

Jak budować zdrową samoocenę u dziecka

Małgorzata Piotrowska



Zdrowa samoocena to najlepszy prezent jakim możemy obdarować dziecko na całe jego życie. Dorośli mają ogromny udział w jej kształtowaniu już od pierwszych miesięcy życia dziecka. Jako rodzice własnymi działaniami możemy wpływać na wychowanie dziecka i na budowę tej ochronnej tarczy - oto kilka podpowiedzi jak to robić.

Korzyści zdrowego poczucia własnej wartości

Dziecko posiadające **zdrową samoocenę** ma **pozytywny obraz swojej osoby**. Dzięki znajomości zarówno własnych mocnych jak i słabszych stron oraz ogólnej radości życia do wyzwań podchodzi z zaciekawieniem i otwartością. Łatwiej radzi sobie z napotykanymi problemami, konfliktami oraz presją otoczenia. Generalnie jest **szczęśliwe i optymistycznie nastawione do siebie i świata**.

Według badań Susan Harter **poczucie własnej wartości u dziecka** opiera się na dwóch elementach. Pierwszy z nich to różnica między **stawianymi sobie samemu wymaganiami**, a **oceną własnych osiągnięć** w ważnych dla siebie dziedzinach. Świetne wyniki w matematyce nie będą wzmacniały samooceny dziecka, dla którego matematyka ma niewielkie znaczenie, a które aspiruje do lepszych wyników np. w sporcie.

Drugi fundament samooceny to **wsparcie uzyskiwane od najbliższych**. Dziecko, które czuje się akceptowane i lubiane takie jakie jest, szczególnie przez rodziców i rówieśników, ma wyższe poczucie własnej wartości, niż dziecko które tego nie doświadcza.

Rola rodzica

Wbrew pozorom – **rodzic**, czy inny ważny dorosły, ma wpływ nie tylko na ten drugi budulec samooceny dziecka, czyli **poczucie wsparcia**. Chociaż mówimy o różnicy między oceną własnych osiągnięć, a postawioną sobie poprzeczką, to jednak wpływ na **stawianie sobie wymagań** ma całe otoczenie dziecka. Zarówno rówieśnicy, którzy wyznaczają standardy np. w zakresie wyglądu, jak i rodzice okazujący w sposób bardziej lub mniej bezpośredni **własne oczekiwania wobec dziecka**. Należy zdawać sobie sprawę z **wymagań stawianych dziecku** i dopasowywać je do jego możliwości i zainteresowań.

Jednocześnie **dostarczanie wsparcia** jest niezwykle istotne, gdyż nawet mistrzowskie wyniki w ważnych obszarach życia dziecka, nie zastąpią braku wsparcia. Konieczne jest zatem jego dostarczanie niezależnie od posłuszeństwa dziecka, jego aktualnych emocji i rozterek, a przede wszystkim niezależnie od wyników. Powiązanie ilości okazywanego wsparcia z osiągnięciami dziecka, doprowadziłoby do sytuacji, w której gorsze wyniki wywoływałyby jego wycofywanie, negatywnie i boleśnie wpływając na **poczucie wartości dziecka**.

Fundamenty samooceny

Chociaż świadomość „Ja” kształtuje się dopiero pod koniec drugiego roku życia dziecka, to bazę pod budowę poczucia wartości można tworzyć już od jego pierwszych dni. Podstawą jest oczywiście **okazywanie troski i miłości**, reagowanie na potrzeby niemowlęcia, otaczanie go opieką i wsparciem. Dziecko, które doświadcza takich działań ze strony opiekuna uczy się, że jest ich warte, że zasługuje na miłość i szacunek, tylko dlatego, że jest i niezależnie od tego czy akurat krzyczy czy się śmieje.

Rodzice pragnący zadbać o **zdrową samoocenę dziecka** powinni także stwarzać mu możliwości i okazje do doświadczania sukcesów. **Doświadczenie sukcesu**, choćby najmniejszego – postawienie jednego chwiejnego kroku, poprawienie czasu biegu o setne sekundy, mniej błędów w teście niż poprzednim razem buduje w dziecku **poczucie kompetencji i wpływu**. Dziecko uczy się, że jest w stanie osiągać lepsze rezultaty, zdobywa przeświadczenie, że **wkładając pewien wysiłek potrafi zrealizować cel**.

Oczywiście życie nie jest pasmem sukcesów, dlatego niezwykle istotna jest **umiejętność**

radzenia sobie z porażkami i uczenia się na własnych błędach. Konieczne jest pokazanie dziecku, że **potknięcia są naturalną częścią procesu uczenia się i dochodzenia do celu** oraz wskazywanie w jaki sposób może się dzięki nim doskonalić. U dziecka wychowywanego w przeświadczeniu o normalnym charakterze porażek, nie piętnowanego, ani odrzucanego z powodu popełnianych błędów, ale mogącego liczyć w ich obliczu na wsparcie, **wzmacnia się poczucie własnej wartości.**

Metodą prób i błędów, w **poczuciu bezpiecznej akceptacji**, dziecko poznaje swoje mocne i słabe strony, ucząc się korzystać i doskonalić te pierwsze oraz minimalizować te drugie.

