

Dlaczego poczucie wartości jest ważne i jak mogę wspomóc moje dziecko w budowaniu adekwatnego poczucia własnej wartości?

Magda Sobczyk

Joanna Piaśnik

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 2 w Sosnowcu

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI – CO TO TAKIEGO?

JEST TO SPOSÓB W JAKI SIEBIE WIDZIMY I JAK SIEBIE OCENIAMY, CZYLI JAK O SOBIE MYŚLIMY

POCZUCIE WARTOŚCI

```
graph TD; A[POCZUCIE WARTOŚCI] --> B[SAMOPOCZUCIE]; A --> C[NAUKA]; A --> D[RELACJE Z INNYMI]; A --> E[PODEJMOWANE DZIAŁANIA];
```

SAMOPOCZUCIE

NAUKA

RELACJE Z INNYMI

PODEJMOWANE
DZIAŁANIA

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI MOŻE SIĘ ZMIENIAĆ pod wpływem:



doświadczeń własnych
(np. coś mi się udaje / nie udaje)



ocen ze strony innych
(np. krytyka / pochwały)



Jakie poczucie własnej wartości może towarzyszyć dziecku?

PRAWIDŁOWE (pozytywne)



AKCEPTUJE SIEBIE/ LUBIĘ SIEBIE

„ZNAM SWOJE MOCNE STRONY
UMIEJĘTNOŚCI I ZDOLNOŚCI
I POTRAFIĘ JE WYKORZYSTAĆ”

OBNIŻONE



NIE AKCEPTUJĘ SIEBIE / NIE LUBIĘ SIEBIE

„ UWAŻAM, ŻE NIE POSIADAM
MOCNYCH STRON, NIE MAM
ŻADNYCH ZDOLNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI”

ZAWYŻONE



ZACHWYCAM SIĘ SOBĄ

„JA WIEM NAJLEPIEJ
ZNAM SIĘ NA WSZYSTKIM
MAM MNÓSTWO UZDOLNIEŃ”

SAMOOOCENA

Zawyżona

vs

Obniżona

Dlaczego ważne jest budowanie odpowiedniej samooceny



Poczucie własnej wartości
bez niego daleko nie zajdziesz

www.demotywatory.pl



Co ty nie powiesz?

ZAWYŻONA SAMOOCENA

POZORNIE ŚWIETNE SAMOPOCZUCIE EMOCJONALNE

(zadowolenie – „jeśli dziecko osiąga sukces” ale lęk i obawa – „że mogłoby się coś nie powieść”)

WYIDEALIZOWANY OBRAZ SIEBIE

„lustereczko powiedz przecie...”

- nadmierne oczekiwania wobec siebie
(„wszystko powinienem umieć / wiedzieć”)
- przekonania o wyjątkowych zdolnościach, umiejętnościach, talentach

NIENAJLEPSZE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI

- niechęć do kontaktów z innymi (przekonanie, że nie warto się kolegować z innymi ponieważ „mniej wiedzą” „inni nie są mi potrzebni, najlepiej czuje się ze sobą”)
- mała akceptacja ze strony rówieśników „nie chce kolegować się z kimś kto zawsze wie lepiej”

MOTYWACJA DO ZADAŃ SPECJALNYCH „często

przekraczających możliwości” oraz „potrzeba perfekcyjnego

wykonania zadania” (zadania wykonywane są długo ponieważ:

a) są trudne b) ich efekt nigdy nie jest dla dziecka zadowalający – nieustanne poprawki)

OBNIŻONA SAMOOCENA

ZŁE SAMOPOCZUCIE EMOCJONALNE

(smutek, lęk, przerażenie)

NEGATYWNY OBRAZ SIEBIE

- brak wiary w siebie,
- brak wiary w swoje umiejętności
- brak wiary w swoje możliwości
- poczucie braku zdolności
„Jestem beznadziejny” „Do niczego się nie nadaję”

NIENAJLEPSZE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI

- lęk przed nawiązywaniem znajomości
- lęk przed rozmową (nieśmiałość)
- osamotnienie
„Na pewno coś źle powiem” „Nie lubią mnie”
„Pewnie będą się ze nie śmiali”

