

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Poczucie własnej wartości u dzieci -
czym jest i jak je kształtować?

Piotr Chlebowski

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
7 kwietnia 2021 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

1

Poczucie własnej wartości u dzieci - czym jest i jak je kształtować?



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

2

Kiedy myślę o poczuciu wartości człowieka, wyobrażam sobie dom i jego fundament.

Zdarza się, że budowniczcy użyją zbyt słabych materiałów, bywa że miejsce na dom zostało niezbyt roztropnie wybrane i fundament jest stale podmywany przez wodę.

Bywa i tak, że dom dostaje solidny fundament w bezpiecznym otoczeniu.

Człowiek o wysokiej samoocenie poszukuje celów do realizacji, dąży do urzeczywistniania marzeń. Wysoka samoocena skłania do rozwijania swojego wewnętrznego bogactwa, to wyższe aspiracje i pozytywna ambicja.

**ABY WZMOCNIĆ POCZUCIE
WŁASNEJ WARTOŚCI TRZEBA
POKOCHAĆ SIĘ BEZWARUNKOWĄ
MIŁOŚCIĄ. SZACUNEK I MIŁOŚĆ
DO SIEBIE - TO POCZĄTEK
WIELKIEGO ROMANSU NA CAŁE
ŻYCIE.**

Cytaty z książki Jamie Miller „Krótkie lekcje życia”

Miller uważa, że każdy człowiek ma w sobie „**COŚ**”, co czyni go niezwykłym.

Jak nasionka w środku jabłka mogą wykiełkować i stać się kwitnącym drzewem owocowym, tak każda osoba ma specjalne talenty i dary, które czekają, by się rozwinąć, które - odpowiednio pielęgnowane - uczynią tę osobę w jakiś sposób niezwykłą" (s. 41).

Porównuje nasze talenty i możliwości do ziaren kukurydzy. **"Jeśli nie zrobimy nic, by je rozwinąć, będą w nas tkwiły niczym twarde, zimne, nieużyteczne ziarna. Jeśli damy im ciepło i energię (potrzebne do ćwiczeń i rozwijania zdolności), rozkwitną, przynosząc nam, jak i innym korzyść, a także przyjemność .**

(zapach i smak prażonej kukurydzy)" (s. 51).

5

Człowiek uczy się na własnych i cudzych

6

Dwa oblicza poczucia wartości

- Niskie poczucie własnej wartości u dzieci powoduje niepewność i lęk, nie podejmowanie trudniejszych wyzwań, problemy w tworzeniu planów życiowych oraz w relacjach z ludźmi.
- Skutki zbyt wysokiej samooceny są również trudne. Nadmierne poczucie własnej wartości prowadzi do: narcyzmu, samouwielbienia, samolubstwa, egoizmu, egocentryzmu (co utrudnia adekwatną ocenę rzeczywistości i zaburzone relacje międzyludzkie).

7

Co buduje niskie poczucie własnej wartości?

Błędy rodziców :

- porównują je do innych;
- krytykują je przy innych, grożą;
- nie wierzą w jego możliwości;
- są nadopiekuńczy, wyręczają;
- nie zauważają jego **pozytywów** czy sukcesów, skupiając się na negatywach;
- nie poświęcają mu **dość czasu** (zajmują się innym dzieckiem, pracą itp.);
- mają względem niego **nierealne oczekiwania** (nieadekwatne do uzdolnień lub nadmiernie wygórowane);
- **dokuczają czy drażnią je**, dając "podwójne komunikaty" (ironia, sarkazm, żarty obrażające godność dziecka);
- mówią, że się **do niczego** nie nadaje;
- **nie wierzą w jego możliwości**;
- podkreślają **porażki, niedociągnięcia, trudności**;
- często mówią: "**Powinieneś umieć.**", "**Trzeba było.**" lub "**Nie rób tego.**", "**Nie wolno.**";
- **manipulują nim lub wyśmiewają je .**

8

Skutki niskiej samooceny u dziecka. Co ono myśli o sobie?

