

Magdalena Giers*

Marcin Giers**

Kształtowanie poczucia własnej wartości dzieci – prezentacja wybranych narzędzi terapeutycznych

Wstęp

W wychowaniu dziecka bardzo ważną rolę odgrywa kształtowanie jego osobowości, wspieranie rozwoju psychicznego oraz budowanie poczucia własnej wartości. Wiara w swoje możliwości, pozytywna samoocena, optymistyczne podejście do życia pozwala na osiągnięcie sukcesów edukacyjnych, a także dobrostanu psychicznego.

Rolą dorosłych (zarówno rodziców, jak i nauczycieli, wychowawców) jest wspieranie rozwoju dzieci, a tym samym pomaganie im w osiągnięciu pozytywnej samooceny i poczucia własnej wartości. Działania, które mogą podjąć wychowawcy, obejmują między innymi: stosowanie adekwatnych i popartych dowodami pochwał, obiektywne ocenianie umiejętności i zdolności dziecka, okazywanie mu wsparcia psychicznego oraz identyfikowanie jego zasobów.

Celem artykułu jest przedstawienie wyselekcjonowanych narzędzi terapeutycznych służących do kształtowania poczucia własnej wartości. Wykorzystaną metodą badawczą jest przegląd literatury. Szukając odpowiedzi na postawiony

* Dr Magdalena Giers, Wyższa Szkoła Bankowa w Gdańsku, Gdańsk
e-mail: mgiers@wsb.gda.pl

** Mgr Marcin Giers, Wyższa Szkoła Bankowa w Gdańsku, Gdańsk
e-mail: mmgiers@wp.pl

problem badawczy – czy istnieją narzędzia terapeutyczne, dzięki którym można ukształtować poczucie własnej wartości u dzieci, sformułowana została hipoteza, która zakłada, że dzięki odpowiednio dobranym i zaplanowanym działaniom terapeutycznym można ukształtować poczucie własnej wartości.

Niniejszy artykuł składa się z dwóch części – teoretycznego przedstawienia fundamentalnych dla omawianego tematu zagadnień oraz przeglądu i selekcji dostępnych narzędzi terapeutycznych służących do wspierania i budowania pozytywnej samooceny u dzieci poprzez identyfikację ich zasobów. Stanowi cenne źródło narzędzi, które z powodzeniem stosować mogą terapeuci, rodzice, a także nauczyciele w ramach zajęć indywidualnych i grupowych.

Znaczenie samooceny, poczucia własnej wartości i identyfikacji zasobów

Dokładne poznanie zagadnienia, w tym przegląd definicji, jest pierwszym krokiem do podjęcia działań profilaktycznych i terapeutycznych. W literaturze pedagogicznej i psychologicznej pojęcia samooceny i poczucia własnej wartości oraz wiary w siebie i swoje możliwości często używane są zamiennie, jako że ich znaczenie jest zbliżone.

Definicja samooceny podawana w *Encyklopedii pedagogiki XXI wieku* uwzględnia w jej ramach: *zespół różnorodnych sądów i opinii, które odnoszą się do osoby, a w szczególności do jej wyglądu, uzdolnień, osiągnięć i możliwości*¹. Podstawą kształtowania sądów o sobie są zarówno przekonania dotyczące własnych możliwości, jak i wyniki porównań własnych działań z działaniami innych osób.

W ujęciu psychologicznym samoocena dotyczy wartości, jakie dziecko przypisuje swoim osobistym cechom i stanowi odpowiedź na pytanie: Jak dobry jestem?. Jej zakres rozciąga się od wysoce pozytywnej do wysoce negatywnej. Samoocena odnosi się tym samym do poczucia własnej wartości i poczucia kompetencji, jakich jednostka doświadcza w stosunku do siebie samej². Samoocena stanowi ewaluację dokonywaną przez jednostkę, a wyraża się przez postawę aprobaty lub dezaprobaty oraz wskazuje na zakres przekonania jednostki o swojej wartości, zdolnościach i szansach powodzenia³.