Ważna samodzielność

Każdy rodzic wie, jak wiele satysfakcji i dumy pobrzmiewa z dziecięcego „Sam to zrobiłem!”. Niezwykle istotne jest **zachęcanie dziecka do samodzielnego radzenia sobie z napotykanymi przeszkodami i problemami**; wyręczenie dziecka za każdym razem wytworzy w nim przekonanie, że nie jest w stanie sobie poradzić bez pomocy rodzica, czy innej osoby.

Zamiast dawania gotowych rozwiązań można:

- podsunąć dziecku, w razie potrzeby, drobne wskazówki czy sugestie, które pomogą mu zmienić tok myślenia, kierując go na tory prowadzące do rozwiązania.
- pomoc może mieć formę pytania, które zachęci dziecko do dalszego zastanawiania się i rozważenia innych opcji.
- odwołać się także do sytuacji, w której dziecko poradziło sobie z podobnym problemem.

Dzięki takiemu postępowaniu rodzic upewnia dziecko, w tym, że w nie wierzy i że posiada ono kompetencje oraz zasoby do samodzielnego poradzenia sobie ze stojącym przed nim zadaniem. **Osiągnięcie sukcesu bez pomocy gwarantuje satysfakcję oraz wzmocnienie wiary w siebie i własne możliwości.**

Niebezpieczna etykieta

Na **kształtowanie się samooceny dziecka** ogromny wpływ mają opinie i oceny, które słyszy na swój temat.

Łatwo można sobie wyobrazić, że inne poczucie własnej wartości będzie budowało dziecko,

które przynosząc do domu „czwórki” usłyszy, że **dobrze sobie radzi**, jest bystre i choć nikt tego od niego nie wymaga, to gdyby chciało mogłoby osiągać jeszcze lepsze oceny. Dziecko, do którego w większości docierają pozytywne opinie o nim, zna swoją wartość i chętniej będzie podejmowało próby doskonalenia się.

Inną samoocenę zbuduje to samo dziecko uzyskujące w reakcji na „czwórki” wyraz rozczarowania rodziców, oraz opinię, że jest słabe, leniwe i mało zdolne. Dziecko stale spotykające się tylko z krytyką i rozczarowaniem, prawdopodobnie utworzy negatywny obraz własnej osoby i może łatwo poddawać się w obliczu codziennych zadań i wyzwań.

Niebezpieczne jest także **przypisywanie dziecku stałych cech**, które ograniczają mu spektrum „normalnych”, akceptowalnych zachowań. Chociaż niektóre określenia mogą się wydawać niewinne w rzeczywistości mogą utrudniać dziecku spontaniczne funkcjonowanie i szczerze wyrażanie siebie w pełni. Na przykład wybuch złości czy buntu u zawsze „spokojnego aniołka” może spotkać się z zaskoczeniem rodziców i odrzuceniem silnej reakcji dziecka. Postrzegając dziecko przez **pryzmat nadanej mu etykiety** mogą oburzyć się jego „nienormalnym” zachowaniem, albo je zignorować.

Żadna z tych reakcji nie będzie dobra dla dziecka, które czuje, że zrobiło coś nie tak, jednocześnie nie uzyskuje potrzebnego mu w tej trudnej chwili wsparcia. **Nadawanie dzieciom tego typu etykiet** pozbawia ich prawa do prezentowania części zachowań, czy emocji naturalnych dla każdego dziecka. To z kolei negatywnie wpływa na **poczucie wartości dziecka**, które czuje, że niektóre z jego **emocji nie są akceptowane**. Dziecko (nieświadomie narażając się na negatywne konsekwencje emocjonalne), może dążyć do **utrzymania akceptacji i realizacji potrzeby wsparcia** tłumiąc trudne uczucia lub wkładając wysiłek w powstrzymanie się od pewnych zachowań.

Przepis na zdrową samoocenę

Każde **dziecko** jest inne, jednak każde tak samo potrzebuje miłości, troski, **wsparcia** i **bezwarunkowej akceptacji**. Pragnąc **rozwijać poczucie wartości dziecka** warto dawać mu **okazję do doświadczenia sukcesów** i zachęcać do uczenia się z porażek, **rozwijać w nim samodzielność** i **wzmacniać wiarę we własne możliwości** oraz **świadomość posiadanych zasobów**. Unikajmy niepotrzebnej presji na osiągnięcia, stawiania nadmiernych wymagań i ograniczającego etykietowania.

Obserwując własne dziecko mamy możliwość dawania mu tych elementów w najlepszej dla niego formie i dawce. Jednak **wspieranie rozwoju dziecka i budowanie zdrowego poczucia wartości** nie jest dla rodzica łatwym zadaniem. A staje się jeszcze trudniejszym kiedy rodzic

doświadczal wychowania w innym “duchu” i sam nie zbudował zdrowej samooceny. W takiej sytuacji może pomóc udział w **warsztatach samoakceptacji** lub **parent coachingu**, na których skorzysta nie tylko rodzic, ale w konsekwencji także jego dziecko. Zdecydowanie łatwiej jest osobie pewnej siebie i znającej swoją wartość wykształcić te same cechy w swoim dziecku.

Bibliografia

- Helen Bee (2004) Psychologia rozwoju człowieka. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań
- University of Alberta (2009) School performance and body weight affects kids' self-esteem. Obesity Reviews

Autorem tekstu jest psycholog Małgorzata Piotrowska:

https://mojapsychologia.pl/artykuly/4,dzieci_wychowanie/296,jak_budowac_zdrowa_samoocene_u_dziecka.html