



# R<sup>estem</sup> Rodzicem

## Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania zapraszam na indywidualne konsultacje w godzinach mojej pracy.

*Pedagog szkolny*

**Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie**

Dostępne również w wersji elektronicznej na [www.sp8krosno.pl](http://www.sp8krosno.pl) (Szkoła / Dla rodziców)

**Rok 4, numer 1/12**

**Data wydania: Październik 2013**

### W tym numerze:

- Jak budować w dzieciach poczucie własnej wartości?

## Jak w dzieciach budować poczucie własnej wartości?

J. Kasprzyk



**L**udzka wartość w naszym społeczeństwie rezerwowana jest dla tych, którzy spełniają pewne ścisłe kryteria. Ludzie piękni rodzą się już tacy; ci, którzy są inteligentni, spotykają się z aprobatą; szacunkiem otacza się utalentowanych sportowców. Nikt nie jest uważany za wartościowego jedynie z tego powodu, że jest. Akceptacja społeczna udzielana jest dość ostrożnie, z troską o to, by nie objęła tych, którzy nie spełniają wymaganych kryteriów. Już pięciolatki są w stanie odkryć własny brak wartości w tym systemie.

Bunt, niezadowolenie i wrogość nastolatków wywodzi się w dużej mierze z przytłaczającego poczucia gorszości i niewystarczalności, które rzadko jest wyrażane słowami. Ten problem dotyka również dorosłych, bez wzglę-

du na ich wiek. Starcza słabość i pogorszenie władz umysłowych pod koniec życia często są rezultatem wzrastającej świadomości ludzi w podeszłym wieku, że żyją oni w świecie należącym wyłącznie do młodych, w którym zmarszczki, bóle pleców i sztuczne szczęki są tematem drwin, w którym ich umysły są przestarzałe, a ich istnienie jest ciężarem dla innych.

Obecna epidemia braku wiary we własne siły jest rezultatem powszechnie panującego, niesprawiedliwego systemu oceniania ludzkiej wartości.

Sprawa osobistej wartości jest problemem nie tylko tych,

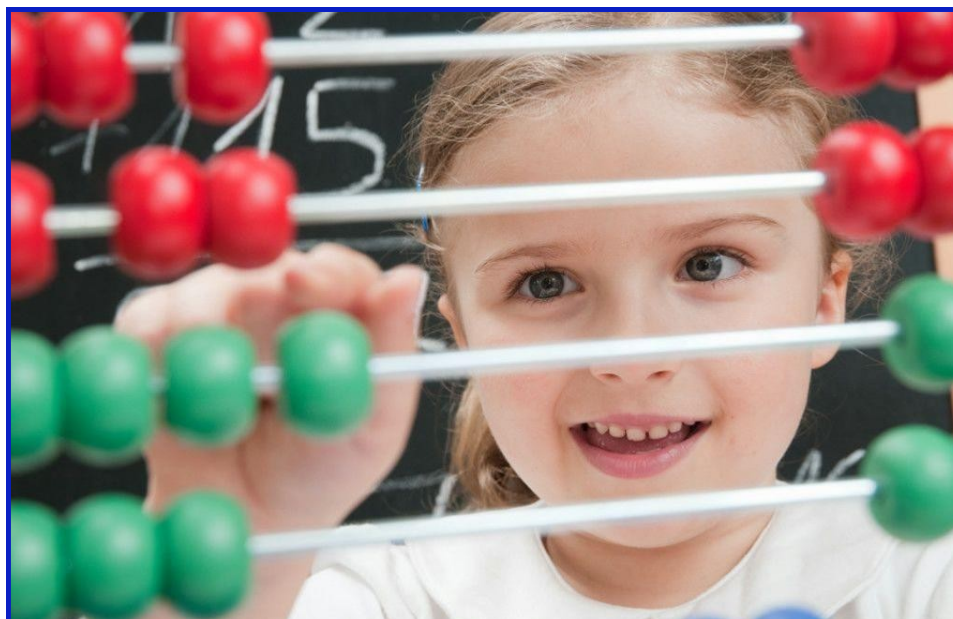
*(Ciąg dalszy na stronie 2)*

(Ciąg dalszy ze strony 1)

k którzy jej nie posiadają. Od tego zależy zdrowie całego społeczeństwa. Gdy poczucie własnej wartości wydaje się być poza zasięgiem dużej grupy ludzi, pojawiają się masowo neurozy, nienawiść, alkoholizm, narkomania, przemoc i zaburzenia społeczne. Wtedy wszyscy cierpią.

