

## Wiara w siebie a poczucie własnej wartości

Przez długi czas nasze wysiłki pedagogiczne były skierowane na trzy podstawowe pojęcia: współdziałanie, odpowiedzialność społeczna i wiara w siebie.

Najpierw kryterium numer jeden było to, czy dzieci współdziałają z dorosłymi: wychowawcami, nauczycielami i rodzicami. Pedagogika tego typu miała jeden cel: posłuszeństwo. Reguły ustanawiane przez dorosłych miały być bezwarunkowo przestrzegane. Potem starano się także wykształcić w młodych ludziach odpowiedzialność społeczną, żeby wiedzieli, że innych ludzi trzeba traktować z szacunkiem i nie wolno kraść samochodu sąsiada.

Po drugiej wojnie światowej przyszedł czas na wiarę w siebie. Wychodzono z założenia, że ówczesne nastolatki przeszły tyle złych doświadczeń, że należy wpoić im więcej wiary w siebie, aby mogły odnosić sukcesy w szkole, miejscu pracy czy gdziekolwiek indziej. Uważano, że wiara w siebie jest tym czynnikiem, który sprawia, że ludziom wiedzie się lepiej.

Dzisiaj znamy jeszcze jedno ważne pojęcie: po-

czucie własnej wartości. Chciałbym je teraz nieco obszerniej wyjaśnić. Jego znajomość ma w ostatnim czasie duży wpływ na to, jak rodzice i nauczyciele podchodzą do dzieci i młodzieży.

Poczucie własnej wartości, nazywane też czasem samoocena, odnosi się do tego, kim jestem. Decyduje o nim to, jak dobrze siebie znam i czy rozumiem własne uczucia i postępowanie.

Wiara w siebie, nazywana też czasem pewnością siebie, odnosi się do tego, co potrafię. Zależy od moich umiejętności, od tego, jak dobry jestem w różnych dziedzinach życia.

Oba pojęcia są często mylone. Kiedyś mówiliśmy o wierze w siebie, nie bardzo wiedząc, co mamy na myśli. Dzisiaj zdaje mi się, że częściej mówimy o poczuciu własnej wartości, ale tak samo nie bardzo wiemy, co za tym stoi.

W poczuciu własnej wartości chodzi o moje

istnienie i mój stosunek do niego. To relatywnie nowe pojęcie, które powstało, kiedy zrozumieliśmy, że własne „Ja” dziecka lub dorosłego człowieka ma wielkie znaczenie dla jakości jego życia. Wcześniej niewiele mówiono o „Ja” w pedagogice. W wypadku dzieci w ogóle nie było tematu, ponieważ uważano, że ich zadaniem jest dostosowywać się i być posłusznym (a więc stłumić swoje „Ja”). Dlatego pracowano nad ich wiarą w siebie, ale nie nad poczuciem własnej wartości.

Jeśli chodzi o wiarę w siebie, to jest ona związana i ograniczona do określonych umiejętności. Na przykład, mogę wierzyć w siebie jako dobry piłkarz, utalentowany muzyk, świetny kucharz albo godny zaufania przyjaciel. Ale z doświadczenia wiemy, że wiara w siebie nie jest lekarstwem na wszystko. Wielu nastolatkom nie pomaga być zadowolonym z życia, mimo że intensywnie pracują nad jej wzmacnianiem. To dlatego, że brak im wewnętrznego przekonania, że są porządnymi, dobrymi ludźmi – brakuje im poczucia własnej wartości. Jest to pewność, że znam i rozumiem samego siebie.

Poczucie własnej wartości składa się z tego, co o sobie wiem, oraz z tego, co o sobie myślę. Zdrowe poczucie własnej wartości oznacza, że jestem w stanie myśleć o sobie w sposób obiektywny, pełen niuansów i akceptujący.

Poczucie własnej wartości składa się więc z dwóch wymiarów: ilościowego, czyli tego, ile o sobie wiem i jak dobrze siebie znam; oraz jakościowego, czyli mojego stosunku do tego, co o sobie wiem, a zatem jak traktuję siebie samego i co o sobie myślę. Inaczej niż przy pewności siebie, która zależy od moich najlepszych umiejętności i osiągnięć.

