**Jak wychować pewnego siebie człowieka? Budowanie poczucia własnej wartości**

**https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/prawidlowyrozwoj/rozwojspoleczny/79876,jak-wychowac-pewnego-siebie-czlowieka-budowanie-poczucia-wlasnej-wartosci**

Paula Gorgoń-Fultyn

**Dopiero w trakcie procesu wychowania dziecko uczy się postrzegać własną osobę. Bezwiednie chłonie komunikaty zarówno słowne, jak i niewerbalne, wysyłane przez rodziców każdego dnia.**


Fot. Pixabay.com

Poczucie własnej wartości, czyli samoocena, to opinia, jaką mamy na swój temat. Odpowiedź na pytanie: jak się czuję, kiedy jestem tym, kim jestem – pozwala nam odkryć, czy mamy poczucie własnej wartości prawidłowe, zaniżone, czy – przeciwnie – zawyżone. Dzięki stabilnej i pewnej samoocenie (warto zaznaczyć, że najważniejsza jest pewność samooceny, a nie jej poziom) człowiek osiąga samoakceptację. Jego funkcjonowanie w społeczeństwie jest prawidłowe, cechuje go odpowiednia postawa względem siebie i nie cierpi z powodu poczucia winy czy krzywdy. Szacunek do siebie samego, wiara w swoje możliwości generują dobre samopoczucie, a także pragnienie osiągnięcia sukcesu. Zwykle ludzie, którzy myślą o sobie dobrze, to ludzie szczęśliwi.

Jeśli poziom poczucia własnej wartości jest niski, człowiek trwa w konflikcie z samym sobą – obwinia nadmiernie siebie za każdą porażkę, nie docenia ewentualnych sukcesów, dąży do samoodtrącenia, wzmacniając nienawiść do siebie samego. Z kolei zawyżona samoocena nie pozwala człowiekowi dostrzec własnych wad, ułomności czy porażek. Człowiek odznaczający się zawyżoną samooceną nie radzi sobie najlepiej w kontaktach międzyludzkich, gdyż bezkrytyczność, z jaką siebie traktuje, skutkuje niechęcią społeczną.

**Obserwując dzieci…**

Poczucie własnej wartości jest bardzo ważnym stanem psychicznym. Człowiek nie rodzi się z ugruntowaną na określonym, stabilnym poziomie samooceną. Dopiero w trakcie procesu wychowania dziecko uczy się postrzegać własną osobę. Bezwiednie chłonie komunikaty zarówno słowne, jak i niewerbalne, wysyłane przez rodziców każdego dnia. Brawa za udany rzut piłką, grożenie palcem, pochwała… Wszystko, co robimy i mówimy do dziecka, powoli kształtuje jego postrzeganie samego siebie.

Gdy popatrzymy na dzieci bawiące się w piaskownicy, trudno sobie wyobrazić, że którekolwiek z nich nie jest pewne siebie. Krzyk, walka o swoje zabawki, bezkompromisowość w dążeniu do celu… Trzy-, czterolatki wyraźnie wiedzą, czego chcą, nie wiedzą jednak, kim są. By to odkryć, każde dziecko musi samodzielnie przejść proces kształtowania samooceny. Krok po kroku, doświadczenie po doświadczeniu powstaje konstrukcja, która będzie tym stabilniejsza, im więcej okażemy jako rodzice cierpliwości i wsparcia.

**Okazywanie uczuć…**

„Żaden człowiek nie jest samotną wyspą” pisał John Donne. Człowiek potrzebuje drugiej osoby, by być szczęśliwym. Dziecko, któremu rodzice okazują miłość poprzez czułe gesty, kontakt fizyczny czy zapewnienia o miłości rozwijają się znacznie szybciej, niż jego rówieśnicy, którzy takich dowodów miłości nie otrzymują. Kilkuletnie dzieci każdego dnia poznają nowy świat, eksplorują rzeczywistość i stawiają czoło wyzwaniom. Proces ten – ekscytujący i bardzo satysfakcjonujący – jest jednak także dużym stresem dla dziecka. Potrzeba miłości i odbierania jej dowodów jest na tym etapie bardzo istotna. Ważne, by dziecko czuło się kochane zawsze, wszędzie i za wszystko, bo to sprawia, że wzrasta na pewnego siebie i szczęśliwego człowieka.

