

## **„Przygotowanie do drogi – rola rodzica w kształtowaniu poczucia własnej wartości”**

Poczucie własnej wartości to ogólna opinia, jaką człowiek ma o sobie, czyli jak ocenia swoje umiejętności, cechy i wartości. To nie tylko subiektywna myśl o sobie, ale także trwała postawa, która wpływa na nasze samopoczucie, zachowania i relacje z otoczeniem.

Wg Nataniela Brandena poczucie własnej wartości opiera się na sześciu filarach:

- 1) Świadomość, czyli świadome życie — Odróżnianie faktów od interpretacji, otwartość na nową wiedzę, chęć naprawiania błędów, świadomość cenionych przez siebie wartości.
- 2) Samoakceptacja — bycie po swojej stronie, akceptowanie swoich potrzeb, emocji, uznanie ich za część siebie, nawet jak nam się nie podobają, uznanie swoich błędów i wad.
- 3) Odpowiedzialność za pracę, wybór przyjaciół — ważne jest aktywne poszukiwanie, działanie.
- 4) Asertywność — wiąże się z wyrażaniem pragnień, emocji, szanowaniem siebie w relacjach z innymi, rozwój swojej odrębności.
- 5) Celowość — wykorzystywanie swoich zdolności do osiągnięcia celów, zamiana myśli w czyny, dążenie do osiągnięcia zamierzeń, projektowanie pewnych działań w sferze pracy, ale i relacji, a także odpoczynku.
- 6) Prawość — spójność między tym co robimy, a jakie mamy wartości, autentyczność, robienie tego, w co wierzymy.

Jeśli powyższych filarów nie rozwijamy u dziecka, kształtujemy u niego niską samoocenę.

Według badań niska samoocena może wynikać z:

- niskich osiągnięć w nauce,
- przedwcześnie podjętej relacji intymnej (wyraża się wtedy w negatywnym obrazie siebie w relacjach partnerskich, niekomunikowaniu potrzeb, uległości, tłumieniu emocji, myśleniu, że nie zasługuje się na dobre relacje),
- negatywnego obrazu siebie w związkach,
- niskiej jakości życia,
- niskiej motywacji do działania.

### **Po czym rozpoznać dziecko z niską samooceną?**

- nie docenia siebie,
- brak mu sprawczości i stanowczości,
- ocenia gorzej siebie niż wskazuje na to rzeczywistość,
- często odczuwa lęk, brak szczęścia, beznadziejności,
- ma tendencję do zachowań autoagresywnych,
- często doświadcza przygnębienia i zakłopotania,
- wobec rówieśników odczuwa dystans lub izoluje się od nich,
- może być podejrzliwy lub krytyczny co do intencji innych ludzi, nie ufa im.

### **Po czym rozpoznać dziecko z wysoką samooceną?**

- ma wysokie poczucie autonomii,
- jest sprawcze, produktywne, ma dużą motywację do działania,
- jest ciekawe świata, innych ludzi, chętniej podejmuje wyzwania,
- często odczuwa szczęście, ma niższy poziom lęku,
- potrafi śmiać się z siebie, przyjmować komplementy,

- potrafi mówić komplementy innym,
- prezentuje asertywne zachowania.

## **Rola rodziny w kształtowaniu poczucia własnej wartości u dziecka**

Poczucie własnej wartości kształtuje się od najwcześniejszego dzieciństwa na podstawie tego, co dziecko słyszy o sobie od rodziców. Później ważni są także inni dorośli: nauczyciele, sąsiedzi itp. Dużą rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości odgrywają również sukcesy, porażki i wszelkie inne doświadczenia dziecka. Rodzina może być czynnikiem chroniącym lub czynnikiem ryzyka.

