

## **„BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI W KONTEKŚCIE PROFILAKTYKI PRZEMOCY”**

Poczucie własnej wartości jest jednym z bardzo znaczących elementów osobowości każdego człowieka.

Według słownika Webstera definicja **poczucia własnej wartości** to: „moja wartościowa tożsamość, zasługująca na wszystko, co dobre”.

Jeszcze inna definicja, znaleziona w Internecie: „Poczucie własnej wartości to kompetencje radzenia sobie w życiu w różnych sprawach, poczucie się godnym szczęścia, ufność w to, że mam prawo być szczęśliwym i odczucie, że osiągnięcie sukcesu, szacunku, miłości i spełnienia jest dla mnie dostępne. Oznacza również pozytywne myślenie o sobie i wiarę w to, że poradzę sobie w życiu...”

Z punktu widzenia osób zajmujących się wychowaniem, a więc rodziców, pedagogów i nauczycieli, istotne jest to, co służy budowaniu u dziecka optymalnego dla jego rozwoju poczucia własnej wartości oraz jak to robić, aby osiągnąć najlepsze pod tym względem rezultaty. Wszyscy pracujący z dziećmi, a zwłaszcza z młodzieżą, dobrze wiedzą, że zdecydowana ich większość ma kłopoty ze swoim samopoczuciem. Dla części, zwłaszcza nastolatków, jest to stan przejściowy, ale u pozostałych zaważy na całym życiu.

Warto przyjrzeć się różnicom, jakie cechują osoby o wysokim i niskim poczuciu własnej wartości. Człowiek, który ocenia siebie pozytywnie, uważa się za osobę ważną i godną szacunku swoich rówieśników/współpracowników. Wyraża też szacunek dla innych. Ma wyraźny pogląd na to, co jest dobre, a co złe i umie bronić swych poglądów. Jest elastyczny, gotowy poznać inne punkty widzenia, podejmuje nowe wyzwania i wykazuje cierpliwość.

Powyższa charakterystyka przedstawia jednak obraz już ukształtowanego człowieka o wysokim poczuciu własnej wartości. U dziecka natomiast przejawem wysokiego poczucia własnej wartości będzie wiara w powodzenie przedsięwzięć i w związku z tym podejmowanie ich w takich formach, jak np. występy na forum (akademie, klasowe prezentacje), czy też chętny udział w

grach zespołowych w roli lidera. Bezcenną jest również umiejętność przewartościowywania niepowodzeń na swoją korzyść: („los tak chciał”, „w tych warunkach nie dało się lepiej”) oraz pełen nadziei stosunek do przyszłości: („następny raz będzie lepiej”, „dzięki temu już wiem, jak sobie z tym radzić”). Zarówno dorośli, jak i dziecko o wysokim poczuciu własnej wartości, „wie, że sobie poradzi.”

I odwrotnie: osoba o niskim poczuciu własnej wartości cechuje się niskim poziomem wiary w siebie, w swoje osiągnięcia szkolne/zawodowe, nie widzi powodu, by inni ją lubili, obawia się nowych sytuacji, a przyszłość wydaje się jej beznadziejna. Jej monolog wewnętrzny na każdym kroku zniechęca ją do podejmowania nowych aktywności, uwypukla najdrobniejsze niedociągnięcia zarówno w tym, co i jak robi, jak też i w relacjach z innymi.

Niskie poczucie własnej wartości jest obarczone niebezpieczeństwem powstania całego szeregu objawów. Oto najważniejsze z nich:

- zaburzenia jedzenia;
- problemy w związkach;
- problemy ze zdrowiem;
- nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, używanie narkotyków;
- pracoholizm, nadaktywność;
- przesadne wydawanie pieniędzy (zakupy, hazard);
- uzależnienie od innych.

Cechą współczesnego wychowania jest skłonność rodziców do „popędzania” dziecka w jego rozwoju. Rodzice oczekują, że dziecko szybko, szybciej niż inne dzieci, będzie mówiło, chodziło, pisało i wypełniało liczne obowiązki. Podobnie dzieje się w szkole; oczekuje się od uczniów, aby jak najszybciej, w szalonym tempie pędzącego programu, opanowały liczne wiadomości i umiejętności. To niewątpliwie musi wpłynąć na ich obraz samego siebie. Dzieci, które z różnych przyczyn nie są w stanie tak szybko, tak sprawnie sprostać tym oczekiwaniom, często słyszą od nauczycieli, dorosłych i szkolnych kolegów słowa krytyki pod swoim adresem. Słowa te, słyszane po wielokroć, uwewnętrzniają się i dzieci zaczynają myśleć o sobie w sposób następujący: „jestem za wolny, niezdolny, inni są lepsi” itp. Stąd, od razu nasuwa się wniosek dla nauczycieli i wychowawców: jeżeli chcesz aby dziecko nie traktowało uczenia się, jak bezlitosnej walki o przetrwanie własnej godności, należy pamiętać o sposobie, w jaki się do niego zwracasz, w jaki się z nim komunikujesz! A więc przydatna jest tu cała edukacja nauczyciela w zakresie komunikacji nastawionej na informowanie, wyrażanie opinii,( a nie ocenianie), wyrażanie prośb,( a nie rozkazów), okazywanie uczuć. Komunikacja wprost, zamiast dawania do zrozumienia,( a w konsekwencji pretensje, że dziecko nie odczytało oczekiwań dorosłego).. Dziecko, które uświadamia sobie, że nie spełnia oczekiwań

ważnych dla siebie osób, zamiast skupiać swoją uwagę na nauce, zabawie, „kurczy się” w swoim rozwoju pod wpływem narastającego poczucia winy.

A zatem istotnym czynnikiem mającym wpływ na poczucie własnej wartości jest to, jakie informacje dziecko otrzymywało; czy akceptujące jego istnienie, decyzje, talenty, pomysły, czy też nie. Najważniejsze informacje dziecko otrzymuje w domu, w swojej rodzinie. Drugim, bardzo ważnym takim miejscem, jest szkoła. Nauczyciel może dostarczyć dziecku bardzo wielu elementów dla wzmocnienia jego poczucia własnej wartości. Wystarczy, aby był uważny i reagował na wszelkie przejawy starań, podejmowanie prób, aktywność, wyrażanie przez niego uczuć, zwracając się do ucznia np. takimi słowami, jak: „dobry pomysł!”, „dobrze”, „powtórz jeszcze raz”, „masz dzisiaj dużo energii”. Ważne, by okazywał dziecku wiarę w jego możliwości, nie tracił nadziei, dawał kolejną szansę oraz starał się być elastyczny, nie obawiał przyznawać się do własnych pomyłek. Wszystko to stworzy szansę na to, że dziecko będzie myślało o sobie pozytywnie, a w konsekwencji będzie budowało i pielęgnowało pozytywne związki z innymi ludźmi, dokonywało coraz lepszych wyborów i cieszyło się życiem.

Praca nad zwiększeniem poczucia własnej wartości jest procesem, na który składa się wiele elementów. Regionalny Ośrodek Edukacyjno-Metodyczny *Metis* organizuje szereg warsztatów szkoleniowych, które praktycznie pokazują krok po kroku, jak wzmacniać poczucie własnej wartości, jak skutecznie i asertywnie komunikować się oraz doskonalić swe kompetencje osobiste i zawodowe.