- “Nie mam szans”;
- “Inni są lepsi”;
- “Jeśli mi się coś udaje, to czysty przypadek”;
- “Do niczego się nie nadaję”;
- “Nie dam sobie rady”;
- “Jestem beznadziejny, bezużyteczny...”;
- “Nie jestem dobry”;
- “Jestem do niczego”;
- “Jestem zbyt (brzydki, ...), by ktoś się mną zainteresował”.

- **Oceniając swoje dzieci jako złe, sprawiasz, że stają się złe.** Im bardziej rodzice oceniają, definiują i wartościują dzieci, tym mniej mają one szanse dowiedzieć się czegoś prawdziwego o sobie.
- Jeżeli nie pomożemy dziecku wyrażać swojego sprzeciwu w słowach, to zacznie wyrażać go całym swoim zachowaniem.
- Rodzic nie zawsze musi mieć gotową odpowiedź na wszystko, dobrze jest, gdy dziecko o tym wie. Niech usłyszy od rodzica, że musi się on chwilę zastanowić nad pytaniem dziecka i potem da dziecku odpowiedź.
Dzieci wyrażają się wprost – dlatego lepiej samemu też wyrażać się jasno i wprost.



Kiedy w ogrodzie sadzisz kukurydzę, nie wyhodujesz ziemniaków. **Wykiełkować może tylko to, co zasiejesz.** Jeśli więc zasiewasz negatywne myśli w swoim umyśle, zbierzesz negatywne reakcje i postawy. Ponadto, gdy siejesz kukurydzę, jedno ziarno nie daje jednej kolby kukurydzy, lecz wiele kolb. Od czasu siewu do czasu żniw następuje ogromny wzrost liczby ziaren. **Umysł pracuje w ten sam sposób: wszystko, co w nim zasiejesz, ulegnie zwielokrotnieniu: negatywne albo pozytywne myśli rozrosną się, tworząc negatywne lub pozytywne nastawienie.**

11

Jak zadbać o kształtowanie właściwej samooceny dziecka?

Pamiętajmy o tym, że:

- to, co mówimy do dziecka, jak reagujemy na jego zachowanie, wpływa na jego myślenie o sobie i na jego gotowość do stawiania czoła wyzwaniom;
- kiedy sprawiamy, że dziecko czuje się zauważane, akceptowane, rozumiane (choćby dzięki aktywnemu słuchaniu czy pochwałom opisowym), wzrasta w poczuciu własnej wartości – zgodnie ze słowami Montessori ***dziecko żyjące w atmosferze aprobaty uczy się lubić siebie, dziecko akceptowane i chwalone uczy się doceniać innych***;
- dziecko, które dobrze myśli o sobie, z radością podejmuje nowe, nawet trudne wyzwania, a porażki traktuje jako chwilowe niepowodzenie, niepomniejszające jego wartości.

12

**ZA KAŻDYM DZIECKIEM, KTÓRE WIERZY W SIEBIE,
STOI RODZIC, KTÓRY UWIERZYŁ W NIE JAKO
PIERWSZY**



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

13



**Czy nie zauważyliście,
że spędzacie 18 miesięcy,
próbując nauczyć swoje dzieci
stać i mówić, a następne 18 lat
próbując zmusić je
do siedzenia i słuchania?**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY


WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

14

Gdybym mogła od nowa wychować dziecko...

...malowałabym palcem częściej, niż nim wskazywała.
Mniej bym poprawiała, więcej przytulała.
Zamiast patrzeć na czas, dawałabym sobie czas,
by patrzeć.
Mniej bym dbała o to, by wszystko wiedzieć;
wiedziałabym raczej, jak lepiej dbać.
Częściej bym się z nim wspinała na drzewa
i puszczała latawce.
Przestałabym bawić się w powagę,
a poważniej bym się bawiła.
Przebiegałabym z nim więcej łąk i częściej
przyglądałabym się gwiazdom.
Rzadziej bym szarpała, a częściej przytulała.
Rzadziej byłabym nieugięta, a częściej wspierała.
Najpierw budowałabym poczucie własnej wartości,
potem dom.
Uczyłabym go mniej o miłości do siły,
a więcej o sile miłości.

