

Budowanie pozytywnej samooceny i poczucia własnej wartości ucznia

Jednym z podstawowych źródeł aktywności człowieka jest dążenie do realizacji planów, zamierzeń, osiągania bardziej, lub mniej odległych celów.

Rodzaj podejmowanych działań wyznacza poziom aspiracji, charakter osobistych preferencji oraz ocena własnych możliwości osiągnięcia zamierzonego celu. Ocena ta powstaje na bazie gromadzonej i modyfikowanej przez całe życie wiedzy dotyczącej posiadanych zdolności, predyspozycji jak i ograniczeń. Suma przekonań na temat własnej osoby, nazwana obrazem siebie, w istotny sposób wpływa na jakość relacji z otoczeniem, mobilizuje (lub zniechęca) do zachowań pobudzających (lub hamujących) intelektualny, społeczny czy moralny rozwój człowieka.

Ważnym czynnikiem kształtującym obraz siebie jest analiza efektów swoich działań ocenianych głównie w kategorii sukcesu lub niepowodzenia. Poczucie sukcesu będąc źródłem satysfakcji i przekonania o własnej kompetencji, przyczynia się do pozytywnej samooceny. Stanowi zachętę do formułowania ambitnych celów i podejmowania trudnych zadań w przyszłości. Doznawanie porażek może obniżać wiarę we własne możliwości i wyzwalać lęk przed kolejnym niepowodzeniem skłaniający do unikania ambitnych wyzwań.

Zdolność samoobserwacji i samooceny rozwija się wraz z wiekiem, dlatego analiza i ocena własnych dokonań jest mniej istotnym źródłem wiedzy o samym sobie dla dziecka niż dla dorosłego. Kształtujący się obraz siebie jest natomiast w większym stopniu uzależniony od sądów otoczenia. Szczególne znaczenie mają opinie osób ważnych dla dziecka. Początkowo są to głównie rodzice, następnie również środowisko szkolne. Dostarcza ono informacji nie tylko o efektach podjętych działań i o budzących aprobatę lub sprzeciw sposobach zachowań, ale też o szeregu predyspozycji i ograniczeń rzutujących w przyszłości na poziom i kierunek aktywności ucznia. Formułowane oceny, sądy, pochwały i krytyka mają ogromny wpływ na samoocenę dziecka i w konsekwencji na jego funkcjonowanie w szkole.

Wyniki badań pokazują, że uczniowie o niskiej samoocenie uzyskują dużo słabsze wyniki w nauce niż ich rówieśnicy o tym samym poziomie rozwoju umysłowego ale o wysokiej samoocenie. Nie wykorzystują oni swoich szans na osiągnięcie sukcesu, nawet gdy posiadają odpowiednie możliwości ponieważ nie podejmują prób wykonania zadań spostrzeganych przez siebie jako zbyt trudne. Mają tendencję do generalizowania konsekwencji porażki na inne obszary swojego funkcjonowania. Radząc sobie z wynikającym z tego stanu rzeczy zagrożeniem i próbując ocalić i tak już niską samoocenę obarczają winą za niepowodzenia otoczenie (złośliwy, niesprawiedliwy nauczyciel, przeszkadzający koledzy) przejawiając wobec niego negatywne postawy. Sytuacja taka często rzutuje na zachowanie będące przyczyną krytycznych uwag nauczyciela i w konsekwencji pogłębiania się u ucznia poczucia niespełniania oczekiwań społecznych. Poczucie to może być źródłem głębokiej frustracji i prowadzić do dalszych zaburzeń zachowania.

Wysoki poziom samooceny nie tylko ułatwia stawianie sobie ambitnych celów, ale też sprzyja wytrwałości w dążeniu do nich. Do pokonywania pojawiających się trudności jednostkę o wysokiej samoocenie motywuje przykre napięcie wywodzące się z dysonansu poznawczego zachodzącego między sprzecznymi informacjami na swój temat. Napięcia takiego może doświadczyć na przykład uczeń wysoko oceniający swoje możliwości intelektualne nie mogąc uzyskać prawidłowego wyniku w rozwiązywanym zadaniu. Chcąc utrzymać pozytywne wyobrażenie o swoich możliwościach dąży do redukcji zaistniałego dysonansu poprzez wytrwałe poszukiwanie właściwego rozwiązania.