1. Rodzina jest czynnikiem chroniącym, gdy jest stabilna, kochająca, bezpieczna, przewidywalna. Każdy w takiej rodzinie pełni określoną rolę — daje to dziecku pewność i bezpieczeństwo.
2. Rodzina jest czynnikiem ryzyka, gdy jest dysfunkcyjna, panuje w niej przemoc, uzależnienia, nieleczone choroby psychiczne, konflikty, niestabilność. Przewlekły stres przeżywany przez dziecko żyjące w rodzinie z przemocą albo uzależnieniami powoduje, że dziecko zaczyna chorować. Walczy o przetrwanie, nie myśli o samorealizacji.

## **Najważniejsze rady dla rodziców**

1. Bądź obecny!

Najważniejszym czynnikiem chroniącym dzieci przed podejmowaniem zachowań ryzykownych jest posiadanie przynajmniej jednego dorosłego który jest w pełni obecny w ich życiu. Najlepiej jeśli to jest rodzic. Ta obecność polega przede wszystkim na tworzeniu relacji. W relacjach nie chodzi o ilość, lecz o jakość, o głębię. Lepsze są relacje w mniejszej ilości niż wiele powierzchownych. Nawiązanie relacji rodzicielskich bywa dla rodziców trudne. Często rodzice mówią, że mają kłopot z bawieniem się z dziećmi, z wymyślaniem zabaw, mówią, że nie mają siły. Jednak to dzieci powinny wymyślać scenariusz, rodzic powinien być tylko uczestnikiem. Trzeba dziecku pozwolić na bycie kreatywnym i bawiąc się z nim, pokazać, że to, co wymyśliło jest dobre, ale powinniśmy zaangażować się w pełni, choćby 10 minut. To wystarczy do wybudowania dobrej relacji.

2. Pamiętaj, że przez swoje zachowanie modelujesz postawę dziecka

Dzieci czasem mówią i myślą o sobie źle choć rodzice tak o nich nie mówią i zastanawiają się, skąd się to u dziecka bierze. Musimy pamiętać, że dzieci cały czas nas obserwują, zwracają uwagę nie tylko na nasze słowa, ale przede wszystkim na to co robimy. Musimy pamiętać, aby modelować takie postawy i zachowania dziecka, które będą budowały jego poczucie własnej wartości. Jeśli chcecie, żeby wasze dzieci czytały książki, musicie im pokazywać, że sami czytacie. Jeśli ustalacie zasady i chcecie, aby dzieci ich przestrzegały, sami ich przestrzegajcie. To samo dotyczy zdrowego jedzenia czy używek. Dziecko za prawdę bardziej uznaje to, co widzi niż to, co słyszy. W zachowaniach modelujących u dziecka poczucie własnej wartości szczególnie ważne są następujące kwestie:

- jak wyrażać uczucia?
- jak się komunikować?
- jak rozwiązywać konflikty?
- jak wyrażać emocje i jak nad nimi panować?

3. Słowa mają moc!

Słowa rodziców rezonują w dziecku nawet w dorosłości. O czym powinniśmy pamiętać, rozmawiając z dzieckiem?

- Używaj czasowników w liczbie pojedynczej oraz 2 osoby zamiast 3, ponieważ to zdejmuje z dziecka odpowiedzialność za to, co ma zrobić, tzn. nie: Co Kasia zrobiła?, ale: Co zrobiłaś, Kasiu? Nie: Chodź, zrobimy teraz lekcje! ale: Idź zrób teraz lekcje.

- Używaj formy imienia dziecka adekwatnej do jego wieku, np. nie mów „Piotruniu” do 17-latka.

- W komunikatach powinny przeważać elementy relacyjne nad informacyjnymi, tzn. nie stosuj tylko nakazów, zakazów, ale zainteresuj się zawsze, co dziecko czuje i co myśli.

- Rozmowa powinna mieć na celu przede wszystkim wzajemny komunikat.

