

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości i odporności psychicznej u dziecka

Ewelina Wszółek – psycholog i psychoterapeuta

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

24.11.2022 r

Organizatorzy



UNIWERSYTET  
EKONOMICZNY  
W POZNANIU

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

1

„JESTEM W PORZĄDKU I MAM SWOJĄ WARTOŚĆ TYLKO DLATEGO,  
ŻE ISTNIEJĘ”,  
JESPER JUUL. „TWOJE KOMPETENTNE DZIECKO”

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

2

# ĆWICZENIE 1

## Definicja poczucia własnej wartości

Co dla mnie oznacza poczucie własnej wartości?

Do czego jest mi potrzebne wysokie poczucie własnej wartości?

Co zmieni w moim życiu wysokie poczucie własnej wartości( co będę robić inaczej, jak będę myśleć, jakie emocje będą mi wtedy towarzyszyć)?

Po czym mogę poznać że mam wystarczająco wysokie poczucie własnej wartości?

3

# DEFINICJA

## Poczucie własnej wartości:

- ▶ to stan psychiczny, którego genezą jest to, w jaki sposób oceniamy samych siebie.
- ▶ Jest wypadkową:
  - doświadczeń ,
  - wychowania,
  - norm kulturowych
  - przekonań o świecie
  - przekonań o nas samych
  - poczucie sprawczości
  - atrakcyjności

4

# POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Poczucie własnej wartości to skłonność do doświadczania siebie jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom przynoszonym przez życie, a także zasługującej na szczęście.

(dr Nathaniel Branden)

5

# CZAS, W KTÓRYM BUDUJEMY POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Poczucie własnej wartości u dzieci , w największym stopniu kształtuje się w wieku przedszkolnym oraz w młodszym wieku szkolnym. Od tego, jakie komunikaty dziecko otrzymuje od najbliższych, nauczycieli oraz rówieśników będzie zależało to, czy będzie ono lubiło siebie, uważało siebie za człowieka wartościowego i ważnego.

6

## POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Elementem behawioralnym poczucia własnej wartości jest sposób w jaki traktujesz siebie i jakie zachowania masz wobec siebie np.:

- asertywność w relacjach z innymi ludźmi
- zaspokajanie własnych potrzeb
- samorealizacja
- niepowodzenia
- stres

7

## POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI - SAMOOCENA

### Czy samoocena jest tym, samym co poczucie własnej wartości?

- ▶ Samoocena to porównywanie siebie z innymi, jest tutaj zauważalny element wartościujący i dotyczący charakterystycznych cech człowieka.
  - wygląd fizyczny
  - zdrowie
  - osobowość
  - relacje z innymi ludźmi i pozycja społeczna

Samoocena jest aspektem poznawczym poczucia własnej wartości. Stanowi jego część, ale nie oznacza to że osoba z wysoką samooceną musi mieć wysokie poczucie własnej wartości

8

## ĆWICZENIE 2 - POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

*Często osoby o zaniżonym poczuciu wartości mają małą wiedzę o sobie. Nierzadko, wiedzą więcej o innych niż o sobie.*

**Ćwiczenie 2 zapisz odpowiedzi na pytania**

Kim jestem?

Co lubię?

Co sprawia mi przyjemność?

Jakie rolę pełnię ? (np. mąż, partnerka, panna, córka, dyrektor, sportowiec)

W jakich sytuacjach czuje się swobodnie i komfortowo?

O czym marzę?

Co jest dla mnie ważne?

*Generalizowanie może stać się nadużyciem skierowanym do siebie*

Unikamy komunikatów

Ja zawsze

Ja nigdy

W niczym nie jestem dobry/dobra

Nigdy nic mi się nie udaje

Nic nie potrafię

Wszystko co robię jest beznadziejne

Nikt mnie nie lubi

# WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

## 1. Dostrzegajmy i akceptujmy takimi, jakimi są

Bez ocen i etykietek również tych pozytywnych – widzę, słyszę, jestem, gdy moje dziecko potrzebuje mojej uwagi

Uznawanie uczuć dziecka zastępuje ich bagatelizowanie i podważanie

## 2. Wyrażajmy miłość i czułość tak, by dziecko czuło się kochane

Często wystarczy spojrzenie, uśmiech, pomachanie ręką, kiwnięcie głową w odpowiedzi na zaproszenie dziecka, by uczestniczyć w jego doświadczeniu

# WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

## 3. Uczmy dzieci wyrażać swoje uczucia

Posługując się językiem osobistym, pokazujemy dzieciom, w jaki sposób warto wyrażać swoje emocje, by zwiększyć szansę na bycie zrozumianym i usłyszonym przez innych.