Posiadanie wysokiej samooceny jest źródłem przyjemnych emocji, dlatego powszechne jest dążenie do znalezienia pozytywnych elementów w obrazie własnej osoby. Ludzie uzyskujący informacje o niskiej kompetencji w jakiejś dziedzinie zmierzają do potwierdzenia swojej sprawności, czy kompetencji na innym polu. Mechanizm ten nosi nazwę autoafirmacji i pełni ważną funkcję przystosowawczą. U osób z niską samooceną ten sposób radzenia sobie z porażką często zawodzi. Porażka zaś jest u nich efektem samo spełniającego się proroctwa. Ponieważ u ucznia z niską samooceną nie pojawia się dysonans między wyobrażeniem o własnych zdolnościach a doznaniem trudności nie dąży on do pokonywania przeszkód. Doświadczając w wyniku tego kolejnych niepowodzeń utwierdza się przekonaniu o swoich niskich zdolnościach i w przeświadczeniu o bezcelowości podejmowania dalszych wysiłków.

Ocena efektów pracy ucznia jest jednym z ważnych zadań stawianych przed nauczycielem. Funkcją oceny szkolnej jest jednak nie tylko informowanie o stopniu opanowania danej umiejętności, czy kolejnej partii wiedzy, ale też analiza sposobu rozumowania, zauważenie postępów i starań dziecka. Ocena powinna mobilizować do dalszego wysiłku, zachęcać do systematycznej pracy, rozwijać motywację do nauki.

Jednym z mechanizmów motywacyjnych leżących u podstaw aktywności szkolnej dziecka jest potrzeba osiągnięć. Potrzeba ta wywodzi się z dążenia do podtrzymania i wzmacniania poczucia własnej wartości. Nauczyciel zauważając nawet najmniejsze osiągnięcia ucznia nie pozostawia go z poczuciem porażki, ale utwierdza w przekonaniu o celowości starań. Koncentrowanie uwagi i wystawianie oceny wyłącznie na brakach i błędach obniża wiarę we własne możliwości ucznia i w konsekwencji motywację do nauki. Uzyskanie poprawy ułatwiają dziecku rzeczowe wskazówki poprzedzone opisem tego co już osiągnęło.

Efektywność przyswajania wiedzy uwarunkowana jest nie tylko możliwościami intelektualnymi, ale także wytrwałością w dążeniu do celu, dobrą organizacją czasu i warsztatu pracy i innymi czynnikami pozaintelektualnymi. Osiąganie zadowalających wyników w nauce, jak również realizację wszystkich zamierzeń niewątpliwie utrudnia nieobowiązkowość, lenistwo, brak umiejętności skoncentrowania się na wykonywanej czynności. Wysiłki nauczycieli ukierunkowane na wyeliminowanie tych cech u uczniów są więc jak najbardziej zasadne. Troska o wykształcenie u wychowanków pożądaných nawyków i zachowań skłania pedagogów do ciągłego strofowania i wytykania błędów. Stosowane metody często przybierają formę oskarżeń, krytyki, ośmieszania, wzbudzania poczucia winy. Są one nieskuteczne między innymi dlatego, że kształtują negatywną samoocenę dziecka. Powodują, że zaczyna ono uważać siebie za „łobuza”, „lenia”, „kłamczucha”, osobę niezdolną czy nieodpowiedzialną. Sposób w jaki myślimy o sobie w znaczny stopniu wpływa na nasze zachowanie. Uznając siebie za człowieka niesolidnego nie wywiązujemy się należycie ze swoich obowiązków.

Przeświadczenie o własnej nieśmiałości utrudnia np. wystąpienia publiczne, a o byciu nieuczciwym – ułatwia popełnienie drobnych wykroczeń.

Pomóc dziecku w zmianie zachowania można poprzez modyfikację jego sposobu myślenia o sobie.