## Stereotypy w ocenianiu ludzkiej wartości

**Wygląd** - Niewątpliwie najwyższą cenioną cechą w naszej kulturze jest atrakcyjność fizyczna. Ludzie reagują zupełnie inaczej na piękne dziecko, a inaczej na dziecko niezbyt ładne. Ta różnica wywiera głęboki wpływ na rozwijającą się osobowość. James Dobson\* pisze: „O wiele bardziej prawdopodobne jest, że ładne dziecko będzie widziało świat jako miejsce ciepłe i akceptujące, a dziecko brzydkie o wiele lepiej pozna chłodne, stalowe oczy odrzucenia.”



Dziecko nie potrzebuje wielkiej bystrości, żeby zauważyć, że brzydzy ludzie rzadko przewodzą zabawie, rzadko występują w filmach, mają mniej przyjaciół, nie wygrywają w konkursach na Miss...

Badając tradycyjną literaturę dziecięcą, można zobaczyć, jak wiele czytanych od wieków historii koncentruje się wokół atrakcyjności fizycznej.

- „Brzydkie kaczątko” było nieszczęśliwe z powodu swojego groteskowego wyglądu. Na szczęście jednak miało w sobie ukryte piękno, które ujawniło się, gdy pisklą dorosło. Historia ta nie mówi nic o brzydkich kaczątkach, z których wyrastają brzydkie kaczki.
- „Śpiąca królewna” - dlaczego musiała być piękna? Ponieważ księżę nie przebudziłby swoim pocałunkiem brzydkiej księżniczki.
- „Królewna Śnieżka” - zła królowa pytała lustro o to, kto jest najpiękniejszy na świecie. Najpiękniejsza wg jej mniemania jest również najlepszą, najbardziej wartościową osobą.

Dzieci często wyśmiewają rówieśników posiadających jakieś nietypowe cechy, czy defekty. Jeśli wygląd fizyczny jest uważany za coś ważnego w okresie dzie-

ciństwa, to staje się czymś najważniejszym w okresie dorastania. Piękna dziewczyna ma świat u swoich stóp. Przystojny, wysportowany chłopak jest królem gry.

**Inteligencja** - Młodzi rodzice po narodzinach dziecka, gdy tylko skończą badać wygląd zewnętrzny swojej pociechy, zaczynają poszukiwać w niej oznak geniuszu. Ich dziecko szybciej niż inne widzi, mówi, rozstawia dzieci na podwórku. „Ma głowę nie od parady.”

Małe dziecko rozwija się w pierwszych latach bardzo szybko, ale gdy miną czwarte, piąte urodziny, dziecko staje się coraz mniej niezwykle.

Już w przedszkolu obraz super dziecka nieco bladeje. Kiedy dziecko idzie do szkoły, rodzice niepowodzenia dziecka odbierają jako osobistą porażkę. Inteligencja jest silnym atrybutem związanym z oceną wartości dziecka. Niestety wyjątkowe dzieci są rzadkością. Większość dzieci jest przeciętna, zwyczajna, z olbrzymią

potrzebą miłości i akceptowania ich takimi, jakimi są.

Szkoła jest niebezpiecznym miejscem dla uczniów, którzy mają kruche ego. Dotyczy to w szczególności:

- Dzieci powoli uczących się - uczeń taki nie ma szansy na przeżycie sukcesu, zawsze pozostaje w tyle. Po latach staje się bojącym, mało pomysłowym.
- Dzieci niepotrafiących się wypowiedzieć - wypowiadają się one tylko pod przymusem.
- Dzieci mało pracowitych, niedyscyplinowanych - dzięki swej niesystematyczności ich wiedza nie idzie w parze z inteligencją. Rodzice i nauczyciele są niezadowoleni z ich wyników w nauce.
- Dzieci będących pod wpływem swojego środowiska - może to być środowisko patologiczne, zaniedbujące, bądź z problemami natury ekonomicznej. Ten stan wpływa na osobistą ocenę ucznia. Dziecko czuje się gorsze, gdyż nie może sprostać wymaganiom.
- Dzieci wolniej rozwijających się - obowiązki szkolne

(Ciąg dalszy na stronie 3)

przerastają ich możliwości.