- Diane Loomans



15

**DZIECKO JEST CUDZOZIEMCEM,
NIE ROZUMIE JĘZYKA,
NIE ZNA KIERUNKU ULIC,
NIE ZNA PRAW I ZWYCZAJÓW. [...]
POTRZEBNY PRZEWODNIK,
KTÓRY GRZECZNIE ODPOWIE NA
PYTANIE.**

JANUSZ

**Czasami nie wystarczy powiedzieć dziecku, co
ma zrobić, tylko pokazać mu „jak”.**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL



16

Warto unikać informacji zwrotnych zorientowanych na osobę jako całość, ponieważ taki komunikat sugeruje, że sukces ma swoje źródło w osobowych atrybutach, uczy interpretować trudności w kontekście ich osobistych słabości.

- Kochanie i rozumienie to zupełnie dwie różne pary butów. Ktoś może nas kochać, nawet jeśli nas nie rozumie.

Informacje zwrotne powinny być ukierunkowane na zadanie, na proces rozwiązywania zadania oraz na stosowane przez niego strategie uczenia się i dostrzegania błędów w trakcie rozwiązywania zadania.

Dostrzegaj sukcesy na drodze do celu, włożony wysiłek, zaangażowanie i starania dziecka, nie sam efekt końcowy.

Dobrze, by dziecko samo umiało siebie docenić dlatego też pytaj dziecko co ono myśli na dany temat.

17

- Zastanówmy się, co budowało nasz dziecięcy raj?
- Jakie słowa, wyrażenia, zdania chcielibyśmy częściej słyszeć, niż słyszymy?
- Co sprawia, że jesteśmy wizjonerami, reżyserami, twórcami na scenie życia?
- Co wyjątkowego zauważam w swoim dziecku, ale zbyt rzadko mu to komunikuje?

Słowa, które leczą

- Potrafisz.....
- To było piękne.....
- Tęsknie za Tobą.....
- Miałeś rację.....
- Dziękuję za
- Fajnie to zrobiłeś.....
- Sprawiałeś dużo radości i szczęścia.....
- Podoba mi się w Tobie.....
- Lubię jak.....
- Cenię się za...
- Szanuję w Tobie....
- Doceniam...
- Twoją zaletą jest...
- Cieszy mnie...
- Odnajduję przyjemność w.....
- To niesamowite ITD...

18

Słowa, które nas ograniczają

Nie

- To słowo, które paradoksalnie **zbliża nas właśnie do tych wyników, których chcemy uniknąć**. To dwuznaczny wyraz, którego nasz umysł nie rejestruje.
- **Mamy tendencję do nieświadomego eliminowania „nie” podczas używania tego typu wyrażeń, i w ten sposób skupiamy się na uzyskanym komunikacie.**
- Więc kiedy mówimy „nie denerwuj się” lub „nie chcę być zmęczony”, w rzeczywistości programujemy się właśnie na nerwowość i odczuwanie zmęczenia.
- O wiele efektywniej byłoby odnieść się do pozytywnych stwierdzeń, takich jak: „zachowaj spokój” lub „chcę poczuć dobrą energię”.

Słowa, które nas ograniczają

Muszę, Musisz

- **Kiedy mówimy, że „musimy” coś zrobić, sygnalizujemy tym samym, że jest to nieprzyjemne, narzucone lub wymaga od nas dodatkowej pracy.** „Musisz być grzeczny”, „Musisz być bardziej towarzyski”, „Muszę posprzątać dom”. Natychmiast przyjmujemy te działania jako kosztowne i negatywne.
- **Dlatego lepiej jest używać innych formuł, jak „mogę” lub „zamierzam”.** Na przykład efektywniej będzie powiedzieć: „Zamierzam być bardziej towarzyski” lub „Mogę to teraz zrobić”.
- Dzięki tego typu wyrażeniom programujemy się w ten sposób, by wykonywanie tych czynności było znacznie łatwiejsze i lżejsze.