## 4. Stwarzajmy okazję do dokonywania wyborów, podejmowania decyzji

Możliwość podjęcia decyzji, która zostaje uszanowana przez rodziców zaszczepia w dziecku wiarę w swoje kompetencje

## 5. Doceniajmy wkład i wysiłek dziecka, a nie tylko efekt

Wyrażając uznanie kilkulatkowi za jego zaangażowanie, pokazujemy, że nie liczy się dla nas tylko sukces, że jego praca sama w sobie jest także wartością, że liczą się jego starania i intencje, z którymi podjął się tego zadania.

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

### 6. Zapraszajmy do współpracy

Dziecko czuje się potrzebne, włączone w codzienne życie swoich bliskich. To nic, że będzie potrzebowało więcej czasu, albo że po skończonej pracy będziemy musieli dłużej sprzątać. Bezcenne jest poczucie przynależności do wspólnoty, bo jest się jej wartościowym członkiem.

### 7. Pokazujmy, że dzieci są dla nas wartością

Wszystkie te okazje, kiedy jesteśmy zadowoleni, bo nasze dzieci przygotowały nam śniadanie, same pozbierały rozrzucone zabawki, dobrze się uczą lub inni dobrze się o nich wyrażają, to zbyt oczywiste powody radości płynącej z faktu bycia rodzicami

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

### 8. Okazujmy empatię

Starajmy się rozumieć i akceptować to, co czuje dziecko. Wspierajmy je w tym, co przeżywa, dawajmy do zrozumienia, że sobie poradzi, a jeśli będzie mu trudno, może na Was liczyć. Ważna jest Wasza obecność w trudnych chwilach takich jak choroba, zmiana szkoły, przeprowadzka itp.

### 9. Przytulajmy ile się da

Bliskości z dzieckiem nigdy nie za wiele. Czuły dotyk uczy wyrażania emocji, daje poczucie bezpieczeństwa i bycia ważną osobą. Koi i relaksuje, jeśli tylko nie jest na siłę.

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

### 10. Pytajmy dziecko o zdanie

Nawet, jeśli z różnych powodów nie weźmiemy opinii dziecka pod uwagę w podjęciu decyzji, lepiej poznamy jego sposób myślenia i emocjonalność. Nie krytykujemy i nie oceniamy. Przyjmujemy, informujemy o swojej decyzji, opinii, przedstawiamy argumenty.

### 11. Okazujemy wyrozumiałość

Aby było to możliwe, uważnie słuchajmy, obserwujmy i analizujmy. Zrozumienie wymaga wysiłku, ale jest dla dziecka nieocenione. Dawajmy dziecku sygnały zrozumienia słowami, gestami, rozmową. Dopytujmy je o szczegóły. W ten sposób pokażemy, jak ważne jest dla Was dziecko.

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

### 12. Mówmy o emocjach i uczuciach

Rozmowa to jeden z najłatwiej dostępnych i najszybszych oraz najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie z emocjami. Uczucie tego dziecko, a zwiększysz u niego poczucie własnej skuteczności i pewności siebie.

### 13. Zachęcajmy wspierajmy mówienie prawdy

Jeśli musisz wprowadzić karę, to adekwatnie do winy. Bierzmy pod uwagę, okoliczności i czy działanie było przypadkowe, czy celowe. Co miało wpływ na to co się wydarzyło. Pozwólmy dziecku wyjaśnić. Nie dopuszczamy do sytuacji, w której korzystniej dla dziecka będzie ukrywanie „występku” niż przyznanie się do winy.



## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

### 14. Doceniajmy wysiłki

Kiedy dziecko się stara, nagradzajmy je niezależnie od wyniku. Każda konstruktywna aktywność jest lepsza od jej braku. Jeśli dziecku nie wychodzi, mów: *Nie szkodzi, dopiero się uczysz. Każdy próbuje wiele razy, zanim mu wyjdzie.* Pytaj: *Jak myślisz, dlaczego się nie udało? Co możesz poprawić?* zamiast pokazywać czy mówić jak „powinno być”

### 15. Wspierajmy mocne strony i talenty

To na nich opiera się samoocena, kształtują pasje i preferencje, buduje sukces. Często jako dorosłym łatwiej nam dostrzec własne słabości, niż pozytywy, dlatego warto pokazywać dziecku tę drugą stronę jak najczęściej.

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

### 16. Przestańmy pouczać

Wykłady i „jedynie słuszne prawdy” własnych zachowań jako rady są dziecku niepotrzebne. O wiele ważniejsze są: akceptacja i próby zrozumienia

### 17. Znajdźmy wspólne zainteresowania

Nie ma lepszego sposobu na spędzanie czasu z dzieckiem niż aktywność, którą lubicie Wy i ono. Wspólne czerpanie radości i satysfakcji z tego, co się robi, to gwarantowana świetna zabawa, ale także wzajemne wzmacnianie poczucia sensu swoich działań, a więc bycia wartościowym

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

### 18. Pozwólmy dziecku popełniać własne błędy

Kiedy dziecku coś się nie uda, zamiast je ośmieszać czy karcić w jakiegokolwiek formie – przyjmijmy to, błędy są potrzebne, Na błędach się uczymy, poprawiamy, ulepszamy. Każdy popełnia błędy i nie jest to nic złego, wręcz jest nam pomocne

### 19. Dotrzymujmy słowa

Dla dziecka dane słowo jest NAJWAŻNIEJSZE. ZAWSZE go dotrzymujmy, a jeśli zdarzy się, że z jakichś przyczyn nie damy rady – przeprośmy, powiedzmy z jakiego powodu tego słowa nie możemy dotrzymać.

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI U DZIECI

### 20. Bądźmy autentyczni

Pokazujmy dziecku, że warto być sobą. Dawajmy do zrozumienia, że robienie coś na pokaz, żeby się komuś przypodobać nie jest dobrym sposobem na zdobycie sympatii u innych.

### 21. Śmieijmy się!

Uśmiech i śmiech to dla dziecka norma i dziwi się, że dorośli robią to tak rzadko. Czerpmy z tego przykład i uśmiechajmy się czy jest okazja, czy nie. Śmiech to zdrowie!!!

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

*„W systemie wartości człowieka nie ma nic ważniejszego, bardziej decydującego o jego rozwoju psychicznym i motywacjach, niż szacunek, którym darzy on samego siebie”.*  
Dr Nathaniel Branden

To, jak ludzie myślą o sobie i co do siebie czują, wpływa na sposób, w jaki traktują własną osobę i innych ludzi.

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Samoakceptacja przejawia się w dostrzeganiu własnej niepowtarzalności, lubieniu siebie – mimo słabości, wad. Wyzwala zaufanie i wiarę we własne siły, skłania do wykorzystania indywidualnych możliwości. Na przeciwnym biegunie jest brak akceptacji siebie, która przejawia się w podkreślaniu własnych niedostatków, nie zauważaniu lub nie docenianiu tego, co już się osiągnęło, braku wiary w siebie i własne możliwości. Samoocena jednak nie jest ukształtowana raz na zawsze. Podlega ona różnym zachwianiom w ciągu życia. Można mówić o jej chwiejności lub stabilności, czyli o zmianach w poziomie samooceny pod wpływem aktualnych sukcesów lub niepowodzeń

## WSPIERANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

### Osoby świadome swojej wartości

- ▶ częściej doświadczają poczucia bezpieczeństwa sprawczości i spokoju
- ▶ lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych kryzysowych
- ▶ chętniej podejmują aktywności zgodne z własnymi potrzebami dając im poczucie satysfakcji
- ▶ podejmując decyzje są mniej podatne na wpływ otoczenia
- ▶ są otwarte na krytykę czy opinię otoczenia na własny temat, jednak one nie stanowią fundamentu tego w jaki sposób o sobie myślą
- ▶ często towarzyszy im poczucie niezależności, samostanowienia