Oto inne czynniki mające wpływ na poczucie własnej wartości:

- Okazywanie przez rodziców rozczarowania lub brak zainteresowania dzieckiem.
- Rywalizujące starsze, silniejsze rodzeństwo.
- Trudności finansowe rodziny.
- Długotrwała choroba dziecka.
- Wychowywanie dziecka w ochronnym środowisku.
- Specyficzne cechy rodziny takie jak alkoholizm któregoś z domowników, niepełnosprawne rodzeństwo itp.

## **S**trategie budowania poczucia własnej wartości

W swojej książce\* J. Dobson proponuje szereg oddziaływań rodzicielskich, które mają wpłynąć na poprawę własnej samooceny dziecka. Myślę, że wiadomości te są równie cenne dla nauczycieli. Autor nazywa te działania strategiami.

### **Strategia 1. Zbadaj wartości uznawane w twojej rodzinie.**

Obraz siebie dziecka wyłania się w dużej mierze w oparciu o przekonanie o tym, jak je widzą rodzice. Jest bardziej wyczulone na ich wypowiedzi dotyczące jego wartości, niż jakiegokolwiek innego tematu.

Nie wystarczy okazywać dziecku miłość, ale również szacunek. Dziecko może wiedzieć, że rodzice oddadzą za nie życie, ale również, że wątpią w jego możliwości. Dziecko czuje, że rodzic jest spięty wewnątrz, gdy ono zaczyna rozmawiać z gośćmi. Mama próbuje wyjaśnić, co ono chce powiedzieć, albo odpowiada za dziecko. Jeżeli rodzice nie wierzą w wartość dziecka, to dlaczego mieliby to robić inni?

Często rodzice rozmawiają przy dzieciach o ich problemach z pociechami z osobami postronnymi Opisują wady dzieci, a one tego słuchają.

Wrażliwość rodziców powinna być szczególnie wyostrzona, jeśli chodzi

o sprawy związane z wyglądem fizycznym i inteligencją. Są to dwa, czułe punkty, w których dzieci są najbardziej podatne na zranienie.

Często zmęczonym i zapracowanym rodzicom brakuje wrażliwości na potrzeby dzieci. Dobson radzi:

„Zwolnij! Co cię popycha? Czy nie wiesz, że twoje dzieci odejdą szybko, a tobie, być może pozostaną jedynie gorzkie wspomnienia lat, w których one potrzebowały ciebie? Jeżeli już masz dzieci, lepiej będzie, gdy uwzględnisz je w planie dnia.” Żadna instytucja nie zastąpi w tym względzie rodzica.

Często dzieci czują zagrożoną pozycję w rodzinie w związku z narodzinami młodszego rodzeństwa. Starsze dziecko schodzi na dalszy plan, a rodzina skupia się na noworodku. Należy wtedy pomóc pierworodnemu wyrazić swoje uczucia i mówić o nich, oraz zaspokoić jego potrzeby, podkreślając jego status jako starszego.

### **Strategia 2. Zachowaj problemy młodzieży dla młodzieży.**



W ostatnich czasach producenci zabawek uczą maluchy fantazjować o życiu w okresie dorastania. Trzy - czterolatki zamiast bawić się piłkami, koźmi lub ciężarówkami, otrzymują lalkę Barbie. Nie ma lepszej metody nauczania kultu piękna i materializmu niż lalka Barbie. Jest piękna. Ma gęste, błyszczące włosy, długie, zgrabne nogi, szczupłą figurę, kształtny biust, delikatne stopy. Nigdy nie ma trądziku. Jej przystojny przyjaciel Ken łączy w sobie wszystko, co najlepsze największych gwiazd i sław. Te wyidealizowane modele stanowią emocjonalną bombę zegarową ustawioną na eksplozję w chwili, gdy prawdziwa nastolatka po raz pierwszy

(Ciąg dalszy na stronie 4)

(Ciąg dalszy ze strony 3)

dłużej przyjrzy się sobie w lustrze. Jedno jest pewne:

„Barbie to ona nie jest.” Ale to nie fizyczna doskonałość Barbie i jej rywalek niepokoi najbardziej. O wiele więcej szkód wyrządzają zabawy w stylu nastolatek, do których stanowią natchnienie. Ken i Barbie chodzą na randki, jeżdżą sportowymi samochodami, podróżują, pobierają się i mają dzieci.

