

## **Samoocena u dzieci...**

Samoocena kształtuje się od najmłodszych lat w relacji z innymi. Badania pokazują, że już w wieku pięciu lat samoocena dzieci może różnić się w zależności od dziedziny, której dotyczy (Marsch & Hattie 1996). Z rozwojowego punktu widzenia niewłaściwa samoocena jest normą u małych dzieci. Małe dzieci, zwłaszcza w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym zwykle przeceniają swoje możliwości. Dzieci w tym okresie mają trudności z rozróżnieniem między tym jakie są, a jakie chciałyby być (Harter). Dorastając dzieci zaczynają patrzeć na siebie coraz dokładniej i z większą dozą realizmu.

## **Zdrowa samoocena...**

Posiadanie zdrowej samooceny w praktyce oznacza posiadanie silnego poczucia własnej wartości – rozumienie i akceptowanie swoich słabości i podkreślanie swoich silnych stron. Posiadanie zdrowej samooceny wiąże się ze świadomością, że każdy z nas jest wartościowy, dlatego, że się urodził.

## **Czy można nauczyć się dobrej samooceny?**

Dziecko lub nastolatek raczej nie będzie w stanie nauczyć się bardziej siebie lubić lub kochać. Samoocena nie jest czymś co tylko wynika z nas. W dużym stopniu pochodzi z relacji z innymi, ważnymi osobami lub rówieśnikami.

## **Kształtowanie samooceny...**

Im bardziej krytykujące i negatywnie oceniające są ważne osoby (rodzice, nauczyciele, a z czasem rówieśnicy), tym silniejsze będzie kształtowanie się niskiej samooceny. Jeśli dzieci są niewłaściwie traktowane, często uznają, że to dlatego, że z nimi samymi jest coś nie tak. Czują się winne, widocznie zasłużyły na taki stopień krytyki lub odrzucenia.

## **Doświadczenia przyczyniające się do niskiego poczucia własnej wartości...**

- systematyczne karanie
- zaniedbywanie lub znęcanie się
- niepowodzenia w spełnianiu oczekiwań rodziców lub rówieśników
- przynależność do rodziny lub grupy osób wyśmiewanych lub odrzucanych przez innych
- brak pochwał czy pozytywnych wzmocnień
- „bycie gorszym” w domu , „bycie gorszym” w szkole

## **Niska samoocena...**

- Osoby z niską samooceną wycofują się z życia. Mogą być poza grupą, ponieważ uważają, że nie są dość dobre by próbować być z innymi. Mogą też nie lubić swojego własnego towarzystwa z powodu wewnętrznej krytyki i nienawidzenia samego siebie.
- Mało strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
- Negatywne przekonania i wyobrażenia o sobie są traktowane jako fakt.
- Mniej lub bardziej nasilony samokrytycyzm, czy wręcz nienawiść do siebie. Dla dzieci i nastolatków z niską samooceną życie łatwo traci magiczny i przyjemny smak. Staje się raczej przewidywaniem rozczarowań, porażek, poczucia bycia nie na swoim miejscu, nie pasowania. Mają poczucie, że coś nie tak jest z nimi.

## **Niska samoocena a przemoc...**

Dzieci i nastolatki z niską samooceną częściej stają się ofiarami przemocy niż ich rówieśnicy. Ich bezradność, poczucie braku nadziei, bierność, brak asertywności wręcz przyciągają agresorów „Jestem jak śmieć, więc możesz mnie w ten sposób traktować”.

### **Jak widzą życie dzieci, które uważają, że są bezwartościowe...**

Kiedy dziecko myśli, że jest bezwartościowe, może zacząć wycofywać się z życia. Wówczas wypycha samo siebie poza nawias, ponieważ nie czuje się „wystarczająco dobre”. Z powodu samokrytycyzmu i nienawiści do siebie może też nie lubić własnego towarzystwa. Takie dziecko może być przekonane, że wszystko, co zrobi, również będzie bezwartościowe, np. przykład zadanie domowe, to, co stworzy, co powie, co zaśpiewa, co wymyśli lub o czym pomyśli. W efekcie łatwo się poddaje albo w ogóle niczego nie rozpoczyna.

Gdy dziecko, które uważa się za bezwartościowe spotyka coś dobrego albo gdy dostaje coś ładnego, może (nieświadomie) szukać jakiegoś sposobu, by to zepsuć lub „zgubić”, ponieważ w głębi siebie czuje, że na to nie zasługuje. Wszak bezwartościowi ludzie nie zasługują na nic dobrego.

