

Janina Prosól

Zespół Szkół Nr 6 w Gdyni

Refleksje na temat dziecięcego szacunku do samego siebie

Czym jest szacunek do samego siebie? Jest to intelektualny obraz siebie uformowany na podstawie informacji zebranych od innych ludzi na przestrzeni wielu lat i w wyniku różnych życiowych doświadczeń.

Ludzie, posiadający zdrowe poczucie własnej wartości, lubią siebie, pokładają zaufanie w swoich możliwościach i są zadowoleni z życia i pracy. Ponieważ ufają swoim możliwościom, potrafią ryzykować i próbować nowych rzeczy. Jeśli spotykają ich niepowodzenia, są w stanie poradzić sobie z nimi bez niepotrzebnego bezlitosnego obwiniania się. Potrafią otrząsnąć się z porażki i zacząć od nowa. Ci którzy szanują siebie, pozytywnie reagują na innych ludzi i trudne sytuacje życiowe. Ludzie tacy są wolni, mogą zaangażować swoją energię w rozwiązywanie rzeczywistych problemów, zamiast narzekać, na przykład na swój wygląd.

Bardzo wielu ludzi posiadających niesamowite talenty, zdolności i możliwości ma bardzo niskie mniemanie o sobie.

Skąd biorą się negatywne uczucia?

W jaki sposób kształtuje się pojęcie o sobie samym? Co sprawia, że dziecko myśli o sobie w taki, a nie inny sposób?

To wszystko zaczyna się w okresie największej wrażliwości, w dzieciństwie. Większość rodziców nie może się powstrzymać od negacji, gdy zachowanie dziecka nie spełnia ich oczekiwań. Typowy rodzic czuje, że musi powiedzieć: „Jesteś takim niegrzecznym dzieckiem. To, co zrobiłeś, było złe. Jesteś po prostu wstrętny”. Słowa, takie jak *zły*, *tępy*, *wstrętny*, *głupi*, *niegreczny*, *opieszaly*, *śmieszny*, *niezdarny* i *niedorozwinięty*, degradują dziecięce poczucie własnej wartości. Wyrażenia takie jak: „Nic nigdy nie robisz dobrze”, „Wstyd mi za ciebie” albo „Co się z tobą dzieje? Głupi jesteś, czy co?” wyrabiają u dziecka określony obraz samego siebie. Poddane ciąglemu nawałowi poniżających uwag, dziecko rośnie wstydząc się siebie i czując nieustanny brak zadowolenia z tego, kim jest. Nasiona takich myśli jak: „Nie jestem dobry” albo „Nigdy nie dorosnę do tego, czego spodziewają się po mnie rodzice”, zaczynają kiełkować.

Na domiar złego struktura społeczeństwa wspiera tego rodzaju uczucia. Rywalizacja, aby być „najlepszym”, powstaje prawie w każdej szkolnej klasie. Nagrody i gratyfikacje przyznawane są zwycięzcom w sporcie i innych dziedzinach. Wśród nastolatków dominuje ostra rywalizacja w dążeniu do popularności. Gdziekolwiek są zwycięzcy, muszą też być przegrani. Ci, którzy przegrywają, odczuwają dotkliwie odrzucenie i niższość.

Poniżające przycinki w domu, obok nastawionego na współzawodnictwo społeczeństwa, stwarzają atmosferę, w której dziecko zaczyna samo się poniżać i nie akceptować siebie.

Poczucie niższości daje się zauważyć już u małych dzieci i staje się ono bardzo widoczne w okresie dorastania. Większość nastolatków to młodzi ludzie, którzy są gorzko rozczarowani sami sobą, swoim wyglądem i osiągnięciami. Korzenie braku szacunku do samego siebie tkwią w dzieciństwie. Rodzice zaniedbują wsparcie, jakiego wymaga kształtowanie w dziecku poczucia wartości. Jest to potencjalna przyczyna zainicjowania życia pełnego samoponizenia, poczucia winy i nie akceptacji samego siebie. Tego rodzaju uczucia mają swe początki w latach kształtowania się zrębów osobowości dziecka i są potęgowane przez społeczeństwo zorientowane na dokonania. Niszczące rezultaty tego procesu dotyczą człowieka przez resztę jego życia.

Falszywe wartości

Nasza cywilizacja wytworzyła fałszywy system wartości, który skutecznie niszczy ludzkie poczucie własnej wartości.