¹ Z. Janiszewska-Nieścioruk, *Samoocena dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. V, red. T. Pilch, Żak, Warszawa 2006, s. 609.

² H. R. Schaffer, *Psychologia dziecka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 336.

³ *Ibidem*, s. 339.

Dziecko ocenia siebie i własne możliwości, porównując się z innymi, a także ze swoim indywidualnym wzorem osobowym. Wartościowanie siebie może się opierać na wewnętrznym bądź zewnętrznym kryterium. Ocena oparta na wewnętrznym kryterium dokonuje się na podstawie własnego systemu wartości, własnego ideału, w przeciwieństwie do zewnętrznego kryterium, kiedy to układem odniesienia są osiągnięcia innych, opinie i oceny innych o danej osobie⁴.

Autorka narzędzia pomiarowego do szacowania samooceny dzieci – Susan Harter dokonała podziału opisywanego konstruktów na pięć odrębnych obszarów oceniania przekonań dzieci o sobie samych:

- kompetencje szkolne: za jak zdolne uważa się dziecko w pracy szkolnej;
- kompetencje sportowe: odczucia dziecka względem swojej kondycji i sprawności fizycznej;
- akceptacja społeczna: odczucie popularności wśród rówieśników;
- wygląd zewnętrzny: za jak atrakcyjne z wyglądu uważa się dziecko;
- postępowanie: jak dziecko ocenia akceptowanie swego postępowania przez innych⁵.

Samoocena jest ściśle związana ze zdrowiem psychicznym w ciągu całego życia. Wśród psychologów panuje przekonanie, że jej poziom średni i wysoki stanowi źródło poczucia szczęścia i satysfakcji, natomiast niska samoocena kojarzona jest z depresją, lękiem i nieprzystosowaniem⁶.

Prawidłowo ukształtowane poczucie własnej wartości jest niezmiernie ważne dla całościowego rozwoju dziecka – zarówno w sferze emocjonalnej, poznawczej, społecznej, jak i fizycznej. Dzięki odpowiedniemu poziomowi wiary w siebie dziecko ma możliwość przeżywania przyjemnych emocji, a jednocześnie unikania stanów zwątpienia, smutku i przygnębienia. W kwestii rozwoju poznawczego adekwatne poczucie własnej wartości pozwala budować przekonania zachęcające do podjęcia konstruktywnych działań oraz pozytywnego myślenia o sobie i swojej przyszłości, a tym samym blokuje myśli autodestruktywne. Ponadto pozytywna samoocena sprzyja łatwiejszemu podejmowaniu edukacyjnych wyzwań oraz ustalaniu ambitniejszych celów, a zarazem podniesieniu poziomu motywacji i wytrwałości w nauce, by je osiągnąć. Dzieci pewne siebie częściej zgłaszają się do odpowiedzi i udziału w konkursach przedmiotowych niż dzieci nieśmiałe i pozbawione wiary w siebie. Dzięki pozytywnemu światopoglądowi i dominującemu dobremu nastrojowi dzieciom łatwiej jest

⁴ M. Kiełańska, *Poczucie własnej wartości u dzieci*, „Edukacja i Dialog” 2000, nr 123.

⁵ H. R. Schaffer, *op. cit.*, s. 339.

⁶ S. Harter, *The construction of Self: a developmental perspective*, Guilford Press, New York 1999.

nawiązywać nowe kontakty i zawierać przyjaźnie, są bowiem odważniejsze, bardziej śmiałe. Potrafią też zachować większy dystans do konfliktów interpersonalnych oraz wykazać się asertywnym podejściem. W kontekście rozwoju fizycznego można uwzględnić większe zaangażowanie w systematyczne uprawianie sportów i częstszy udział w różnego rodzaju zawodach.

Jedną z ważnych korzyści, jaką przynosi wysoka ocena własnej wartości, jest poczucie bezpieczeństwa w relacjach społecznych, ponieważ jest ono tworzone na odczuciu bycia akceptowanym przez innych oraz redukuje obawę przed odrzuceniem i wykluczeniem⁷.