BRAK MOTYWACJI

- do nauki
- do realizacji pasji/ zainteresowań
(dziecko spodziewa się porażki i aby jej uniknąć nie podejmuje zadań lub podejmuje je w ogromnym stresie – co zwykle prowadzi do obniżonego wykonania zadania)

PODEJMOWANIE BARDZO TRUDNYCH DZIAŁAŃ

= (prawdopodobne) NIEPOWODZENIE =

(gwałtowny) SPADEK SAMOOCENY

= **OBNIŻONY NASTRÓJ EMOCJONALNY**

OBNIŻONY NASTRÓJ EMOCJONALNY - LĘK PRZED PORAŻKĄ

= NIEPODEJMOWANIE DZIAŁAŃ / PORAŻKA

= POTWIERDZENIE negatywnego obrazu siebie, „Nic nie umiem” Nie dałem rady”

Rodzicu

Jeśli zauważysz opisane powyżej objawy
u Twojego dziecka,
a umieszczone poniżej
wskazówki pomocy dziecku w budowaniu
adekwatnej samooceny – **nie pomogą...**
to czas w którym być może Twoje dziecko musi
skorzystać z pomocy specjalisty,
aby w przyszłości mogło funkcjonować
optymalnie i osiągać zadowolenie

ADEKWATNA / POZYTYWNA SAMOOCENA ZNAM SWOJE MOŻLIWOŚCI ale też ograniczenia

POZYTYWNE SAMOPOCZUCIE EMOCJONALNE (STABILNY NASTRÓJ)

- możliwość czerpania zadowolenia z realnych osiągnięć oraz codziennych przyjemności

POZYTYWNY OBRAZ SIEBIE

- dostrzegam swoje mocne strony „mam świadomość swoich pozytywnych cech”
- potrafię określić swoje umiejętności „to co mi dobrze wychodzi”
- umiem korzystać ze swoich zdolności / talentów
- akceptuję siebie „podoba nam się to jaki jestem”
ale też
- znam swoje niedoskonałości – „nie przeszkadzają mi one”

DOBRE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI

- chcę nawiązywać relacje z kolegami / koleżankami (nie lękam się ich)
- umiem się dogadać „ wyrazić swoje zdanie ale też pójść na kompromis”

MOTYWACJA DO DZIAŁANIA

- wybieram zadania na miarę moich możliwości (prawdopodobieństwo poniesienia porażki jest mniejsze) „nie poddaję się jeśli coś mi się nie uda”
- mam motywację do nauki i innych aktywności, bo wiem, że mogę osiągnąć sukces

KRYTYKA LUB PORAŻKA NIE ZMIENIA MOJEGO POZYTYWNEGO MYŚLENIA O SOBIE

DLA DZIECI – propozycje dla dzieci, które może wspomóc rodzic...

Jak mogę sobie pomóc w utrzymaniu lub odbudowaniu swojej samooceny?

Oto kilka wskazówek

ROZPOZNAJ / ODKRYJ / ZAUWAŻ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

Możesz pomyśleć/ zastanowić się „w czym jesteś dobry”, „co Ci wychodzi”, „co potrafisz zrobić” – spróbuj swoje myśli spisać na kartce. Jeśli nie masz pomysłu poproś rodziców lub koleżanki / przyjaciółki, babcię/ dziadka lub inną bliską osobę, aby pomogła Ci odnaleźć Twoje zdolności. Możecie wspólnie stworzyć ich listę. Ta lista będzie bardzo ważna, ponieważ w sytuacji zwątpienia możesz na spojrzeć na listę, przeczytać i przypomnieć sobie to „w czym jesteś dobry.”

