

# POCZUCIE WARTOŚCI

Wiesław Poleszak

## IV. ZAZWYCZAJ W SZKOLE...

**Dla budowania wysokiego poczucia wartości w środowisku szkolnym szczególne znaczenie mają:**

- a. wymagania rodziców,
- b. relacje z nauczycielami i nauczycielkami,
- c. relacje z rówieśnikami i rówieśniczkami,
- d. wszystkie powyższe.

Prawidłowa jest odpowiedź **c**. Budowanie poczucia wartości to – jak już wiemy – zjawisko złożone i rozciągnięte w czasie. Zanim ukształtujemy własną samoocenę, korzystamy z informacji otrzymywanych od innych ważnych dla nas osób, a nawet wykorzystujemy ich sposoby interpretowania naszych zachowań. Czasami te interpretacje mogą się wręcz stać sposobami oceny nas samych.

## SZKOLNY LEJEK

Szkoła to środowisko edukacyjne, wobec czego naturalnie ciąży w kierunku nauczania i oceniania (choć z różnym nasileniem w różnych placówkach). Sukces jest tu często definiowany przez dobre stopnie i uzyskane wyniki. Co ciekawe, pozycja szkół w rankingach jest budowana w ten sam sposób. Z kolei w szerokim społeczeństwie istnieje skłonność do stawiania znaku równości między sukcesem a wartością człowieka. Te dwa procesy bardzo mocno nasilają presję na sukces szkolny. W konsekwencji uczniowie i uczennice koncentrują się na znaczeniu ocen – są one bardzo ważne dla poczucia własnej wartości młodych osób. Taki mechanizm jest błędem wychowawczym. Prowadzi do wykształcenia samooceny specyficznej, opartej jedynie na sukcesie w obszarze nauki (zakładając, że osoba rzeczywiście go odniesie). Ogranicza to budowanie poczucia wartości wynikającego z samooceny globalnej, a więc takiej, która uwzględnia też pozostałe aspekty naszego funkcjonowania (inne samooceny szczegółowe). Ponadto opisywany mechanizm sprawia, że młodzież jest pod olbrzymią presją emocjonalną, co prowadzi do dezorganizującego stresu, przez który obniżają się też wyniki w nauce.

Proces ten dzieje się w grupie klasowej, więc popularnym sposobem weryfikowania wartości oceny jest porównanie jej do wyników innych uczniów i uczennic. To jedna z częstszych metod motywowania młodych ludzi do nauki (zarówno przez rodziców, jak i osoby nauczające). Co ciekawe, to też jeden z najbardziej powszechnych powodów negatywnej presji rówieśniczej. Nie jest dobrze być „kujonem” w klasie – inne osoby integrują się przeciwko „wrogowi”, którym jest rówieśnik czy rówieśniczka ceniący pozytywne wyniki w nauce. Ujawnia się tu społeczny mechanizm obniżania wymagań poprzez eliminowanie osób wyróżniających się.

Budowania poczucia wartości w szkole nie wspiera też fakt, że dużą wagę przykładana się do mocno ograniczonego zakresu kompetencji. Jak podają Convington i Teel (2004) w szkole sukces zależy od wąskiego zestawu określonych zdolności i umiejętności (wiedzy przedmiotowej oraz umiejętności zapamiętywania, analizowania i syntezy informacji). Kompetencje pozaszkolne pozostają w cieniu albo znikają ze świadomości uczniów i uczennic, bo są uznawane za nieistotne. W konsekwencji poczucie wartości jest budowane na bardzo małej liczbie samoocen specyficznych (w dodatku związanych z trudnymi do osiągnięcia wymaganiami). Taki system sprzyja raczej niskiej samoocenie. A jeśli nawet młody człowiek osiąga sukcesy dydaktyczne, co przekłada się na wysoką samoocenę globalną, to jest ona niestabilna, bo nie czuje się pewny w pozostałych sytuacjach życiowych.

