

Ewelina Adamczyk

Czym samoocena różni się od poczucia własnej wartości?

Ptaka czy latawiec? Orzeł czy kura? Poczucie własnej wartości czy wiara w swoje możliwości?

Anthony de Mello w swojej znanej bajce opisuje los orła, który wykluł się w kurniku. Całe swoje życie spędził wśród kur, przyjmując ich sposób bycia, zatracając przy tym swoją naturę i umiejętność latania. Zamiast polować, drapał w ziemi w poszukiwaniu robaków, zamiast szybować po niebie, wzbijał się co najwyżej o kilka metrów nad ziemię. Co więcej – orzeł zmarł przekonany o tym, że był podwórkowym kogutem.

Przypominam tę historię, bo wydaje mi się niezwykle wymowna w kontekście refleksji nad poczuciem własnej wartości dzieci i ich samooceną.

Często spotykam się z przekonaniem, że to jedno i to samo, ale absolutnie kluczowym dla towarzyszenia dzieciom w ich rozwoju jest rozróżnianie tych dwóch predyspozycji.

Orzeł z bajki de Mello nie ma ani jednej, ani drugiej z tych cech. Wpłynęło na to środowisko, w którym się wychował – ptak nie wierzył w swój potencjał, nawet nie podejrzewał siebie o to, do czego był stworzony, bo nie znalazł nikogo, kto by to dostrzegł i nazwał. Tęsknota i zachwyty, których doświadczył, widząc płynącego po niebie orła, pozwalają mi interpretować je jako brak poczucia własnej wartości, akceptacji siebie.

Czym jest poczucie własnej wartości?

Przekonaniem o swojej wartości jako człowieka (ba! o wartości wszystkich istot ludzkich) niezależnie od posiadanych umiejętności czy zdobytych sukcesów).

Jestem wartościowy, dlatego że jestem. Lubię siebie i akceptuję siebie takiego, jakim jestem. Mam swoje miejsce w świecie, mam mu wiele do zaoferowania. Mam swoją drogę do przejścia, nikt inny nie przemierzy jej tak, jak ja. Mam swoje zadanie do wykonania, nikt nie zrobi tego lepiej lub gorzej, jedynie inaczej. Znam swoje mocne i słabe strony i cieszę się różnorodnością. Jestem jedyny i niepowtarzalny.

Na czym polega samoocena?

Jak sama nazwa wskazuje – jest oceną samego siebie w kontekście różnych predyspozycji, zalet i wad, które uwypuklają się w sytuacji porównywania z innymi.

Na wartość mojej osoby wpływają nieustannie oceny innych osób oraz to, w jaki sposób oceniam sama siebie, zwłaszcza, kiedy porównuję się z innymi lub ktoś inny to robi. Moja samoocena warunkowana jest tym, co potrafię, na co mnie stać, co osiągnęłam, co jeszcze zdobędę, jakie cele sobie stawiam, gdzie wisi moja poprzeczka – wytyczana przeze mnie samą lub przez innych.

Wzmacnianie wiary w siebie, podnoszenie swojej samooceny poprzez osiągnięcie kolejnych “szczytów” w różnych sferach rozwoju nie prowadzi niestety do zbudowania mocniejszego poczucia własnej wartości u kogoś, kto to poczucie ma niskie. Dzieje się tak dlatego, że w gruncie rzeczy wysoka samoocena bywa jedynie rekompensatą niskiego poczucia wartości. Porównując się z innymi stale ustawiam ludzi w jakiejś hierarchii – jedni są ode mnie lepsi, inni gorsi. Mozolnie wspinam się na jej szczyble, raz jestem wyżej, raz niżej. By poczuć się ważną i coś wartą, wciąż podnoszę sobie poprzeczkę i staram się sprostać oczekiwaniom. Tak więc można mieć wysoką samoocenę, a mimo to nie czuć się wartościowym człowiekiem, jak również można w pełni akceptować siebie przy średniej samoocenie. Rzadko spotyka się kogoś, kto mając stabilne poczucie własnej wartości, nie wierzyłby w siebie, w swoje możliwości.

