**Szacunek, nie certyfikaty. Jak zbudować w dziecku poczucie własnej wartości?**

Poczucie własnej wartości tworzy się w oparciu o zasób zgromadzonych doświadczeń. Doświadczeń, a nie certyfikatów! Okazując dziecku szacunek, dowodzimy, że przedstawia ono sobą wartość, że jest kimś cennym, z kim należy się liczyć. Tak buduje się poczucie własnej wartości – mówi psycholog dr Aleksandra Piotrowska.

Z pewnością większość rodziców marzy o tym samym – aby dziecko wyszło w świat z odpowiednią bazą, z wysokim poczuciem własnej wartości. Tylko dzieje się inaczej – w świat wylatuje bardzo dużo młodych ludzi z niskim poczuciem własnej wartości.

Co do zasady ma pani rację przypisując większości rodziców dobrą motywację. Ich intencją jest wyposażenie dzieci w wiarę we własne możliwości, w swój potencjał oraz w pewność siebie, tylko że czasem popełniamy rażące błędy! Przykładem jest choćby przeświadczenie (coraz częściej spotykam się z takim stanowiskiem), że doprowadzenie do tego, by dziecko zdobyło jak najwięcej wymiernych kompetencji, dyplomów, laurek jest drogą do tego, by ukształtował się człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości. A zupełnie nie tędy wiedzie ta droga, ten proces jest o wiele bardziej złożony.

Najogólniej możemy powiedzieć, że poczucie własnej wartości tworzy się w oparciu o zasób zgromadzonych doświadczeń. Doświadczeń, a nie certyfikatów! I wyróżniłabym tu trzy obszary. Pierwszy to wszystko to, co dziecko już od pierwszych dni życia usłyszy od innych, głównie rodziców, na swój temat, od tego, jakie zachowania wobec siebie zaobserwuje i trafnie lub nietrafnie sobie uogólni. Potem, kiedy dziecko zaczyna już odrobinę odrastać od ziemi i mija ten okres niemal wyłącznego wpływu rodziców (a dzieje się to już na etapie przedszkola), dziecko zaczyna porównywać się z innymi. Te porównania to drugi obszar, drugie źródło tworzenia określonego mniemania o sobie. I ostatni istotny element w procesie kształtowania poczucia własnej wartości, to moment, kiedy dziecko ma kilkanaście lat, wtedy dochodzi trzecie źródło – refleksja nad samym sobą.

Przyjrzyjmy się dokładniej roli rodzica. Czym należałoby zastąpić tę czasem niepohamowaną chęć, by dziecko rozwijało się w każdej możliwej dziedzinie?

Pewnie wielu teraz zaskoczę – okazywaniem mu szacunku! Podam przykład: dziecko rysuje obrazek, mama i tata je w pierwszej chwili podziwiają, a za moment padają uwagi i dobre rady: „Wiesz, tu weź raczej niebieską kredkę, będzie lepiej wyglądać niż ta zielona, którą rysujesz, no i trzeba będzie tu dodać płotek przy domku, itd.”. Czyli, generalnie, przekaz brzmi: ja bym to zrobił/a zupełnie inaczej. To jest opis bardzo częstej sytuacji w wielu rodzinach, a jednocześnie opis sytuacji, w której dziecko od samego początku nie doświadcza szacunku do samego siebie. Myślę, że to jest niezwykle ważny z punktu widzenia kształtowania się wysokiego i stabilnego poczucia własnej wartości składnik relacji między dzieckiem a osobami z jego otoczenia – szacunek właśnie. Przecież tak naprawdę już niemowlę możemy traktować z szacunkiem albo może nam to nawet nie przychodzić do głowy… To są drobiazgi dnia codziennego – można uprzedzić dziecko, żeby odłożyło zabawką, którą trzyma w rączce, bo musimy wyjść z domu, a więc trzeba założyć kurteczkę, zamiast mu tę zabawkę wyszarpnąć z ręki. Chodzi o to, że już na tak wczesnym etapie dziecko może czuć się albo jak przedmiot obrabiany przez dorosłych, całkowicie zależnych od ich woli albo może doświadczać szacunku i czuć się decydentem. Może określenie decydent w odniesieniu do takiego malucha brzmi śmiesznie, ale proszę rozumieć to jako przenośnię.

To, w jaki sposób dorośli traktują odczucia dziecka w określonej sytuacji, w jaki sposób traktują opinie przez nie wygłaszane składa się na szacunek wobec niego. My z jednej strony deklarujemy, że: „Prawa dziecka oczywiście, w każdej rodzinie, przestrzegamy.”, ale w rzeczywistości nie jest tak różowo – bardzo często dzieci oszukujemy, manipulujemy nimi, obiecujemy im złote góry, byle tylko w danej chwili dziecko zrobiło to o co nam chodzi. Nie zwracamy uwagi na to, że dziecko jak każda żywa istota dysponuje pamięcią, przechowuje w pamięci to, co mówiliśmy, co zapowiadaliśmy i naprawdę odczuwa, że nie jest traktowane poważnie. Dlatego podkreślam, że szeroko rozumiany szacunek wobec dziecka jest istotnym budulcem w okresie, kiedy kształtuje się osobowość, w tym także poczucie własnej wartości.