Muszę – Mogę , Zamierzam – Chcę , Pragnę

Słowa, które nas ograniczają

Ale

- **Kiedy używamy słowa „ale”, by połączyć dwie idee, natychmiast obniżamy wartość tej pierwszej.** W ten sposób przesłanie, które tworzymy, stanowi negatywną afirmację, którą umieszczamy na końcu. „Kocham cię, ale za dużo się kłóciliśmy”, „Wyszło mi świetnie, ale mogłam zrobić to jeszcze lepiej”, „Dobrze, że dostałeś czwórkę, ale stać cię na więcej”.
- **Aby uniknąć tego zjawiska, możemy zastąpić „ale” słowem „jednak”.** W ten sposób główna wiadomość pozostaje nienaruszona, nawet jeśli później dodamy dodatkowe informacje. Ponadto możemy odwrócić kolejność zawartych w zdaniu danych: „Za dużo się kłócimy, ale cię kocham”. Bez wątplenia w ten sposób podana wiadomość zostanie lepiej odebrana.

Słowa, które nas ograniczają

Biedactwo

„Biedactwo” czy „mój biedaczku” to wyrażenia, których używamy na co dzień, aby wyrazić empatię i współczucie dla sytuacji innych lub nas samych. „Biedactwo, dostałeś słabą ocenę”, „Biedactwo, zostawił cię twój przyjaciel”.

Chociaż mówimy to, mając jak najlepsze intencje, używając tego słowa, wyrządzamy krzywdę osobie, do której je kierujemy. **W ten sposób programujemy ją, aby czuła się bezradną ofiarą okoliczności.**

Jak to rozwiązać?

Spróbujmy zastąpić to słowo innymi wyrażeniami, które wzmacniają pewność siebie i przypominają danej osobie o tym, że może i potrafi iść naprzód.

Słowa, które nas ograniczają

Nigdy, zawsze, nikt, wszyscy

Kiedy używamy tych słów, skazujemy się na sztywne i dychotomiczne myślenie. „**Zawsze robisz wszystko źle**”, „**nikt mnie nie kocha**”, „**Nigdy nie będę szczęśliwa**”.

Tego rodzaju myśli i afirmacja są wyjątkowo szkodliwe i warunkują nas **do dalszego przeżywania tego samego**, bez możliwości przerwania tego błędnego koła.

Spróbujmy zamiast tego użyć wyrażen, które są bliższe rzeczywistości, a przede wszystkim zostawiają nam margines na zmiany i wprowadzanie ulepszeń.

Zdania takie jak na przykład „**Źle to zrobiłem**”, „**Teraz nie jestem szczęśliwy**”, **podkreślają, że chodzi o jedno konkretne wydarzenie i pozwalają nam działać tak, by móc je modyfikować.**

23

Słowa, które nas ograniczają

Później, jutro, kiedyś

- **Tego typu wyrażenia, niejednoznacznie odnoszące się do czasu, uniemożliwiają nam podjęcie działań w naszych projektach.** Te niebezpieczne słowa sprawiają, że w nieskończoność zwlekamy z podjęciem zamierzonych czynności.
- Przykładowo: „Później zabiorę się za naukę”. Tylko kiedy jest „później”? Abstrakcyjne „później” nie nadchodzi nigdy. „Pewnego dnia zacznę zdrowiej się odżywiać”. Jaki dokładnie to dzień?
- Jeśli naprawdę chcesz osiągnąć swoje cele, unikaj myślenia i mówienia w ten sposób. **Ustal dokładną datę lub godzinę działań, jakie chcesz podjąć.**
- Krótko mówiąc, zawsze pamiętaj, że język, słowa to podstawa naszych myśli, naszej komunikacji z samym sobą oraz z innymi. Dlatego **decyzja o użyciu pewnych słów zamiast innych będzie warunkować nasz sposób postrzegania siebie i świata.**