W kontekście edukacji szkolnej znaczenie poczucia własnej wartości jest szczególnie istotne, bowiem wpływa na stosunek dziecka do nauki. Dla ucznia z adekwatną samooceną nawet trudne szkolne zadania nie stanowią zagrożenia, a wręcz przeciwnie – wyzwanie. Dają mu okazję do sprawdzenia się w działaniu, rozwiązywaniu problemów. Efektywne wykonanie zadania wzbudza w dziecku poczucie zadowolenia i satysfakcję z podejmowanej aktywności. Dziecko ma poczucie sensu własnych działań i swojego istnienia⁸.

W terminologii psychologicznej zdolności rozumiane są jako hipotetyczne wyznaczniki dyspozycyjne efektywności uczenia się wykonywania różnych działań. O ich istnieniu wnioskuje się na podstawie występowania różnic indywidualnych: ludzie, którzy robią coś lub czegoś się uczą w takich samych warunkach, przy jednakowym poziomie motywacji i posiadając podobne przygotowanie, osiągają niejednakowe rezultaty uwarunkowane wewnętrznymi predyspozycjami. Tak rozumiane zdolności wyznaczają możliwości człowieka⁹.

Zdolności jednostki kształtują się w toku rozwoju, pod wpływem czynników genetycznych i środowiskowych. Od nich zależy to, na jakim maksymalnym poziomie może przebiegać funkcjonowanie człowieka. Tym samym zdolności są czynnikiem dalszego rozwoju warunkującym tempo jego przebiegu¹⁰.

Nie mając wpływu na czynniki genetyczne, zadaniem dorosłych jest odpowiednie kierowanie działaniem czynników środowiskowych. Od postępowania rodziców i nauczycieli w dużej mierze zależy sposób realizacji wrodzonych zdolności, gotowość dziecka do treningu i udoskonalania swoich talentów,

⁷ E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 100–101.

⁸ M. Kielańska, *op. cit.*

⁹ A. Matczak, *Różnice indywidualne w rozwoju psychicznym*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 3, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002, s. 184.

¹⁰ *Ibidem*, s. 192.

a tym samym do podejmowania wyzwań, które mogą doprowadzić do osiągnięcia sukcesów.

Ważnym etapem identyfikacji zasobów i zdolności dziecka jest dokładnie jego poznanie. Indywidualne podejście do każdego z uczniów jest niezbędnym elementem skutecznego szukania wyjątkowych i niepowtarzalnych umiejętności. Realizacja szkolnego programu jest obowiązkiem każdego ucznia, jednakże doświadczony nauczyciel jest w stanie zauważyć różne metody osiągania takich samych efektów przez uczniów. Podkreślając, że każde dziecko jest inne, uczy się w innym tempie i rozwija w różnych kierunkach, łatwiej jest zauważyć indywidualne, mocne strony każdego dziecka. Celowość takiego działania jest tym bardziej znacząca, iż dzięki identyfikacji zasobów dorosły zyskuje możliwość sterowania rozwojem dziecka i wpływaniem na pozytywne kształtowanie jego poczucia własnej wartości oraz kompetencji.

Przegląd narzędzi kształtujących poczucie własnej wartości

Kształtowanie poczucia własnej wartości to zadanie długoterminowe. Nie jest ono bowiem cechą wrodzoną, lecz ukształtowaną na podstawie wczesnych doświadczeń w życiu dziecka. Samoocena wynika w dużej mierze z informacji zwrotnej, jaką dziecko otrzymuje od najbliższych, ważnych osób – rodziców, a także od tych, które są dla niego autorytetem – nauczycieli i rówieśników. Akceptacja i szacunek dla dziecięcych działań stanowią przekaz, że dorośli doceniają, to co robi dziecko, a więc jest to dobre, ważne i potrzebne. Z kolei brak zainteresowania lub jawna dezaprobatą i krytyka powodują u dziecka negatywną ocenę własnych działań, a w konsekwencji negatywną ocenę samego siebie.