Jak zatem powinna wyglądać właściwa postawa rodzica chociażby w przykładzie, o którym pani już wspomniała, kiedy oglądamy rysunek naszego dziecka?

Błahy z pozoru rysunek jest także obrazem kolejnego szerszego zjawiska – części rodziców wydaje się, że jeśli będą przekazywać dziecku same pozytywne oceny i uwagi : „Ach, jaki piękny, jaki cudowny”, będzie to skuteczna droga do ukształtowania poczucia własnej wartości. Otóż nie, to także pułapka. Bowiem już kilkuletnie dziecko zaczyna porównywać swoje działania i zachowania innych ludzi wobec siebie z tym, czego doznają inne dzieci. I ono przestaje być całkowicie bezkrytycznym odbiorcą tego, co powiedziała mamusia czy pani w przedszkolu. Zatem, do wspomnianego rysunku należałoby odnieść się przede wszystkim uczciwie. Jeżeli naszym zdaniem jest narysowany niestarannie, nie podoba nam się za bardzo, to powstrzymując się przed uogólnionymi uwagami, możemy powiedzieć: „Chyba zbyt dużo czasu nie poświęciłeś/aś temu rysunkowi”. Najważniejsze jest podkreślanie związku między nakładem starań a uzyskanymi efektami, to jest droga do budowania poczucia własnej wartości. A jeśli rysunek jest ciekawy, podoba nam się, nie zachwycajmy się „ogólnikowo”, powiedzmy konkretnie, co nam się w nim podoba: „Najbardziej podobają mi się te spiralne linie, którymi podkreśliłeś/aś postać”. Nie łgajmy, nie rzucajmy uogólnionych zachwytów, których dziecko, nawet małe, nie traktuje jako obiektywną informację zwrotną na temat jego pracy.

Uczciwe konkrety

Dokładnie, w nich także przejawia się wspomniany szacunek dla małego człowieka. Dziecko potrzebuje rzetelnej informacji zwrotnej, a nie „pustego” zachwytu. Wyważenie jest najważniejsze, nie popadanie w żadną ze skrajności, bo oczywiście zdarza mi się słyszeć od nieszczęśliwych (gdzieś głęboko w środku) ludzi sukcesu, że całe swoje życie walczą o to, by wreszcie zasłużyć na pochwałę rodzica… Te dwie krańcowe sytuacje – pianie nad wszystkim oraz szukanie z uporem maniaka błędu, wytykanie niedoskonałości – są przeszkodą w ukształtowaniu się stabilnego poczucia własnej wartości. Pamiętajmy, jego bazą jest szeroko rozumiany szacunek! Nie wiem skąd w nas przekonanie, że na szacunek to zasługuje starzec czy dostojna matrona. Przepraszam, ale matrona może być skończonym durniem, a starzec może być sukinsynem. Zawsze przy okazji takich rozmów przypominam sobie dytyramb na cześć matrony krakowskiej („Litania ku czci p. t. Matrony Krakowskiej”) Boya-Żeleńskiego, serdecznie rekomenduję ten utwór niektórym rodzicom…

Dzieci i ryby głosu nie mają…

No właśnie, ta cała masa durnym powiedzeń! Nie liczymy się z opinią dzieci, część z nas jest głęboko przeświadczona, że nie zdarza się, by w dziecięcych opiniach było coś wartościowego, nad czym opłaca się pochylić. Przecież wiadomo, że dzieci: „mają dużo mniejszą wiedzę niż my”, „nie potrafią sprawnie myśleć”, „ich odczucia są jak chorągiewka na wietrze – zmieniają się co sekundę”, „ich zmartwienia to nie zmartwienia – poczekaj jak dorośniesz, wtedy zobaczysz, co to są problemy”, itd. Żyjemy w epoce ambiwalentnych postaw wobec dzieci – deklarujemy, że przestaliśmy traktować dziecko jako zaledwie zadatek na człowieka, deklarujemy, że za Korczakiem wierzymy, że dziecko jest człowiekiem, ale tak naprawdę w głębi wielu z nas wciąż tkwi przekonanie, że tak naprawdę wysłuchać dziecka, pogadać z nim sensownie, to warto dopiero wtedy, gdy będzie miało kilkanaście lat, ale też nie 15 czy 16, bo wtedy wciąż ma „kiełbie we łbie”.