## TEORIA WIĘZI BOWLBY`EGO

- ▶ Podział na różne style przywiązania powstał na podstawie obserwacji zachowań dzieci. Po raz pierwszy zachowania te zdefiniowali badacze przyglądając się reakcjom małych dzieci (9-18 m-cy) podczas testu obejmującego sytuację stresującą rozłąki z matką i następującego po niej ponownego spotkania. Style przywiązania można obserwować również u dorosłych.
- ▶ **Dla mnie teoria więzi ma znaczący wpływ na budowanie poczucia własnej wartości**
- ▶ Styl przywiązania kształtowany jest od narodzin do ok. 3 roku życia dziecka. Zachowania rodzica mają silny wpływ poprzez odczucia na budowanie stylu więzi

**RODZIC**

- ▶ wspierający
- ▶ wrażliwy na sygnały dziecka
- ▶ przewidujący
- ▶ Ciepły
- ▶ odpowiadający na potrzeby dziecka

**DZIECKO**

- prawidłowa komunikacja potrzeb
- zachowuje autonomię
- prawidłowo ocenia sytuacje
- wysoka samoocena
- panowanie nad emocjami
- obdarza innych zaufaniem

**STYL PRZYWIĄZANA  
BEZPIECZNY****DZIECKO JAKO DOROSŁY**

- prawidłowo komunikuje potrzeby i uczucia
- otwartość na związki romantyczne
- umiejętność dzielenia się sukcesami i problemami
- prawidłowo odczytują komunikaty ze strony innych
- wysokie poczucie własnej wartości
- empatia

**RODZIC**

- stosuje separacje
- niestabilny, niespójny
- grozi porzuceniem
- zmienny (pomocny/niepomocny)
- nieprzewidywalny
- nie zawsze odpowiadający na potrzeby dziecka

**DZIECKO**

- Poczucie straty, nieufność
- zazdrość
- Nie prosi o wsparcie
- Niska samoocena
- Obojętność
- Bezbronny słaby
- Drażliwość
- Lęk separacyjny
- Potrzeba uwagi
- Rola ofiary
- Skłonność do przywierania
- Nie panowanie nad emocjami
- Niepewny opiekuna

**STYL PRZYWIĄZANA  
LĘKOWY****DZIECKO DOROSŁY**

- WYSOKIE WYMAGANIA
- POTRZEBA WYJAŚNIANIA POMINIĘCIA
- UZALEŻNIONA AKCEPTACJA OD INNYCH
- CZUJNY
- WIDZENIE INNYCH JAKO NIEDOSTĘPNYCH
- IDEALIZOWANIE INNYCH
- ZABORCZY
- PRAGNĄ UWAGI BLISKOŚCI
- DOMINUJĄCY I KONTROLUJĄCY
- ZALEŻNI I PRZYLEPNI
- LĘK PRZED STRATĄ

<p><b>RODZIC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-niedostępny</li> <li>-odrzucający</li> <li>-kontrolujący</li> <li>-agresywny</li> <li>-krytyczny</li> <li>-nie reaguje na płacz dziecka</li> <li>-nie dostrzega potrzeb dziecka</li> <li>-mała uwaga</li> </ul> <p><b>DZIECKO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-unikania bliskości, kontaktu</li> <li>-spodziewa się odrzucenia</li> <li>-brak zaufania</li> <li>-dyskomfort w sytuacji bliskości</li> <li>-tłumi trudne emocje</li> <li>-minimalizuje znaczenie bolesnych doświadczeń</li> <li>-niesprawiedliwy</li> <li>-mało wiarygodny obraz innych</li> </ul>	<p><b>STYL PRZYWIĄZANIA UNIKAJĄCY</b></p> <p><b>DZIECKO DOROSŁY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-samodzielność</li> <li>-niezależność</li> <li>-podkreśla swoją wartość, kompetencje</li> <li>-impulsywny</li> <li>-unikania bliskości i zaangażowania</li> <li>-nieufny wobec innych</li> <li>-tworzy powierzchowne relacje</li> <li>-zdystansowany</li> </ul>
EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIECY	WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

