

Dobrze myśleć o sobie

Jednym z podstawowych założeń pracy wychowawczej jest pomoc dziecku w dojrzwaniu i formułowaniu jego struktury osobowości, a zwłaszcza jej jądra, czyli „wewnętrznego Ja”, tj. przekonań na własny temat. W „strukturze Ja” psycholodzy wyróżniają zazwyczaj trzy podstawowe elementy: poczucie tożsamości, wartości i kontroli. Dzięki wykształconemu poczuciu tożsamości wiemy kim jesteśmy czy za kogo się uważamy. Poczucie wartości odpowiada na pytanie: „ile jestem wart?”, a kontroli, tj. wpływu na rzeczywistość: „co potrafię, mogę, umiem? do czego jestem zdolny?”

Większość normalnych ludzi posiada zarówno pozytywne jak i negatywne sądy na swój własny temat. Młody intelektualista może np. uważać się za kogoś nieatrakcyjnego towarzysko lub też fizyczną łamagę. Nie stanowi to problemu, póki sądy pozytywne względnie przeważają nad negatywnymi. Dzieci sprawiające trudności wychowawcze mają zwykle stosunkowo niskie, albo zmienne, ambiwalentne, poczucie własnej wartości, niskie poczucie wpływu na rzeczywistość oraz nieustalone, nieokreślone poczucie tożsamości, niepozwalające jasno odpowiedzieć na pytanie kim się właściwie jest.

Negatywny obraz siebie stwarza psychiczny dyskomfort, który bywa przewyciężany „pozytywnym” fantazjowaniem na swój temat. Każdy czasem się tak pociesza. Proces ten może jednak przybierać patologiczne rozmiary, kreując niejako wymyśloną sztuczną sylwetkę własnej osoby. Jest tak wtedy gdy „rzeczywiste Ja” wydaje się szczególnie nieatrakcyjne i zbyt daleko odbiega od ideału. A ten ideał to po prostu zbiór pewnych standardów, powinności, np. „powinnam być dobrą uczennicą”, „powinnam być ogólnie lubiana”, itd. Im wyższe są te standardy, które w dużej mierze współtworzą rodzice i inne znaczące osoby z otoczenia oraz im bardziej rzeczywistość od nich odbiega, tym wyższa jest frustracja i skłonność do tworzenia „mitów” na swój temat - czyli „fałszywego Ja”.

Standardy „Ja idealnego” mogą być nie tylko zbyt wysokie, lecz również nieadekwatne do sytuacji czy możliwości dziecka. Rodzice intelektualiści mogą np. nie przywiązywać uwagi do rzeczywistych uzdolnień sportowych dziecka i tym sposobem wpajać mu przekonanie „bycia nie w porządku”, ze swoimi „niepoważnymi” zainteresowaniami i potrzebami.

Jakieś pozytywne i nieco „na wyrost” wyobrażenie siebie - „Ja idealne” - jest konieczne, by wyznaczać kierunki rozwoju każdego z nas. Warto tylko pamiętać, że składające się na owo „Ja” standardy muszą być realistyczne (nie przekraczać możliwości dziecka) oraz adekwatne do tych możliwości. Ponadto, wychowanek musi mieć poczucie, że wie jak te standardy osiągnąć, muszą też istnieć zewnętrzne warunki do ich osiągnięcia.

Negatywny obraz siebie oznacza, że dana osoba ma niskie poczucie własnej wartości, niewielkich własnych możliwości oraz trudność w określeniu kim właściwie jest. Ten negatywny obraz „Ja realnego” wynika z tego jakim się naprawdę jest oraz z porównywania się z własnym „Ja idealnym”, tj. całym zbiorem wewnętrznych przekonań dotyczących tego, jakim się powinno być. „Realne Ja” może być oceniane różnie w zależności od tego, jaką miarkę do niego przyłożymy. Możemy np. boleśnie odczuwać fakt własnej nieatrakcyjności fizycznej, jeśli „Ja idealne” ma w tej materii wysoki standard. Jeśli natomiast uważamy,

że nie jesteśmy piękni, ale mamy za to długie nogi, ładne oczy i w ogóle jesteśmy sympatyczni, to do tego samego stwierdzenia o „Ja realnym” przyłożymy inną miarę „Ja idealnego”.

Negatywna ocena samego siebie sprawia, że pojawia się obawa przed odrzuceniem przez otoczenie. W obronie przed tym zagrożeniem zaczynamy prezentować się innym nie takimi jakimi jesteśmy naprawdę lecz lepszymi niż w rzeczywistości. Przywdziewamy maski, gramy, prezentujemy „fałszywe Ja”. W konsekwencji nie podejmujemy nowych zadań. Nie ucząc się na własnych błędach, unikając konfrontacji z rzeczywistością, blokujemy własny rozwój. Przestając się rozwijać zwiększamy dystans, jaki dzieli nas od innych co powoduje narastanie poczucia zagrożenia i niepewności. „Fałszywe Ja” nie tylko nie pozwala uporać się z bolesnymi problemami, np. słabymi stopniami szkolnymi czy nieatrakcyjnością towarzyską, ale pogłębia je na zasadzie błędnego koła. Obawa przed zdemaskowaniem staje się dodatkowym źródłem zagrożenia i niepokoju.

Życzę więc Państwu dobrego myślenia o sobie, opartego na „Ja realnym” i w zgodzie z „Ja idealnym”. Wtedy pomożecie również swoim dzieciom wykształcić pozytywny obraz ich samych, będący kołem napędowym wszelkich poczynań i najlepiej zabezpieczający przed trudnościami wychowawczymi.