

# Psychologia nastolatka

O UCZUCIACH, EMOCJACH  
I TRUDNOŚCIACH W WIEKU DORASTANIA



# Spis treści

<b>Nastolatek w stresie</b> 8 zadań domowych od psychologa.....	<b>5</b>
<b>Jak pracować z dzieckiem, które jest ofiarą bullyingu?.....</b>	<b>7</b>
<b>Jestem ważny, bo jestem</b> jak budować poczucie wartości u swojego dziecka?.....	<b>12</b>
<b>Z każdym dzieckiem wszystko jest OK.....</b>	<b>16</b>
<b>Nastoletnia miłość</b> jak uczymy się kochać?.....	<b>19</b>
<b>Stres czy depresja?.....</b>	<b>23</b>
<b>5 sposobów na stres nastolatka.....</b>	<b>25</b>
<b>Nastoletnie przyjaźnie</b> jak zaszczepić w dzieciach potrzebę budowania relacji?.....	<b>27</b>

# Jestem ważny, bo jestem

## jak budować poczucie wartości u swojego dziecka?

Tekst: JOANNA FLIS

**Ma ogromny wpływ na nasze życie, w tym na relacje, które budujemy. Jest filarem dobrego samopoczucia i determinuje sposób postrzegania siebie i innych. Nie dziwi zatem fakt, że wielu rodzicom zależy na kształtowaniu poczucia wartości – bo o nim mowa – u swoich dzieci. Jak sprostać temu wyzwaniu? Jak wychować człowieka samoświadomego i akceptującego siebie?**

Poczucie własnej wartości, zwane często pewnością siebie, to stała postawa wobec siebie i innych. Najlepiej wyrażają ją dwa zdania zaczerpnięte z Analizy Transakcyjnej: „Ja jestem okej, Ty jesteś okej” oraz „Jestem okej taki, jaki jestem”. Oddają one sedno adekwatnego i zdrowego poczucia własnej wartości, które wyraża się w przekonaniu, że każdy człowiek zasługuje na szacunek, godność i szczęście, a prawa te nie zależą od osiągnięć, posiadania czy pochodzenia.

Jesper Juul, duński pedagog i terapeuta, pisał: „Dzisiaj wiemy, że zdrowe poczucie własnej wartości to podstawa dobrego samopoczucia każdego człowieka i jego zdolności do budowania harmonijnych związków z innymi. Stanowi także najlepszy psychiczny system immunologiczny w sytuacjach zmiany szkoły lub miejsca zamieszkania, rozwodu rodziców, destrukcyjnego wpływu grupy rówieśniczej, uzależnień i temu podobnych. Ponadto poczucie własnej wartości to najlepszy fundament do nauki i zdobywania wiedzy”.

### **Nie tylko wiara w siebie**

Kształtowanie poczucia własnej wartości u dzieci jest nieraz dużym wyzwaniem dla rodziców – trudno bowiem wspierać je u własnego dziecka, gdy czujemy, że nam samym go brakuje. Zatem poszukiwania skutecznych strategii wzmacniania pewności siebie u dziecka warto rozpocząć od analizy własnej struktury poczucia wartości.

Poczucie własnej wartości jest postawą, a zatem można ją zmieniać i rozwijać całe życie. To wieloskładnikowy konstrukt. Aby wzmacniać tę postawę, należy zająć się składowymi, od których zależy. Tylko dzięki rozumieniu dynamiki ich wzajemnych powiązań można zwiększyć zdolność rozwijania u dzieci adekwatnego, stabilnego poczucia własnej wartości. W jego budowaniu częściej chodzi o akceptowanie własnej przeciętności niż o poszukiwanie wyjątkowości.

Na początku warto rozróżnić poczucie własnej wartości od wiary w siebie. Wiara w siebie i swoje możliwości jest składową poczucia wartości, ale zależy wyłącznie od świadomości własnych zasobów i umiejętności ich użycia. To oznacza, że dotyczy ona jedynie wycinka rzeczywistości człowieka. Według Jespera Juula wiara w siebie „(...) odnosi się do tego, co potrafię. Zależy od moich umiejętności, od tego, jak dobry jestem w różnych dziedzinach życia”. Ważne jest, by zrozumieć, że poczucie własnej wartości jest pojęciem szerszym niż wiara w siebie i choć ta wiara ma duże znaczenie dla jego kształtu, nie jest jedynym i wystarczającym czynnikiem. Koncentracja na samej wierze we własne możliwości bez innych składowych poczucia własnej wartości, takich jak: samoakceptacja, poczucie godności, szacunku i prawa do szczęścia, nie wystarczy, by dziecko mogło to poczucie rozwijać.