Takie wzorce sprawiają, że dzieci w nienaturalny sposób osiągają szczyt zainteresowań seksualnych na kilka lat przedtem, zanim to powinno nastąpić, a wraz z tym ponoszą wszelkie oczywiste konsekwencje dla swego zdrowia społecznego i emocjonalnego. Fantazjują i marzą o czymś, co jest dla nich niedostępne.

Umacnia te odczucia telewizja, która jest pełna programów dla nastolatków.



### Strategia 3. Oducz dziecko obmawiania siebie samego.

Jedną z najwyraźniejszych cech charakteryzujących osobę, która czuje się gorsza od innych jest to, że mówi o swoich ułomnościach każdemu, kto tylko chce słuchać. Człowiek otyły tłumaczy się z powodu zamówienia olbrzymiej porcji lodów. Ktoś, kto myśli, że jest mało pojętny mówi: Nie radzę sobie z matematyką.” Tego rodzaju ponizanie siebie jest częste. Choć nie jest żadną cnotą wychwalanie samego siebie i próbowanie bycia kimś, kim się nie jest, błędem jest również druga skrajność.

Gdy przedstawia się swoje śmieszne wady, u słuchacza powstaje pewne wrażenie o tej osobie i tak ją będzie „widział.” Dlatego powinniśmy oduczyć nasze dzieci obmawiania samych siebie. Powinny one wiedzieć, że ciągła samokrytyka może stać się złym nawykiem, że nie prowadzi do niczego dobrego.

### Strategia 4. Pomóż dziecku równoważyć swoje słabości.

Niektóre dzieci mają wyraźniejsze wady niż inne i dlatego będą doświadczać trudności emocjonalnych w okresie dorastania. Być może dziecko jest szczególnie brzydkie, albo ma trudności z nauką.

Niektórzy autorzy uważają, że w tej sytuacji miłość rodziców zrekompensuje dziecku te braki. Dobson w to powątpiewa. Uważa, że to za mało. Może to pomóc

funkcjonować dziecku w domu, ale nie w zetknięciu ze światem zewnętrznym. Zawsze będzie je boleć, gdy będą się śmiać z niego, ignorować je, atakować.

Osobowość człowieka rozwija się w wyniku napotkanych drobnych przeciwności, byle nie były one druzgocące. Choć trudno to zaakceptować, dziecko potrzebuje również drobnych porażek i rozczarowań, które pojawią się na jego drodze.

Dlatego powinny się pojawiać już od najmłodszych lat. Rola rodzica, to rola zaufanego sprzymierzeńca, zachęcanie, gdy dziecko jest zniechęcone, interweniowanie, gdy trudności są ponad jego siły i uczenie, jak pokonywać trudności.

Jednym ze sposobów jest kompensacja, czyli równoważenie słabości przez maksymalne wykorzystanie swoich silnych stron. Rodzic powinien pomóc dziecku znaleźć te silne strony i nauczyć dziecko wykorzystywać je dla zdobycia pełnej satysfakcji.

Poczucie gorszości może paraliżować i zniszczyć jednostkę, albo może udzielić

olbrzymiej energii emocjonalnej leżącej u podstaw wszelkiego rodzaju sukcesów i osiągnięć. Może dziecko będzie mogło rozwinąć swój talent artystyczny, modelarski, taneczny, aktorski lub sportowy. Każdy może znaleźć coś, co będzie satysfakcjonujące, pod warunkiem, że będzie szukał.