Jak jednak spowodować, żeby Małgosia, która prawie zawsze się spóźnia zaczęła myśleć o sobie jako o osobie punktualnej?

Jak sprawić, żeby Jaś prawie zawsze zapominający o powierzonych obowiązkach uwierzył, że potrafi zachować się odpowiedzialnie?

Zmianę musi zapoczątkować przeobrażenie wizerunku dziecka w percepcji nauczyciela. Tymczasem mechanizm nazwany selektywnością spostrzegania powoduje, że szczególnie łatwo dostrzegać mu te zachowania ucznia, które są zgodne z wcześniej utworzonym obrazem (np. zauważać najdrobniejsze wybryki „łobuza” i przypisywać je jego „niegrzeczności”), a zachowania sprzeczne z tym wizerunkiem jest skłonny ignorować, umniejszać ich znaczenie lub przypisywać im przypadkowość (np. ucznia „niezdolnego”, który rozwiązał trudne zadanie posądzić o ściąganie, uznać, że pomogli mu rodzice lub, że zrobił to przez przypadek – „udało mu się”).

Oczekiwania wobec danej osoby będącej skutkiem naszych wcześniejszych doświadczeń, lub posiadanych informacji (np. od innych nauczycieli) rzutują na to jak ją postrzegamy. Uświadomienie sobie tego mechanizmu jest niezbędnym warunkiem weryfikacji opinii o dziecku i podjęcia działań prowadzących do zmiany jego zachowania.

Ze stwierdzenia, że Małgosia prawie zawsze się spóźnia wynika, że zdarza jej się przyjść punktualnie, czy wykonać coś w wyznaczonym terminie. Zauważenie i docenienie takiego zdarzenia przez nauczyciela zwiększa prawdopodobieństwo punktualności Małgosi w przyszłości. Może spowodować zmianę w jej sposobie myślenia o sobie i zaowocować trwałą tendencją do zgodnego z nim postępowania.

W słowach kierowanych do dziecka powinna dominować pochwała zachęta, które sprawiają, że uwierzy w siebie, poczuje się docenione, zachęcane do pożądanego zachowania i stopniowo zacznie porzucać swoją rolę.

Metody pomocne w uwolnieniu dziecka z określonej roli wynikającej ze sposobu w jaki o sobie myśli i sprawiającej, że uparcie postępuje zgodnie z pewnymi nawykami omawiają A. Faber i E. Mazlish w poradniku: „Jak mówić, żeby dzieci uczyły się w domu i w szkole”.

Autorki zalecają wykorzystanie wszelkich okazji do pokazania dziecku, że potrafi zachować się inaczej niż wynika to z jego roli, stworzenie sytuacji umożliwiających zobaczenie siebie w innym świetle. Podkreślają znaczenie demonstrowania przez dorosłego zachowania godnego naśladowania oraz jasnego i wyraźnego określania oczekiwań wobec dziecka formułowanych w sposób pozytywny, bez atakowania jego charakteru.

Ogromną zaletą tych metod jest umacnianie prawidłowych relacji między uczniem i nauczycielem, budowanie wzajemnego szacunku i zaufania. Pozwalają one kształtować nawyki młodego człowieka poprzez pozytywny wpływ na jego samoocenę, budzą wiarę we własne możliwości, zachęcają do rozwoju a ponadto przyczyniają się do rozwijania umiejętności niezbędnych w kontaktach społecznych.

Poczucie własnej wartości ucznia wzmacnia zainteresowanie nauczyciela, okazywanie przez niego sympatii, zwracanie się po imieniu. Ważne jest też poznawanie zainteresowań i szczególnych umiejętności dziecka (również tych, które nie są bezpośrednio związane z funkcjonowaniem szkolnym). Pomoc w stawianiu i realizacji celów, zachęcanie do wypowiedzania swojego zdania oraz szanowanie

opinii utwierdza szacunek i zaufanie ucznia do samego siebie. Dzięki temu łatwiej mu będzie w przyszłości podejmować samodzielne decyzje, opierać się presji otoczenia a także trafnie rozpoznawać swoje możliwości i czerpać satysfakcję z ich pełnego wykorzystywania.