

KSZTAŁTOWANIE SIĘ SAMOOCENY U DZIECI

Drodzy rodzice, samoocena to bardzo istotny czynnik decydujący o naszym życiu. Już od najmłodszych lat lepiej lub gorzej radzimy sobie w różnych sytuacjach. Akceptacja, poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, motywacja, to tylko niektóre elementy składające się na samoocenę. Więcej na ten temat przeczytacie państwo w poniższym opracowaniu.

Zapraszam do lektury

Czynniki kształtujące samoocenę dziecka

Samoocena to zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby.

W jaki sposób dokonywana jest ona przez jednostkę? Ocenianie dokonuje się poprzez porównywanie siebie, swoich możliwości z wzorcami, np. osiągnięciami innych ludzi, w postaci ideału samego siebie, oceny wyrażonej przez otoczenie. Ocenie podlegają właściwości fizyczne, psychiczne i społeczne.

Samoocena zaczyna kształtować się około trzeciego-czwartego roku życia. Jest ona nierozzerwalnie związana z potrzebą akceptacji w rodzinie, środowisku, w którym dziecko wychowuje się i dorasta, ale również w środowisku społecznym w którym funkcjonuje jako człowiek dojrzały/dorosły. Świadomość bycia akceptowanym takim, jakim się jest dodaje pewności siebie, świadczy o poczuciu przynależności i wartości. Dzięki temu poczucie dziecka czy osoby dorosłej jako jednostki wpisuje się w to kim jestem, jaką przedstawiam sobą wartość, komu jestem potrzebny czy jestem lubiany, czy w końcu akceptuję siebie takiego jakim jestem

Po raz pierwszy dziecko jest zaakceptowane lub odrzucone w domu rodzinnym.

Potrzebuje ono akceptacji dorosłych, aby było w stanie uwierzyć we własne siły, miało zaufanie do swoich możliwości, żeby mogło w pełni siebie zaakceptować. Jest to bardzo ważne dla każdego dziecka, ponieważ to właśnie od samooceny zależy wiele czynników, które mają wpływ na prawidłowy rozwój, osiąganie sukcesów, funkcjonowanie społeczne, motywację do nauki, działania itp. Dziecko akceptowane nabiera o sobie dobrego mniemania, nabiera siły we własne możliwości, buduje poczucie własnej wartości. Dzięki pozytywnej samoocenie chętniej podejmuje nowe trudniejsze zadania życiowe. Jednocześnie ma poczucie sprawstwa i wiarę w umiejętność rozwiązywania kolejnych zadań, a co za tym idzie osiąganie sukcesów.

Najważniejszą rolę w procesie kształtowania się samooceny ma niewątpliwie rodzina, osoby najbliższe, od których zależy funkcjonowanie psychospołeczne dziecka. W środowisku rodzinnym powinny być realizowane potrzeby biologiczne i psychiczne. Zaspokojenie podstawowych potrzeb takich jak: poczucie bezpieczeństwa, przynależności, miłości i uznania ma bardzo duży wpływ na kształtowanie się osobowości, a tym samym samooceny.

Osobiste doświadczenia dziecka mają wpływ na kształtowanie się poczucia własnej wartości. Dlatego istotne jest żeby rodzina wspierała dziecko w tym procesie przez cały okres dorastania, ale również w okresie dorosłości.