### Strategia 5. Pomóż dziecku w walce

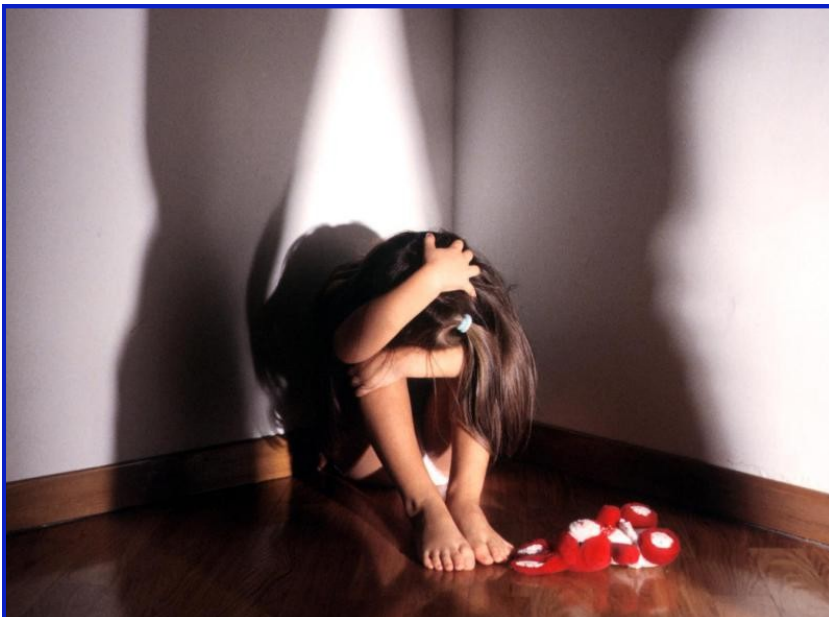
Rodzic, który sprzeciwia się akcentowi kładzionemu na wygląd fizyczny i intelekt, musi rozwiązać problem dotyczący jego dzieci. Choć uznaje niesprawiedliwość takiego systemu wartości, wie, że jego dziecko zmuszone jest do życia w takim świecie. Powinien więc pomóc dziecku we współzawodnictwie w jego środowisku.

Jeżeli dziecko ma krzywe zęby, powinien dopilnować, by zostały wyprostowane. Jeśli nie radzi sobie w szkole, powinien znaleźć czas, by udzielić mu korepetycji. Jeśli rodzic jest sprzymierzeńcem dziecka w walce o przetrwanie, nie będzie ignorował jego potrzeb.

(Ciąg dalszy na stronie 5)

(Ciąg dalszy ze strony 4)

### Strategia 6. Karcenie bez niszczenia poczucia własnej wartości.



Niektóre zachowania dziecka wymagają karcenia ze strony rodziców. Nie można jednak dziecka karać za błędy, wypadki i dziecięcą nieodpowiedzialność, a także na oczach innych i w sposób pozbawiony szacunku. Należy ustalić z góry granice. Wytlumaczyć dziecku reguły. Nie powinno być żadnej winy, jeśli wcześniej nie było zakazu. Po ukaraniu dziecko będzie chciało, żeby je przytulić i pocieszyć. Wtedy jest czas, żeby wyciągnąć ku niemu ręce, utulić i powiedzieć za co zostało ukarane. Tak zaaranżowana kara nie niszczy poczucia własnej wartości, buduje miłość, wierność i jedność rodzinną.

Gorszym rozwiązaniem jest całkowita rezygnacja z karcenia. Gdy dziecko wie, że zrobiło coś złego, gdy było egoistyczne lub krzywdziło innych, oczekuje że rodzice odpowiednio zareagują. Są oni przecież symbolami sprawiedliwości, prawa i porządku, które dzieci akceptują. Jeśli nie zareagują, dziecko będzie tracić do nich szacunek..

Bardzo ważne jest zrozumienie różnicy pomiędzy łamaniem ducha dziecka, a łamaniem jego woli. Ludzki duch jest niezwykle kruchy w każdym wieku i należy obchodzić się z nim z największą ostrożnością. Można go zniszczyć przez drwiny, wyśmiewanie, brak szacunku, groźby cofnięcia miłości i odrzucenie przez wypowiedzane słowa. Wszystko, co osłabia jego poczucie wartości, szkodzi jego duchowi. Dobson pisze, że choć duch jest delikatny, wola wykonana jest ze stali. Jest już w pełni rozwinięta w chwili urodzin. Chcemy więc kształtować wolę dziecka, ale pozostawić jego ducha nietkniętym. Można tego dokonać wymagając w rozsądny sposób posłuszeństwa dzięki ustalonym z góry nakazom, a następnie zwyciężaniu w „bitwach ,”

które dziecko inicjuje.