Wspomniała pani o nieliczeniu się z odczuciami dziecka – maluch mówi „Boję się”, a od rodzica słyszy „Nie ma się czego bać”…

„Nie marudź”, „Nie zawracaj głowy”, „Nic takiego się nie dzieje”, „Nie przesadzaj” to komunikaty stosowane nagminnie w wielu domach. Dziecko, które czeka bolesny zastrzyk zapewniamy: „Nic nie będzie bolało”. Postępując tak nie da się zbudować w dziecku wysokiego poczucia własnej wartości. Bo ono musi mieć od samego początku zaufanie do siebie, zaprzeczając jego odczuciom przeszkadzamy mu je tworzyć.

Budowanie poczucia własnej wartości możemy rozpatrzeć w kategoriach budowania postaw. Bo przecież takie a nie inne poczucie własnej wartości można rozpatrywać jako określoną postawę wobec samego siebie. I wtedy, jak w każdej postawie, mamy do czynienia z trzema składnikami: intelektualnym, emocjonalnym i behawioralnym. Czyli, mieć postawę wobec siebie oznacza mieć po pierwsze sądy, informacje i przekonania na swój temat; po drugie przeżywać w związku ze sobą i swoimi działaniami określone emocje, uczucia; po trzecie traktować siebie w określony sposób, zachowywać się wobec siebie w określony sposób. Z tego punktu widzenia ukształtować dobre, stabilne poczucie własnej wartości, oznacza ukształtować w odpowiedni sposób każdy z tych trzech elementów składowych. Trzeba myśleć o tym jakie przekonania na swój temat buduje dziecko, co ono wie na swój temat, czy zna swoje możliwości. To właśnie rodzice powinni pomóc dziecku odkryć jego mocne strony, odkryć na czym może bazować. Kolejno trzeba zająć się emocjami, nauczyć dziecko, że trzeba od siebie wymagać, ale jednocześnie trzeba być wobec siebie czułym, umieć sobie wybaczać, nie zamartwić się niepowodzeniami. Nie wystarczy dziecku mówić: „Nie martw się byle czym”, trzeba pokazywać we własnym zachowaniu, jak radzimy sobie ze swoimi porażkami. I zostaje składnik behawioralny – dbajmy o to, by dziecko robiło to, co lubi robić, co sprawia mu przyjemność, by nie godziło się z niedogodnościami, które w stosunkowo łatwy sposób można zniwelować. Mam poczucie, że my rodzice, my nauczyciele, dorośli bardzo często ograniczamy się do oddziaływania jedynie na ten pierwszy element postaw, na składnik intelektualny. Wierzymy, że jak „pogadamy”, „wyłożymy”, „wyjaśnimy”, to sprawa poczucia własnej wartości będzie załatwiona.

Nie będzie.

Nie, bo na postawę wobec siebie składają się przecież trzy składniki! Intelekt, ale też uczucia i zachowania wobec siebie samego. Każdy z tych elementów jest równie ważny i każdy powinien być w równym stopniu rozwijany. Werbalizm traktowany jako filozofia wiodąca jest jednym z grzechów głównych wychowywania dzieci.

Arcyważne jest, żebyśmy jako rodzice zdawali sobie sprawę też z tego, że o ile dla budowania poczucia własnej wartości istotne są trzy etapy i odpowiadające im trzy źródła „cegiełek” będących budulcem mniemań na swój temat – te, o których powiedziałyśmy na początku, czyli: po pierwsze to, co dziecko słyszy od dorosłych na początkowym etapie życia, po drugie porównywanie się z innymi i po trzecie refleksja nad samym sobą, to ten pierwszy etap, pierwsze cegiełki, prapoczątek kształtowania się postawy wobec samego siebie jest niezwykle ważny – działa bowiem jak filtr wpływający na to, jakie elementy w każdej sytuacji w przyszłości zwrócą uwagę naszego dziecka, na czym ono się skupi, zatrzyma. Te pierwsze przeświadczenia są jak okulary, których nie da się zdjąć. Na przykład: jeśli już trzyletnie dziecko myśli o sobie głównie, że „nie umie, nie potrafi, jest słabsze”, to nawet w momencie, kiedy zrobi coś naprawdę dobrze, nie musi zwrócić na to uwagi. To jest przekleństwo pracy każdego terapeuty – zerwać filtr, zdjąć te okulary, które zabarwiają postrzeganie rzeczywistości uaktywniając skojarzenia z przeszłości.

Zatem, wyrzucamy raz na zawsze ze swojego repertuaru dawne „mądrości” o dzieciach i rybach!

Zdecydowanie! I te przekonania, że dziecko to nie jest nasz partner do dyskusji, że celem głównym wychowania jest wypracowanie posłuszeństwa. Nie o to chodzi w procesie wychowania, drodzy rodzice…

Okazując dziecku szacunek dowodzimy, że przedstawia ono sobą wartość, że jest kimś cennym, z kim należy się liczyć. Przede wszystkim tak buduje się w nim poczucie własnej wartości.

Źródło:

Zwierciadlo.pl>Psychologia

Autor; KAROLINA MORELOWSKA-SILUK