Poczucie własnej wartości zależy od spostrzeganych przez osobę sukcesów i porażek w ważnych dziedzinach życia. Ocena wyników osiągniętych w tych zakresach jest generalizowana jako ogólna wartość osoby¹¹. W przypadku dzieci ocena efektu własnych działań w dużej mierze oparta jest na opinii zewnętrznej – ważnych osób dorosłych.

Osoby będące autorytetami, a za takie we wczesnym etapie edukacji uważa się rodziców i nauczycieli, mają szczególnie ważną i odpowiedzialną rolę. Od ich postępowania, komunikatów werbalnych oraz okazywanego przez gesty i zachowanie szacunku, a także od akceptacji dziecka takiego jakim jest, w dużej mierze zależy przebieg procesu kształtowania się jego pozytywnej samooceny.

¹¹ J. Crocker, L. E. Park, *The costly pursuit of self-esteem*, „Psychological Bulletin” 2004, No. 3, s. 392–414.

Specyfika zawodu nauczyciela obejmuje ocenianie prac uczniów, ich zdolności edukacyjnych, zaangażowania, systematyczności oraz zachowania. Podczas rutynowego oceniania zgodnego z systemem szkolnym, nauczyciel może również przyczynić się do kształtowania pozytywnego autowizerunku ucznia, a tym samym zadbać o jego rozwój psychiczny.

Istotne jest więc takie komunikowanie dziecku efektów jego pracy, by stymulowało to je do dalszej aktywności i rodziło chęć do nauki, a zarazem wiarę we własne możliwości i poczucie skuteczności podejmowanych działań. Informacja zwrotna dotycząca pracy ucznia, która oprócz zwrócenia uwagi na ewentualne braki pokazuje również mocne strony i osiągnięcia, akcentuje ważność osoby i jej działań, daje szansę na kształtowanie się wiary w siebie i poczucie sprawstwa, efektywności oraz skuteczności własnych działań¹².

Pochwały kierowane do dziecka powinny być przede wszystkim szczerze i obiektywne. Poparcie wypowiedzi niezbitym dowodem jest najlepszą strategią, bowiem wzbudza w dziecku przekonanie o jej prawdziwości i niepodważalności. Przekazywane mu oceny powinny obejmować konkretne wskazania odnośnie do tego, co zostało docenione, a także co warto jeszcze udoskonalić.

W literaturze można odnaleźć wskazówki dotyczące skutecznego stosowania pochwał oraz komentarzy oceniających, które obejmują:

- udzielanie pochwał konkretnych, szczerych i umiarkowanych¹³;
- stosowanie trójstopniowej pochwały: dokładny opis sytuacji i osiągnięć dziecka, opis uczuć, jakie wywołało działanie dziecka oraz podsumowanie zawierające nazwę chwalonej umiejętności;
- unikanie pochwały odwołującej się do wcześniejszych porażek lub braku umiejętności w innych dziedzinach;
- dostosowanie poziomu okazywanego entuzjazmu do poziomu zadowolenia dziecka, a także adekwatnie do włożonej przez nie pracy w wykonanie zadania¹⁴.

Ponadto szczególną wagę należy przyłożyć do tego, by dawane dzieciom instrukcje oraz wypowiedziane oceny ich pracy zgodne były z następującymi zasadami:

- dbałość o precyzyjność i zrozumienie komunikatu;
- ocenianie w atmosferze szacunku;
- zachęcanie i podkreślanie małych zwycięstw, drobnych sukcesów¹⁵.

¹² M. Kielańska, *op. cit.*

¹³ S. Rimm, *Mądre wychowanie*, Wydawnictwo Moderski i S-ka, Poznań 1999, s. 24–34.

¹⁴ E. Faber, A. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2013, s. 240–277.

Pozytywnie na kształtowanie poczucia własnej wartości w procesie edukacji wpływa również przestrzeganie poniższych zaleceń:

- przedstawianie negatywnych uwag oraz krytyki w formie rad i wskazówek na przyszłość;
- dokładne wyjaśnienie kryteriów oceny pracy;
- stawianie przed uczniami możliwych do osiągnięcia celów (np. poprzez podzielenie zadania na mniejsze części, wydłużenie czasu potrzebnego na jego rozwiązanie);
- chwalenie również za pracę, włożony w nią wysiłek i poziom motywacji do działania, a nie tylko za uzyskany rezultat;
- okazywanie szacunku, wsparcia i aprobaty przez komunikaty werbalne, a także niewerbalne (np. uśmiech, gesty)¹⁶.

