

Znaczenie samooceny dziecka

Do wspierania dziecka w budowaniu pewności siebie i odkrywaniu mocnych stron, niezbędna jest wiedza na temat podstawowych pojęć dzięki którym można rozpoznawać różne aspekty dziecięcej psychiki. Błędem często występującym jest utożsamianie poczucia własnej wartości z samooceną. Są to dwa odrębne terminy opisujące różne zjawiska psychiczne działające według odmiennych mechanizmów.

***Poczucie własnej wartości** – stan psychiczny powstały na skutek elementarnej, uogólnionej oceny dokonanej na własny temat.*

***Samoocena** to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych. Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby. Te sądy i opinie dotyczą właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych.*

Jakość dokonywanej samooceny zależy często od wychowania.

Wychowanie – całokształt wpływów wychowawcy na wychowanka, który ma na celu ukształtowanie człowieka pod względem fizycznym, moralnym i umysłowym.

W szerokim znaczeniu – wychowanie to wszelkie zjawiska związane z oddziaływaniem środowiska społecznego i przyrodniczego na człowieka, kształtujące jego tożsamość, osobowość, postawy; w znaczeniu węższym – oddziaływania organizowane celowo, mające prowadzić do pożądaných zmian w funkcjonowaniu jednostek i grup.

Uważa się, że samoocenę i ogólny sposób myślenia o sobie powielamy od naszych rodziców. Czyli – jeśli oni mieli wysoką samoocenę i szanowali samych siebie, bardzo prawdopodobne, że nauczili nas tego samego. Jednak jeśli byli niepewni siebie i często porównywali się do swoich znajomych lub sąsiadów, możliwe, że i u nas pojawiają się te tendencje.

Już od dziecka porównujemy siebie do innych: chcemy mieć takie same lub lepsze zabawki, ubrania, dostawać wyższe kieszonkowe czy notować jak najwyższe wyniki w nauce. **Samoocena to wypadkowa m.in. porównywania siebie z innymi odnośnie:**

- wyglądu fizycznego,
- zdrowia,
- osobowości
- czy relacji z innymi ludźmi i pozycji społecznej.

Samoocena tworzy się w oparciu o dwa źródła: **wewnętrzne** – czyli opinia o sobie ukształtowana na podstawie naszych własnych doświadczeń i źródła **zewnętrzne** – opinia o nas samych, utworzona na bazie opinii i ocen uzyskanych od innych, przy czym opinia ta jest bardzo wrażliwa na reakcje innych ludzi. A więc krytyka, odrzucenie nie tylko boli, ale może istotnie wpłynąć na obniżenie naszej samooceny.

Samoocena człowieka ma odbicie w wielu aspektach jego życia. Ma ona wpływ m.in.: na proces podejmowania decyzji, relacje z innymi ludźmi, sposób myślenia o sobie i innych, ogólne samopoczucie, jak i różnorodne wybory życiowe – od prywatnych po te dotyczące edukacji czy kariery zawodowej. Często zdarza się tak, że osoby z zaniżoną samooceną czują

się gorsze, co może pociągać za sobą tendencje do poświęcania swojego dobra dla innych czy brak asertywności, a w konsekwencji – niezadowolenie z życia. To wszystko sprawia, że takim osobom funkcjonuje się mniej komfortowo, a i one czują się źle same ze sobą. Dlatego tak ważne jest budowanie wysokiej, stabilnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie – by żyć z szacunkiem do siebie i do innych.

Bardzo często się zdarza, że **dziecko z niską oceną własnych umiejętności** zakłada, że nic mu się nie uda (w szkole i w domu). Już od samego początku nie jest zmotywowany do nauki, nie widzi sensu w podjęciu wysiłku. Nie ma nadziei na sukces, a poziom negatywnych emocji dodatkowo zaburza jego pamięć i koncentrację. Wszystkie te czynniki powodują, że jego działania często kończą się niepowodzeniem.



Czasami taka postawa może przerodzić się w lęk przed podejmowaniem jakichkolwiek działań, ponieważ dziecko będzie mieć świadomość nieuchronnej porażki i że będą przydarzały mu się same niepowodzenia, i nie ma żadnego sposobu, by im zapobiec (tzw. wyuczona bezradność). Konsekwencją może być izolacja społeczna dziecka. Sytuacja ta znacząco zwiększa szansę na porażkę w dorosłym życiu i dotknięcie zjawiskiem biedy.

Dzieci z wysokim poczuciem własnej wartości charakteryzuje najczęściej stabilna, adekwatna i pozytywna (ale nie zawyżona) samoocena. To ona pozwala z odwagą realizować swoje marzenia, nawiązywać pozytywne relacje z ludźmi i wpływa na poczucie spełnienia w życiu. Pozwala czuć się dobrze we własnej skórze.

Do zbudowania stabilnej samooceny dziecko powinno:

- mieć wiadomość swoich zalet i kompetencji
- potrafi określić, co jest jego mocną stroną i co go wyróżnia.
- potrafi rozpoznawać własne potrzeby i żyć w zgodzie z nimi.
- posiada umiejętność wyznaczania granic i szanowania własnej przestrzeni
- przestać porównywać się z innymi



Samooocena ma bardzo istotny wpływ na różne obszary funkcjonowania człowieka. Zaburzenia w zakresie wizerunku własnej osoby stwarzają problemy osobowościowe, neurotyczność, depresję, trudności w osiągnięciu autonomii i tożsamości, problemy interpersonalne, niemożność rozwinięcia swojego potencjału i osiągnięcia wyznaczonych celów życiowych. Tak naprawdę samooocena to fundament, na którym człowiek buduje całe swoje jestestwo.

Choć samooocenę nabywa się we wczesnym dzieciństwie, to można ją doskonalić, zmieniać i podwyższać. Zmiana własnego wizerunku nie musi ograniczać się do aparycji i wyglądu zewnętrznego, warto zgłębić swój potencjał i poznać swoje mocne strony. Aby czerpać radość z życia, trzeba uniezależnić ocenę siebie od ocen innych ludzi. Lubienie samego siebie powoduje wzrost satysfakcji życiowej.

Grażyna Gumkowska

Agnieszka Łapińska