

Pewność siebie i poczucie własnej wartości

Czym są?

Pewność siebie mamy wtedy, gdy ufamy własnym zdolnościom, cechom i osądowi. Osoby z pewnością siebie mają odwagę otworzyć się na nowe sytuacje, które z czasem prowadzą do poczucia pewności siebie. Poczucie własnej wartości to sposób, w jaki postrzegamy siebie i swoją wartość. Uczucia wokół naszej samooceny zaczynają się rozwijać we wczesnym dzieciństwie. Ocena jest wewnętrzna i może być trudno ją zmienić, jeśli postrzegamy siebie w określony sposób. Pewność siebie to to, jak myślimy o swoich umiejętnościach i może się różnić w zależności od sytuacji. Poczucie własnej wartości odnosi się do ogólnego samopoczucia; ile mamy szacunku do siebie, pozytywnej samooceny lub miłości własnej.

Co może powodować niską samoocenę?

To, co wpływa na samoocenę jednostki, różni się w zależności od osoby. U niektórych osób może nagle rozwinąć się niska samoocena, podczas gdy u innych może to zachodzić powoli przez dłuższy czas. Istnieje wiele wydarzeń i doświadczeń, które mogą mieć wpływ na samoocenę dziecka lub młodej osoby. Należą do nich: zastraszanie; egzaminy/osiągnięcia w szkole; ciągły stres; presja rówieśników; martwienie się wyglądem lub obrazem swojego ciała; zmiany w relacjach; problemy psychiczne i problemy finansowe.

Objawy

Brak pewności siebie i trudności z samooceną mogą wpływać na nas na różne sposoby. Istnieją różne oznaki i zachowania, które można wychwycić, wskazujące, że dziecko zmagają się z brakiem pewności siebie i poczucia własnej wartości.

Obejmują one:

- Negatywny wizerunek siebie
- Zaabsorbowanie problemami osobistymi
- Nadmierne skupienie się na swoim wyglądzie
- Wrażliwość na krytykę – np. zdenerwowanie
- Poniżanie się
- Minimalizowanie swoich osiągnięć i wyolbrzymianie błędów
- Trudności z przyjmowaniem zmian
- Unikanie nowych i nieznanymi rzeczy
- Nieradzenie sobie z porażką
- Samookaleczenia
- Objawy fizyczne, takie jak: bóle głowy, trudności ze snem i zmęczenie
- Garbienie się/unikanie kontaktu wzrokowego
- Wrogość
- Społeczne wycofanie
- Niekorzystne porównywanie się do swoich rówieśników

- Trudności z przyjaźnią – zarówno z nawiązywaniem, jak i podtrzymywaniem przyjaźni
- Szybkie wycofywanie się z rozmowy

Uczucia

Dziecko o niskiej pewności siebie i niskiej samoocenie może się czuć:

- Bezwartościowe, głupie, złe i brzydkie
- Niegodne sympatii czy miłości
- Niezręczne
- Niekompetentne
- Odizolowane i samotne
- Że nie jest tak dobre jak inni
- Pokrzywdzone przez innych
- Że błędy, które popełnia, są wyolbrzymiane
- Że nie lubi siebie
- Nie jest w stanie podejmować decyzji ani bronić się
- Że nie zasługuje na szczęście.

Propozycje dla rodziców

Wiele czynników w życiu dziecka, w tym zmiany w rodzinie, zmiana szkoły lub przeprowadzka do innego domu, zastraszenie i stres egzaminacyjny, może wpływać na jego pewność siebie i poczucie własnej wartości. Wsparcie rodziców i innych emocjonalnie dostępnych dorosłych pomoże dziecku przez nie przejść.

Można pomóc swojemu dziecku poczuć się wspieranym i zaopiekowanym, będąc „emocjonalnie dostępnym” dla niego, regularnie z nim rozmawiając lub umożliwianie mu kontaktu z inną osobą dorosłą, z którą czuje się komfortowo, mającą czas, by mu pomóc. Regularne sprawdzanie, co u niego, pomoże dziecku poczuć się wspieranym, a rodzicowi da możliwość monitorowania samopoczucia dziecka i udzielania mu adekwatnego wsparcia.

Pomóż dziecku zidentyfikować skuteczne strategie; może to być znalezienie osoby, z którą może porozmawiać w szkole, prowadzenie dziennika, ćwiczenia, słuchanie muzyki i angażowanie się w zajęcia, które lubi.

Co może pomóc?