I. Piękno. Jeśli dziecko urodziło się ładne, to jest w szczególnie korzystnej sytuacji. Współczesne społeczeństwo wysoko ceni fizyczne piękno. W wieku trzech lub czterech lat dziecko uczy się, jakie korzyści może mu przynieść ładny wygląd. Piękne dziecko wie, że dorośli je faworyzują. Ludzie uśmiechają się, mówią mu, jakie jest „słodkiutkie” i czynią wokół niego sporo zamieszania. Lecz w tym samym czasie, gdy ładnie wyglądające dzieci przyciągają uwagę dorosłych, ich mniej ładni rówieśnicy nie są zauważani.

Przeświadczenie o znaczeniu fizycznej urody utrwała się u dzieci jeszcze zanim trafią do przedszkola. Słodki trzylatek łatwo zyskuje popularność wśród rówieśników. Niestety, niektóre cechy fizyczne, takie np. jak otyłość, są już w tym wrażliwym okresie życia zauważane i ośmieszane. W okresie dojrzewania problem ten narasta.

II. Inteligencja. Innym czynnikiem, przy pomocy którego określamy wartość jednostki, jest inteligencja. Rodzice często zachowują się tak, jakby współzawodniczyli z wszystkimi innymi rodzicami. Chcieliby, żeby ich dziecko było najlepsze pod każdym względem.

Co się dzieje z dzieckiem, które nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom rodziców, które, na przykład, idąc do szkoły ma zaledwie średnie albo mniej niż średnie zdolności intelektualne? Około dwudziestu dwóch procent wszystkich dzieci posiada iloraz inteligencji 70-90, co oznacza, że raczej wolno się uczą.

Dziecko o niskim poziomie inteligencji być może będzie w stanie przeżyć pierwsze lata swego życia, zachowując poczucie szacunku do siebie, ale gdy idzie do szkoły, sytuacja zmienia się diametralnie. Obecnie będzie porównywane z rówieśnikami i szybko odkryje, że nie dorasta do swoich bystrych kolegów. Będzie narażone na druzgocące zniewagi, kpiny i wyzwiska rówieśników, będzie na przykład tym ostatnim wybieranym do udziału w grze, bo jest tym, który zawsze przegrywa. Każde dziecko doświadcza w swoim życiu żądła odrzucenia i kpiny, ale niektóre dzieci, którym brakuje urody lub inteligencji, doświadczają go codziennie.

Rodzice wolno uczących się dzieci powinni pomagać dziecku odkryć zdolności i rozwijać umiejętności, które polubi (dzieci takie często posiadają zdolności manualne).

III. Inne problemy. Dziecko, któremu kłopoty zdrowotne nie pozwalają uczestniczyć w normalnych zajęciach szkolnych, może pomyśleć, że nie jest w pełni wartościowym człowiekiem. Ubóstwo może pozbawić dziecko akceptacji ze strony rówieśników, zwłaszcza, jeśli jego sposób ubierania się nie mieści się w przyjętych normach.

Inne czynniki oddziałujące na poczucie własnej wartości to: wychowanie w rodzinie, w której jest tylko jedno z rodziców, alkoholizm ojca lub matki, fizyczne albo umysłowe upośledzenie, przynależność do mniejszości religijnej lub rasowej, a także brak miłości w rodzinie.

Uczucie odrzucenia wzbudza w dziecku pełen krytycyzmu rodzic- ciągle wrzaski, krzyki i uwagi pod adresem dziecka. Rodzice mający niskie mniemanie o sobie są szczególnie skłonni do wynajdywania win u swoich dzieci. Jeśli dziecko spotyka się dodatkowo z naganami i potępieniem ze strony nauczycieli i rówieśników, wówczas to wszystko sieje w jego umyśle prawdziwe spustoszenie. Dominująca i przywódcza postawa dorosłych, autorytatywny rodzic osłabia poczucie własnej wartości dziecka. Dziecko, któremu ciągle mówi się co ma robić, nie ma okazji rozwinąć panowania nad sobą ani wiary w to, że potrafi cokolwiek samodzielnie zrobić. Nadopiekuńczość albo nadmierne osłanianie dziecka również mogą wywołać u niego uczucie odrzucenia, gdyż nie pozwalają mu nigdy samodzielnie podejmować decyzji. Jeszcze inni rodzice okazują odrzucenie przez brak zainteresowania dzieckiem. Ich przesłanie brzmi mniej więcej tak:” Nie zwracaj mi głowy twoimi kłopotami, mam dość swoich. Dorośnij szybko i wynoś się stąd”.