Kolejnym (powiązany z powyższym) czynnikiem ryzyka w budowaniu wysokiego poczucia wartości jest rywalizacja. Sama w sobie nie wydaje się ona zła – przecież opiera się na niej cały świat sportu. Jednak czym innym jest rywalizacja jako dojrzały i wewnętrzny motyw do działania, a czym innym ocenianie swojej wartości na tle otoczenia. Zasadniczy problem rywalizacji stanowi ograniczona liczba miejsc dla najlepszych (zazwyczaj na podium są tylko 3). Co w takim razie z pozostałymi uczniami i uczennicami w klasie? Dlatego współwystępowanie tych dwóch czynników – wąskiego zestawu kompetencji i rywalizacji – nie wróży dobrze wysokiej, stabilnej i adekwatnej ocenie. Raczej wszystkim tym wymiarom zaprzecza.

Kolejnym błędem pojawiającym się często w edukacji szkolnej (ale nie tylko) jest nadmierna koncentracja na wyniku i celu, do którego dążymy. Ponownie: to słuszny krok z perspektywy motywowania, ale dla budowania stabilnej samooceny – niekoniecznie. Wielu z nas koncentruje się na ideale (celu), który chcemy osiągnąć, i wierzy, że gdy to się stanie, będziemy szczęśliwi. Problem w tym, że kiedy tylko się do niego zbliżymy, on natychmiast się odsuwa. Inaczej przestałby mieć wartość motywacyjną. W budowaniu poczucia wartości ważne jest nie tylko, by mieć cel, ale również by widzieć drogę, którą przeszliśmy, bo ona jest miarą naszego wysiłku i włożonej pracy. Przenosząc to na sytuację szkolną, możemy zobaczyć, jak ważne jest docenianie wysiłku, który osoba włożyła w zrobienie zadania. Napisanie krótkiego tekstu na język polski to dla dyslektyka o wiele więcej pracy niż dla wielu innych uczniów lub uczennic. Jeśli przy dużym nakładzie pracy otrzymujemy negatywną ocenę, tracimy motywację do wysiłku albo – utrzymując go – doprowadzamy do obniżenia swojej samooceny szkolnej. Dlatego, choć to wcale niełatwe, warto doceniać wysiłek i pracę, jakie osoba wkłada w zadanie. Zwłaszcza jeśli chcemy budować jej poczucie wartości.

W szkole młode osoby uczą się też wielu umiejętności okołodydaktycznych – jak się motywować, jak organizować pracę, jak być odpowiedzialnymi itd. W konsekwencji szkoła to poligon, na którym mogą sprawdzić nabywane kompetencje. Dlatego niezwykle ważne są informacje zwrotne o realizowanych zadaniach. Należy jednak zadać sobie kilka pytań. Przede wszystkim: czy jest to ocenianie zadania, czy człowieka, po drugie – czy to ocena, czy informacja zwrotna. A jeśli ta druga, to czy koncentrujemy się na tym, co uczniowie i uczennice osiągnęli, czy na tym, czego nie zrobili.

Szczególnie istotna jest forma przekazywania informacji zwrotnej. To jedno z trudniejszych przeżyć w uczniowskim życiu (zwłaszcza dla osób wysoko wrażliwych). Błędy wynikają najczęściej z różnej wrażliwości osób nauczających (ale także i uczących się), braku wiedzy lub empatii. Wyobraźmy sobie typową sytuację: ucznia lub uczennicę wzywa się do tablicy, żeby odpowiedzieli na zadane pytania. Już samo wyjście z ławki, podczas gdy cała klasa patrzy, jest dla wielu młodych ludzi niezwykle stresujące (dlatego niektórzy z nich chwalą sobie zdalne nauczanie). Jeśli do tego dojdzie porażka na forum klasy, podniesiony głos osoby nauczającej lub jej żarty (czasem odnoszące się do inteligencji), to nie jest dziwne, że młody człowiek (zwłaszcza wysoko wrażliwy) czuje się po takim doświadczeniu nikim. Jego myśli i emocje krążą wokół tego, jak uciec przed kolejnym podobnym doświadczeniem. Warto w tym miejscu zadać pytanie: czy to działanie rzeczywiście podnosi motywację do nauki?