**…oraz uwagi**

Nawet wówczas, gdy jesteśmy pewni siebie, a nasza samoocena wydaje się stabilna, bywają chwile, gdy tracimy uzyskaną równowagę. Dzieje się tak zazwyczaj, gdy ignorują nas osoby, z którymi wchodzimy w relacje. Dzieci także potrzebują ciągłej i regularnej uwagi, by czuły się ważne. Rodzice powinni jak najczęściej rozmawiać z dzieckiem, ale w sposób aktywny, czyli słuchając tego, co ma ono do powiedzenia. Starajmy się wychodzić naprzeciw potrzebom i pragnieniom dziecka, także wtedy, gdy ich spełnienie jest niemożliwe. Nie ignorujmy naszych dzieci! Najważniejsze to poświęcenie dziecku czasu i oddanie mu przestrzeni do budowania własnej wartości. Przestrzeń tę stworzymy, motywując dziecko do niezależności, odkrywania świata i osiągania postawionych sobie celów. Nie pozwalajmy dziecku rezygnować z poznawania świata, ale wcielmy się w rolę rodzica fana, który zagrzewa do walki i dodaje otuchy.

**Powiem Ci, jak bardzo jesteś ważny**

Dziecko potrzebuje stałych zapewnień i potwierdzeń, że jest ważne. Dzieje się tak głównie dlatego, że jego przyszła samoocena jest swoistą składową uczuć, jakimi jest ono obdarowywane przez członków rodziny. Dlatego też dziecko musi się czuć pełnowartościowym członkiem rodziny, który, podobnie jak inni, ma swoje prawa, obowiązki i przywileje. Nie można deprecjonować jego myśli, uczuć i pragnień jedynie ze względu na wiek. Należy szanować dziecko, by czuło się kochane i potrzebne. Nie bez znaczenia jest także kontakt fizyczny. Niektórzy rodzice nie umieją ciągle zapewniać dziecka o uczuciach, ale przecież mogą je przytulić, pogłaskać czy pocałować. Dzięki temu powstaje niewidzialna więź między rodzicem a dzieckiem, do którego dociera jasny komunikat: jestem ważny.

Trudno budować w dziecku poczucie wartości, jeśli rodzice sami mają problemy z samooceną. By nasze dziecko dobrze myślało o sobie samym, my także musimy dobrze myśleć o sobie, a co więcej – okazywać to. Polubmy się i szanujmy, nie przedstawiajmy się w niekorzystnym świetle – starajmy się być wzorem dla dziecka.

**Nie porównuj**

„Popatrz jaka ta dziewczynka jest grzeczna, a Ty?”, „Kasia to dopiero ładnie rysuje, nie to, co Ty”, „Postaraj się, innym wychodzi to lepiej”… Pamiętajmy, że nasze dziecko jest wyjątkową indywidualnością. Nie jest to jedno z wielu dzieci, ale jedyne w swoim rodzaju dziecko. Porównania dotyczące zachowania, rozwoju, temperamentu, nawyków żywieniowych czy jakiegokolwiek inne są niesprawiedliwe i krzywdzące. Niezależnie od tego, czy porównujemy dziecko do starszego brata, kolegi z klasy, sąsiada czy zapamiętanego obrazu siebie z dzieciństwa. Zakaz porównywania dotyczy zarówno przykładów negatywnych, jak i pozytywnych. „Jesteś najpiękniejszą dziewczynką na świecie”, „Nikt tak dobrze nie gra w szachy!”, „Wiesz dobrze, że liczysz lepiej niż każdy Twój kolega”… Zdawałoby się, że to miłe pochwały, jednak w gruncie rzeczy ciągłe tego typu zachwalanie dziecka sprawia, że zaczyna ono czuć, że jest lepsze od innych. Wpajanie poczucia wyższości skutkuje aroganckim zachowaniem, a zbyt zarozumiałe dzieci nie zyskują przychylności rówieśników. W rezultacie dziecko dostaje sprzeczne komunikaty: w domu jest bohaterem, a w szkole nielubianym outsiderem. To z kolei prowadzi do zachwiania samooceny, jaką dziecko sobie wyrobiło na swój temat.

