywdzące.

Język rodzica nie powinien także zawierać zwrotów obraźliwych dla innych - dzieci nie są często w stanie oddzielić żartów czy ironii od prawdy. Dziecko, które regularnie jest obwiniane, wnioskuje, że nie jest dobre – jego poczucie wartości spada wraz z kolejnymi zarzutami.

W procesie budowania poczucia własnej wartości ważna jest równowaga, czyli **uwzględnienie w swoich oczekiwaniach wieku i realnych możliwości dziecka**. Realistyczne oczekiwania, możliwe do spełnienia, budują pozytywną samoocenę i wiarę we własne możliwości.

Dziecko powinno być dopuszczane do podejmowania decyzji, które dotyczą jego osoby. Dawanie mu choćby ograniczonego wyboru i uszanowanie jego decyzji skutecznie buduje jego samoocenę.

Popęszczanie błędów 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 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. **Ciągłe „wytykanie” błędów może prowadzić do poważnych problemów z samooceną**, a nie do zamierzonej poprawy zachowania. Dodatkowo dziecko, które ciągle słyszy, że jest niegrzeczne, może nie zauważać sensu w staraniu się o poprawę.

Pozwólmy dziecku stać się naszym „małym pomocnikiem”. Drobne prace, jakie zlecimy dziecku, wzbudzą w nim pewność, że wierzymy w jego możliwości i umiejętności.

Kilkulatek często wykonuje każdą czynność o wiele wolniej, niż byśmy sobie tego życzyli. By usprawnić pewne czynności, rodzice znajdują wyjście: wyręczają dziecko. W ogólnym rozrachunku przynosi to jednak same straty: dziecko nie uczestniczy w treningu samodzielności, a w zamian za to dostaje lekcję unikania wysiłku i odpowiedzialności. Należy pozwalać dziecku na samodzielne wykonywanie danej czynności. Cierpliwość popłaca, gdyż osiągnięty sukces to kolejny krok do wzmocnienia konstrukcji samooceny.

Opracowanie artykułu : psycholog - Marta Matuszewska

psycholog - Dorota Bielas

W opracowaniu korzystano z książki M. Szpitalak, R. Polczyka „Samocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru” oraz wiedzy własnej 😊

Źródło grafiki : www.pixabay.com