- Stosuj w rozmowie „komunikat JA”, np. **Ja czuję** (jestem zdenerwowana), **kiedy ty** (nie wkładasz naczyń do zmywarki), **ponieważ** (ustaliliśmy niedawno, że każdy sprząta po sobie naczynia) **oczekuję** (że będziesz przestrzegał zasad). Komunikat JA nie zamyka rozmowy, bo nie oskarża, nie sprowadza dziecka „do parteru”, daje pole do rozmowy, nie gra na emocjach, jest konstruktywny, nie rani.

- Do przekazywania informacji zwrotnej dziecku bardzo przydaje się metoda FUKO.

**F-fakty:** Nie załączyłaś prania.

**U-uczucia:** Jestem zawiedziona.

**K-konsekwencje:** Nie masz teraz czystego stroju na trening.

**O-oczekiwania:** Mam nadzieję, że taka sytuacja więcej się nie powtórzy i oszczędzisz sobie przykrej niespodzianki.

- W rozmowie z dzieckiem nie używaj zbyt wielu zaprzeczeń, np. Nie przesadzaj... Nic takiego się nie wydarzyło... Na pewno aż tak cię nie boli... itp.

- Nie użalaj się zbyt, nie udzielaj na siłę zbyt wielu rad, unikaj nadmiernego wypytywania.

- Nie nadużywaj komunikatów zaczynających się od „nie” — takie zdania zamykają. Zamiast wypowiedzienia zakazów, mów, czego oczekujesz.

Źle: Nie płacz. Nic się nie stało. Dobrze: Widzę, że jesteś smutny. Jeśli mnie potrzebujesz, jestem tutaj.

Źle: Uważaj, bo zepsujesz! Nie tak się to robi! Dobrze: Spróbuj zrobić to wolniej. Widzę, że próbujesz zrobić to sam, świetnie! Jeśli będziesz potrzebował pomocy, to mów.

- „Ludzie listy piszą” ... - jeśli mamy trudne relacje z nastolatkiem lepiej niż mówić, jest napisać list. Unikamy wtedy emocji, które się mogą wymknąć spod kontroli i uniemożliwić porozumienie. W liście powinniśmy opisać, co czujemy, za co go cenimy, wypowiedzieć to co jest dla nas trudne, czego nie lubimy, co nas niepokoi, jakie mamy oczekiwania. Być może będzie to pierwszy krok do nawiązania dobrej relacji.

4. Struktura i jasność rodziny — w budowaniu poczucia własnej wartości u dziecka bardzo ważne jest, by wiedziało ono, kto jest kim w rodzinie, jaką rolę pełni, jaka panuje w rodzinie **hierarchia**, jakie są granice zachowań i postaw, czego się można po kim spodziewać. Bardzo ważne jest także uporządkowanie przestrzeni w domu — dziecko powinno wiedzieć, gdzie jest jego miejsce do spania, gdzie do nauki, a gdzie do zabawy, gdzie znajduje się miejsce na jego zabawki, które może tam posprzątać, gdzie może schować swoje ubrania itp. Daje to dziecku poczucie bezpieczeństwa i buduje odpowiedzialność. Dziecko nie powinno spać w łóżku rodziców, może tam przyjść na zasadzie jakiegoś ustalonego rytuału, np. w niedzielny poranek. Bardzo ważne jest wypracowanie w rodzinie **systemu jasnych granic**. Są one bardzo potrzebne dziecku do prawidłowego rozwoju, pozwalają U trzymać dystans wobec innych, ale także uporządkować samego siebie. Dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i przynależności np. gdy rodzice respektują potrzebę intymności dziecka w łazience, ono wie, że tej granicy

rodzice nie przekroczą i czuje się bezpieczne oraz otoczone szacunkiem. Rodzice nie powinni **etykietować** dzieci za ich jakieś zachowania, przyklejając łatki np. niejadka, bałaganiarza, beksy, fajtkapy, ponieważ tej łatki dziecku bardzo trudno się jest pozbyć i może ciążyć na nim przez całe życie. Jeśli jakieś niewłaściwe zachowania dziecka się powtarzają, dobrze jest zamiast etykietowania spowodować, aby zobaczyło się innym światłem, np. zamiast: Ale z ciebie bałaganiarz! powiedzieć: W tym pokoju jest bałagan, spróbuj go uporządkować, łatwiej ci będzie coś znaleźć.

#### 5. Typy postaw rodzicielskich

I. Rodzic dominujący – nie daje dziecku autonomii, chłodny emocjonalnie.

Zachowanie dziecka dominującego rodzica:

- niewielki szacunek do samego siebie,
- przeciwstawianie się, milczenie lub bunt, czasem wchodzenie w rolę ofiary,
- niestosowanie się do zasad np. w szkole,
- odrzucenie ideałów rodziców,
- duża podatność na wpływu rówieśników, którzy buntują się przeciw swoim rodzicom i zasadą społecznym,
- podejmowanie ryzykownych zachowań.

II. Rodzic pozwalający na wszystko

Zachowanie dziecka rodzica pozwalającego na wszystko:

- brak poczucia bezpieczeństwa,
- Nie wielki szacunek do siebie bo dziecko nie nauczyło się samokontroli,
- manipulowanie rodzicami,
- zasady są niejednoznaczne i niekonsekwentnie stosowane.

III. Rodzic zaniedbujący — raz jest, raz go nie ma, biernie uczestniczy w wychowaniu dziecka

Zachowanie dziecka:

- brak poczucia bezpieczeństwa,
- brak szacunku do siebie,
- brak motywacji do działania,
- ryzyko buntu,
- nie potrafi w dorosłym życiu tworzyć związków, stosuje tzw. styl unikowy.

IV. Rodzic kochający i stabilny

Zachowanie dziecka:

- poczucie bezpieczeństwa,
- szacunek do samego siebie,
- uznanie zasad i hierarchii,
- mniejsza podatność na podejmowanie ryzykownych zachowań.

V. Rodzic nadopiekuńczy — wydaje się bardzo kochający, usuwający wszelkie przeszkody i zagrożenia, ale dziecko dostaje komunikat, że nie jest w stanie samo sobie poradzić, nie buduje własnej odrębności ani nie uczy się bycia odpowiedzialnym i samodzielny. Wzrasta w poczuciu, że będzie kochany tylko pod warunkiem spełnienia oczekiwań rodziców.

Nadopiekuńczość jest rodzajem przemocy. „Nie należy usuwać kamieni spod nóg dziecka, bo w przyszłości może się przewrócić o ziarnko piasku”, rolą rodziców jest budowanie samodzielności u dziecka.

- Doceniaj wysiłek dziecka, nie tylko efekt końcowy.
- Pozwól dziecku dokonywać wyborów – zamiast: Po obiedzie będziesz czytał lekturę. Lepiej: Wolisz poczytać lekturę po obiedzie czy po kolacji?
- Nie udzielaj od razu odpowiedzi, np. A jak myślisz?

- Zachęcaj do korzystania z doświadczeń innych ludzi np. Zapytaj wujka, co uważa na temat...Pani Asia się tym interesuje, zapytaj jej...

#### 6. Zadbany rodzic-szczęśliwsze dziecko

Jeśli chcemy pomóc dziecku, zadbajmy o siebie: o wypoczynek, sen, spotkania z innymi, aktywność fizyczną, zdobywanie wiedzy. Napięcie emocjonalne i przemęczenie skutkuje na dziecku, smutek rodziców powoduje, że traci ono poczucie bezpieczeństwa. „Za każdym dzieckiem, które wierzy w siebie, stoi rodzic, który uwierzył w nie jako pierwszy” ...

Polecana literatura: Agnieszka Kozak „Uwięzieni w słowach rodziców”

**opr. Barbara Burak na podst. wykładu psychoterapeutki Karoliny Wysokińskiej**