### Strategia 7. Przyglądaj się jego wynikom w nauce.

Rodzik musi zrozumieć, że niepowodzenia w nauce są objawem jakiejś konkretnej przyczyny. Istnieje wielka różnica między dzieckiem, które nie chce pracować, a takim, które uczy się wolno i nie jest w stanie zrobić tego, czego się od niego wymaga. Należy więc rozpoznać problem dziecka. W tym przypadku ważna jest współpraca rodziców ze szkołą. Nauczyciele pomogą określić rodzaj trudności, a gdy to będzie konieczne, zaproponują pomoc pedagoga lub psychologa. Gdy poznamy już naturę trudności, możemy podjąć odpowiednie kroki, żeby je rozwiązać. Oto niektóre z nich:

- Czasem dzieci mają trudności w uczeniu się w klasie. Zbyt wiele rzeczy im przeszkadza, nie mogą się skoncentrować. W tym przypadku skuteczna okaże się nauka indywidualna, albo w mniejszej grupie zespołu wyrównawczego. W niektórych przypadkach dobrym rozwiązaniem jest pomoc rodzica, czy korepetytora.
- Należy zadbać, aby dziecko nauczyło się czytać, zanim skończy pierwszą klasę. Nieumiejętność czytania i wynikający z tego brak zrozumienia tekstu, jest źródłem frustracji i niezadowolenia z siebie.
- W przypadku dziecka leniwego należy wzmacniać jego motywację do nauki poprzez system nagród. Nie wystarczy jednak przekupywanie dziecka do pracy. To daje chwilowy przypływ energii, po którym następuje dalsza apatia i ziewanie. Stosując nagrody, trzeba je umiejętnie dawkować, uzależniając od wkładu pracy dziecka. Należy być przy tym konsekwentnym.
- W sytuacji, gdy dziecko powoli się uczy ze względu na swoje mniej niż przeciętne zdolności, Dobson proponuje dwa rozwiązania dla utrzymania poczucia własnej wartości u tych dzieci.
- Pomniejszanie znaczenia wyników w nauce. Wszystko, czego dziecko nie może osiągnąć, powinno być uznawane za mało ważne.
- Nie wolno dopuścić, aby dziecko takie pozostało drugi rok w tej samej klasie. W jego wypadku jest to bezcelowe.

Podsumowując: rodzice powinni być zorientowani w postępach dziecka w nauce i interweniować, gdy jest to konieczne. Ich celem powinno być maksymalne wy-

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

korzystanie potencjału do nauki, bez poświęcania poczucia własnej wartości dziecka.

### Strategia 8. Wystrzegaj się nadopiekuńczości i uzależnienia dziecka.

Intensywne pragnienie niesienia pomocy własnemu dziecku, oraz ochraniać go od wszelkich zagrożeń, może stanowić przeszkodę do jego wzrostu i rozwoju. Musimy ponieść pewne ryzyko, jeśli chcemy, by nasze dziecko rozwijało się. Nigdy nie nauczy się chodzić, jeśli nie nauczymy go upadać.



Dziecko rozpoczyna życie w stanie całkowitej zależności od jego opiekunów. Dwadzieścia lat później, kiedy staje u progu dorosłości, oczekujemy od niego pełnej samodzielności i odpowiedzialności. W tym okresie musi dokonać się w nim transformacja, której nie możemy utrudniać poprzez nadmierną opiekuńczość. Już od wczesnego dzieciństwa uczymy dziecko odpowiedzialności, pracowitości, wierności przyjętym zasadom. Powinniśmy więc pozwalać dziecku cieszyć się swobodą i odpowiedzialnością stosownie do jego wieku. „Rodzic musi uwalniać się od dziecka, żeby dziecko mogło uwolnić się od rodzica.”

Każdego roku dziecko powinno podejmować więcej własnych decyzji, niż w poprzednim. Nowe obowiązki powinno brać na siebie, gdy tylko potrafi sobie z nimi poradzić. Np. siedmiolatek może sam wybierać rzeczy, w które się ubierze. Powinien utrzymać porządek w swoim pokoju i ścielić swoje łóżko.

### Strategia 9. Przygotowanie do okresu dorastania.

Okres dorastania jest bardzo trudny dla samych zainteresowanych jak ich rodziców. Głównym powodem udręki jest to, że młodzi ludzie nie rozumieją w pełni wszystkiego, co się z nimi dzieje. Wielu obaw i rozczarowań można by uniknąć poprzez informację. Oto kilka uwag, które rodzic powinien przekazać nasto-

latkowi, aby o nich pamiętał:

- Co roku będziesz otrzymywał trochę więcej swobody, tyle, ile uznam, że jesteś gotowy przyjąć. Pewne rzeczy będziesz musiał akceptować, jak długo będziesz mieszkał z nami, nawet jeśli nie zawsze będą ci się te reguły podobały. Będziemy ci jednak stopniowo pozwalali podejmować coraz więcej własnych decyzji, w miarę jak będziesz coraz starszy.
- Gdy twoja swoboda będzie się powiększać, będzie też wzrastać twój poziom odpowiedzialności. Będę oczekiwał, żebyś w coraz większym stopniu uczestniczył w obowiązkach rodzinnych, co pomoże ci się przygotować do dorosłego życia.



