

## Wiara w siebie a poczucie własnej wartości.

Przez długi czas wychowywano dzieci do posłuszeństwa. To dorośli wyznaczali standardy zachowania i określali, co jest dobre, a co złe. Od dzieci wymagano przestrzegania zasad i współdziałania z dorosłymi. Potem starano się wykształcić w młodych ludziach odpowiedzialność społeczną czyli szacunek do innych. W końcu pojawiło się pojęcie wiary w siebie, aby dzieci mogły odnosić sukcesy w szkole, na podwórku czy gdziekolwiek indziej. Wierzone, że wiara w siebie jest czymś, co sprawia, że ludziom wiedzie się lepiej. Dzisiaj znamy jeszcze jedno określenie: **poczucie własnej wartości.**



Zwroty wiara w siebie i poczucie własnej wartości stosowane są przez wiele osób zamiennie jednak oznaczają coś zupełnie innego.

**Poczucie własnej wartości nazywane też samooceną, odnosi się do tego kim jestem.** Decyduje o nim to, jak dobrze siebie znam i czy rozumiem własne uczucia i postępowanie.

**Wiara w siebie, nazywana pewnością siebie, odnosi się do tego, co potrafię.** Zależy od moich umiejętności. Od tego, jak dobry jestem w różnych dziedzinach.

W poczuciu własnej wartości chodzi o moje istnienie i mój stosunek do niego. Na poczucie własnej wartości składają się dwa wymiary: ilościowy, czyli to ile o sobie wiem i jak dobrze siebie znam i jakościowy, czyli mój stosunek do tego, co o sobie wiem, a zatem jak traktuję siebie samego i co o sobie myślę. Zdrowe poczucie własnej wartości oznacza, że jestem w stanie myśleć o sobie w sposób obiektywny ale jednocześnie akceptujący.

Wiara w siebie jest związana i ograniczona do określonych umiejętności. To, że ktoś jest świetnym matematykiem i nawet jego wewnętrzne przekonanie i wiara, że tak właśnie jest, nie oznacza, że człowiek ten ma poczucie własnej wartości. Osoba ta bowiem może nie znać i nie rozumieć samego siebie.

Wyobraźmy sobie dziecko, które stoi przed ścianką wspinaczkową i nie potrafi się na nią wspiąć. Jego postawa będzie zależała od tego jak

rozwinęte jest jego poczucie wartości, będzie zależała od tego, co sobie wtedy pomyśli. Może być tym faktem po prostu rozczarowane albo uznać się za kompletne zero, za nieudacznika. Dla naszego życia ma ogromne znaczenie, co w takich sytuacjach o sobie pomyślimy. Zdrowe poczucie własnej wartości ma to do siebie, że człowiek patrzy na siebie bez złudzeń, ale w sposób akceptujący.

Chwaląc dzieci nie rozwiniemy w nich poczucia własnej wartości. Pochwały odnoszą się do osiągnięć i wzmacniają jedynie wiarę w siebie. Jeśli chcemy pomóc dzieciom rozwinąć zdrowe poczucie własnej wartości, musimy wyrażać swoje uznanie dla tego kim są.

Na przykład wypowiadając takie słowa: „Widzę, że jesteś zdenerwowany. Chciałbyś mi o tym opowiedzieć?” „O, to zajęcie sprawia ci radość”, „Widzę, że jesteś smutny. Chyba masz jakieś trudności. Chętnie dowiedziałbym się, co cię tak smuci. Chciałbyś o tym porozmawiać?” , wyrażamy nasze spostrzeżenia na temat tego, co dzieje się w dziecku



Jeśli dziecko stoi na zjeżdżalni i krzyczy; „Mamo spójrz.” wystarczy popatrzeć na dziecko, uśmiechnąć się, obdarzyć je uwagą, zauważyć jego radość i powiedzieć: „Widzę, że zjeżdżanie sprawia ci radość”. Dzięki takim słowom dzieci czują się zauważone, a my wyrażamy pełną akceptację dla nich. Nasze słowa nie zawierają żadnych ocen.

Jeśli dziecko słyszy: „Jesteś niegrzeczny”, „Jesteś leniwy”, „Jesteś źle wychowany”, „Jesteś taki i taki”. „Taki nie możesz być”. „Musisz być taki, jak...” dowiaduje się jedynie, że coś z nim jest nie tak, że coś jest nie w porządku. Takie epitety są szczególnie szkodliwe dla rozwoju własnej wartości i relacji międzyludzkich.



Dzieci traktują siebie tak, jak my je traktujemy. Jeśli poważnie podejmiemy do tego, co przeżywają, same też będą traktowały siebie poważnie. A jeśli do tego otwarcie będziemy wyrażać swoją radość, że są częścią naszego życia, będą pewne, że ich istnienie ma dla nas większą wartość niż ich osiągnięcia. Krytyka hamuje rozwój zdrowego poczucia własnej wartości u dzieci. Zaczynają się wtedy wstydzić tego, kim są. Czują, że coś jest z nimi nie tak. Im człowiek będzie siebie lepiej znał i akceptował takim jaki jest, tym łatwiej przyjdzie mu potem wziąć odpowiedzialność za swoje życie.