„przyrządzam pyszne kanapki – będę je udoskonalał robiąc od czasu do czasu kolację dla domowników”

„dobrze biegam – może zacznę robić czasowe treningi, a potem zgłoszę się na zawody”

„ładnie śpiewam – może warto zapisać się na lekcję śpiewu albo dołączyć do zespołu wokalnego”

ZAUWAŻ SWOJE POZYTYWNE CECHY

Każdy człowiek posiada pozytywne cechy, więc Ty też. Może warto je odkryć?, a może po prostu ich nie zauważasz? Umieszczam na końcu prezentacji listę pozytywnych cech. Przeczytaj ją proszę i zastanów się, co mógłbyś z niej wybrać? Co do Ciebie pasuje? Możesz oczywiście poprosić o pomoc bliskie Ci osoby.

ZASTANÓW SIĘ NAD KOMPELENTAMI KTÓRE OTRZYMUJESZ

Może inni widzą coś, czego Ty nie dostrzegasz? Może warto zastanowić się nad pozytywnymi ocenami innych kierowanych w Twoją stronę? To przyjemne uczucie usłyszeć, że ktoś widzi w Tobie coś pozytywnego. Spróbuj tego nie negować od razu i zastanowić się, czy faktycznie w niektórych sytuacjach nie zachowujesz się tak jak opisuje to ktoś kto sprawia Ci komplement.

STARAJ SIĘ NIE KRYTYKOWAĆ SIEBIE

Każdy popełnia błędy, każdemu człowiekowi coś się w życiu kiedyś nie udało. To od Ciebie zależy, co zrobisz z sytuacją porażki, które na pewno będą się zdarzać w przestrzeni Twojego życia. Możesz powiedzieć sobie „jaki jesteś beznadziejny” ale czy to będzie dla Ciebie przyjemne? Sama sytuacja porażki nie jest przyjemna, a co dopiero kiedy dołożysz do tego własną krytykę! Zamiast niej pomyśl o sobie jako o Twoim przyjacielu, pomyśl co byś powiedział przyjacielowi, gdyby znalazł się w Twojej sytuacji – pewnie byś go pocieszył, więc dlaczego nie możesz tego samego zrobić dla siebie?

STAWIAJ SOBIE TAKIE CELE, ABY UDAŁO CI SIĘ JE OSIĄGNAĆ

Jeśli postawisz sobie cel lub zadanie na miarę swoich możliwości – sukces będzie gwarantowany. A realizacja założonego planu przyniesie Ci wiele satysfakcji. Będziesz mógł poczuć się bardzo przyjemnie, jeśli osiągniesz sukces. Nie ujdzie on uwadze innych, którzy na pewno docenią Twój wysiłek i efekt końcowy.

ROZWAŻ CZY KRYTYKA INNYCH JEST ZASADNA

Może nie każda krytyka ze strony innych jest właściwa. Może ktoś się na Ciebie niedawno zezłościł i teraz chce powiedzieć Ci przykre rzeczy, które nie są zgodne z prawdą? Zanim przyjmiesz uwagę krytyczną i się z nią zgodzisz – pomyśl, czy jest ona zasadna i czy naprawdę do Ciebie pasuje. Jeśli nie – nie zwracaj sobie nią głowy

STARAJ SIĘ DOSTRZEGAĆ DOBRE, POZYTYWNE RZECZY, KTÓRE SPOTKAŁY CIĘ W DANYM DNIU. MOŻESZ PROWADZIĆ „**DZIENNICZEK POZYTYWNYCH PRZEŻYĆ**”

POZYTYWNE PRZEŻYCIA	DNI TYGODNIA						
	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
Co fajnego/dobrego dziś się dla mnie wydarzyło?							
Jakie pozytywne uczucia dziś przeżywałem?							
Co wg mnie pozytywnego zrobiłem/ powiedziałem?							
Co pozytywnego zauważyli moi rodzice/ opiekunowie?							

DLA RODZICÓW

Jak wspomóc moje dziecko w budowaniu pozytywnej samooceny?

NIE ETYKIETUJ – nie zaznaczaj i nie zwracaj uwagi na słabe strony swojego dziecka. Podkreślając jego trudności, nie wzmocnisz w nim wiary w swoje możliwości. Ponadto komunikujesz wtedy, że nie akceptujesz swojego dziecka jako całości. „Nie ma idealnych ludzi, Twoje dziecko też nie musi być idealne” – nie będzie w stanie spełnić Twoich oczekiwań.