W praktyce psychologiczno-pedagogicznej bardzo często występuje konieczność pracy nad wzmocnieniem samooceny i poczucia własnej wartości u dzieci. Oprócz metod wymagających długoterminowej terapii indywidualnej lub grupowej, warto włączyć w proces budowania pozytywnego mniemania na swój temat również narzędzia, które z powodzeniem mogą być stosowane przez rodziców, nauczycieli i wychowawców w ramach zajęć szkolnych.

Należy zaznaczyć, iż jednokrotne zastosowanie wybranej metody nie gwarantuje sukcesu, gdyż kształtowanie pozytywnej samooceny jest złożonym i długoterminowym procesem. Jednakże częste wykorzystywanie zaproponowanych działań oraz wykorzystanie różnorodności oddziaływań i zaangażowanie kilku osób pozwoli z powodzeniem przyczynić się do budowania pożądanego efektu.

Zaprezentowane poniżej narzędzia zostały zmodyfikowane lub zaadaptowane przez autorów artykułu na podstawie wieloletniego doświadczenia terapeutycznego zdobytego podczas pracy z dziećmi w gabinecie psychologiczno-pedagogicznym. Podstawę merytoryczną stanowiły między innymi publikacje następujących autorów: Linda i Richard Eyre¹⁷, Heidi Kaduson i Charles Schaefer¹⁸, James L. Paul i Betty Cooper Epanchin¹⁹, Judith Milner i Patric OByrne²⁰

¹⁵ R. M. Kanter, *Wiara w siebie*, Wydawnictw MT Biznes, Łódź 2006, s. 372–379.

¹⁶ G. Petty, *Nowoczesne nauczanie – praktyczne wskazówki dla nauczycieli, wychowawców i szkoleniowców*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013, s. 69–79.

¹⁷ L. R. Eyre, *Teaching your children values*, Fireside, New York 1993.

¹⁸ H. Kaduson, Ch. Schaefer, *Zabawa w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.

¹⁹ J. Paul, B. Cooper Epanchin, *Emotional disturbance in children*, Ch. E. Merrill Publishing Company, Ohio 1982.

oraz metody poznane na licznych szkoleniach pracy terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą.

Tablica rekordów – metoda polega na podkreślaniu osiągnięć dziecka przez ich publiczne ogłoszenie lub zaznaczenie w widocznym miejscu, np. na specjalnie przygotowanej tablicy. Rekordy mogą dotyczyć małych, częściowych osiągnięć, np. tempa wykonania zadania. Celem metody jest podkreślenie, że każde dziecko ma możliwość osiągnięcia sukcesu w różnych dziedzinach, ponadto motywuje ona do systematycznej pracy nad udoskonaleniem swojego potencjału. Ważne jest, by podczas jej stosowania unikać porównywania dzieci, a skupić się na poprawie wyników konkretnego ucznia.

Książka „Jestem wyjątkowy” – zadaniem dzieci jest własnoręczne przygotowanie i ozdobienie książki (zeszytu), w której będą zapisywać najważniejsze informacje sugerujące, że są osobami wyjątkowymi, niepowtarzalnymi. Wśród notatek w niej zawartych mogą się znaleźć między innymi odpowiedzi na pytania o szczegóły wyglądu (wzrost, kolor oczu, kolor włosów), ulubione czynności i zainteresowania, ulubione potrawy, najlepszych przyjaciół, a co najważniejsze – rzeczy i umiejętności, które dziecko potrafi wykonać samodzielnie i na bardzo dobrym poziomie. Strony pt. „Jestem mistrzem w..” oraz „Dobrze sobie radzę z...” pomagają uświadomić dziecku jego mocne strony, a zarazem dają mu silne poczucie własnej wartości i pozwalają kompensować żal wynikający z porażki lub braku umiejętności w innych dziedzinach.