Powyższe rozważania nasuwają kolejną wątpliwość: kim jest nauczyciel (lub nauczycielka)? Mistrzem (mistrzynią), od którego młoda osoba się uczy, którego podziwia i z którym realizuje wspólne cele, czy sędzią, który ją ukarze za każdy popełniony błąd? To również ważny dla kształtowania się poczucia wartości obszar – relacje i role, w których funkcjonujemy w społeczności. Czy wynika z nich szacunek i dbanie o poczucie godności drugiego człowieka i czy w konsekwencji uczniowie i uczennice czują się ważni i godni szacunku?

Ostatnim zagadnieniem tego podrozdziału jest refleksja nad warunkami, jakie tworzymy dla rozwoju dzieci i młodzieży (klimat emocjonalny klasy i szkoły, ich wspólnota itp.). Szkoła to przestrzeń, w której uczniowie i uczennice realizują kluczowe dla swojego życia zadania rozwojowe. Czy tego chcemy, czy nie, to właśnie tu uczą się, jak funkcjonować w gronie rówieśniczym, jak znaleźć sobie miejsce w grupie, jak zdobyć kolegów i koleżanki, jak zawierać przyjaźnie... Wszelkie porażki zapisują się w doświadczeniach jako elementy obniżające samoocenę, a sukcesy – jako budujące wewnętrzną siłę. Tę prawidłowość dobrze pokazało doświadczenie pandemii COVID-19 (Ptaszek i in. 2020; Poleszak, Kata 2021). Obniżenie nastroju i problemy psychiczne wynikają głównie z trudności w realizowaniu zadań rozwojowych.

## **JAK RODZIC PSUJE POCZUCIE WARTOŚCI SWOJEGO DZIECKA? NIEZAWINIONE BŁĘDY RODZICIELSKIE**

Wspomnieliśmy we wcześniejszych materiałach, że kluczowe (bo utajone) elementy poczucia wartości kształtują się we wczesnym dzieciństwie. Związane są one z pozycją dziecka w rodzinie, z podstawowymi relacjami, które będą wzorcem dla wszystkich późniejszych re-

lacji (aż do rozwojowej zdolności do refleksji) oraz ze sposobami zaspokajania potrzeb. Oczywiście nauczyciele i nauczycielki nie mają możliwości bezpośredniego oddziaływania na warunki do rozwoju, jakie ktoś tworzy swojemu dziecku, ale mogą być źródłem rzetelnej wiedzy i umiejętności, z których skorzystają rodzice (np. w programie wychowawczo-profilaktycznym, na wywiadówce czy w indywidualnych konsultacjach albo poradach).

Błędne postawy rodziców wiążą się z niezbyt poprawnym wykorzystywaniem technik motywowania (podobnie jak w przypadku osób nauczających) – skupionych głównie na tu i teraz, bez refleksji nad ich skutkami w przyszłości. Bierze się to przede wszystkim z przeceniania znaczenia wymiaru edukacyjnego kosztem pozostałych sfer rozwoju, które są kluczowe dla budowania poczucia wartości (więcej o nich w następnym podrozdziale). Tymczasem to właśnie postawy rodziców i ważnych dla młodego człowieka osób nauczających przerodzą się później w jego postawy wobec samego siebie. Będzie się w taki sposób motywował i dowartościowywał, jak oni go zamodelowali (modelowanie to podstawowa forma uczenia się).

Pierwszą i dość popularną w środowisku rodziców postawą jest koncentracja na własnych oczekiwaniach, a nie na przyczynach i przebiegu działania. Najlepiej zobrazuje to poniższy dialog rodzica z dzieckiem.

Po przyjściu dziecka ze szkoły rodzic pyta:

**Rodzic:** *Co dostałeś?* (U bardziej subtelnych osób pierwsze pytanie dotyczy zjedzenia obiadu lub kanapki).

**Dziecko:** *Czwórkę z polskiego.*

**Rodzic:** *A dlaczego nie piątkę?*

Kolejnego dnia sytuacja się powtarza:

**Rodzic:** *Co dostałeś?*

**Dziecko** (dumne z siebie): *Piątkę z polskiego.*

**Rodzic:** *A dlaczego nie szóstkę?*

Trzeciego dnia sytuacja się powtarza:

**Rodzic:** *Co dostałeś?*

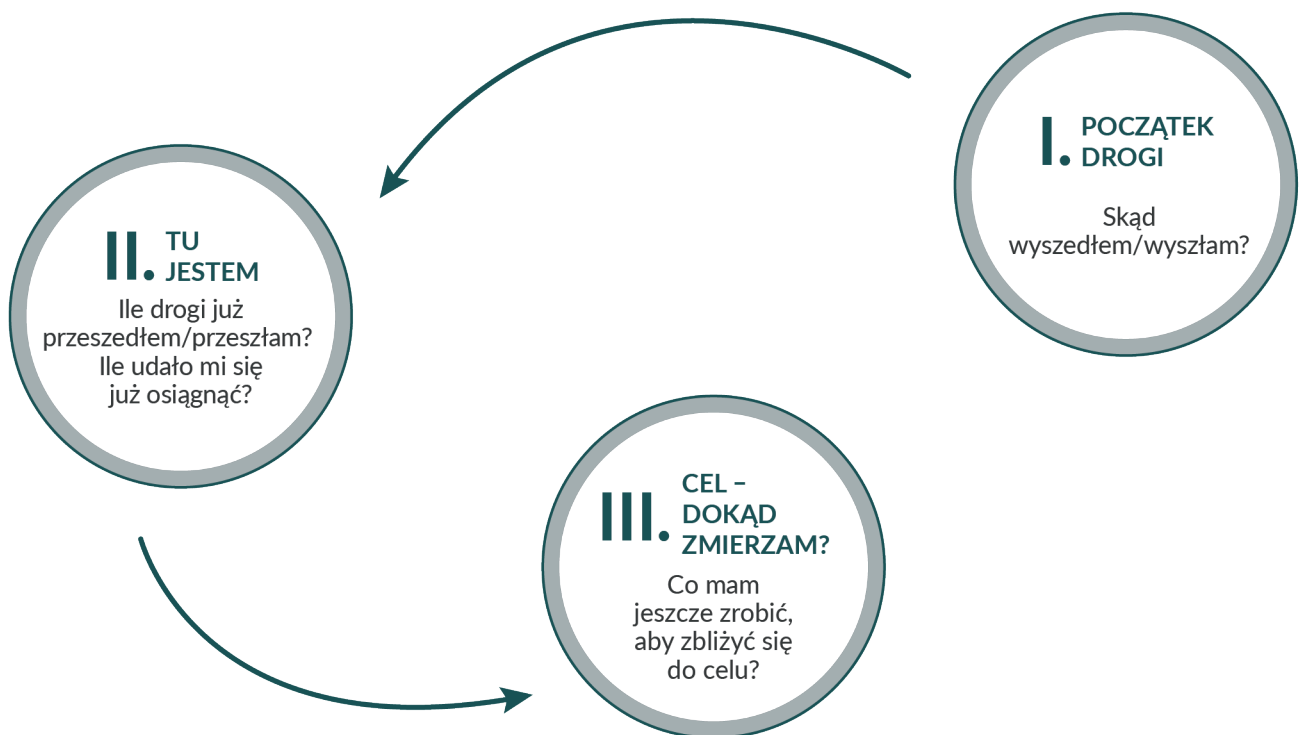
**Dziecko** (jeszcze bardziej zadowolone z siebie): *Dostałem szóstkę z polskiego.*

**Rodzic:** *A co dostali inni?*

Oczywiście zdajemy sobie sprawę, że rodzic stara się motywować dziecko do wysiłku. W samej chęci nie ma niczego złego, ale przy okazji rodzic przekreśla starania, wysiłek i osiągnięcia dziecka. Wynikiem takiego procesu jest koncentracja na niezrealizowanym celu, a nie na tym,

co młoda osoba już osiągnęła. Metodyka budowania poczucia wartości jest odwrotna: najpierw uświadom sobie, co ci się udało osiągnąć (skąd wyszedłeś/wyszłaś, a gdzie już jesteś), później zobacz, gdzie był twój cel (do którego zmierzałeś/zmierzłaś), a na końcu zobacz, co możesz na przyszłość udoskonalić w swoim działaniu (patrz rys. 1). Dodatkowym błędem w opisanym przykładzie jest porównywanie z innymi (ale o tym pisaliśmy we wcześniejszej części tego opracowania).

## PROCES KONSTRUKTYWNEJ OCENY SWOICH DZIAŁAŃ



Źródło: Opracowanie własne.

Kolejną postawą, której konsekwencje prowadzą młodych ludzi do gabinetów psychologów i psychoterapeutów, jest koncentracja na porażkach i negatywach. Pewnie to również wynika z dobrych chęci (ale pamiętajmy, czym jest piekło wybrukowane!). Mamy tu na myśli postawę rodziców, kiedy nie reagują na sukces czy pozytywne zachowanie dziecka, bo nie chcą, żeby popadło w samozadowolenie (popularne „żeby mu się w głowie nie przewróciło”). Warto nadmienić, że żadne badania nie potwierdzają, jakoby dowartościowywanie dziecka za wykonane działania prowadziło do jakichkolwiek negatywnych skutków. Jest wręcz przeciwnie. Co ciekawe, rodzice nie są w tym wypadku konsekwentni: kiedy dziecko popełni błąd albo źle się zachowa, czują się zobowiązani mu to unaocznic (inaczej poczuliby się złymi wychowawcami). Opisywana postawa prowadzi do asymetrii w ocenie dziecka i może stać się w przyszłości mechanizmem samooceny, który przyjmie ono na resztę życia.

Ostatnia błędna postawa, którą tu opiszemy (choć jest ich więcej), to pragnienie rodziców, aby dziecko spełniło ich aspiracje, marzenia lub cele edukacyjne. Taki kompensacyjny model wychowawczy zawiera dwa poważne błędy w założeniach. Po pierwsze życie rodzica i życie

dziecka to dwa różne istnienia. Założenia i doświadczenia rodziców nie przystają do świata przeżyć dziecka. Drugi błąd to sprowadzanie poczucia wartości do sukcesów w nauce. Taki sposób motywowania prowadzi do niestabilnej i nieadekwatnej samooceny i nie ma tu większego znaczenia, czy jest ona wysoka, czy niska. To błędna postawa, nawet kiedy przyjmujemy, że rodzic ma prawo wychowywać dziecko tak, jak chce. Generuje to bowiem olbrzymi stres szkolny, który w konsekwencji obniża wyniki w nauce (błędne koło się domyka).

**Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.**

## Bibliografia

Covington M.V., Teel K.M. (2004). *Motywacja do nauki*, Gdańsk: GWP.

Poleszak W., Kata G., (2021). *Kryzys psychiczny na skutek COVID-19 – objawy wśród uczniów i czynniki chroniące*. Edukacja 3.0. Centrum Kompetencji Cyfrowych, <https://ckc.trzyzero.edu.pl/uczen-w-kryzysie-wyniki-badan-2021/> (dostęp: 20.07.2022 r.).

Ptaszek G. i in. (2020). *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”*, Warszawa.

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