### **Czynniki wpływające na pewność siebie**

Rozpoczynając pracę nad poczuciem własnej wartości u dziecka, warto przyrzeć się wszystkim obszarom jego funkcjonowania i poszukać tych, które budują, i tych, które mogą destabilizować pewność siebie. To od nich w dużej mierze zależy,

## Nieprawidłowo ukształtowane poczucie własnej wartości może przybierać różne formy, choć najczęściej pojawiają się trzy sposoby przystosowania:

- ▶ **Zaniżone poczucie własnej wartości** – skutkuje między innymi wycofywaniem się z aktywności i relacji, nadmierną zależnością od innych, czasem silnym samokrytycyzmem, wstydem czy lękiem przed odrzuceniem.
- ▶ **Zawyżone poczucie własnej wartości** – skutkuje między innymi niską autorefleksją i brakiem autokrytycyzmu, egocentryzmem, wyższościową postawą i z racji niechęci społecznej bardzo ograniczonymi kontaktami społecznymi.
- ▶ **Labilne, inaczej zewnętrzne poczucie własnej wartości** – skutkuje nadmierną koncentracją na poszukiwaniu akceptacji w postaci potwierżeń, sukcesów i innych zewnętrznych wskaźników własnej atrakcyjności, a zarazem szczególnej koncentracji na oznakach odrzucenia i małej zdolności do przyjmowania krytyki.

w jaki sposób młody człowiek będzie myślał o sobie i swojej wartości w życiu.

- ▶ **Czynniki o charakterze biologicznym** – akceptacja cielesności dziecka. Problemy, z jakimi dziecko boryka się na tym poziomie, mogą mieć potężny wpływ na całościową samoocenę, w tym poczucie własnej wartości. Pozytywny stosunek do własnego ciała oraz sygnały akceptacji wszystkich przejawów cielesności dziecka są podstawą dla rozwoju szacunku wobec siebie i poczucia godności dziecka.
- ▶ **Czynniki psychiczne** – nastawienia i doświadczenia dziecka wpływające na to, w jaki sposób interpretuje ono otaczający je świat. Jego przekonania na temat prawa do szczęścia, wartości człowieka oraz swoich zasobów, prawa do kochania i bycia kochanym czy równości – to punkt wyjścia dla pozytywnego i adekwatnego wartościowania siebie.
- ▶ **Bodźce stresowe** – długotrwały stres, jakiego doświadcza dziecko, w tym traumy nadmiaru (np. przemoc) albo niedoboru (np. zaniedbanie). Każdy stres, którego zakres bądź długość trwania przewyższa posiadane przez dziecko możliwości radzenia sobie, na dłuższą metę będzie skutkowało niemożnością realizacji kolejnych zadań rozwojowych. To z kolei może wpłynąć na zaniżone poczucie wartości.
- ▶ **Jakość realizacji zadań rozwojowych i osiągnięcia bądź niepowodzenia w szkole** – umiejętność zauważania przez nauczyciela posiadanych zasobów wszystkich uczniów oraz akceptowania ich deficytów.
- ▶ **Środowisko rodzinne** – bezwarunkowa akceptacja, szacunek i zdrowe granice w rodzinie. Rodzina ma kluczowy wpływ na

rozwój u dziecka pozytywnego stosunku do samego siebie. Wczesnodziecięce doświadczenia oparte na stabilnej, bezpiecznej więzi, której podstawą jest empatyczna, responsywna i pełna dostępności emocjonalnej postawa rodziców, to najlepszy fundament dla prawidłowego oceniania siebie.

- ▶ **Grupa rówieśnicza** – doświadczanie przynależności, akceptacji i znaczenia w grupie. Jest to kolejne po rodzinie środowisko, które warunkuje prawidłowy rozwój poczucia własnej wartości. Aby wspierać dziecko, warto rozpoznawać jego potrzeby społeczne i szanować potrzebę budowania własnej, intymnej, rówieśniczej przestrzeni na różnych etapach rozwoju. W grupie rówieśniczej dziecko ćwiczy zdobyte w domu umiejętności, uczy się nowych postaw i ostatecznie wybiera własny repertuar zachowań społecznych. Nie ma tu miejsca na porównywanie dziecka z innymi, wybieranie za dziecko osób, wobec których powinno żywić sympatię, i krytykowanie jego niedostatecznych jeszcze kompetencji społecznych. Człowiek jest zawsze w procesie – na tym polega rozwój. To, czego jeszcze nie potrafimy, nie jest naszym deficytem, lecz punktem wyjścia do dalszego rozwoju. Warto o tym pamiętać, wspierając dzieci. Janusz Korczak pisał: „Jeżeli dziecko nie potrafi, naucz je”.
- ▶ **Przekaz medialny, kultura** – treści dotyczące świata i wartości cenionych w świecie, do którego przynależy dziecko. Z pewnością jako rodzice nie mamy wielkiego wpływu na

## Według Joanny Sakowskiej, psycholożki i edukatorki, zdrowy dom charakteryzuje się rodzicami i opiekunami, którzy potrafią wprowadzić poniższe zasady w życie:

- ▶ Kochają dziecko i okazują mu swoją miłość.
- ▶ Kochają je za to, że jest, a nie za to, jakie jest.
- ▶ Kochają bezwarunkowo.
- ▶ Towarzyszą dziecku w jego powodzeniach i upadkach.
- ▶ Cieszą się z jego osiągnięć i towarzyszą mu przy niepowodzeniach.
- ▶ Stawiają dziecku rozsądne granice, dostosowane do jego wieku i możliwości, liczą się z tym, że dziecko zawsze będzie próbowało je przekroczyć.
- ▶ Słuchają dziecka bardzo uważnie i nie myślą, że wiedzą, co ono ma im do powiedzenia.
- ▶ Pozwalają dziecku przeżywać wszystkie uczucia. I te przyjemne, i te przykre.
- ▶ Pozwalają dziecku być sobą.
- ▶ Nie przypisują mu żadnych ról, by mogło realizować siebie, a nie ich marzenia o jego życiu.
- ▶ Są obecni.