ROŚNIJ W MOCY!

JAK WZMACNIAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI?

zakochaj się w Warszawie

Bliżej FUNDACJA WSPIERANIA RODZINY

Fundacja Wspierania Rodziny „Bliżej”
ul. Rydygiera 14/55
01-793 Warszawa
KRS 0000691525

fundacjablizej@gmail.com
www.blizej.org.pl
www.facebook.com/fundacjablizej

Publikacja wydana w związku z realizacją projektu „Bliżej rodziców IV”
finansowanego z środków Miasta Stołecznego Warszawy.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

Tekst: Adelina Gołębiowska
Korekta: Marianna Labo
Projekt graficzny i skład: biały kos

O autorce:
ADELINA GOŁĘBIOWSKA – socjolog, trenerka, animatorka społeczna. Ukończyła Instytut Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego. Założycielka i wiceprezeska Fundacji Wspierania Rodziny „Bliżej”. Prowadzi warsztaty i grupy wsparcia dla rodziców. Przygotowała również wcześniejsze publikacje fundacji: „Złość w rodzicielstwie” oraz „Komunikacja, która zbliża”. Prywatnie mama i żona.

Wstęp

Wydawać by się mogło, że każdy z nas mniej więcej wie, czym jest poczucie własnej wartości. Zapewne każdy rodzic na pytanie: „Czy chcesz, aby Twoje dziecko było pewne siebie?" odpowie z przekonaniem: „Oczywiście!". Szczególnie, jeśli mniej lub bardziej świadomie, czuje, że jemu samemu w życiu zabrakło tego poczucia własnej wartości.

Tymczasem, kiedy zagłębimy się w temat i zaczniemy zadawać sobie pewne pytania:

- co znaczy być pewnym siebie?
- czym jest poczucie własnej wartości?
- czy poczucie własnej wartości jest tym samym co wysoka samoocena?
- czy można mówić o niskim lub wysokim poczuciu własnej wartości?
- czy poczucie własnej wartości można kształtować? Jak?
- czy można być nieśmiałym i mieć poczucie własnej wartości?

...wtedy dostrzeżemy, że zagadnienie to robi się coraz bardziej mgliste.

Jedno jest pewne: chcemy, aby nasze dzieci były szczęśliwe, akceptowały siebie, znajdowały w sobie dostateczną moc, aby wpływać na swoje życie, podejmowały wyzwania, osiągały sukcesy i radziły sobie z porażkami. Czy mam rację?

Bez wątpienia trudno receptę na udane rodzicielstwo zawrzeć w niewielkiej broszurze, ale mam nadzieję, że uda mi się przekazać kilka wskazówek, dzięki którym wychowacie dzieci z prawidłowo ukształtowanym poczuciem własnej wartości.

w imieniu Fundacji Wspierania Rodziny „Bliżej"
Adelina Gołębiowska – wiceprezes zarządu

Poczucie własnej wartości a samoocena i pewność siebie

Aby zacząć w ogóle rozmawiać o poczuciu własnej wartości, musimy omówić to pojęcie oraz zestawić z innymi: samooceną oraz pewnością siebie (lub wiarą w siebie). Nawet w książkach uznanych autorów można odnaleźć pewien chaos pojęciowy, który być może jest efektem m.in. trudności wynikających z tłumaczenia.

Właśnie dlatego, że pojęcia te są mylone, tak ważne jest, abyśmy je dobrze rozumieli. Poczucie własnej wartości jest pojęciem niezbywalnym, egzystencjalnym (jak zauważa Jesper Juul). Natomiast pewność siebie czy wyższą samoocenę można wypracować . Samoocena może być niska lub wysoka, nie jest stała, będzie się wahać zależnie od naszych sukcesów lub porażek, będzie zależna od sytuacji oraz okoliczności. Chłopiec, który nie jest dość szybki w biegach, a dużo czasu spędza przy biurku, może zacząć trenować. Jego wcześniejsza niska samoocena dzięki codziennym ćwiczeniom i osiąganym z mozołem sukcesom zapewne wzrośnie. Poczuje większą pewność siebie na zawodach albo podczas zabawy z kolegami. Jednak to może w żaden sposób nie przełożyć się na jego poczucie własnej wartości. Poczucie własnej wartości określa stosunek do samego siebie, akceptację i wyrozumiałość wobec siebie, rozumienie tego, że sukcesy i porażki nie świadczą o mojej wartości. Postaram się przybliżyć te zagadnienia w formie graficznej.