Lista zasobów – zadaniem dziecka jest stworzenie listy swoich mocnych stron; przydatne jest pytanie: W czym jesteś dobra/dobry? W zależności od wieku dziecka lista może przybierać różne formy – tradycyjną lub obrazkową dla dzieci młodszych. Ważne jest, by dziecko, wymieniając swoje mocne strony, nie koncentrowało się na maksymalnym poziomie umiejętności, ale też uwzględniało drobne sukcesy czy też umiejętności, które początkowo nie wydają się godne podziwu, np. granie na komputerze. Kolejnym etapem ćwiczenia jest szukanie pojedynczych składników, które są niezbędne do tego, by być dobrym w wymienionej czynności. Dziecko (czasami przy pomocy dorosłego) odpowiada na pytanie: Co trzeba umieć, co trzeba w sobie mieć, jakie cechy osobowości i umiejętności trzeba mieć, żeby być w tym dobrym? Uzyskane w ten sposób odpowiedzi należy zapisać obok listy bądź też na karteczkach samoprzylepnych. Istotą zadania jest zwrócenie uwagi na wewnętrzne zasoby dziecka, które przekładają się na jego dotychczasowe osiągnięcia, ale jednocze-

²⁰ J. Milner, P. O’Byrne, *Poradnictwo krótkoterminowe: narracje i rozwiązania*, Zysk i S-ka, Poznań 2007.

śnie stanowią trwały obraz jest osoby, budują jego kompetencje i stanowią możliwość wykorzystania posiadanych cech również w innych dziedzinach życia.

Lista problemów i trudności – metoda dedykowana starszym dzieciom, które mają już za sobą pewien etap pracy nad wzmacnianiem poczucia własnej wartości. Stosowanie tej techniki wymaga dużej ostrożności, czujności i rozważności ze strony prowadzącego ćwiczenie. Zadaniem dziecka jest stworzenie listy swoich problemów i dziedzin życia, w których odczuwa pewne trudności lub doświadcza niepowodzeń. Podobnie jak w liście zasobów, także i tym razem należy wypisać przez dziecko trudności przeanalizować bardzo dokładnie poprzez wyznaczenie części składowych – drobnych elementów tworzących całość. Przykładowo, jeśli dziecko uskarża się, że jest słabe w grze w piłkę nożną, można wyróżnić mniejsze trudności obejmujące wolne tempo biegania, rozkojarzenie i brak umiejętności skupienia uwagi na przebiegu gry, słabe umiejętności współpracy z zespołem. Kolejnym etapem metody jest próba znalezienia hipotetycznych sposobów rozwiązania poszczególnych trudności. Ważne jest, by proponowane rozwiązania pochodziły zarówno od dziecka, jak i wynikały z mądrej podpowiedzi dorosłego. W miarę możliwości podstawą sugerowanych rozwiązań trudności powinny być wcześniej wyznaczone zasoby i mocne strony dziecka.

Skale pomiaru – narzędzie, które pozwala zobrazować subiektywną ocenę poczucia własnej wartości lub znaczenie osiągniętego sukcesu czy też wagi konkretnych umiejętności i zasobów dziecka. U starszych dzieci można zastosować prostą skalę od 1 do 10, a u młodszych skalę można zastąpić metaforą schodów, drabiny lub termometru. Zadaniem dziecka jest zaznaczyć na skali odpowiedni punkt, który odpowiada jego samoocenie lub ocenie kompetencji. Dorosły nadzorujący pracę dziecka powinien upewnić się, co oznacza zaznaczony punkt. Kolejnym etapem jest zadanie dziecku pytania: Dlaczego nie zaznaczyłeś niższego poziomu? Odpowiedź na tak postawione pytanie wymaga koncentracji na dotychczasowych osiągnięciach i podkreśla mocne strony dziecka, których może być ono nieświadome, zwłaszcza jeśli różnica między zaznaczonym poziomem a pożądanym przez nie poziomem idealnym jest znaczna. Uzyskaną w ten sposób skalę pomiaru można wykorzystać jeszcze jako narzędzie prognostyczne, wyznaczające kierunek dalszych działań profilaktycznych bądź terapeutycznych. Następnym zadaniem dziecka jest próba określenia różnicy między zachowaniem, które oceniłoby jako odrobinę lepsze a tym, które obecnie zaznaczyło. Zabieg ten pozwala na wyznaczenie krótkoterminowego celu i daje dziecku konkretne wskazówki do pracy nad samorozwojem.