Wyobraźmy sobie dziecko, które nie potrafi wspiąć się na drzewo. Od tego, jak rozwinięte jest jego poczucie własnej wartości, będzie zależało to, co o sobie wtedy pomyśli. Może być tym faktem po prostu rozczarowane albo wręcz uznać się za nieudacznika. Dla naszego życia ma to decydujące znaczenie, czy w takich sytuacjach jesteśmy tylko rozczarowani, czy też wstydzimy się i czujemy jak zero. Zdrowe poczucie własnej wartości

ma to do siebie, że człowiek patrzy na siebie bez złudzeń, ale w sposób akceptujący.

Chwaląc dzieci „Jesteś dzielny! Brawo! Świetnie ci idzie!”, nie rozwiniemy w nich poczucia własnej wartości. Pochwały odnoszą się do osiągnięć i wzmacniają jedynie wiarę w siebie. Jeśli chcemy pomóc dzieciom i młodzieży rozwinąć zdrowe poczucie własnej wartości, musimy wyrażać swoje uznanie dla tego, kim są. Patrzymy na młodego człowieka i mówimy: „Widzę, że to zajęcie sprawia ci radość” albo „O, wydajesz się bardzo zdeenerwowany. Chyba masz jakieś trudności w szkole”. W ten sposób wyrażamy nasze spostrzeżenia na temat tego, co dzieje się w dziecku.

Na przykład, kiedy jakiś maluch stoi na zjeżdżalni i krzyczy: „Mamo, patrz!”, wtedy wystarczy po prostu zauważyć jego radość i uśmiechnąć się: „Tak, widzę cię. Wygląda na to, że dobrze się bawisz”.

Albo w innym wypadku: „O, widzę, że jesteś smutna. Chętnie dowiedziałabym się, co cię tak zasmuciło. Możesz mi powiedzieć?”. Dzięki takim słowom młodzi ludzie czują się zauważeni i otrzymują wyraz swojej wewnętrznej rzeczywistości pozbawiony ocen. Mogą wtedy rozwinąć poczu-

cie samych siebie, swojego „Ja”.

Dzieci traktują siebie tak, jak my je traktujemy. Jeśli poważnie podchodzimy do tego, co przeżywają, to same też będą traktowały siebie poważnie. A jeśli do tego będziemy jeszcze otwarcie wyrażać swoją radość, że są częścią naszego życia, doświadczą wtedy namacalnie, że ich istnienie ma dla nas większą wartość niż ich osiągnięcia.

Krytyka hamuje rozwój zdrowego poczucia własnej wartości u dzieci. Zaczynają się wtedy wstydzić tego, kim są. Czują, że coś jest z nimi nie w porządku.

Decydujące znaczenie ma fakt, czy dorośli wykorzystują swoją definicyjną władzę nad dzieckiem: „Jesteś niegrzeczny”, „Jesteś źle wychowany!”, „Jesteś leniwy”, „Jesteś niedojrzały”. Kto tak mówi, nie jest zainteresowany dzieckiem, które

przed nim stoi, ale chce nalepić mu etykietkę. Definiuje, jakie ono jest. Po pierwsze, narusza to jego integralność (dzieci cierpią, kiedy tak się o nich mówi), a po drugie, nie pozwala mu dowiedzieć się niczego o sobie, bo wszystko, czego właśnie doświadcza, co czuje i myśli, zostaje załatwione jednym epitetem. Dowiaduje się jedynie, że coś jest z nim nie w porządku: to, co się z nim dzieje, jest błędne, fałszywe i nie powinno mieć miejsca

Wiele dzieci bywa stale recenzowanych i definiowanych przez swoich najbliższych. Bez przerwy słyszą: „Jesteś taki i taki”, „Taki nie możesz być”, „Taki musisz być”. To niezwykle szkodliwe dla ich poczucia własnej wartości. Każda relacja między dwojgiem ludzi, w której tak się o sobie mówi, jest z góry skazana na niepowodzenie. A mimo to dzieci i młodzież od zawsze musiały i muszą tego słuchać.