W poniższej tabeli wyraźnie widać, że samoocena jest oceną siebie w pewnej skali i najczęściej w odniesieniu do innych. Żeby ocenić swoją umiejętność gry na pianinie muszę ustawić się na pewnej skali i porównać do innych. Mogę jednocześnie uznać, że niezależnie od tego, gdzie na tej skali się znajduję, nie definiuje to mojej wartości.

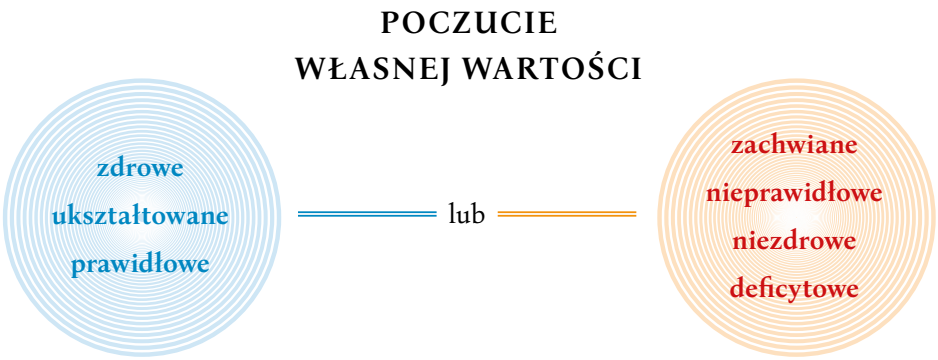
Dlatego tak ważne jest, aby samoocena dziecka bazowała na prawidłowo ukształtowanym poczuciu własnej wartości. Bez niego nawet najwyższa samoocena jest krucha i może w mgnieniu oka obrócić się w pył. Przykładem tego typu sytuacji są np. niektórzy

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	SAMOOCENA/PEWOŚĆ SIEBIE
– Jestem okej, jaki jestem.	– Jestem najlepszy/najgorszy.
– Jestem wyrozumiały dla siebie.	– Jestem lepszy/gorszy od/w...
– Akceptuję siebie.	– Umiem/nie umiem.
– Czasem osiągam sukcesy, a czasem dotykają mnie porażki.	– To mi wychodzi świetnie/źle.

sportowcy. Osiągają oni wielkie sukcesy, a gdy ich błyskotliwa kariera nagle się kończy (z różnych przyczyn), popadają w uzależnienia lub depresję. Możliwe są też odwrotne sytuacje, kiedy osoba o prawidłowym poczuciu własnej wartości ma niską samoocenę, np. trzeźwo ocenia braki w swojej edukacji oraz skromne umiejętności. Nie rzutuje to w żaden sposób na jej stosunek do samej siebie. Podobnie osoba ze zdrowym poczuciem własnej wartości może być np. nieśmiała, introwertyczna, niechętna do publicznych wystąpień czy rywalizowania.

Samoocenę można narysować na osi niska–wysoka, by zobrazować, że poziom samooceny może się zmieniać zależnie od okoliczności.

Natomiast poczucie własnej wartości jest stałe, nie można go zastąpić samooceną i pasują do niego następujące określenia:



AUTOHIPNOZA CZY SAMOAKCEPTACJA?

Poczucie własnej wartości wiąże się z trzeźwym, pełnym niuansów i akceptującym stosunkiem do samego siebie. Nie ma ono nic wspólnego z tym, co polecają amerykańskie poradniki: codzienne rano stań przed lustrem i przez pięć minut powtarzaj: „Jesteś świetny!". Co takiego należy raczej traktować jak autohipnozę, która tak naprawdę w niczym nie pomaga.