Wiele dzieci, które czują się bezwartościowe, znosi okrucieństwo, nieprzyjemności czy nadużywanie władzy przez innych znacznie dłużej niż dzieci z wysoką samooceną. Te drugie reagują dużo szybciej i zdrowiej oraz prezentują postawę: „Nie będę tolerować takiego traktowania!”. Trzeba mieć wysoką samoocenę, by stanąć we własnej obronie i powiedzieć: „Nie traktuj mnie w taki sposób”, „Przestań” czy „Zasługuję na coś lepszego”.

### **Jak zatem wspierać poczucie wartości u dzieci?**

Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka to zadanie przede wszystkim rodziców. Mogą je wzmacniać przez całe życie u swoich dzieci, ale warto szczególnie zatroszczyć się o nie w pierwszych latach.

**1. Dostrzegać i akceptować takim, jakim są bez ocen i etykietek** - także tych pozytywnych widzę, słyszę, jestem, gdy moje dziecko potrzebuje mojej uwagi np.: „Mamo, patrz” – „Widzę cię” zamiast – „Super!, ależ jesteś zdolna”. Dostrzeganie istnienia dziecka zastępuje chwalenie osiągniętych przez nie celów. „Boję się” – „Jestem przy tobie. Boisz się, bo tego nie znasz....” zamiast „Nie ma się co bać, przecież to nic takiego”. Uznawanie uczuć dziecka zastępuje ich bagatelizowanie i podważanie.

**2. Wyrażać miłość i czułość tak, by dziecko czuło się kochane.** Czasem wystarczy spojrzenie, uśmiech, pomachanie ręką w odpowiedzi na zaproszenie dziecka, by uczestniczyć w jego doświadczeniu zamiast: „Uważaj, bo spadniesz i złamiesz nogę”. Ciągłe zamartwienie się odwraca uwagę dziecka od nowych doświadczeń i skupia ją na uczuciach matki. Jednocześnie osłabia rozwój poczucia własnej wartości, gdyż dziecko otrzymuje komunikat „nie może ci się to udać”. Można powiedzieć o swoich uczuciach: „Nie czuję się pewnie, gdy to widzę, boję się, że...chcesz mojej asekuracji?”

**3. Uczyc dzieci wyrażać swoje uczucia.** Posługując się językiem osobistym, pokazujemy dzieciom, w jaki sposób warto wyrażać swoje emocje, by zwiększyć szansę na bycie zrozumianym i usłyszonym przez innych. Jeśli tego nie potrafimy, stajemy się niepewni tego, kim jesteśmy i w konsekwencji trudno jest określić, jakie relacje łączą nas z innym ludźmi. Wyrażanie uczuć wzmacnia szczerość i zaufanie, uczy otwartości – „Wiem, że rodzice przyjmą mnie z tym, co czuję, że pomogą mi sobie z tym poradzić, że nie jestem sam z moją złością,

wstydem, poczuciem winy”. To znów komunikat dla dziecka, że jest ok ze wszystkimi swoimi emocjami, także tymi trudnymi.

**4. Stwarzać okazję do dokonywania wyborów, podejmowania decyzji.** Możliwość podjęcia decyzji, która zostaje uszanowana przez rodziców zaszczerpia w dziecku wiarę w swoje kompetencje – „Skoro mogę sam zdecydować, to znaczy, że to potrafię, rodzice mi zaufali.”

**5. Doceniać wkład i wysiłek dziecka, a nie tylko efekt.** Wyrażając uznanie kilkulatkowi za jego zaangażowanie, pokazujemy, że nie liczy się dla nas tylko sukces, że jego praca sama w sobie jest także wartością, że liczą się jego starania i intencje, z którymi podjął się tego zadania.

**6. Zapraszać do współpracy.** Dziecko czuje się potrzebne, włączone w codzienne życie swoich bliskich. To nic, że będzie potrzebowało więcej czasu, albo że po skończonej pracy trzeba będzie więcej sprzątać. Poczucie przynależności do wspólnoty, bo jest się jej wartościowym członkiem jest bezcenne.

**7. Pokazywać, że dzieci są dla nas wartością.** Wszystkie te okazje, kiedy jesteśmy zadowoleni, bo nasze dzieci przygotowały nam śniadanie, same pozbierały rozrzucone zabawki, dobrze się ucą lub inni dobrze się o nich wyrażają, to zbyt oczywiste powody radości płynącej z faktu bycia rodzicami. Same dzieci także czują się wówczas szczęśliwe. Im bardziej dzieci dostrzegą, że wszystko, czym nas obdarowują postrzegamy w kategoriach daru, a nie tylko trudu i poświęcenia, tym mocniejsze stanie się ich poczucie własnej wartości.

Źródło: M. Sunderland „Niska samoocena u dzieci”. Praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców.

<https://share.google/am4kmj0CIERJ8pVyY>

**Opracowanie:** mgr Katarzyna Czapla – psycholog PPP w Łąncucie.