Wielu rodziców, będąc przekonanych, że wzmacniają poczucie wartości swojego dziecka, tak kluczowe dla jakości życia, w rzeczywistości podbudowuje jego wysoką samoocenę.

Dzieje się to poprzez:

- chwalenie,
- porównywanie,
- podkreślanie roli ocen,
- stawianie wysokich wymagań.

Dzieci motywowane w taki sposób przez rodziców czy nauczycieli, chcąc sprostać ich oczekiwaniom, pracują jeszcze więcej i jeszcze ciężiej. Robią wszystko, by osiągnąć cel i nieustannie żyją w strachu przed poniesieniem porażki. Nierzadko z tego powodu rezygnują z wyzwań, nie podejmują ryzyka, by nie stracić roli lidera. Czują, że są kochane, bo spełniają wyznaczone standardy. Dążąc do zdobycia akceptacji tą drogą, mają tendencje do nadmiernego egocentryzmu, a ten nie ma już nic wspólnego ze zdrową wiarą w swoje możliwości. Po trupach dążą do celu, by zasłużyć na własną i cudzą akceptację i miłość.

Samoocena więc to permanentne porównywanie się i uzależnienie wartości swojej osoby od ocen: pochwał, nagród, wyróżnień, zwycięstw, nagan, kar, porażek.

Zatem zamiast inwestować wyłącznie w wysoką samoocenę, warto raczej pomyśleć o wspieraniu poczucia własnej wartości, z którym się rodzimy – bo przecież każde dziecko nosi w sobie nadzieję na bezwarunkową miłość i akceptację. Dlatego to pierwsze lata życia i reakcje najbliższych wzmacniają i ułatwiają rozwijanie poczucia wartości, gdy dziecko doświadcza, że zasługuje na miłość i szacunek bezwarunkowo, że jego istnienie jest wartościowe samo w sobie. Poczucie własnej wartości takiego dziecka będzie stabilne i niezależne od impulsywnych czy przypadkowych ocen otoczenia.

Poczucie własnej wartości to akceptacja siebie ze swoimi mocnymi i słabymi stronami pomimo porażek i bez względu na sukcesy. To przekonanie o swojej godności i wartości jako istoty ludzkiej.

Jak wzrasta poczucie własnej wartości? Rodzice mogą zrobić naprawdę wiele:

- obdarzać dziecko niewartościującą uwagą,
- doceniać jego wkład i wysiłek włożone w zadanie, a nie jedynie efekt,
- dostrzegać potrzeby i intencje,
- uczyć wyrażać swoje zdanie i uczucia,
- zapraszać do współpracy, by miało okazję wzbogacać nasze życie,
- szanować wybory i decyzje,
- akceptować wszystkie emocje.

Im bardziej dziecko czuje się kochane i szanowane, im bardziej dostrzega, że wszystko, czym nas obdarowuje, postrzegamy w kategoriach daru, a nie tylko trudu i poświęcenia, im częściej doświadcza, że jest dla rodziców wartością, tym mocniejsze stanie się jego poczucie własnej wartości. Naturalnie i proporcjonalnie będzie też prawidłowo rozwijać się wiara we własne możliwości.

Na pytanie „ptak czy latawiec” – gdzie ptak to człowiek o mocnym i stabilnym poczuciu własnej wartości, a latawiec – to osoba o chwiejnej, zależnej od zewnętrznych opinii samoocenie – odpowiedź, w moim odczuciu, może być tylko jedna.

[Ewelina Adamczyk](#)

Córka, żona, mama, pedagog. Współzałożycielka śląskiej Wioski Rodziców, współorganizatorka pierwszej na Śląsku Konferencji Empatii, uczestniczka wielu warsztatów z Porozumienia bez Przemocy, empatyczna opiekunka dzieci na rodzinnych obozach Inkubatora Empatii, wytrwale praktykująca i pogłębiająca język żyrafy. Głęboko przekonana, że dzięki niemu możliwa jest autentyczna i bliska relacja.