**Waż słowa**

”Stanowcze nie” mówimy przeklinaniu. Wiadomo jednak, że w życiu zarówno dorosłego człowieka, jak i dziecka są chwile, gdy trzeba dać upust nagromadzonym emocjom. By wyrazić swą złość w dopuszczalnej konwencji, można użyć wymyślonych wspólnie zwrotów – „motyla noga”, „niedźwiedzia łapa”, „kurka rurka”…

Język rodzica nie powinien także zawierać zwrotów obraźliwych dla innych („ale z niej grubasek”, „mała niezdara”). Dziecko nie jest w stanie oddzielić żartów czy ironii od prawdy. W rezultacie w najmniej oczekiwanym momencie może użyć wypowiedzianych przez nas słów, co bywa bardzo kłopotliwe. Rodzic nie powinien też używać słów wyjątkowo trudnych do rozszyfrowania dla kilkulatka, np. „Ty zawsze…”, „Ty nigdy…”. Jeżeli powtarzamy je dość często, dziecko może przyjąć, że tak jest faktycznie. To samo dotyczy wzbudzania poczucia winy. Dziecko, które regularnie jest obwiniane, wnioskuje, że nie jest dobre – jego poczucie wartości spada wraz z kolejnymi zarzutami.

**Oczekiwania rodzica**

Wraz z narodzinami dziecka rodzice rozpoczynają proces „oczekiwania”. Oczekują na pierwszy uśmiech, pierwszy krok, pierwsze słowo, korzystanie z nocnika, rozpoznawanie kolorów… Część dorosłych stara się przyspieszyć zachodzące procesy, jednak nie zawsze to „wsparcie” daje oczekiwane rezultaty. Takie próby mogą natomiast wzbudzać w dziecku poczucie winy czy porażki, a także przekonanie, że nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom rodzica. Z drugiej strony może się okazać, że rodzic, który pozwala dziecku na samodzielne, niczym niezakłócone zdobywanie kolejnych sprawności nie jest wystarczająco motywujący. W rezultacie dziecku przestanie zależeć na osiągnięciu czegoś więcej. W tej kwestii ważna jest równowaga, czyli uwzględnienie w swoich oczekiwaniach wieku i umiejętności dziecka. Realistyczne oczekiwania, możliwe do spełnienia, budują poczucie wartości i wiarę we własne możliwości.

Jeżeli ustalimy, jakie oczekiwania mamy względem dziecka, wyznaczmy jasne reguły i bądźmy konsekwentni. Jeżeli na przykład prosimy dziecko, by posprzątało zabawki przed spaniem, a następnego dnia już o tym nie pamiętamy, dostaje ono sprzeczny komunikat. Wbrew pozorom jasne i przejrzyste zasady są dla kilkulatka niezbędne, gdyż sprawiają, że czuje się pewne i bezpieczne. Dziecko, które wie, czego rodzice od niego wymagają, może sprostać oczekiwaniom, a to z kolei pozwala mu lepiej myśleć o sobie samym.