- Powiedz dziecku, co sprawia, że jest dla Ciebie wyjątkowe. Bądź pozytywnie nastawiony/-a do niego - jak do wyjątkowej osoby i okazuj mu dużo miłości.
- Spróbuj dać przykład pozytywnego nastawienia w obliczu wyzwań.
- Upewnij się, że dziecko wie, że cenisz wysiłek, a nie sukces lub doskonałość. Pomocne są zwroty, jak: „Dobra robota, to było trudne i udało ci się”.
- Niech wie, że wszyscy postrzegamy rzeczywistość inaczej. Nie powinno bać się wyrażać swoich pomysłów i opinii.
- Każdego dnia przeznacz czas na pogawędkę, śmiech i zrobienie czegoś razem.
- Jeśli jesteś niezadowolony/-a z zachowania dziecka, powiedz mu, ale wyjaśnij, że kochasz je bezwarunkowo.

Pomysły na wspieranie i wzmacnianie pewności siebie

- **Zmierz się z negatywnym mówieniem do siebie** - pomóż dziecku rozpoznać negatywne wypowiedzi i zastąpić pozytywnymi stwierdzeniami.
- **Spędzaj czas z osobami, które dziecko kochają i wspierają** - umożliw dziecku spędzanie czasu z osobami, które je podnoszą na duchu i obdarzają komplementami.
- **Skoncentruj się na pozytywnych stronach dziecka** - pomóż dziecku przypominać sobie o swoich mocnych stronach, osiągnięciach i otrzymanych komplementach.
- **Osiągnięcia** - wspieraj je w wyznaczaniu realistycznych i osiągalnych celów (jest łatwiej, jeśli jest to coś, co lubią) i wizualizuj sukces, zanim dziecko zacznie realizować cel. Jeśli coś widzisz, możesz w to uwierzyć!
- **Odkrywanie i rozwijanie talentów** – na przykład poprzez kluby, grupy i zajęcia. Znaleźcie coś, w czym jest dobre, będzie pomocne w umacnianiu poczucia własnej wartości dziecka.
- **Bycie miłym dla siebie** - często jesteśmy bardziej pomocni i życzliwi dla naszych przyjaciół niż dla siebie. Zachęcaj dziecko, aby mówiło do siebie w taki sam sposób, w jaki rozmawiałoby z przyjacielem w podobnej sytuacji.
- **Akceptowanie uczuć** - pomóż dziecku wyrazić swoje uczucia słowami. Na przykład, zachęć je do powiedzenia: „Jestem zdenerwowany, ponieważ...” lub „Czuję się szczęśliwy, kiedy...”
- **Świadomość, że można powiedzieć „nie”** - osoby o niskiej samoocenie często czują, że nie mogą powiedzieć „nie”. Zwykle mówienie „nie” nie zaburza związku, a mówienie „tak” przez cały czas może sprawić, że poczujemy się źli i urażeni.
- **Akceptowanie błędów i uczenie się na nich** - wszyscy musimy wiedzieć, co się sprawdza, a co nie. Ważne, by wiedzieć, że wystarczająco dobre jest wystarczająco dobre, nie ma czegoś takiego jak doskonałe!

Sugestie zaczerpnięte z Emotional Wellbeing Service (link poniżej).

Można również zwrócić się do poradni lub instytucji trzeciego sektora, jeśli rodzic i jego dziecko uważają, że byłoby to pomocne. Skierowania do poradni zdrowotnej dla dzieci i młodzieży (za pośrednictwem lekarza pierwszego kontaktu) są zazwyczaj wskazane, gdy próbowano interwencji szkolnej i wsparcia w domu, ale sytuacja nie uległa poprawie i są obawy, że niska samoocena dziecka ma wpływ na codzienne funkcjonowanie. Można porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym i udać się do niego bez dziecka, jeśli wolałoby nie iść. Pomocne może być spisanie powodów, dla których rodzic uważa, że dziecko ma niską samoocenę.



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cardiff a Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP
PARTNERIAETH IECHYD
& GO'AL CYMRUETHASOL INTEGREDIG
Caerdydd a'r Fro a Glamorgan

Przydatne strony internetowe / Zasoby



<https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/>

<https://www.twinkl.co.uk/resources/keystage2-ks2-pastoral-support-and-well-being/keystage2-ks2-pastoral-support-and-well-being-student-pastoral-support/keystage2-ks2-pomoc-duszpasterska-i-dobra-studenta-pomoc-duszpasterska-poczucie własnej wartości>

<https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me.html>

<https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/building-confidence-self-esteem/>

<https://www.dewis.wales/confidence-cyp>

<http://www.stepiau.org/low-self-esteem>

<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-guide-to-support-az/parents-guide-to-support-self-esteem/>

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/raising-low-self-esteem/>

<https://emotionalwellbeingservice.org.uk/>

Wsparcie świadczone w Cardiff i Vale of Glamorgan w obszarze dobrego samopoczucia emocjonalnego — skontaktuj się bezpośrednio, aby uzyskać broszurę na temat pewności siebie i poczucia własnej wartości.

Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg
Ten dokument jest dostępny w języku angielskim/ This document is available in English.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