Dorośli nadużywają swojej władzy, kiedy mówią dzieciom i młodym ludziom, jacy oni są lub jacy mają być. Lekceważą negatywny wpływ, jaki ma to na ich osobistą integralność. Mówi

się dużo o tym, że dzieci potrzebują granic, ale mało kto dostrzega, że one już mają swoje granice, które należy szanować, jeśli chcemy, żeby szanowały nasze.

Dwa podstawowe pojęcia dla relacji międzyludzkich to integralność osobista i odpowiedzialność za siebie. Żeby jednak czuć się dobrze jako osoba, człowiek musi poczuć i poznać samego siebie. Nastolatek, który nie ma okazji, żeby odkrywać siebie, nigdy nie będzie pewny swoich reakcji, uczuć ani czynów. Nigdy nie będzie wiedział, co czuje i jak reaguje, ani co lubi, a czego nie lubi. Jednym słowem, nie rozwinie w sobie poczucia własnej wartości. A im mniej będzie siebie znał, tym trudniej przyjdzie mu podjąć odpowiedzialność za swoje życie.

### **Kiedy współdziałanie i relacje są udane?**

Od dobrych dwudziestu lat wiemy, że dzieci także mogą przechodzić kryzysy życiowe, co wcześniej niejednokrotnie podważano. A jednak wiele dzieci i młodych ludzi rzeczywiście coś ta-



kiego przeżywa. Każdy, kto zмага się z traumą, ma obniżoną witalność, zdolność działania, radość życia, poczucie przyjemności i jakości życia. Dlatego jeśli chcemy właściwie wspierać nasze dzieci i młodzież, musimy zacząć od egzystencjalnej płaszczyzny ich życia. Co znowu oznacza, że najpierw trzeba zdobyć ich zaufanie, bez którego nie dopuszczą nas do siebie. A często mają bardzo złe doświadczenia z dorosłymi. Dlatego osoby, które pracują z dziećmi i młodzieżą, muszą osobiście zapracować na takie zaufanie, i to w każdej relacji z osobą. Sam fakt, że jest się nauczycielem, pedagogiem albo psychologiem, nie daje automatycznie tego przywileju.

Pamiętam historię czternastoletniej dziewczynki, nazwę ją Pia, która żyła z pijącą matką i dwoma starszymi braćmi. Jeden z nich także nadużywał alkoholu, a drugi był uzależniony od narkotyków. Obaj nie mieszkali już w domu. Dziewczynka nie miała specjalnych problemów w szkole, ale władze lokalne dowiedziały się o jej sytuacji rodzinnej i zdecydowały o przeniesieniu jej do rodziny zastępczej. Decyzja zapadła bez żadnej konsultacji z zainteresowanymi osobami,

dlatego było to klasyczne biurokratyczne nadużycie. Matka z córką umówiły się, że złożą zgodne oświadczenia w urzędzie, i udało im się przekonać władze, iż problemy w ich rodzinie należą już do przeszłości. Urząd do spraw młodzieży odstąpił więc od realizacji swojej decyzji.

Pewnego dnia matka znowu zaczęła pić, a potem wprowadził się do domu jeden z braci. Pia wiedziała, że nie będzie w stanie mieszkać w takich warunkach, więc sama wystąpiła do władz z prośbą o mieszkanie zastępcze. Ponieważ prawo nie przewiduje mieszkań zastępczych dla czternastolatek, więc zaproponowano jej miejsce w ośrodku opiekuńczym dla młodzieży – i Pia tę propozycję przyjęła. Trzy miesiące później byłem w tym ośrodku na superwizji i dowiedziałem się, że z dziewczynką są duże problemy, ponieważ często nie wraca na noc.