- Jeżeli kiedyś będziesz uważał, że jesteśmy niesprawiedliwi wobec ciebie, możesz powiedzieć, co czujesz, a ja rozważę twój punkt widzenia. Nigdy jednak nie będę słuchał twoich wybuchów złości.
- Pamiętaj, że bardzo cię kochamy i wszystko, co robimy, wypływa z miłości.

Podsumowując możemy stwierdzić, że okres dorastania może być przeżyty przez rodzinę spokojniej, jeśli przygotuje się ona na jego nadejście.

### Strategia 10. Ucz dziecko dobroci.

Podczas pracy z pacjentami dotkniętymi neurozą zauważono, że problemy emocjonalne mają źródło w jednym z dwóch miejsc: w pozbawionej miłości i ciepła rodzinie, albo w niezdolności uzyskania akceptacji i szacunku od rówieśników. Jeżeli założenie to jest słuszne, to dorośli powinni poświęcić swoją energię na uczenie dzieci miłości i godności.

Dzieci można nauczyć szacunku dla rówieśników. Jest to ogromne wyzwanie dla rodziców i nauczycieli. Młodzi ludzie są z natury wrażliwi i współczujący.

Ich złośliwość jest reakcją wyuczoną, będącą rezultatem życia w przenikniętym rywalizacją świecie, na jaki po-

(Ciąg dalszy na stronie 7)

(Ciąg dalszy ze strony 6)

zwolili dorośli. Dzieci zachowują się destruktywnie wobec słabych i wyróżniających się, ponieważ my dorośli nie nauczyliśmy ich jak postawić się na czyimś miejscu.

Gdy silny, kochający nauczyciel przychodzi z pomocą najmniej szanowanemu dziecku w klasie, dokonuje się w jego wychowaniu przemiana emocjonalna. Każde dziecko doznaje ulgi. Broniąc najmniej lubiane dziecko w klasie, nauczyciel demonstruje, że nie ma „ulubieńców,” że darzy każdego szacunkiem, że będzie walczył w obronie każdego, kto zostanie niesprawiedliwie potraktowany.

Taki sposób postępowania wpływa na utrzymanie zdrowia psychicznego dziecka. W domu też powinniśmy wprowadzić podobne zasady.

### Strategia 11. Rozbrój bombę poczucia gorszości.

Już w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym należy ukazać dziecku, że poczucie własnej gorszości jest czymś naturalnym i tymczasowym. Jeśli dziecko spotyka kogoś, kto jest zbyt nieśmiały, by się odezwać, możemy powiedzieć: „Jak sądzisz, dlaczego on jest tak zawstydzony? Czy nie myślisz, że brak mu pewności siebie?”

Pochwalmy dziecko, gdy uczestniczy w szkolnej akademii za odwagę stanięcia przed grupą. Omawiajmy z dzieckiem problemy zaobserwowane w szkole. Np. „Czy zauważyłeś jak Adaś zachował się w klasie? Starał się zwrócić na siebie uwagę. Myślę, że on w ten sposób próbuje zmusić ludzi, aby go lubili, ponieważ uważa, że nie darzą go szacunkiem. Może zaprosisz Adasia do wspólnej zabawy, a może na przyjęcie imieninowe?”

W ten sposób możemy pomóc dziecku dostroić się do uczuć innych, ale i nauczyć je rozumieć poczucie własnej niewystarczalności.

Nastoletnie dziecko powinno już wiedzieć, że:

- wszyscy dorastający ludzie mają okres, w którym nie lubią siebie;
- większość z nich uważa się za brzydkich, głupich

i nielubianych przez kolegów;

- te wątpliwości, co do swojej wartości nie będą trwałe długo, choć większość ludzi ma z nimi do czynienia przez całe życie;
- w myśl ideologii chrześcijańskiej każdy człowiek posiada niesamowitą wartość.

