

# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

## Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka?

- Czym jest i jak tworzy się poczucie własnej wartości?
- Jaka jest różnica pomiędzy poczuciem własnej wartości, a pewnością siebie?

1

Na te pytania odpowiadam razem z moją przyjaciółką Joanną Bąk, z którą wspólnie przeprowadziłyśmy 2 godzinny webinar o tym „Jak poczucie własnej wartości dziecka wpływa na jego funkcjonowanie w grupie? Przed Tobą zapis fragmentu tego webinaru.

Dobrej lektury:

Bąk – Temat tak naprawdę ważny i fundamentalny w procesie wychowania, nauczania i rozwoju, człowieczeństwa, bycia...

Kaczka – ...rodzicielstwa, fundamentalny ale powiedziała bym, że coraz bardziej świadomy, fundamentalny w edukacji.

Bąk – To, co mnie cieszy, to fakt, że wiedza na ten temat jest coraz obszerniejsza i coraz mocniej wyływa na zewnątrz. Kiedyś zwracało się na to uwagi tak mocno.



# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

Kaczka – Jak ja byłam w szkole, to absolutnie nie mówiło się o pewności siebie ani poczuciu własnej wartości. Te pojęcia nie istniały i nikt w Polsce wtedy się w nie nie zgłębiał. Pierwsi robili to w Stanach Zjednoczonych i dzięki temu mamy dużo podwalin, żeby się uczyć. Muszę wam powiedzieć, że to, o czym będziemy mówić, to jest wiedza, do której miałyśmy dostęp i którą zgłębiłyśmy dzisiaj, czyli jak będziemy mówić za dwa, trzy tygodnie, to może ona być już inna.

2

Bąk – Poczucie własnej wartości – czym jest? Kochani to jest to, co my o sobie wiemy, jak rozumiemy siebie i jak rozumiemy własne emocje. To w jaki sposób siebie akceptujemy, ale też to co o sobie myślimy my sami. Wszystko to w naszych głowach definiuje się przez pryzmat w odbiciach w czyjś oczach, zdaniu na nasz temat, w opinii. Natomiast co to dokładnie jest poczucie własnej wartości? Tak naprawdę znajomość samego siebie.

O tym, w jaki sposób pomóc dziecku zrozumieć emocje jest  
TEN live

Kaczka – Napisałam sobie nawet takie zdanie „co wiem o sobie, że jestem”. Znalazłam też piękną definicję dr Nathaniela Brandena. Poczucie własnej wartości to skłonność do doświadczenia siebie, doświadczenia siebie jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom



# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

przynoszonym przez życie, a także jako osoby zasługującej na szczęście. Czemu ta definicja jest tak ważna na tym webinarze? Bo rozmawiamy o poczuciu własnej wartości i jego wpływie na dziecko w aspekcie grupy. Więc jeżeli samo poczucie własnej wartości dla osoby dorosłej już jest trudne, to co dopiero z pozycji człowieka, który się dopiero tworzy. Człowieka, który nie przez wszystkich traktowany jest tak samo. Człowieka, który dopiero buduje tą swoją „walizkę”, więc jest bardziej niż my niepokrywany, tzn. że my już jako dorośli mamy tam trochę więcej naubierane na siebie, a dziecko stoi tak trochę emocjonalnie jakby było gołe. Tym bardziej dla niego stawanie wyzwaniom życia codziennego będzie jednym z najtrudniejszych elementów, a już stawanie wyzwaniom stawania przed grupą, czyli facylitacji społecznej, co dla niektórych czterdziesto, pięćdziesięciolatków jest trudne do zrobienia, jest takim jeszcze wyższym wyzwaniem. Samo stawanie przed grupą, bycie w grupie, znajdowanie się...

Bąk – ...ta ekspozycja po prostu.