Skrzynki na listy – metoda idealnie nadająca się do pracy grupowej z całą klasą.

Na etapie przygotowania należy wykonać skrzynki na listy lub duże koperty dla każdego dziecka. Dzieci mogą ozdobić je według własnego uznania. Wszystkie skrzynki umieszczone są w widocznym i łatwo dostępnym miejscu. Zadaniem całej grupy jest uważna obserwacja wszystkich członków ze szczególnym nastawieniem na wyszukiwanie każdej, nawet drobnej, zdolności, umiejętności i dobrych działań pozostałych uczniów. Każde dziecko dostaje plik karteczek, na których zapisuje krótką, pozytywną informację zwrotną dla kolegów i koleżanek. Pod koniec tygodnia dzieci mogą otworzyć swoje skrzynki i przeczytać wszystkie listy.

Kufer pełen skarbów – do przygotowania tej metody potrzebny jest stary karton, np. pudełko po butach, oraz kolorowe papiery, farby, mazaki. Dziecko wykonuje kufer, w którym gromadzić będzie swoje skarby – pamiątki ważnych, miłych i radosnych wydarzeń (zdjęcia, listy, opisy pamiętnikowe i inne drobiazgi, np. figurki, muszelki, bilety) oraz dowody własnych sukcesów (dyplomy, medale, dobrze napisane sprawdziany, najładniejsze rysunki).

Udawaj, że wiesz, jak to zrobić – metoda wykorzystująca fantazję i elementy dramy. Przydatna jest w przypadku zadań, których wykonania dziecko odmawia, zanim podejmie wysiłek i próbę samodzielnego rozwiązania, mówiąc: Nie umiem, nie potrafię, nie wiem jak to zrobić. Polega na podaniu dziecku propozycji zabawy w udawanie, że jest w danej dziedzinie ekspertem i potrafi wykonać konkretne zadanie. Dziecko, pozorując wiedzę, musi powiedzieć, jak to zrobić i pokazać całość bądź pewien fragment danej czynności. Zadanie dorosłego polega na wzmacnianiu wykazanej aktywności i daniu wskazówki, podpowiedzi, co jeszcze należałoby zrobić, by zadanie zakończyć z sukcesem. Dzięki temu dziecko ma możliwość czerpania radości z poprawnego wykonania początkowo trudnego zadania, a w razie ewentualnej porażki jest chronione przed negatywnym myśleniem o sobie, gdyż uczestniczyło tylko w zabawie w udawanie, nie próbowało rozwiązać zadania „na poważnie”.

Wykorzystywanie metafor, bajek i historyjek – bardzo efektywną metodą okazują się bajki terapeutyczne dotyczące rozwiązywania problemów i kształtujące pozytywną samoocenę. Można w tym celu wykorzystać bajki terapeutyczne dostępne na rynku lub też odnaleźć odpowiednie wątki w tradycyjnych baśniach i legendach. Pomocne też jest osobiste zaangażowanie w kreatywne tworzenie celowych historyjek i metafor – indywidualne, dopasowane do potrzeb dziecka opowiadania mogą być przygotowane przez dorosłego lub we współpracy z dzieckiem.

Podsumowanie

Na podstawie dokonanego przeglądu literatury psychologiczno-pedagogicznej w niniejszym artykule została podkreślona waga adekwatnej samooceny i prawidłowo ukształtowanego poczucia własnej wartości. Konsekwencje pracy nad pozytywnym autowizerunkiem rozciągają się na wiele sfer życia, między innymi na motywację do nauki, osiągnięte wyniki, relacje interpersonalne itd.

