

Kształtowanie poczucia wartości

czyli adekwatna samoocena



Wiedza o tym, co umiemy, potrafimy, co będziemy w stanie robić w przyszłości kształtuje się w dzieciństwie. Jej pierwszym źródłem są rodzice, dziadkowie, bliscy, z czasem także inne ważne osoby, nauczyciele i rówieśnicy. Zarówno słowa jak i czyny tych osób wobec dziecka, stają się dla niego istotnym składnikiem wiedzy o sobie samym. Dość szybko dowiaduje się ono – często tylko na nieświadomym poziomie – czy jest akceptowane, czy się podoba, czy uważa się je za dobre, mądre.

W budowaniu samooceny nie bez znaczenia jest także przypisywanie przez rodziców pewnych cech dziecku – tzw. etykietowanie. Etykieta „przypięta” do dziecka (np. „zdolny leń”, „chaotyczny roztrzepaniec” itp.) bardzo wpływa na całe jego funkcjonowanie. Rodzice (podobnie nauczyciele) przekonani o konkretnych cechach dziecka, często sami nieświadomie szukają ich potwierdzenia w codziennej rzeczywistości, wychwytyują te zachowania dziecka (i często też je piętnują lub podkreślają), które dopasowują się do ich sposobu widzenia. Tym samym uruchamiają mechanizm „samosprawdzającej się przepowiedni”, a dziecko (szczególnie w okresie adolescencji, kiedy to intensywnie rozwija się samowiedza i kształtuje samoocena) traci motywację do udowadniania, że osądy bliskich nie są sprawiedliwe. Co więcej czasem młodzi ludzie zaczynają realizować scenariusz przekonań dorosłego w myśl zasady, że „przecież ty i tak o mnie myślisz, że jestem niezdolny, nieodpowiedzialny itp.”

Najbardziej destrukcyjny wpływ na młodego człowieka ma „bombardowanie” go komunikatami, które w podtekście zawierają stwierdzenie: nie jesteś wartościowy, rozczarowujesz mnie, zawodzisz... U adresata takich stwierdzeń pojawia się mechanizm tłumienia i wyparcia (dziecko szuka „usprawiedliwień dla dorosłego, który rani”), uczucie gniewu i żalu do rodziców budzi z kolei poczucie winy („nie powinienem czuć takich emocji w stosunku do najbliższych”), a to jeszcze wzmacnia wspomniany żal. Zachowanie dziecka zaczyna się zmieniać, często skutkiem jest trudność w nawiązywaniu bliskich relacji z drugim człowiekiem.

Skoro tak ważny dla kształtującej się samooceny młodego człowieka jest sposób komunikowania się z nim, warto zwrócić uwagę nie tylko na to co my – dorośli mówimy do niego. Równie istotne jest uczenie dziecka posługiwania się komunikatami, które będą je wzmacniać, a nie osłabiać. Osłabiają bowiem te, które „oddają” aktywność, odpowiedzialność za siebie wyłącznie w ręce innych ludzi, a wzmacniają te zawierające w sobie myśl: „dam sobie radę”, „biorę odpowiedzialność”, „decyduję o swoim życiu”.

ODUCZAJ {słowa, które osłabiają}	POPIERAJ {słowa, które wzmacniają}
Muszę	Chcę
Powinienem	Wybieram
Zrobiłbym to, gdyby...	Wolę
Nic na to nie poradzę	Mam zamiar
Chciałbym, ale	Zależy mi na...
Nie mogę	Postanawiam, że...
Nigdy	W tej sytuacji
Nie dam rady	Sprawdzę, co się uda zrobić
To nie dla mnie	Warto spróbować

Ponadto jeśli chcemy, aby samoocena naszego dziecka była dobra, w codziennej komunikacji musimy unikać: obrażania, porównywania do innych, ciągłego pouczania i wygłaszania „kazań”, oskarżania, rozkazywania, szyderstwa i kpiny. Kontrolujmy także komunikaty niewerbalne płynące poprzez mimikę twarzy, spojrzenie, gesty, pozycje ciała i dotyk.

Aby wzmocnić w sobie przekonanie o konieczności zadbania, by dziecko, które wychowujemy miało szansę na ukształtowania adekwatnej samooceny warto prześledzić specyfikę funkcjonowania osób o zaniżonej i zawyżonej samoocenie.

Co się dzieje przy zaniżonej samoocenie	Co się dzieje przy zawyżonej samoocenie
Niepewność siebie Lęk przed ludźmi Lęk przed nowymi sytuacjami i zadaniami Lęk przed oceną innych Lęk przed okazywaniem uczuć Lęk przed odrzuceniem Paraliżująca nieśmiałość Unikanie większych grup i rywalizacji Nieuzasadnione poczucie winy Nagminne przeproszanie wszystkich i schodzenie im z drogi Przekonanie, że sukces jest przypadkiem a porażka to moja wina Dominujące sądy i przekonania o sobie: <i>Do niczego się nie nadaję</i> <i>Jestem głupi</i> <i>Niczego nie potrafię</i> <i>Wstydę się pokazać innym</i> <i>To moja wina</i>	Nadmierne przekonanie o wyjątkowości Bezwzględne dążenie do własnych potrzeb Poczucie bycia lepszym od innych Nieszanowanie praw innych Naruszanie granic innych ludzi Niższa wrażliwość na uczucia innych ludzi (niska empatia) Nieumiejętność dawania innym, dzielenia się Trudność w dogadywaniu się podczas pracy zespołowej Nieumiejętność przejmowania ról nieekspozowanych Nieumiejętność konstruktywnego radzenia sobie z porażką Dominujące przekonania o sobie: <i>Jestem najważniejszy,</i> <i>Jestem najmądrzejszy</i> <i>Należy mi się to</i>

Dlatego wszystko, co robimy w kontekście wychowania dziecka, powinno zmierzać do kształtowania jego ADEKWATNEJ SAMOOCENY (ani zaniżonej, ani zawyżonej lecz zgodnej z rzeczywistymi możliwościami i predyspozycjami dziecka).



(Wykorzystano: A. Paczkowska, *Kształtuj poczucie wartości*, [w:] *Poradnik Psychologiczny POLITYKI*, tom 2; 2/2009)