NIE PORÓWNUJ – to, czego najbardziej obawia się Twoje dziecko, to porównywanie go z innymi, w szczególności wtedy, jeśli wypadło w jakiejś sytuacji gorzej niż jego rówieśnik. Staraj się więc nie odnosić jego osiągnięć to innych. Każdy jest wyjątkowy, więc po co porównywać?

STARAJ SIĘ AKCEPTOWAĆ OGRANICZENIA SWOJEGO DZIECKA – każdy ma jakieś ograniczenia – Twoje dziecko również. Może warto je zaakceptować? Być może dziecko nie jest w stanie zredukować tych ograniczeń?

AKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA – dziecko przeżywa różne emocje, a Ty jako rodzic możesz je kontenerować, rozumieć i oddawać je dziecku w przystępnej formie. Będzie miało poczucie, że je rozumiesz i może swobodnie wyrażać swoje przeżycia.

ROZMAWIAJ ZE SWOIM DZIECKIEM – nie tylko o ocenach i szkole. Zainteresuj się tym co Twoje dziecko lubi, jego życiem prywatnym, rozterkami. Bądź przyjacielem dla swojego dziecka.

POKAZUJ DZIECKU JAK ROZWIĄZYWAĆ TRUDNE SYTUACJE – Ty jesteś dla swojego dziecka wzorem i autorytetem. To od Ciebie uczy się jak radzić sobie w różnych sytuacjach społecznych, również tych problemowych.

STWARZAJ SYTUACJE DO OSIĄGANIA SUKCESU – Twoje dziecko bardzo chciałoby Ci pokazać, że „daje sobie radę, że potrafi sprostać Twoim oczekiwaniom.” Aranżuj więc sytuacje, w których jest duże prawdopodobieństwo, że dziecko osiągnie cel. Będziesz mógł wtedy docenić jego zaangażowanie.

POKAZUJ WIARĘ W MOŻLIWOŚCI DZIECKA – dziecko ma większą motywację do działania kiedy widzi, że „wierysz w to, że osiągnie sukces.” To Ty jesteś osobą, która buduje u dziecka poczucie siły i wiarę w zasadność jego działań.

DOCENIAJ SWOJE DZIECKO – staraj się zauważać pozytywne cechy, zachowania, działania. Skupiaj uwagę na jego mocnych stronach. To na Twoich komunikatach dziecko buduje swoje pozytywne zasoby i poczucie „że je ma.”

OKAZUJ UCZUCIA SWOJEMU DZIECKU – pokazuj swojemu dziecku, że Ci na nim zależy, że jest dla Ciebie ważne, że jest wyjątkowe i że go kochasz. Jeśli będzie widziało, jak robisz to Ty, w przyszłości nie będzie miało kłopotu z wyrażaniem uczuć.

NORMALIZUJ PORAŹKI – porażka to część naszego życia, jest wpisana w naszą codzienność – nie można więc traktować jej wyjątkowo. Im szybciej Twoje dziecko będzie miało obraz porażki jako czegoś normalnego/ zwykłego, tym słabiej będzie je przeżywać.

Lista pozytywnych cech

sprawiedliwy	czuły	spokojny	koleżeński	atrakcyjny	miły	uczciwy	empatyczny
wyrozumiały	odważny	dzielny	aktywny	rozważny	cichy	mądry	pilny
zaradny	ambitny	sprytny	pracowity	szczerzy	życzliwy	zaufany	pomysłowy
sumienny	rzetelny	zaradny	wytrwały	cierpliwy	hojny	dobry	inteligentny
lojalny	wrażliwy	kulturalny	skromny	troskliwy	słowny	ofiarny	uporządkowany
uprzejmy	uczynny	honorowy	opanowany	prawdomówny	wierny	towarzyski	punktualny
opanowany	skromny	rozmowny	otwarty	profesjonalny	opanowany	strakcyjny	inteligentny
pewny siebie	Umie słuchać	żartobliwy	sympatyczny	Dusza towarzystwa	pomocny	Skłonny do poświęceń	kompromisowy