27

<p><b>RODZIC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-oschły</li> <li>-krytyczny oceniający</li> <li>-raz bezpieczny, raz zagrażający</li> <li>-nie wspiera</li> <li>-zaniedbuje</li> <li>-agresywny</li> <li>-niedostępny</li> <li>-obojętny</li> </ul> <p><b>DZIECKO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-doświadcza przemocy</li> <li>-silny stres</li> <li>-niepewność, lęk</li> <li>-sprzeczne zachowania</li> <li>-parentyfikacja</li> <li>-czuje strach bez ujęcia</li> <li>-odrzuca nieufność</li> </ul>	<p><b>STYL PRZYWIĄZANIA ZDEZORGANIZOWANY ZDEZORIENTOWANY</b></p> <p><b>DZIECKO DOROSŁY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-brak zaufania</li> <li>-agresywny</li> <li>-zaniżony obraz siebie (nieatrakcyjny, mało wartościowy, niekompetentny)</li> <li>-wysoka reaktywność emocjonalna</li> <li>-trudności w tworzeniu bliskich relacji</li> <li>-inni są zagrożeniem, odrzucają i nie dają wsparcia</li> </ul>
EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIECY	WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL

28

## ĆWICZENIA JAKIE MOŻEMY ROBIĆ, ABY UCZYĆ SIĘ SAMOŚWIADOMOŚCI

1. **Moje zalety i moje wady** – wypisujemy na kartce wady i zalety. Wspólnie się temu przyglądamy. Nie zawsze wada musi być wadą i dlatego warto przeanalizować co czym i dlaczego jest.
2. **Ja jako** – rysujemy lub mówimy o sobie jako wyobrażenie porównawcze np. jestem jak róża która rozwija swoje pąki, jestem jak szybki samochód, który gna po zatłoczonym mieście
3. **Moja sylwetka** Na kartce papieru rysujemy swoją sylwetkę. Na częściach ciała wpisujemy to, z czego jesteśmy dumni, co czyni nas wyjątkowymi (noga – świetnie strzelam gole, ręka – pięknie rysuję, głowa – potrafię grać w szachy, uśmiechnięte usta – jestem wesoły).

## ĆWICZENIA JAKIE MOŻEMY ROBIĆ, ABY UCZYĆ SIĘ SAMOŚWIADOMOŚCI

4. **SUKCESY**- kładziemy duży arkusz papieru, na którym na środku napisane jest MOJE SUKCESY i narysowane są kontury domu, szkoły i sylwetka dziecka. Dziecko wpisuje, jakie sukcesy odnosi w domu, w szkole i w kontaktach z rówieśnikami.

5. **JESTEM DUMNA/Y Z ...** - Potrzebna jest średniej wielkości tablica korkowa. Pomagamy dziecku przypinać do niej wszystkie rzeczy, z których czuje się dumne. Mogą być to nowo nabyte umiejętności, przedszkolne/szkolne sukcesy i inne osiągnięcia. Jeżeli dziecko ma problem z ich identyfikacją, subtelnie pomagamy mu w ich rozpoznaniu. Rzeczy, z których dziecko czuje się dumne, mogą być przypinane w dowolnej formie, na przykład w postaci namalowanych lub wyciętych z gazet obrazków.

## ĆWICZENIA JAKIE MOŻEMY ROBIĆ, ABY UCZYĆ SIĘ SAMOŚWIADOMOŚCI

6. **RYSUNEK** – uczestnicy otrzymują kartki papieru i pisaki, wypisują swoje imię, wykonują rysunek nt.: „Czułem się ważny gdy...”; po zakończeniu pracy omawiamy rysunki i przygotowujemy wystawę tych prac.

**W gry te bawimy się z dzieckiem wtedy, gdy ono będzie chciało, nie naciskamy, nie robimy nic na siłę, by zamierzony efekt nie przyniósł odwrotnego skutku.**

## WARTE UWAGI

- ▶ Jasper Juul Twoje kompetentne dziecko
- ▶ Jasper Juul Twoja kompetentna Rodzina
- ▶ John Bowlby Przywiązanie
- ▶ Amir Levine, Rachel Heller Partnerstwo Bliskości



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIECY

[WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL)