

O POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI SŁÓW KILKA

„Jeżeli nie żyjemy świadomie, autentycznie, odpowiedzialnie i zachowując dużą integralność osobistą, to możemy odnieść sukces, zdobyć popularność, bogactwo i należeć do właściwych klubów, lecz będziemy posiadać tylko pseudopoczucie własnej wartości. Prawdziwe poczucie własnej wartości, zawsze jest bowiem doświadczeniem osobistym, tym, co myślimy i czujemy w odniesieniu do samych siebie, nie tym, co myśli i czuje ktoś inny.”

Nathaniel Branden: Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości.

Poczucie Własnej Wartości – czym właściwie jest?

Różne źródła podają szereg definicji **Poczucia Własnej Wartości**:

1. Według Wikipedii to stan psychiczny powstały na skutek elementarnej, uogólnionej oceny dokonanej na własny temat.
2. W psychologii definiuje się ją jako ewaluację własnej osoby, stosunek człowieka do samego siebie, szczególnie do charakteryzujących go właściwości. To zbiór sądów wartościujących, odnoszących się do poszczególnych cech czy właściwości jednostki, a także ogólny stosunek jednostki do siebie w większości aspektów, które uważa za ważne.

Czy zatem można postawić znak równości pomiędzy **poczuciem własnej wartości** a **samoocena**?

Wielu uważa to za błąd, ponieważ są to zjawiska psychiczne działające według zupełnie odmiennych mechanizmów. Podczas gdy samoocena jest pewnego rodzaju wypadkową informacji zdobywanych z zewnątrz, często wynikających z porównywania siebie z innymi, poczucie własnej wartości stanowi wiedzę na temat nas samych, która pochodzi z wnętrza. To zbiór przekonań, który mamy na własny temat, własna godność, szacunek do siebie samych, świadomość, kim jesteśmy.

Aby mieć poczucie własnej wartości i przeżyć życie szczęśliwie nie potrzebujemy latać w kosmos, otrzymać nagrodę Nobla czy chociażby pochwałę od szefa. Wystarczy świadomość, że jesteśmy ważni i potrzebni, a co najistotniejsze, jak powiedział Jasper Juul: *„Jesteśmy w porządku i mamy swoją wartość tylko dlatego, że istniejemy”*.

Według Nathaniela Brandla amerykańskiego psychoterapeuty i filozofa

FILARY POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI to:

- ✓ Asertywność
- ✓ Prawość
- ✓ Posiadanie celu
- ✓ Odpowiedzialność za siebie
- ✓ Świadomość życia
- ✓ Akceptacja

Co wpływa na poczucie własnej wartości i dlaczego jest takie ważne?

Poczucie własnej wartości zależy od wielu czynników, m.in. od predyspozycji genetycznych, kulturowych, miejsca zamieszkania, ale przede wszystkim od wychowania. To właśnie rodzice są największą determinantą kształtującą ten aspekt naszego życia. W codziennych słowach oraz czynnościach (czasami dla nas dorosłych niewiele znaczących) pokazujemy naszym dzieciom, jak bardzo są dla nas cenne, jak ważne są dla nas ich uczucia, a w konsekwencji, jaką wartość stanowią.

Dzieci bez poczucia własnej wartości nie mają bodźców, aby się rozwijać, wyznaczać sobie celów, czyli dążyć do realizacji marzeń i pasji. Brak im motywacji do wyrażania siebie, własnych opinii, brania odpowiedzialności za własne postępowanie, a w konsekwencji życie. Często żyją bez większej świadomości na tak zwanym autopilocie i po prostu trudno im być szczęśliwymi.

Co NIE pomaga w budowaniu poczucia własnej wartości u mojego dziecka?

1. Zaprzeczanie emocjom, potrzebom i faktom

Nie histeryzuj.

Przesadzasz. Jutro będzie lepiej.

Nie ma powodu do płaczu. O co znowu chodzi?

Sama jesteś temu winna.

No widzisz co zrobiłeś? Gdybyś nie pyskował, to bym nie musiał krzyczeć na Ciebie.

Takie komunikaty powodują, że dziecko wątpi w swój osąd sytuacji. Nie potrafi poddać w wątpliwość sposobu okazywania uczuć przez rodzica. Według powyższych słów to nie rodzic źle postępuje, ale to dziecko jest winne, że rodzic tak postępuje. Należy pamiętać, że miłość i lojalność dziecka wobec rodzica jest ogromna, dlatego będzie się stale starać zasłużyć na miłość rodzica.

2. **Wychowanie bez stawiania granic**

Zgadanie się na każde zachowanie dziecka także nie jest korzystne, np. dziecko krzyczy i biega w restauracji, przeszkadzając innym; jest agresywne wobec dzieci na placu zabaw; chce i próbuje piwa ze szklanki rodzica; kładzie się spać, kiedy chce; godzinami siedzi przed telewizorem lub komputerem; starsze wraca, kiedy chce; rodzic zawsze potrafi wytłumaczyć zachowania dziecka – np. kłamiąc w szkole na temat nieobecności syna czy córki na lekcjach.

Te przykłady to nic innego jak brak granic w wychowaniu dziecka. A granice dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa, przekazują sygnał, że są dla nas ważne, a dorośli kontroluje sytuację i można na niego liczyć.

3. **Warunkowanie miłości**

Mogłaś to zrobić lepiej.

Twój brat w Twoim wieku już świetnie ...

Mślałam, że wygrasz ten konkurs, a Ty zdobyłeś tylko ...

Dziecko wzrasta w przekonaniu, że inni znacznie bardziej zasługują na miłość niż ono. Prowadzi to do poczucia bezsensu i braku wartości własnej osoby. Jest przekonany, że jego własne potrzeby czy opinie nie są ważne. Najważniejsze, aby akceptowali go inni. Na początku będzie starało się zasłużyć na miłość rodziców, potem innych osób: nauczycieli, rówieśników, partnera, szefa itd.

4. **Komunikacja autorytarna**

Zostaw! Nie ruszaj!

Ile razy mam Ci powtarzać? Zabieraj się do zadań!

Lekcje zrobione?

Znowu coś chcesz?

Nie widzisz, że jestem zmęczona?

Mógłbyś docenić to, co dla Ciebie robię...

Wieczne kłopoty z Tobą...

W tego typu komunikatach dziecko jest pod stałą presją nakazów, zakazów i deprymujących stwierdzeń. Ponownie jego własne zdanie kompletnie się nie liczy; nikt nie pyta go o opinie, o jego samopoczucie, nie szanuje jego autonomii, a decyzje podejmowane są z góry. To prowadzi do ugruntowania przekonania, że nie poradziłoby sobie w trudnych sytuacjach. W takich sytuacjach często dzieci myślą, że stanowią ciężar dla rodziców.

Co rodzice mogą zrobić, aby budować poczucie własnej wartości u swoich dzieci?

1. Kochaj pomimo.
2. Komunikuj o swojej bezwarunkowej miłości.
3. Doceniaj wysiłki, ale nie chwal ponad miarę.
4. Pozwól na wyrażanie emocji i nazywaj swoje.
5. Nie porównuj.
6. Bądź uważny.
7. Akceptuj.
8. Pozwól podejmować decyzje.
9. Szanuj wybory .
10. Pogódź się z tym, że są rzeczy, na które nie masz wpływu.

Przykłady:

„Mamo, patrz” – „Widzę cię” zamiast – „Super!, ależ jesteś zdolna”.

Bo 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”.

Bo uznawanie uczuć dziecka zastępuje ich bagatelizowanie.

Spójrz, uśmiechnij się, pomachaj ręką, by uczestniczyć w jego doświadczeniu zamiast: *„ Uważaj, bo spadniesz i złamiesz nogę ”.*

Bo ciągle zamartwienie się odwraca uwagę dziecka od nowych doświadczeń i skupia ją na uczuciach matki.

Pytaj o zdanie oraz wspieraj w podejmowaniu decyzji, którą potem uszanujesz.

Bo zaszczerpia to w dziecku wiarę w swoje kompetencje – *„Skoro mogę sam zdecydować, to znaczy, że to potrafię, rodzice mi zaufali.”*

„Świetnie daleś sobie radę. Możesz być z siebie dumny.” czy *„Doceniam ogrom pracy, który włożyłaś w posprzątanie swojego pokoju.”* Zamiast: *„Super. Pięknie posprzątałaś. Mamusia jest z ciebie bardzo dumna.”*

Bo wyrażając uznanie za zaangażowanie, pokazujemy, że nie liczy się dla nas tylko sukces, ale również praca sama w sobie, liczą się starania i intencje dziecka.

Zapraszaj dziecko do włączania się w życie codzienne. Gotujcie razem, sprzątajcie, bawcie się, a przede wszystkim wygłupiajcie.

Bo poczucie wspólnoty i przynależności to jedna z najsilniejszych potrzeb człowieka. Jeśli nie zaspokoisz jej w domu, będzie szukało w innych miejscach.

Dziękuj, doceniaj, bądź wdzięczny i **MÓW O TYM GŁOŚNO!!**

Bo zawsze jest to miłe kiedy wysiłki zostają dostrzeżone☺

Podsumowanie

Poczucie własnej wartości to filar, na którym opiera się prawidłowy rozwój człowieka oraz jego funkcjonowanie w świecie. Pozytywny obraz własnej osoby powoduje, że z większą łatwością eksplorujemy otaczającą rzeczywistość, nabywamy nowe umiejętności czy nawiązujemy relacje z rówieśnikami. Dziecko budując obraz siebie przegląda się w nas (rodzicach najczęściej – osobach dla niego ważnych) jak w zwierciadle. Ważne, aby ujrzało tam wszystko to, co czyni

je wyjątkowym, ponieważ dzięki temu będzie ufało sobie i swoim pomysłom, konsekwentnie wyznaczało sobie cele i wytrwale do nich dążyło, a w konsekwencji stanie się elastycznym, niezależnym człowiekiem z otwartością komunikującym własne potrzeby i pragnienia.

Opracowała: Anna Hentel

BIBLIOGRAFIA:

N. Branden, „Jak dobrze być sobą. O poczuciu własnej wartości”, GWP, 2007

J. Juul „Twoje kompetentne dziecko”, Wyd. MiND, 2012

<https://natuli.pl/pl/n/Jak-budowac-poczucie-wlasnej-wartosci-u-dzieci-najciekawsze-ksiazki-dla-dzieci-i-rodzicow/233>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Poczucie_w%C5%82asnej_warto%C5%9Bci

<https://www.poczuciewlasnejwartosci.pl/poczucie-wlasnej-wartosci-definicja/>