W zetknięciu się z warunkami szkolnymi, kiedy to dominującą rolę zaczynają pełnić rówieśnicy samoocena podlega specyficznej deformacji. Wraz z pojawieniem się rówieśników pojawia się potrzeba akceptacji przez grupę, posiadania własnej pozycji w tej grupie. Wpływ grupy jest tak silny, że jej zdanie, opinia są o wiele silniejsze niż rodzina czy nauczyciel. Dziecko ocenia siebie z punktu widzenia wymagań stawianych przez otoczenie. Wzorcem do naśladowania jest najczęściej przywódca grupy (idol). Dziecko porównuje siebie w zależności od zajmowanej pozycji, osądu ma poczucie porażki bądź sukcesu. Bardzo często osądowi w grupie podlegają wygląd zewnętrzny: masa ciała, kolor skóry, rysy twarzy, choroby i wady nabyte, ubiór, ale również status społeczny, pochodzenie. Im bardziej chwiejna jest dotychczasowa samoocena dziecka tym bardziej zagrożony jest stan psychiczny dziecka, a co za tym idzie poczucie własnej wartości rozpatrywane są przez dziecko w aspekcie porażki lub sukcesu. Subiektywna interpretacja przeżywanych przez dziecko doświadczeń i bodźce stresowe mają istotny wpływ na rozwój dziecka w sferze poznawczej, emocjonalnej, moralnej i społecznej. Umiejętność znoszenia porażek i odnoszone sukcesy podczas realizacji różnych zadań mają istotny wpływ na kształtowanie się samooceny. Niewątpliwie wysoka samoocena jest motorem napędzającym motywację i zaangażowanie, dlatego warto doceniać i wspierać (dziecko zarówno w domu jak i w szkole przez nauczycieli), podkreślać zalety, doceniać, wzmacniać, dawać szansę, brać pod uwagę możliwości. Opinie i oceny, odnoszone sukcesy i porażki oraz porównywanie siebie z innymi ma ogromny wpływ na funkcjonowanie dziecka, a później dorosłego człowieka zarówno w środowisku rodzinnym jak i społecznym. Przekłada się to na umiejętność współpracy z innymi, radzenie sobie z trudnościami, umiejętność dokonywania wyborów i osiągania celów.

Zaniżona samoocena to: obniżenie oczekiwań co do wyników swej działalności, większe wymagania budzące lęk przed niepowodzeniem i dalszym obniżaniem samooceny, ale również lęk przed podejmowaniem jakichkolwiek działań, trudności z nawiązywaniem kontaktów z otoczeniem – wycofanie, zahamowana aktywność i twórcza inicjatywa, brak wiary we własne możliwości, duża wrażliwość na porażkę i krytykę, zmniejszona zdolność do dużego wysiłku. Dzieci z

zaniżoną samooceną mają również trudności w rozpoznawaniu własnych potrzeb oraz ugruntowane przeświadczenie o braku zdolności, niemożności. Często posługują się kłamstwem bądź manipulacją – są to mechanizmy obronne, które w złudny sposób pozwalają im przetrwać. Istotny wpływ na kształtowanie się samooceny mają m.in. sukcesy odnoszone podczas realizacji różnych zadań w szkole: czytanie, pisanie, liczenie, umiejętność współpracy z rówieśnikami. Samoocenę wysoką charakteryzuje niewielka rozbieżność między „ja realnym”, a „ja idealnym”. Ogólne zadowolenie z siebie i ze swego działania. Niska samoocena to duża różnica między tym jaką jednostka jest, a jaką chciałaby być, brak wiary we własne siły, ciągłe niezadowolenie z siebie poczucie bezradności i przekonania, że jest się gorszym od innych. Samoocena pewna wyraża się w konsekwentnym działaniu i zmierzaniu do osiągania celów jest to jednocześnie samoocena pozytywna określająca osobę śmiałą, pewną siebie, łatwo nawiązującą kontakty, chętnie podejmującą nowe wyzwania. Brak pewności własnej wartości, brak wiary w sukces to samoocena zagrożona cechująca osoby izolujące się, uwikłane w nadmierne zależności w stosunkach interpersonalnych, okazujące ciągły niepokój spowodowany obawą niesprostania wymaganiom. Samoocena pełni istotną rolę w całokształcie życia człowieka, dlatego zarówno rodzice jak i nauczyciele winni dołożyć wszelkich starań, żeby już od najmłodszych lat proces kształtowania się jej przebiegał z korzyścią dla dziecka, a w rezultacie wpływał na osiąganie przez niego sukcesów przez całe życie.

Opracowała : Ewa Dudek

.....
.....

```

=====
||
|| role wychowawcze rodzicow prezentacja.pptx ||
||
||=====

```