**S**tyl życia. W wyniku poczucia niskiej wartości ludzie przybierają różne postawy życiowe. Oto one:

- **Wzorzec 1. Usunę się.** Osoba, która wybiera takie podejście, dochodzi do wniosku, że rzeczywiście jest gorsza od innych. Pogodziwszy się ze swoim brakiem wartości, jest zmuszona do ostrożności. Usuwa się w skorupę milczenia i samotności. Chce wykluczyć wszystkie przypadki i nie podejmować zbędnego ryzyka emocjonalnego. Nigdy nie rozpocznie rozmowy, nie zdecyduje się na rywalizację, nie zgodzi się kandydować w wyborach i nie obroni się, gdy będzie atakowana. Jej jedyną obroną jest milczenie. Czasem takie zamknięte w sobie dziecko jest mylnie podejrzewane o zarozumiałość. Nie jest to dobry sposób na rozwiązywanie poczucia własnej gorszości.
- **Wzorzec 2. Będę walczył.** Te same uczucia poczucia niskiej wartości będą skłaniały bardziej agresywne dziecko do walki. Będzie ono szukało zaczepki, wymówki, byle tylko dać upust swojej złości. Może z niego wyrosnąć złośliwy, nerwowy malkontent, zawsze poszukujący z kimś awantury. Postawa ta jest mniej groźna dla dziecka niż poprzednia. Osoba ją stosująca posiada przynajmniej jakiś środek obronny, mimo, że jest to środek antyspołeczny.
- **Wzorzec 3. Będę błaznem.** Innym sposobem reagowania na omawiany problem jest śmiech. Przez robienie ze wszystkiego żartu, błazen ukrywa swoje wątpliwości co do własnej wartości, które kotłują się wewnątrz.
- **Wzorzec 4. Będę zaprzeczać rzeczywistości.** Do tej grupy należy zaliczyć alkoholików, narkomanów i osoby dotknięte psychozą. Jednostka psychotyczna zaciąga umysłową kurtynę i stwarza sobie własny świat marzeń. (Nie jest to choroba umysłowa).



(Ciąg dalszy na stronie 8)

(Ciąg dalszy ze strony 7)

- **Wzorzec 5. Upodobnię się.** Konformizm jest kolejnym sposobem reakcji wobec poczucia własnej gorszości. Ci, którzy go przyjmują w swoim życiu, boją się wyrażać własne opinie. Chcą, by wszyscy ich lubili, niezależnie od kosztów, jakie niesie to za sobą dla nich samych. ten wzorzec jest bardzo rozpowszechniony u nastolatków. Konformizm łączy się z zaprzeczeniem rzeczywistości i jest powodem narkomanii wśród młodzieży.

ju równoważenie słabości udziela energii emocjonalnej dla każdego ludzkiego działania.



- **Wzorzec 6. Postaram się zrównoważyć moje słabości.** Pięć poprzednich wzorców przedstawia możliwości chwilowego radzenia sobie z poczuciem własnej gorszości, ale wątpliwości co do własnej wartości pozostaną. Lepszym sposobem jest równoważenie własnych słabości opisane w strategii 4. Nieświadome rozumowanie osoby równoważącej swoje słabości przebiega mniej więcej tak:

„Nie dam się. Mogę osiągnąć poczucie własnej siły przez jakiś sukces, jeżeli będę nad tym pracował. Dlatego skieruję całą swoją energię na koszykówkę, malowanie, życie, ukończenie szkoły, grę na pianinie” itp. Tego rodzaju

Bibliografia:

- J. Dobson: Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku? POJEDNANIE, Lublin 1993
- J. Dobson: Uparte dziecko, Wydawnictwo Rodzinny Krąg Warszawa 1994
- J. Dobson: Zasady nie są dla tchórz, Oficyna Wydawnicza Vocatio Kraków 1999

Dr James Dobson jest popularnym, amerykańskim psychologiem, doradcą małżeńskim i rodzinnym.

Miejski Zespół Szkół Nr 8  
ul. Prochownia 7  
38-400 Krosno

www.sp8krosno.pl



tel./fax. 13 43 224 41; 13 47 438 21  
e-mail: sp8\_krosno@poczta.onet.pl

REGON: 180459109

„Jestem Rodzicem”