24



**Dziecko chce być dobre.
Jeśli nie umie – naucz.
Jeśli nie wie – wytłumacz.
Jeśli nie może – **POMÓŻ.****

Dziecko czuje się potrzebne, kiedy jest włączone w codzienne życie swoich bliskich. To nic, że będzie potrzebowało więcej czasu, albo że po skończonej pracy trzeba będzie więcej sprzątać. Poczucie przynależności do wspólnoty, będąc jej wartościowym członkiem jest **bezcenne**.

25

Wskazówki dotyczące budowania poczucia własnej wartości u dziecka w codziennym życiu:

- miejmy pozytywne nastawienie do dziecka – Pytanie do którego warto wracać brzmi: **kiedy o tym zapominamy?**;
- Im bardziej dzieci dostrzegą, że wszystko, czym nas obdarowują postrzegamy w kategoriach daru, a nie tylko trudu i poświęcenia, tym mocniejsze stanie się ich poczucie własnej wartości.
- używajmy pozytywnego języka, zdań twierdzących, **skupiajmy się na tym, co pozytywne w danej sytuacji czy rozwiązaniach**, które można zastosować w przyszłości, np. zamiast „Nie powinieneś być tego robić”, lepiej „Następnym razem zrób to tak”;
- stosując zasadę dobrze, ale... pamiętajmy, że większą rolę pozostawia komunikat końcowy np. widzę kilka porzucanych ubrań, ale da się zauważyć, że rozpoczęłeś ich porządkowanie i widoczne są tego efekty.
- wyrażajmy wiarę w dziecko („Wierzę, że dasz radę, by następnym razem inaczej postąpić, jak ktoś ci będzie dokuczał”);

26

- **stosujmy pochwały opisowe** – jeśli podoba nam się rysunek narysowany przez naszą pociechę, powiedzmy konkretnie dlaczego (tzn. opisując to, co widzimy), np. „Użyłeś ciekawych kolorów, na twoim obrazku dzieje się wiele rzeczy, występuje dużo ciekawych postaci”
- pamiętajmy, że **jesteśmy wzorem dla dzieci**, więc duże znaczenie ma, jak my przyjmujemy komplementy, pochwały oraz czy dobrze mówimy o sobie i swoim partnerze, mężu, innych;
- **doceniajmy i nagradzajmy każde osiągnięcie**, nawet najmniejsze;
- wieszajmy wykonane rysunki na domowej wystawie, np. na lodówce;
- **zauważajmy wysiłki dziecka**;
- wprowadźmy **niezmiennie zasady obowiązujące każde dziecko w domu**, np. dziecko porzuciło zabawki i nie ma ochoty ich poskładać na miejsce – na jakiś czas odkładamy zabawki poza zasięg dziecka;

27

- **mówmy, czego oczekujemy**, zamiast mówić, czego nie oczekujemy – małym dzieciom trudno jest zrozumieć uwagi negatywne, dlatego przekazujemy swoje oczekiwania w sposób pozytywny, np. zamiast mówić: „Nie trzaskaj drzwiami”, lepiej powiedzieć: „Proszę, zamykaj drzwi delikatnie”;
- **eksponujmy konsekwencje wynikające zarówno z dobrego, jak i złego postępowania dziecka** – kiedy dziecko widzi konsekwencje swojego postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że to ono kieruje swoim życiem; jeśli dziecko spotyka się tylko z karą, to rodzi się w nim przekonanie, że to rodzic kontroluje sytuację i podejmuje decyzje;
- **używajmy komunikatów dotyczących konkretnych zachowań**, gdyż dają dziecku szansę uznania swojego błędu, nie naruszając jego myślenia o sobie w przeciwieństwie do komunikatów zawierających negatywną ocenę osoby dziecka („Nie podoba mi się, jak rozrucasz zabawki. W ten sposób szybciej się niszczą” zamiast: „Jesteś złym chłopcem. Znowu zrobiłeś bałagan w pokoju”);