Zastanówmy się, czy rodzice i nauczyciele mogą zauważyć u dziecka objawy odrzucenia? Tak, ponieważ w uczuciach takiego dziecka dominuje strach przed niepowodzeniem i krytyką. Oskarżenie i nagana będą skłaniać je do przytaczania argumentów na swoją obronę. Taki lęk i niepewność wyczerpują dziecko emocjonalnie i osłabiają fizycznie.

Symptomy negatywnej oceny własnej wartości

1. Brak zdolności podejmowania decyzji

Dziecko waha się podjąć samodzielnie nawet mało znaczące decyzje; boi się spróbować robić coś nowego, nawet jeśli oferuje mu się pomoc; poproszone o zrobienie czegoś, odpowiada: „Nie wiem jak”; nie prosi o rzeczy, których potrzebuje.

2. Ucieczka w świat fantazji

Dziecko nie uczestniczy wraz z innymi w grach i zabawach; nie inicjuje kontaktów z innymi; nie broni się słowami ani czynami; boi się zadawać pytania albo na nie odpowiadać; odpowiada tylko na bezpośrednie pytania; odznacza się chłodnym, bezuczuciowym usposobieniem; spędza samotnie znaczną ilość czasu; woli wymyślonych przyjaciół niż rzeczywistych.

3. Rozmyślnie powtarzane złe zachowanie

Dziecko gryzie, kopie, uderza pięściami, itp.; nałogowo kłamie i kradnie; rani siebie lub innych; stara się zwrócić na siebie uwagę czyniąc rzeczy zabronione; ciągle postępuje podle i przeszkadza innym; zaciekle współzawodniczy z innymi dziećmi.

4. Nienaturalne usiłowanie zadowolenia innych

Ciągle „daje” coś innym ludziom, usiłując „kupić” ich uwagę lub przyjaźń; przynosi z domu różne rzeczy, by zyskać uznanie kolegów i nauczycieli; ciągle pyta: „Lubisz mnie?”.

5. Nawyk płaczu

Dziecko płacze, krzyczy i urządza sceny, gdy coś się dzieje nie po jego myśli; narzeka, że nikt go nie lubi, albo że dzieci nie chcą się z nim bawić; boi się, gdy ma zostać z opiekunką, nieznaną osobą lub nauczycielem.

6. Napięcie

Dziecko moczy się w łóżku; kiwa głową; obgryza paznokcie; jąka się; nosi ze sobą wszędzie pieluszkę, grzechotkę albo jakąś zabawkę.

7. Poniża siebie i innych

Dziecko obrzuca innych przezwiskami, takimi jak „mały” albo „smarkaty”; krytykuje i osądza innych; wini innych za własne błędy; wynajduje usprawiedliwienia dla swojego zachowania; bez przerwy coś mówi; często mówi: „Jestem lepszy niż inni”.

8. Cechy fizyczne

Często dziecko ma dużą nadwagę; mówi cichym niepewnym głosem; jest niedbałe i niechlujne; ma nieprawidłową postawę; kąciki ust ma opuszczone ku dołowi, a oczy bez wyrazu; wygląda na nieszczęśliwe; unika bezpośredniego spojrzenia innych osób.

Jeśli dziecko zdradza kilka z wymienionych cech cyklicznie przez dłuższy okres czasu, to dobrze by było, gdyby rodzice i nauczyciele zastanowili się, w jaki sposób poprawić jego własny obraz siebie samego. Jednak najczęściej tego rodzaju zachowanie sprawia, że zarówno rodzice jak i nauczyciele wymierzają więcej kar, nagan i negatywnych komentarzy pod adresem dziecka, które najbardziej potrzebuje miłości i bezpieczeństwa.

Zwróćcie uwagę: **Im gorsze jest zachowanie dziecka, tym większy jego krzyk o uznanie.** Rodzice nie są jedynymi osobami wpływającymi na to, aby dziecko nabrało szacunku do samego siebie. Może to być krewny, sąsiad, opiekunka, rodzeństwo, a szczególnie nauczyciele, gdyż są z nim stale związani.