

## NISKA SAMOOCENA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Samoocena to postawa wobec samego siebie i swoich możliwości, która wpływa na samopoczucie, funkcjonowanie, zadowolenie z siebie. To ocena, którą wystawiamy sami sobie. Przejawia się w postrzeganiu siebie, swojej niepowtarzalności i akceptacji siebie z zaletami i wadami. Poczucie własnej wartości daje wiarę we własne siły, otwiera perspektywy wykorzystywania własnych możliwości i zaufanie do samego siebie.

Poczucie własnej wartości jest procesem, rozpoczyna się w dzieciństwie i zmienia się w trakcie rozwoju człowieka. Ulega różnym zachwianiom w ciągu życia – pod wpływem wydarzeń, które przynosi życie.

Samoocena, czyli poczucie wartości może być prawidłowe, zaniżone lub zawyżone. Dziecko z niskim poczuciem własnej wartości jest mniej skłonne do podejmowania wysiłku, szybko się zniechęca, wycofuje. Niejednokrotnie bywa oceniane jako leniwe. A tymczasem boi się porażki i robi wszystko, by jej uniknąć. Podejmuje się zadań poniżej własnych możliwości. Łatwiej mu powiedzieć „nie chce mi się”, niż „nie poradzę sobie”.

W początkowym etapie rozwoju dziecka jego samoocenę budują rodzice i najbliższe otoczenie. Zbudowana w dzieciństwie głęboka i oparta na miłości więź z drugim człowiekiem będzie fundamentem pozytywnej samooceny. Dlatego tak ważne jest, by wychowywali dziecko z szacunkiem i miłością. To właśnie rodzice mają w tym czasie „obowiązki”:

- okazywania miłości,
- zapewniania poczucia bezpieczeństwa,
- wytyczania granic,
- uczenia zasad,
- uczenia samodzielności i odpowiedzialności,
- pozwalania odczuwania sprawczości,
- akceptowania uczuć dziecka i swoich,
- pokazywania wiary w możliwości i kompetencje dziecka,
- przyznawania się do błędu i przyjmowania krytyki pod swoim adresem,
- doceniania wysiłków i starań dziecka, nawet jeśli efekt końcowy jest rozczarowujący,
- brania pod uwagę potrzeb dziecka.

W następnym etapie rozwojowym wielką rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości u dziecka odgrywa szkoła – rówieśnicy i nauczyciele. W tym czasie niezwykle ważne będą pierwsze doświadczenia związane z pobytem w szkole i pierwsze reakcje otoczenia na sukcesy i porażki dziecka. Nakładać się na to będą dodatkowo uwarunkowania genetyczne i możliwości poznawcze dziecka. Jeśli wymagania wobec niego będą zbyt wysokie, a niepowodzenia będą spotykały się z surową oceną, zamiast ze wsparciem – dziecko może zniechęcić się do dalszych prób i uwierzyć, że jest niezdolne, gorsze i mniej interesujące niż jego rówieśnicy.

W tym czasie duże znaczenie mają relacje rówieśnicze. W wieku nastoletnim grupa staje się podstawowym punktem odniesienia dla młodego człowieka. Odrzucenie przez tę grupę może spowodować duży spadek poczucia własnej wartości.

Typowe sposoby radzenia sobie przez dzieci z niskim poczuciem własnej wartości lub nienawiścią do siebie:

- projektowanie własnych uczuć na rówieśników poprzez dręczenie – sprawianie, że inne dzieci czują się tak, jak one same: źle, bezużyteczne;
- przenoszenie uczucia nienawiści do siebie na własne ciało – samookaleczenia, zaburzenia odżywiania;
- znieczulanie się na własne uczucia;
- zagłuszanie własnych uczuć – sposób charakterystyczny dla nastolatków, poprzez ucieczkę w sen, używki;
- próby pokonania poczucia bezwartościowości lub nienawiści do siebie poprzez maniackalne udowadnianie innym swojej ważności i wyjątkowości.

Sygnaly, na które trzeba zwrócić uwagę:

- negatywne myśli o sobie,
- brak wiary we własne możliwości,
- generalizowanie swoich niepowodzeń,
- doświadczanie poczucia gorszości,
- krytyczna postawa wobec siebie,
- obojętność na swoje zalety,
- częste porównywanie się z innymi,
- izolacja od rówieśników,
- wycofanie się z różnych aktywności.

Katarzyna Suchowierzh

Źródła:

1. Kwaśny A., *Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka*, <http://dobryrodzic.fdn.pl/budowanie-poczucia-wlasnej-wartosci-u-dziecka>
2. Namysłowska I. (red.), *Psychiatria dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004
3. Sunderland M., *Niska samoocena u dzieci. Praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców*, GWP, Sopot 2020