Kaczka – Tak naprawdę zabieramy się za temat, który jest najtrudniejszy z pozycji bycia dzieckiem, czyli jak ja miałaby dzisiaj dwa – trzy lata, to to budowanie poczucia własnej wartości będzie fundamentalne dla mnie. A dlaczego fundamentalne?



# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

Bąk – Fundamentalne dlatego, bo człon poczucia własnej wartości buduje się w pierwszych pięciu latach życia. To nie znaczy że osoby dorosłe już nie mogą nic z tym zrobić. Całe szczęście tak nie jest. Jednak doszliśmy do wniosku, że te pierwsze pięć lat, ten trzon budowania się poczucia własnej wartości u człowieka, jest swoistego rodzaju baterią. To co my tam później zapodamy sprawi, że albo ona będzie działać, dawać prąd i energię. Sprawia, że wszystko będzie funkcjonować, albo się wyładuje. Będzie ciężiej ją załadować, żeby mogła ona funkcjonować w pełni swojej mocy. Dlatego okres wczesnego dzieciństwa, dzieciństwa, okres wieku przedszkolnego i wczesnoszkolnego jest tak niezwykle ważny w budowaniu poczucia własnej wartości.

Kaczka – Tak naprawdę poczucie własnej wartości to jest stan umysłu, w którym ja jestem i wiem jaka jestem, jakie mam emocje i jak sobie z nimi radzę mając świadomość emocji.

Bąk – Co wpływa na budowanie się tego trzonu tej baterii, jaką jest poczucie własnej wartości, we wczesnym dzieciństwie? Ważne jest to, co dzieje się w relacjach pomiędzy dzieckiem a otoczeniem. Wiadomo, że pierwszym i najbliższym otoczeniem są rodzice, dziadkowie, najbliższa rodzina. Żeby to poczucie własnej wartości miało szansę się budować ważna



# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

jest relacja oparta na bezwarunkowej akceptacji, to znaczy, że ty w pełni jesteś dla mnie ok, ja ciebie akceptuję takiego jaki jesteś. Jeżeli jakieś zachowanie nie jest dla mnie ok, to mówię ci o tym. Nie używam słów „ty jesteś niegrzeczny, ty jesteś zła”, nie mówię, że ty jesteś. Taka relacja i komunikacja nie buduje poczucia własnej wartości. Powiem „to co zrobisz, nie było fajne, nie było ok”, nie było np. w granicach, które są dopuszczalne, jeżeli chodzi o funkcjonowanie społeczne, „to nie było to, na co się umawialiśmy, natomiast to nie zmienia faktu, że cię kocham”.

5



# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

Kaczka – Małgosia pisze o bezwarunkowej akceptacji. Tak, to czego potrzebuje dziecko na etapie budowania poczucia własnej wartości, czyli przede wszystkim do tego piątego roku życia i później również, o czym my bardzo zapominamy, to takiego poczucia. w którym ze mną jako człowiekiem, jako jednostką, cały czas idzie myśl, czy z poziomu świadomości, czy z poziomu nieświadomości, ja jestem wartością. I albo będę doświadczać tych sytuacji, w których to poczucie, ten komunikat będzie mi się wyświetlał z poziomu umysłu, serca i żołądka, albo, jak dostanę informację, że jestem niegrzeczna, to dostanę informację, że ja jako człowiek już nie jestem wartością bo jestem niegrzeczna. Dlatego czepiamy się tego sformułowania „jestem grzeczna , niegrzeczna”. My byliśmy tak wychowani i dalej wychowujemy w ten sposób dzieci, że etykietujemy je przez pryzmat tego, czego doświadczają jak sobie radzą, a nie dajemy im całkowitej bezwarunkowej akceptacji. Myślę sobie, że na poziomie rodzicielstwa jest to łatwiejsze do zrobienia, jeżeli jestem na drodze rozwoju. Jeżeli nie idę i się nie rozwijam to też może być wyzwanie, żeby tą całkowitą akceptację dawać dziecku, bo po pierwsze muszę ją mieć bezwarunkowo dla siebie, po drugie musiałam mieć ją zamodelowaną, żeby mieć przykłady na to jak ją modelować dalej. Natomiast jeżeli podejmam wyzwanie, jestem po terapiach, pracowałam i to moje poczucie zmienia się a



# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

ja mimo to mam takie poczucie, że ono będzie już zawsze dziurawe, potrzeba dużo więcej pracy, żeby ono się tam utwardziło. Epigenetyka mówi nam o tym, że jeszcze niezbadane są możliwości naszego mózgu, versus kodu genetycznego i co to dla funkcjonowania w aspekcie przedszkole szkota czyli z grupami rówieśniczymi. Zarówno ty jak i ja doświadczyłyśmy tego, że są sytuacje, w których ta w pełni akceptacja bezwarunkowa bywa wyzwaniem i są sytuacje, w których jest trudno. Kiedy pracuję z nauczycielkami to zdarza się, że mówią „Kaczkę, no ok, ale kurna chata, przecież sama wiesz, że pojawiają się takie dzieci, których nie lubimy”. Pięknie o tym mówi Rita Pierson w TED, „Every kid needs a champion”, czyli każde dziecko potrzebuje mistrza. Rzeczywiście jest tak, że pojawiają się w klasie, grupie przedszkolnej na zajęciach..

Bąk – ...dzieci, do których nam po prostu będzie dalej niż bliżej...

Kaczka – ...lub dzieci, do których z jakiegoś powodu będziemy czuć wstręt lub obrzydzenie, albo będzie się uruchamiała w nas złość, wściekłość.



# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

Bąk – Będziemy czuć, że to poczucie bezwarunkowej akceptacji wobec tej osoby będzie dla nas trudne do przyjęcia.

Kaczka – Wtedy moim takim sposobem na to jest jedno narzędzie z pracy w coachingu. Mówię sobie ten klient, ten człowiek, który przede mną siedzi ma na pewno jakąś wartość, tylko ja tej wartości jeszcze nie poznałam. Mogę jej nigdy nie poznać. Natomiast skoro są w otoczeniu tego człowieka ludzie, to znaczy że dla kogoś ta osoba ma jakąś wartość, czyli coś jest w niej takiego, że ona jest ważna.

Bąk – Dobrze, co jeszcze wpływa na budowanie się tej baterii oprócz tego, że relacja, bezwarunkowa akceptacja? To jeszcze sposób w jaki traktujemy dzieci. Opowiadałam Kaczce o eksperymencie, który widziałam. Badano w nim piętnaście rodzin, kobiet od momentu ciąży aż do pierwszego roku życia dziecka. Ten eksperyment miał na celu sprawdzać różne obszary mózgu, które się aktywują w danych miesiącach, sytuacjach, co się dzieje u mamy, taty i dziecka. Około 6 miesiąca życia dziecka pod eksperyment poddano właśnie obszary mózgu odpowiedzialne za informację mówiącą o tym, „jak czujemy się gdy...”. Były różne modele wychowania. Jedne mamy miały bawić się z dzieckiem w pokoju zabaw, inne dawały dzieciom zabawkę, którą mają się bawić i pomagały dzieciom, braty za rączkę, robiły trochę „za”. Były





# JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECKA?

też mamy, które dawały dzieciom wybór całkowity.  
Zostawiały różne zabawki, dziecko doświadczało jednej,  
drugiej, trzeciej, wybierało i robiło z tą zabawką to, co chce.

Chcesz się dowiedzieć więcej o tym, jak poczucie własnej  
wartości dziecka? Zapraszam Cię do odsłuchania całego  
webinaru. Webinar znajdziesz na [www.sklep.beatakaczor.pl](http://www.sklep.beatakaczor.pl)

9

**#JaKaczka** czyli Beata Kaczor Trener Mentalny

