



Jak kształtować samoocenę u dziecka

wskazówki dla rodziców i nauczycieli

Adekwatna samoocena sprzyja podejmowaniu działań na miarę możliwości ucznia. Cechuje ją m.in:

- akceptacja siebie,
- umiejętność dostrzegania swoich pozytywnych cech i doceniania ich,
- wiara we własne możliwości,
- właściwa motywacja do działania,
- odporność emocjonalna na sytuacje trudne,
- umiejętność przyznania się do popełnionych błędów, przyjmowania krytyki,
- szacunek do siebie i innych,
- gotowość do współpracy,
- przyjmowanie odpowiedzialności za swoje działanie.

Nieadekwatna samoocena może być zawyżona lub zaniżona.

Uczeń z zawyżoną samooceną przypisuje sobie większe możliwości niż faktycznie posiadane, nierzadko więc podejmuje zadania przerastające jego możliwości (z jednej strony może to go mobilizować, ale może też prowadzić do frustracji).

Natomiast samoocena zaniżona hamuje aktywność i twórczą inicjatywę ucznia, obniża jego aspiracje, stanowi przyczynę niskiej aktywności społecznej i szybkiej rezygnacji z dalszej pracy. Konsekwencją zaniżonej samooceny jest osiągnięcie znacznie mniej niż osoba jest w stanie osiągnąć.

Kształtowaniu się prawidłowego poczucia własnej wartości u dziecka przez rodzica sprzyjają:

- akceptacja przez rodziców myśli, uczuć i wartości dziecka,
- wyznaczanie dziecku odpowiednich granic, które można negocjować,
- jasne i precyzyjne określanie reguł zachowania,
- stawianie wymagań i oczekiwań na miarę możliwości dziecka, czyli takich, które dziecko jest w stanie spełnić, wykonać; nie wyręczanie go,
- bycie konsekwentnym wobec dziecka,
- przekazywanie dziecku pozytywnych komunikatów, okazywanie czułości, chwalenie,
- unikanie wytykania wad i błędów, ośmieszania, poniżania,
- konstruktywne karcenie, które odnosi się do zachowania, a nie do osoby,

- dawanie otuchy po porażce,
- udzielanie pomocy w rozwijaniu talentów,
- wzmacnianie pozytywnych cech dziecka,
- aktywne i uważne słuchanie, pytanie dziecka o zdanie, wysłuchanie tego, co ma do powiedzenia, co myśli, co czuje, czego potrzebuje, czego pragnie,
- przekazywanie dziecku odważnego podejścia do życia; zachęcanie do odkrywania otaczającego go świata.

Budowaniu poczucia własnej wartości u ucznia przez nauczyciela sprzyjać będzie:

- okazywanie zainteresowania uczniom, postrzeganie ich indywidualności,
- w kontaktach z uczniami praktykowanie aktywnego słuchania i kierowanie komunikatów „ja”,
- stymulowanie osobistego rozwoju uczniów, organizowanie życia szkolnego w taki sposób, aby uczniowie mieli okazje do wypróbowania swoich sił w różnych dziedzinach, prezentowania i rozwijania swoich pasji i zainteresowań.

Właściwe relacje między dziećmi, akceptacja rówieśników, osiąganie sukcesów w nauce stanowią fundament codziennego samopoczucia oraz wzrostu poczucia własnej wartości, dlatego tak ważne jest:

- tworzenie bezpiecznej atmosfery w klasie, przyjaznego klimatu w klasie, integracja grupy,
- ograniczanie zachowań rywalizacyjnych wśród uczniów, promowanie współpracy i współdziałania, empatii i tolerancji,
- budowanie odpowiedniej pozycji ucznia w klasie/grupie; aktywizowanie uczniów, a w przypadku ucznia o niskiej pozycji społecznej, włączanie go w grupę, przydzielanie mu zadań indywidualnie bądź we współpracy z innymi, w których może odnieść sukces i być doceniony przez kolegów,
- dokonywanie pozytywnej autoprezentacji, dbanie o uzyskiwanie wspierających komunikatów od kolegów,
- zachęcanie uczniów do wysiłku i pokonywanie trudności, refleksji nad sobą, wskazywanie mocnych stron, ale również cech, zachowań, umiejętności, nad którymi uczeń powinien popracować,
- udzielanie informacji zwrotnych, komunikowanie efektów pracy uczniowi w taki sposób, by stymulowało ono do dalszej aktywności i rodziło chęć do nauki, a nie pozostawiało dziecka z poczuciem braku skuteczności i efektywności jego działań. Komunikat dotyczący pracy ucznia, który obok zwrócenia uwagi na ewentualne braki, zwraca uwagę również na plusy i osiągnięcia, akcentuje ważność osoby i jej działań, daje szansę na kształtowanie się wiary dziecka w siebie i jego poczucie sprawstwa, efektywności i skuteczności własnych działań.