**Podejmuj decyzje – bądź odpowiedzialny**

Aby dziecko z powodzeniem budowało poczucie własnej wartości, należy zapewnić mu przestrzeń, by mogło się tego uczyć. Dziecko powinno być dopuszczane do podejmowania decyzji, które dotyczą jego osoby. Oczywiście należy przemyśleć wcześniej wybór, jaki mu zaproponujemy. Gdy zapytamy czterolatka: „Co zjadłbyś na śniadanie?”, w odpowiedzi usłyszymy: czekoladę lub ciastko. Wzorowy rodzic nie wyrazi na to zgody i zaproponuje kanapkę. Dziecko w takiej sytuacji poczuje się bezsilne, nie rozumie, dlaczego pytano je o zdanie, skoro i tak nikt nie bierze pod uwagę decyzji, jaką podjął. Kilkuletniemu dziecku lepiej zadawać pytania zamknięte niż otwarte, przy czym pytanie zamknięte, czyli zawierające możliwe propozycje, powinno zawierać 2, maksimum 3 możliwości. W przypadku większej liczby podpowiedzi dziecko czuje się zagubione, sfrustrowane i przytłoczone. Zatem nasze pytanie mogłoby brzmieć: „Czy chciałbyś zjeść na śniadanie mleko z płatkami, czy może wolisz kanapki?”. Dziecko może wybrać i otrzymać swój wybór. Rola rodzica polega na uszanowaniu decyzji, co z kolei podnosi morale kilkulatka.

**Pozwalaj popełniać błędy**

Rodzice starają się uchronić swoje dziecko przed ewentualną porażką czy błędem. Jednak podejmowanie decyzji wiąże się nieuchronnie z popełnianiem błędów. Z kolei popełnianie błędów to kolejny etap w nauce podejmowania trafnych decyzji. Rodzice, którzy starają się za wszelką cenę uchronić dziecko przed błędami, zabierają mu tym samym możliwość czerpania nauki z ich popełniania. Wprawdzie dużo łatwiej byłoby się uczyć na cudzych błędach, wiadomo jednak, że takie postępowanie nie daje efektów. Dziecko musi samo zdobywać doświadczenie życiowe nawet wówczas, gdy rodzic z góry wie, że dana decyzja nie będzie korzystna. W takich chwilach rodzic powinien być przy dziecku, nie może go jednak atakować i krytykować, ponieważ takie zachowanie obniża poczucie wartości. Zapomnijmy o zwrocie: „a nie mówiłam”, uznajmy, że nikt nie jest idealny, i pozwólmy dziecku to odczuć.

**Krytyka**

Kilkuletnie dziecko jest bardzo wrażliwe na krytyczne uwagi, jeżeli więc musimy je wypowiadać, zróbmy to konstruktywnie, czyli nie po to, by dziecko zranić, ale po to, by je czegoś nauczyć.

W innym przypadku burzymy konstrukcję samooceny wypracowaną przez dziecko. Pamiętajmy, że nie krytykujemy dziecka, ale jego zachowanie. Jeśli więc rzuca ono zabawkami, mówmy: „nie jest ładnie rzucać zabawkami”, a nie: „jesteś niegrzeczny!”.

Krytykowanie kilkuletniego dziecka wydaje się nieuniknione, gdyż dziecko dopiero się uczy funkcjonowania w społeczeństwie, a jego zachowanie wymaga kontroli. Warto się jednak zastanowić, czy rzeczywiście trzeba zwracać dziecku uwagę w przypadku każdego niepoprawnego zachowania. Ciągłe „wytykanie” błędów może prowadzić do poważnych problemów z samooceną, a nie do zamierzonej poprawy zachowania. Dodatkowo dziecko, które ciągle słyszy, że jest niegrzeczne, może nie zauważać sensu w staraniu się o poprawę.

**Spraw, by sukces był w zasięgu ręki**

Dom, w którym wychowują się małe dzieci, powinien być miejscem bezpiecznym. Rodzice chętnie korzystają z różnych technicznych rozwiązań: zaślepki do kontaktów, nakładki na rogi stołów czy antypoślizgowe maty. Warto jednak zwrócić uwagę na to, by w domu były rozwiązania przyjazne kilkulatkom. Samodzielne mycie rąk nie będzie stanowiło problemu nawet dla dwulatka, gdy zakupimy specjalny schodek. Ręcznik można powiesić znacznie niżej, aby małe ręce były w stanie same do niego dosięgnąć. Kilkulatek z powodzeniem sam się ubierze, gdy zamiast ciasnych jeansów zaproponujemy spodnie dresowe (to ułatwi także korzystanie z toalety), a koszulę zastąpimy bawełnianym T-shirtem. Pokój dziecka można zorganizować w taki sposób, by półki były przytwierdzone na wysokości pozwalającej dziecku na samodzielne wybranie zabawki. Te proste rozwiązania utwierdzają dziecko w przekonaniu, że jest zdolne do samodzielnego wykonywania pewnych czynności. Samodzielność natomiast buduje poczucie wartości i wzmacnia pozytywnie samoocenę.

**Potrzebuję Twojej pomocy**

Pozwólmy dziecku stać się naszym „małym pomocnikiem”. Zawsze jednak prośmy o pomoc, a nie nakazujmy, by dziecko coś zrobiło. Zupełnie inaczej odczytywane jest zdanie: „Kochanie, czy możesz mi pomóc i przynieść ścierkę, bo mam brudne ręce?”, niż: „przynieś szybko ścierkę!”. Ten sam komunikat, jednak zupełnie inna forma – w pierwszym przypadku niemal na pewno uzyskamy pomoc. Drobne prace, jakie zlecimy dziecku, wzbudzą w nim pewność, że wierzymy w jego możliwości i umiejętności. Należy jednak pamiętać, że jeśli dziecku nie wychodzi najlepiej wykonywanie powierzonego zadania, nie możemy krytykować czy wyśmiewać jego wysiłków – to może spowodować niechęć przy kolejnej próbie zaangażowania dziecka do pomocy. Jeżeli nawet straty przewyższają potencjalne zyski, rodzic powinien wspierać dziecko i wykazać cierpliwość. Pamiętajmy także, żeby powierzać dziecku zadania na miarę jego wieku i ogólnych możliwości. Jeżeli dziecko potrzebuje pomocy, zawsze ją oferujmy. Nie prosimy przecież o pomoc dlatego, by dziecko nas wyręczyło, ale dlatego, by budować w nim poczucie wartości.

**Cierpliwość i czas**

Kilkulatek wykonuje każdą czynność 15 razy wolniej, niż byśmy sobie tego życzyli. Zdjęcie butów po spacerze potrafi trwać 10 minut, nie wspominając o zabłoconej podłodze. Wielu rodziców nie najlepiej reaguje na podobne sytuacje. By usprawnić pewne czynności, rodzice znajdują najbezpieczniejsze wyjście: wyręczają dziecko. Sposób jest z całą pewnością efektywny, jednak w ogólnym rozrachunku przynosi same straty: dziecko nie uczestniczy w treningu samodzielności, a w zamian za to dostaje lekcję lenistwa. W podobnych sytuacjach najlepiej policzyć do 10, uspokoić się i pozwolić dziecku na samodzielne wykonywanie danej czynności. Cierpliwość jest bezcenna, podobnie jak wyrzucenie ze słownika zwrotu: „pośpiesz się, proszę”. Wyobraźmy sobie, że pierwszy raz w życiu pieczemy tort i chcemy, by wyszedł jak najlepiej. Potrzebujemy skupienia i precyzji, ale za plecami stoi ktoś, kto cały czas nas pospiesza, co bardzo deprymuje. Co robimy? Idziemy do cukierni po gotowe ciasto. Taką samą drogą „na skróty” jest wyręczanie dziecka, ograniczanie mu czasu i ciągłe pospieszanie. Cierpliwość popłaca, gdyż osiągnięty sukces to kolejny krok do wzmocnienia konstrukcji samooceny.