Z punktu widzenia terapeuty niezwykle ważną wydaje się praca nad kształtowaniem pozytywnych wzorców i wiary w siebie u młodego człowieka. Nie ulega wątpliwości, że zbyt niski ich poziom wymaga natychmiastowych działań i objęcia dziecka pomocą psychologiczno-pedagogiczną.

Niemniej jednak w kontekście poczucia własnej wartości bardzo ważną rolę pełnią również nauczyciele. Spędzając z dzieckiem kilka godzin dziennie, oceniając je i obserwując jego motywację do pracy, zaangażowanie i sposoby wykonania zadań szkolnych, nauczyciel ma wyjątkową okazję, by dokładnie poznać ucznia. Zwraca przy tym uwagę na jego indywidualne zdolności i możliwości. Dzięki temu jest w stanie wspierać jego rozwój psychiczny i pomagać mu w procesie kształtowania poczucia własnej wartości.

Działania, jakie mogą podjąć nauczyciele, obejmują zarówno powszechnie wykorzystywane oceny pracy uczniów, jak również odpowiednio dobrane komunikaty i pochwały. Niniejszy artykuł stanowi zbiór dobrych praktyk, z których korzystać mogą nie tylko psychologowie i pedagodzy, ale także rodzice, nauczyciele i wychowawcy. Stosowanie przedstawionych narzędzi może przyczynić się do wspierania adekwatnego i pozytywnego poczucia własnej wartości nie tylko wśród osób, które przejawiają trudności emocjonalne i brak wiary w siebie, ale także wśród uczniów o przeciętnym poziomie samooceny.

Bibliografia

- Crocker J., Park L. E., *The costly pursuit of self-esteem*, „Psychological Bulletin” 2004, No. 3.
- Eyre L., R., *Teaching your children values*, Fireside, New York 1993.
- Faber E., Mazlish A., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2013.
- Harter S., *The construction of Self: a development al perspective*, Guilford Press, New York 1999.
- Janiszewska-Nieścioruk Z., *Samoocena dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. V, red. T. Pilch, Żak, Warszawa 2006.
- Jędrzejewska A. *Samoocena dziecka – źródła i komunikaty weryfikujące*, „Zbliżenia Cywilizacyjne” 2016, nr 1.
- Kaduson H., Schaefer Ch., *Zabawa w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Kanter R. M., *Wiara w siebie*, Wydawnictw MT Biznes, Łódź 2006.
- Kiełańska M., *Poczucie własnej wartości u dzieci*, „Edukacja i Dialog” 2000, nr 123.
- Matczak A., *Różnice indywidualne w rozwoju psychicznym*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 3, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- Milner J., O’Byrne P., *Poradnictwo krótkoterminowe: narracje i rozwiązania*, Zysk i S-ka, Poznań 2007.
- Ogińska-Bulik N., Kobylarczyk M., *Rola zasobów osobistych i społecznych w kształtowaniu poczucia jakości życia u nastolatków – wychowanków domów dziecka*, „Psychologia Społeczna” 2017, nr 2(41).
- Paul J., Cooper Epanchin B., *Emotional disturbance in children*, Ch. E. Merrill Publishing Company, Ohio 1982.
- Petty G., *Nowoczesne nauczanie – praktyczne wskazówki dla nauczycieli, wychowawców i szkoleniowców*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013.
- Rimm S., *Mądre wychowanie*, Wydawnictwo Moderski i S-ka, Poznań 1999.
- Schaffer H. R., *Psychologia dziecka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Trzebińska E., *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- Zbonikowski A. *Społeczne oddziaływania defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży*, [w:] *Psychospołeczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.

Summary

Developing children's self-esteem – presentation of selected therapeutic methods

In the upbringing of the child a very important role among others fulfills building his self esteem, the results of which affect on achieving educational success and psychological well-being.

This work is a collection of best practices for forming self-esteem in children by identifying their resources, which teachers can successfully applied.

keywords: self-esteem, sense of self-worth, praise, student assessment, methods of child support

słowa kluczowe: samoocena, poczucie własnej wartości, pochwały, ocena ucznia, metody wspierania dziecka