JESPER JUUL, *Zamiast wychowania*

II

Kształtowanie poczucia własnej wartości – fundamenty

Jeżeli jest już jasne, czym różni się poczucie własnej wartości od pewności siebie, zastanówmy się, jakie są przyczyny jednego i drugiego. Przyjmuje się, że zrąb poczucia własnej wartości kształtuje się do około 5 roku życia. Dlatego tak ważna jest rola rodziców i ich świadomość w tym temacie. Poczucie własnej wartości opiera się przede wszystkim na byciu kochanym bezwarunkowo, co wiąże się z poczuciem bycia akceptowanym oraz doświadczaniem swojego życia jako wartości w oczach rodziców.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	SAMOOCENA/PEWOŚĆ SIEBIE
- bycie kochanym bezwarunkowo - poczucie bycia akceptowanym - rozumienie siebie: swoich emocji, uczuć, odczuć, zasobów, umiejętności, braków	- akceptowanie warunkowe („Jeśli się uspokoisz to cię przytulę", „Nikt nie chce się bawić z niegrzecznymi dziećmi", „Jak wygrasz ten mecz, to pójdziemy razem na lody")*
✔ właściwa komunikacja ✔ obecność ✔ uważność ✔ dawanie poczucie bezpieczeństwa ✔ realizowanie wyzwań ✔ osiąganie celów	✘ porównywanie z innymi ✘ rywalizowanie ✘ kary i nagrody ✘ oceny ✘ krytyka ✘ pochwały

*należy pamiętać o tym, że w rodzicielstwie ważna jest suma. Suma tego, jakimi jesteśmy rodzicami, jak się zachowujemy, co mówimy. Samo akceptowanie warunkowe zapewne będzie dotykać nasze dzieci w mniejszym lub większym stopniu. Kluczowe jest to, aby niezależnie od tego podstawą samookreślenia dla dziecka było poczucie własnej wartości i poczucie bycia akceptowanym, chcianym i kochanym takim, jakim jest, a akceptowanie warunkowe stanowiło margines relacji z dzieckiem.

Rozwiązania – jak to robić w praktyce?

Budowanie poczucia własnej wartości to skomplikowany proces, ponieważ opiera się na tworzeniu z dzieckiem relacji, która zapewnia mu poczucie bycia kochanym bezwarunkowo, akceptowanym i zauważanym. Choć zdanie to jest krótkie to zawiera się w nim ogrom treści. By kochać bezwarunkowo musimy my – jako rodzice – zacząć pracować nad swoimi emocjami, rozumieniem siebie oraz schematów, którymi kierujemy się w życiu. Nie jest to łatwe i nie zmieni się w pięć minut po przeczytaniu nawet najlepiej na świecie napisanej broszury czy błyskotliwej książki. Zmiana ta dokonuje się małymi krokami i wiąże się z dużą ilością porażek, których będziemy doświadczać. Jednak wierzę, że każda praca wykonana nad tym, jakimi jesteśmy rodzicami przełoży się na dobrostan naszych dzieci.

W tej broszurze nie mam dość miejsca i możliwości, aby skupić się na wszystkich aspektach budowania poczucia własnej wartości u dziecka. Skupię się na trzech: komunikacji wyrażającej akceptację, dawaniu czasu na adaptację i naukę na błędach oraz stwarzaniu warunków do samodzielności i niezależności. Zachęcam jednak do sięgnięcia po inne lektury (propozycje znajdziesz na końcu), które pozwolą zgłębić temat tworzenia relacji, dzięki którym dziecko czuje się kochane, pewne i mocne.

Komunikacja akceptująca

Każda komunikacja oparta na szacunku wobec dziecka będzie wspierać je w poczuciu własnej wartości. Jednak w tym miejscu chciałabym skupić się na kilku elementach komunikacji, które wydają mi się szczególnie istotne w tym obszarze.

► Konkrety

Mów dziecku konkretnie, co ci się podoba, co lubisz. Nie zbywaj go ogólnikami typu: ładnie, brzydko, grzecznie. Powiedz np.: „Podoba mi się, że użyłeś takich intensywnych kolorów na tym obrazku”.

► Pytania

Zadawaj dziecku pytania, zainteresuj się jego światem, słuchaj odpowiedzi. To pozwoli dziecku czuć się ważnym i dostrzeganym. Nie wiesz, o co zapytać? Użyj parafrazy, np.: „Mamo, Zosia ma taką ładną lalkę!", „Tak, ma ładną lalkę? Powiesz mi coś więcej?".

► Brak ocen i etykiet

Zrezygnuj z określeń, jakie dziecko jest według Ciebie, nie używaj też sformułowań pozornie nieszkodliwych, np.: „Ale z ciebie kłamczuszek/uparciuszek/Pani Obrażalska itp.".

► Dawanie uwagi poprzez słowa

Dostrzeż dziecko. Kiedy piąty raz powtarza to samo, a Ty w roztargnieniu nie odpowiadasz, powiedz po prostu: „Tak, słyszę." zamiast używać ocen („Ale paplasz jak przekupa") czy nagan („Przecież słyszę, ciągle musisz to powtarzać?").

► Wyrażanie miłości słowami

Pamiętaj, jak ważne są te najprostsze wyrażenia, jeśli tylko mówimy je szczerze: „lubię cię", „kocham cię", „lubię spędzać z tobą czas", „tęskniłam za tobą".
Więcej na temat dobrej komunikacji można przeczytać we wcześniejszej publikacji Fundacji Bliżej „Komunikacja, która zbliża".

ĆWICZENIE

Jesteście na nowym placu zabaw, na którym jest bardzo wysoka pajęczyna do wspinaczki. Twoje dziecko zaczyna na nią wchodzić, Ty siedzisz na ławce, a ono pnie się na samą górę. Krzyczy ze szczytu: „Maaaamo!"/ „Taaaato!".
Co zazwyczaj mówisz: .....
Co można powiedzieć, aby wesprzeć poczucie własnej wartości:
.....
Córka rysuje od dłuższej chwili coś z uwagą w swoim pokoju. Przynosi ci obrazek, pokazuje, nie bardzo wiesz, co przedstawia. Pyta: „Ładny? Podoba Ci się?"
Co zazwyczaj mówisz: .....
Co można powiedzieć, aby wesprzeć poczucie własnej wartości:
.....

Adaptacja w czasie, błędy i konsekwencje

Na początek wyobraź sobie, że jesteś w pracy. Pracujesz w tym miejscu od niedawna. Popełniasz ogromny błąd, właściwie nie wiesz, jak to się stało, ale się stało, coś poszło nie tak. Szef się o tym dowiaduje. Co chciałbyś usłyszeć?

Zapewne to samo, co chciałoby usłyszeć Twoje dziecko, gdy się pomyli, popełni błąd (z premedytacją lub bez). Czy chciałoby dostać karę? Czy chciałoby usłyszeć, że znowu mu nie wyszło? Czy chciałoby się dowiedzieć, że jest fajtłapą? Czy chciałoby otrzymać propozycję, że mama/tata zrobi to za niego?

Niemowlę, które się rodzi, umie bardzo niewiele. Umie oddychać, ssać i trawić (często na początku nieudolnie i z problemami), spać (bardzo często z pomocą muszą mu przyjść opiekunowie, którzy ukoją jego układ nerwowy). Wszystko, co dzieje się potem, jest wynikiem nauki. Nauka, jak wiadomo, odbywa się na błędach i przy wielokrotnym ćwiczeniu. Dlatego tak ważne jest stwarzanie dziecku odpowiednich warunków, które pozwolą mu adaptować się do nowych sytuacji, także poprzez naukę na błędach i odczuwanie konsekwencji swoich wyborów. To właśnie te doświadczenia pozwolą mu zobaczyć, że jego wartość nie leży w sukcesach i porażkach. Sukcesy i porażki są częścią życia, z którą należy sobie radzić, która wpływa na nasze emocje, ale nie powinny wpływać na to, czy siebie akceptujemy oraz kochamy.

Jak rodzice mogą stwarzać odpowiednie warunki:

- ✔ Daj dziecku czas – nie oczekuj, że będzie robić coś dobrze od razu, w określonym momencie (wyznaczonym przez Ciebie). Dzieci są bardzo różne, różnie się rozwijają i mają różne preferencje, nie porównuj swoje dziecko do innych, lecz do niego samego z przeszłości. Bardzo często rodzice szybko się niecierpliwią, że dziecko jeszcze czegoś nie robi – tymczasem odłożenie tematu na bok na tydzień lub kilka tygodni bardzo często staje się najlepszą metodą nauki. Pomyśl o tym, jaką siłę ma słowo „jeszcze". Można używać go do formułowania pretensji („Dlaczego to jeszcze nie jest zrobione!?"), ale może też dawać nadzieję i otwierać perspektywy („Tym razem jeszcze Ci nie wyszło, ale z czasem się nauczysz/będzie Ci łatwiej.").

- ✔ Modeluj proste sytuacje, w których dziecko będzie mogło pokonywać kolejne wyzwania, jeśli tylko są one bezpieczne. Pozwól mu wspiąć się wyżej niż dotychczas, zachęć je do aktywności (jeśli jest typem nieśmiałym lub lękowym), ale jednocześnie nie wywieraj na nim presji. Zapewnij, że będziesz je wspierać, jeśli zechce podjąć wyzwanie (lub jeśli nie zechce – zaproponuj, że może uda się następnym razem).

- ✔ Nie zabieraj dziecku spod nóg przeszkód. Porażki i trudy, które będzie przeżywać przy akceptującej obecności rodziców, tylko je wzmocnią. Bądź przy nim, ale nie rozwiązuj za nie wszystkich problemów. Nazwij jego emocje, pozwól mu je przeżywać i znaleźć rozwiązanie dla sytuacji, w której się znalazło.

- ✔ Kiedy dziecko się pomyli, nie oceniaj go, nie komentuj, nie krytykuj. To naprawdę niczemu nie służy poza podcinaniem skrzydeł. Dzieci widzą i wiedzą, że popełniły błąd (np. potknęły się, rozlały coś), a jeśli tego nie zauważają to zwróć im uwagę poprzez nazwanie faktów („O, widzę, że woda z kubka jest rozlana. Co możesz z tym zrobić?").

Samodzielność i niezależność

Możliwość osiągania celów oraz podejmowania decyzji jest jednym z elementów kształtujących poczucie własnej wartości u dziecka. Dziecko wzmacnia się widząc, że udało mu się zrealizować to, co zamierzało. Czuje, że jest jakiś fragment świata, na który ma wpływ, który może kontrolować, który sobie podporządkowuje, a nie któremu musi się podporządkować. Samodzielność i niezależność dziecka można kształtować na bardzo wielu przykładach. Na początek zachęcam do wykonywania małego ćwiczenia.

ĆWICZENIE

Wyobraź sobie albo narysuj Wasz dom z perspektywy swojego dziecka. Wracasz ze spaceru, wchodzisz do domu i co widzisz? Co robisz, do czego masz dostęp? Czy sięgasz do wieszaka z kurtkami? Czy wiesz, gdzie odłożyć buty? Jesteś głodny(a), czy potrafisz przygotować sobie coś małego do jedzenia? A gdybyś chciał(a) pomóc mamie zrobić obiad? Pomyśl nie tylko o otaczających Cię przedmiotach, ale także o zasadach panujących w domu – czy na pewno są dla Ciebie jasne?

PRZESTRZEŃ, która otacza dziecko, jest bardzo ważna dla jego poczucia sprawczości. Dlatego warto zadbać o to, aby w domu miało zapewnione warunki umożliwiające mu samodzielność, np. dostępne i nisko zawieszone przedmioty, haczyki i półki, z których korzysta. Jak bardzo frustrująca musi być sytuacja, gdy nie dosięga się, aby odwiesić kurtkę czy wyjąć kubek z szafki? Czy w mieszkaniu nie ma zbyt dużo przedmiotów, czy w pokoju dziecka jest dużo zabawek? To

może przytłaczać. Niezależnie od metrażu mieszkania ważne jest, aby dziecko miało swoje miejsce, które jest zarezerwowane tylko dla niego. Jeśli dzieli pokój z rodzeństwem to takim miejscem może być np. łóżko i jedna wybrana półka, której bez pytania nie może dotykać brat albo siostra. To wszystko pozwoli dziecku poczuć, że ono samo jest ważne, dzięki podkreśleniu autonomii jego przestrzeni.

Cenne jest, kiedy dziecko może **decydować** o drobnych, adekwatnych do jego wieku sprawach. Rodzice często w zupełnie irracjonalny sposób upierają się, że np. dziecko musi koniecznie założyć tę, a nie inną bluzkę. Kierują się swoimi upodobaniami albo wyobrażeniami. Tymczasem bardzo ważne jest, aby dziecko miało poczucie, że może nosić ubrania, które lubi, albo zjeść marchewkę, jeśli nie lubi pomidorów. Nie jest dobrze, gdy dziecko nie je zupełnie warzyw, ale na pewno nic się nie stanie, gdy będzie odmawiać jedzenia niektórych z nich. Przecież my dorośli też czasem czegoś nie lubimy.

W kontekście domowego funkcjonowania ważne jest, aby dzieci były uczestnikami prac w domu, aby były angażowane w to, czym zajmuje się rodzina. Pamiętaj, niech wyznaczone zadania mają określony cel i są realne do wykonania. Tutaj niezbędna jest wiedza o etapach rozwojowych dziecka, tak aby zadania, które mu wyznaczymy, były adekwatne dla wieku. Wzmacniające dla dziecka będzie też wyznaczanie cezur czasowych, określających momenty, w których dziecko nareszcie będzie mogło podjąć nowe zadania czy przejąć za coś odpowiedzialność (szczególnie, gdy w domu jest rodzeństwo). Wyobraźmy sobie sytuację, w której rozstawianie talerzy na stole przed posiłkiem jest nie tylko obowiązkiem, ale zarazem przywilejem najstarszego z rodzeństwa. Wzmacnia to w nim poczucie własnej wartości. Jednocześnie najmłodsze dzieci, gdy dostąpią wieku, w którym będą mogły wykonać to zadanie będą pękać z dumy. Zlecaj dzieciom drobne prace, które mogą mieć realny wpływ np. na przygotowywany obiad. Będą widzieć, że to, co robią ma sens, jest potrzebne.

Na zakończenie

Jesteście ważni dla Waszych dzieci. Waszym zadaniem jest, aby dzieci poczuły, że są ważne w Waszym życiu. Wychowanie dziecka o prawidłowo ukształtowanym poczuciu własnej wartości jest zadaniem wymagającym czasu oraz pracy nad sobą, ale przyniesie piękny efekt, gdy spojrzycie kiedyś na Wasze dorosłe dzieci.

Bibliografia i inspiracje:

Thomas Gordon, *Wychowanie bez porażek*, tłum. Marta Szafrańska-Brandt, Warszawa 2014

Jesper Juul, *Zamiast wychowania*, tłum. Dariusz Syska, Podkowa Leśna 2016

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson, *The Yes Brain. Mózg na tak*, tłum. Melania Gruszczyńska, Warszawa 2018

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson, *Potęga Obecności*, tłum. Joanna Dżdża, Warszawa 2020

Alfie Kohn, *Wychowanie bez kar i nagród*, tłum. Bogumiła Malarecka, Podkowa Leśna 2013

Tu zanotuj ważne myśli