

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

„Poczucie własnej wartości (...) to zaufanie do własnej umiejętności myślenia i radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie. Wiara w nasze prawo do szczęścia, poczucie, że jest się wartościowym człowiekiem, zasługującym na miłość, uprawnionym do spełniania własnych potrzeb i realizacji pragnień oraz czerpania satysfakcji z efektów własnych starań”.

N. Branden

Nathaniel Branden – psychoterapeuta i pisarz, który w swej pracy głównie zajmował się tematem poczucia własnej wartości, w tym stwierdzeniu ujął kwintesencję tego zagadnienia, ukazując jednocześnie jego ogromny wpływ na ludzkie życie. Myślę, że właśnie dlatego każdy rodzic, każdy opiekun życzyłby sobie, aby młoda osoba, którą wychowuje, posiadała poczucie własnej wartości.

Ważnym czasem dla kształtowania poczucia własnej wartości jest etap dorastania. Jest to okres bardzo intensywny, w którym zachodzą zmiany w każdym obszarze życia – fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. To etap „poszukiwania siebie” – formowania własnej tożsamości. Posiadanie własnej tożsamości to posiadanie jasno sprecyzowanych celów, wartości, przekonań, potrzeb. To świadomość kim jestem, jaki jestem, co lubię, jak widzą mnie inni, co jest dla mnie ważne, czego nie chcę i nie lubię. Towarzyszy temu kształtowanie poczucia własnej wartości, czyli akceptacji siebie, lubienia siebie, znajomość swoich zalet i wad, akceptowanie ich i chęć rozwoju w kierunku poszerzania i doskonalenia swoich umiejętności oraz korygowania wad i niedoskonałości. Na budowanie poczucia własnej wartości młodego człowieka mają wpływ dwa czynniki:

- porównanie tego, jaki jest z tym, jaki chciałby być
- poczucie wsparcia ze strony znaczących osób – rodziców, rodzeństwa i innych – osób, które młody człowiek określa jako ważne dla niego.

W tym miejscu chciałabym zająć się tym, co my – rodzice, opiekunowie możemy zrobić, aby wychowywane przez nas dziecko stało się dorosłym, który posiada poczucie własnej wartości.

Oto kilka wskazówek, co zrobić, aby dorastający człowiek postrzegał siebie jako osobę kompetentną, wartościową, godną szacunku i miłości:

1. **Rozmowa** – młody człowiek będzie czuł się **ważny**, jeżeli będziemy poświęcać mu swoją uwagę, rozmawiać o tym, co go interesuje, czego nie lubi, jakie ma zdanie na różne tematy itp.
2. **Stwarzanie bezpiecznych warunków do poznawania przez młodego człowieka swoich możliwości i ograniczeń** – stwarzając samemu warunki nauki nowych umiejętności, czy to np. jazdy na rolkach, czy eksperymentów kulinarnych lub całej gamy innych zajęć, mamy możliwość kontrolowania tych warunków i uniknięcia przykrych

doświadczeń, dając jednocześnie okazję do zdobycia nowych umiejętności, dzięki którym młody człowiek będzie budował obraz siebie.

3. **Stwarzanie możliwości samodzielnego wyboru** – dzięki temu dorastający nastolatek ma okazję wziąć odpowiedzialność w swoje ręce, co wiąże się z ponoszeniem konsekwencji własnego działania i daje okazję do uczenia się „na własnych błędach” – oczywiście przekazywanie odpowiedzialności powinno odbywać się w granicach zdrowego rozsądku.
4. **Docenianie kreatywności** – zadaniem rodzica i opiekuna jest akceptowanie samodzielných sposobów działania, ale, co bardzo ważne, przy jednoczesnym przestrzeganiu norm i zasad społecznych.
5. **Docenianie wysiłku młodego człowieka włożonego w działanie** – przy czym tutaj ważne jest, aby robić to nawet wtedy, jeśli efekty odbiegają od oczekiwanych, ponieważ krytyka w tym przypadku „podetnie mu skrzydła” i zniechęci do uczenia się nowych umiejętności i zdobywania cennych dla rozwoju doświadczeń.
6. **Akceptacja słabych stron** – pokazanie dorastającej osobie, że każdy ma swoje słabsze i mocniejsze strony oraz, że nie ma ludzi idealnych, daje jej argument, że można popełniać błędy, naprawiać je oraz, że nie trzeba być we wszystkim najlepszym, co jest niemożliwe do osiągnięcia, a rodzi tylko frustrację.
7. **Zwracanie uwagi na małe i duże sukcesy** – ukazanie młodemu człowiekowi, że każdy, nawet najmniejszy sukces jest ważny, motywuje go do działania i daje podstawę do przeżywania satysfakcji z wielu różnych dokonań.
8. **Opisywanie zachowania nastolatka bez jego osądzania** – ocenianie zachowania, a nie osoby, buduje przekonanie, że wszystko można zmienić, ponieważ jest to coś, co nie jest stałe, daje możliwość uniknięcia negatywnego obrazu siebie jako posiadającego pewne stałe, złe cechy.
9. **Unikanie porównywania dziecka z innymi osobami** – porównywanie młodego człowieka do kogoś innego powoduje, że czuje się on gorszy i nieakceptowany w oczach rodziców, a powinien czuć się kochany i ważny takim, jaki jest.
10. **Pozwalanie na popełnianie błędów** – krytyka tak, ale pod warunkiem,

że konstruktywna, wspólne przedyskutowanie, co można poprawić
i jak, wyciąganie konstruktywnych wniosków, uczy skutecznego działania
i organizacji. Młody człowiek, który będzie krytykowany za popełniane błędy,
zrezygnuje z kolejnych prób, z uczenia się i rozwijania umiejętności.

Powyższe punkty nie tylko gwarantują zbudowanie poczucia własnej wartości w młodym człowieku, ale również zbudowanie relacji z nim opartej na wzajemnym szacunku
i zrozumieniu.

Nastolatek uczy się, między innymi, poprzez obserwację i naśladowanie zachowań innych osób.
Rodzic, który szanuje siebie, docenia swój wysiłek, wyraża się o sobie pozytywnie, wyciąga wnioski z porażek, nie załamuje się i jest pozytywnie nastawiony do przyszłości
oraz do otoczenia, jest najlepszym wzorem dla swojego dziecka.

Elżbieta Grzegórzko – psycholog szkolny