28

- nazywajmy i **podkreślamy jego umiejętności**;
- **uczmy dziecko rozpoznawać i nazywać swoje uczucia** – umiejętność ta pozwala lepiej poznać samego siebie i pomaga radzić sobie z trudnymi sytuacjami;
- **zapraszamy** (a nie przymuszamy) **do rozmów**;
- **zachęcamy do samodzielności**;
- pozwalamy dziecku robić to, co już potrafi samodzielnie; zadawamy dziecku pytania, na które potrafi odpowiedzieć, a jednocześnie pokazujemy, że robi postępy – jeśli dziecko wie, że wiele już potrafi, chętniej będzie podejmowało nowe zadania.;
- za każdym razem, kiedy przegrywamy albo stajemy przed problemem, możemy dać dzieciom przykład, traktując to jako okazję nauczenia się czegoś nowego o nas samych;
- **uczmy, że porażki można spróbować pokonać**, jeśli skoncentrujemy się na rozwiązaniu, a nie szukaniu winy w sobie;

29

- przyzwyczajmy nasze pociechy, **że w życiu sukcesy przeplatają się z porażkami** – dajmy im możliwość doświadczania tego;
- **odwołujmy dziecko do jego doświadczeń, a nie innych dzieci** (w tym rodzeństwa), np. „Pamiętam, jak na ostatnim spotkaniu z Asią posprzątałaś swój pokój”, a nie: „Popatrz na swoją siostrę – ona zawsze ma porządek w swoim pokoju”;
- zachęcamy do **samodzielnego rozwiązywania** swoich problemów
- uczmy, że **najważniejsze jest, jak ono samo się spostrzega**, a nie zdanie innych – odwołujmy go do jego osądu („A jak ty myślisz?”, „Co ty na ten temat sądzisz?”).
- stwarzaj **okazję do dokonywania wyborów**, podejmowania decyzji przez dziecko . Możliwość podjęcia decyzji, która zostaje uszanowana przez rodziców zaszczepia w dziecku wiarę w swoje kompetencje – „Skoro mogę sam zdecydować, to znaczy, że to potrafię. rodzice mi zaufali.”

30

- przed trudnymi wydarzeniami przypominaj dziecku o **podobnych sytuacjach, w których sobie poradziło**
- jakimi cechami się wykazało, co mu pomogło?.
- **każdą sytuację w życiu dziecka traktuj jako nowe doświadczenie** dzięki, któremu może się czegoś nauczyć. Gdy coś mu nie wyjdzie zapytaj:
Czego cię ta sytuacja nauczyła? Następnym razem jakbyś się zachował?
- **utwierdzajmy dzieci w przekonaniu, że nie ma sytuacji bez wyjścia**, i wspierajmy je w poszukiwaniach rozwiązań;

Kiedy zawsze dajemy dzieciom to, czego chcą, wtedy nie dostają one tego, czego naprawdę potrzebują: swoich rodziców.
One potrzebują, żeby ich rodzice byli przy nich obecni – i im są młodsze, tym bardziej tego pragną.

31

Co ma większe znaczenie w budowie poczucia wartości?

- ❖ **WIARA W SIEBIE**
- ❖ **ZAUFANIE DO SIEBIE**

Wiara w siebie rozwija się wraz z twoimi umiejętnościami i sukcesami.

Jeśli jakieś dziecko ma za mało wiary w siebie (pewności siebie), możesz je wesprzeć, np. pomagając w

32

Wychowanie można porównać do przesiewania piasku z dna strumyka w poszukiwaniu złota.

Ponad 99% przesianego materiału nie jest złotem, ale aby zdobyć fortunę, musisz pominąć te 99%, a skoncentrować się na 1%.

Podobnie jest z dziećmi.

**Musisz skupić się na tym co dobre
a nie na tym co złe.**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

33



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

34



35