

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości i odporności psychicznej u dziecka

Paulina Przystańska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 24.04.2023r.

Organizatorzy



# Człowiek uczy się na własnych i cudzych .....



# 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)



# Co buduje niskie poczucie własnej wartości?

## Jakie najczęściej popełniamy błędy :

- porównujemy do innych
  - krytykujemy przy innych, grozimy
  - nie wierzymy w dziecięce możliwości
  - jesteśmy nadopiekuńczy, wyręczamy
  - nie zauważamy pozytywów czy sukcesów, skupiamy się na negatywach
  - nie poświęcamy dość czasu
- mamy względem dzieci nierealne oczekiwania (nieadekwatne do uzdolnień lub nadmiernie wygórowane)
  - zdarza się, że dokuczamy czy drażnimy dając “podwójne komunikaty” (ironia, sarkazm, żarty obrażające godność dziecka)
  - mówimy, że się do niczego nie nadaje
  - podkreślamy porażki, niedociągnięcia, trudności
  - często mówimy: “ Powinieneś umieć”, “Trzeba było” lub “Nie rób tego”, “Nie wolno”
  - manipulujemy

# 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, potem da dziecku odpowiedź. Dzieci wyrażają się wprost, dlatego lepiej samemu też wyrażać się jasno i wprost

# Skutki niskiej samooceny u dziecka

## Co dziecko 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/a, bezużyteczny/a...
- Nie jestem dobry/a
- Jestem do niczego
- Jestem zbyt (brzydki/a, ...), by ktoś się mną zainteresował

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



# Słowa, które leczą

- Potrafisz.....
- To było piękne....
- Tęsknie za Tobą.....
- Miałeś rację.....
- Dziękuję za ....
- Fajnie to zrobiłeś.....
- Sprawiłeś 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 ....





# 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
- Zatem 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. 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 „ 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. 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”. Choć 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” „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

# 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

# Wskazówki dotyczące budowania poczucia własnej wartości i odporności psychicznej 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 był tego robić”, lepiej „Następnym razem zrób to tak”
- stosując zasadę dobrze, ale... pamiętajmy, że większą rolę pozostawia komunikat końcowy np. widzę kilka porozrzucanych ubrań, ale da się zauważyć ,że rozpocząłeś 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”)



- **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 **niezmienne 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



- **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”)



- nazywajmy i **podkreślamy** **dziecka 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 przymuszajmy) **do rozmów**
- **zachęcamy do samodzielności**
- **uczmy, że porażki można spróbować pokonać**, jeśli skoncentrujemy się na rozwiązaniu, a nie szukaniu winy w sobie
- pozwalajmy dziecku robić to, co już potrafi samodzielnie (np. zadawajmy dziecku pytania, na które potrafi odpowiedzieć, a jednocześnie pokazujmy, 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

- 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”
- 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”

- 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/a?
- utwierdzajmy dzieci w przekonaniu, że **nie ma sytuacji bez wyjścia**, wspierajmy je w poszukiwaniu rozwiązań



Paulina Przystańska  
[paulina.przystańska@ue.wroc.pl](mailto:paulina.przystańska@ue.wroc.pl)