Czego możemy nauczyć się z tego przykładu? Mamy nastolatkę, która przejawia skrajnie wysoką odpowiedzialność za swoją matkę i braci. Wszyscy ciągle przychodzą do niej, żeby opowiadać o swoich problemach, ale nie ma nikogo, kto chciałby jej wysłuchać, gdy sama potrzebuje

pomocy. Jej przyjaciele też zawsze mogą na nią liczyć. W tym okresie zaczęła nawiązywać znajomości z mężczyznami w wieku od dwudziestu pięciu do trzydziestu lat, co było zresztą zrozumiałe. Z dumą twierdziła, że wciąż jest dziewicą, ale widać było, że jej przyjaciele ją wykorzystują, bo wzywali ją tylko wtedy, kiedy mieli jakieś problemy i potrzebowali słuchacza. Nocowała wtedy kilka dni u nich, a potem wracała do ośrodka.

W ośrodku jednak takie zachowanie nie było akceptowane. Nazywano to „ucieczką”. W trakcie superwizji zwróciłem uwagę tamtejszych pedagogów, że Pia nie ucieka z ośrodka, tylko opuszcza go na jakiś czas, żeby pomóc znajomym, którzy jej potrzebują. Jednak coś takiego było naruszeniem regulaminu, karany przez usunięcie z ośrodka na stałe. W moich oczach było to stuprocentowo biurokratyczne „rozwiązanie” problemu.

Powiedziałem, że jeśli ośrodek chce stawiać sprawę na ostrzu noża, to równie dobrze dziewczyna może od razu się wyprowadzić. Uważałem, że lepiej by było, gdyby z czystym sumieniem mogła nocować na zewnątrz, wcześniej informując o tym któregoś z opiekunów. Opiekunom jednak

poradziłem, żeby jej to odradzali. Wszyscy patrzyli na mnie jak na wariata, bo przewidywali, że następnego dnia reszta podopiecznych wystąpi z takim samym żądaniem.

Pia natomiast obawiała się gniewu wychowawców. Powiedziałem jej, że na początku będzie jej trudno, ale żeby spróbowała odnaleźć się w takim układzie. Przez pierwsze trzy tygodnie była jeszcze kilka razy poza ośrodkiem, a potem to się skończyło. Po trzech miesiącach podjęła naukę zawodu i napisała list do mnie i do opiekunów: „Chcę poprosić Was o pomoc, ponieważ uświadomiłam sobie, że potrzebuję terapii. Myślałam, że mam przyjaciół, ale oni okazali się fałszywi. Myślałam, że mój dom jest u matki, ale okazało się, że jestem bezdomna. Potrzebuję pomocy terapeutycznej, ale urząd do spraw młodzieży wymaga opinii opiekunów, żeby zatwierdzić odpowiednie koszty”.

Wystarczyły zaledwie trzy miesiące, żeby ta dziewczyna doszła do takich wniosków. Było to możliwe, ponieważ po raz pierwszy w życiu ktoś przyznał jej prawo do robienia tego, co uważa za słuszne, i uczenia się na własnych błędach. Wy-

chowawcy w ośrodku z satysfakcją podkreślali, że od początku powtarzali dziewczynie: „To nie są twoi prawdziwi przyjaciele, oni cię tylko wykorzystują”. Owszem, mówili to, ale nie nawiązali z nią prawdziwego kontaktu. Dla niej były to puste słowa, które w ogóle do niej nie docierały. Nie można pouczać ludzi na temat ich własnego życia, można im tylko w ich życiu towarzyszyć.

Młodzi ludzie potrzebują nas, dorosłych – rodziców, nauczycieli, pedagogów – przede wszystkim wtedy, gdy mają jakieś problemy. Jeśli wszystko jest w porządku, w gruncie rzeczy potrzeba im tylko rówieśników. Zadziwiający jednak, jak szybko potrafią się odnaleźć ci, w których tkwią jakieś traumatyczne przeżycia albo zmagają się z ciężką sytuacją rodzinną, jeśli tylko pozwoli im się wziąć odpowiedzialność za siebie. Szybko rozumieją, jakie mają możliwości, co, oczywiście, nie znaczy, że ich wybory zawsze spotykają się z zachwytem dorosłych.

Wychowawcy i opiekunowie w instytucjach dla młodzieży często nie mają dość odpowiedzialności osobistej, żeby poprosić nastolatka o pomoc, jeśli współpraca z nim nieszczególnie się układa.