

JAK PORAŹKI WPŁYWAJĄ NA SAMOOOCENĘ?



Aleksandra Jasiukajtis

Czy aby na pewno "Nic się nie stało...!?"-
jak porażki wpływają na samoocenę?

Proces oceniania zawodnika nie toczy się jedynie po stronie trenera i kibiców. Największy krytyk znajduje się bowiem w nim samym. W życiu wciąż zdobywamy różnorodne doświadczenia, kształtujące nasze postawy. Dotyczą one nie tylko innych ludzi, ale także nas samych. Dzięki nim w naszym umyśle powstaje swego rodzaju obraz samego siebie. Jest on nie tylko zwykłym zbiorem danych na temat naszego zdrowia, kondycji, inteligencji czy wyglądu, ale zawiera także element samooceny. Wiedza na temat samego siebie stanowi punkt wyjściowy do wartościowania swojego potencjału.

O samoocenie słyszeliśmy wiele razy - że jest ona ważna w procesie samorealizacji, a zaniżona staje się przyczyną życiowych potknięć i porażek. Oczywiście jest więc, że żaden rodzic nie chciałby, aby jego dziecko miało problemy z samooceną. Jednym z pomysłów na jej wspieranie jest zaangażowanie swojej pociechy w sport, między innymi w grę w piłkę nożną.



Sam pomysł, związany ze zwiększeniem aktywności fizycznej jest dobry - dzięki wysiłkowi fizycznemu pobudzamy organizm i produkujemy hormony szczęścia, tzw. endorfiny, których większe stężenie automatycznie poprawi nasz nastrój. Ponadto dzięki postępom, jakie osiąga dziecko podczas regularnych treningów, wzrasta także jego poczucie własnej skuteczności, co bezpośrednio wzmacnia wartościowanie siebie samego. Boisko to także świetne miejsce na rozładowanie trudnych emocji, takich jak smutek, złość lub frustracja. Dzięki takiej skutecznej strategii radzenia sobie ze swoimi emocjami dziecko zyskuje większe szanse na prawidłowe relacje z rówieśnikami. Jego sposób komunikacji jest bowiem zazwyczaj pozbawiony kłębujących się w nim wcześniej, trudnych do wygaszenia uczuć.

Wszystko brzmi dość optymistycznie w przypadku, gdybyśmy mieli pewność, że sportowa kariera naszego dziecka będzie pasmem sukcesów. Sprawa zaczyna się jednak komplikować



wówczas, gdy napotykamy na porażki. Trzeba naprawdę umiejętnie wspierać dziecko, mieć w zapleczu mądrego trenera i dobrze zgraną drużynę, aby mimo porażek, które przecież muszą się kiedyś pojawić, nie nadszarpnąć zbyt mocno samooceny naszego małego sportowca. Co więc wpływa na kształtowanie się obrazu siebie samego oraz wewnętrznego autokrytyka? Jak rozmawiać z dzieckiem i jakie wartości mu przekazać, aby mimo stresu, który jest przecież nieodłącznym elementem każdego rozgrywanego meczu, umiało ono przyjąć ewentualną porażkę z godnością i potraktować ją jako motywację na przyszłość?



Jako rodzice mamy znaczący wpływ na kształtowanie się samooceny naszych dzieci. Niestety często bywa tak, że poprzez sportowe wyniki naszej pociechy, w sposób mniej lub bardziej świadomy, dodajemy wartości samym sobie. Niejednokrotnie niespełnione ambicje rodzica, zostają przekierowane na jego potomstwo, które ma za zadanie osiągnąć wszystko to, co nie udało się jego tacie lub

mamie. To ogromna odpowiedzialność, a rodzice często nie zdają sobie nawet sprawy z tego, jak wielką presję kładą na przykład na małym piłkarzu, goniąc w umyśle za swym niezrealizowanym marzeniem o karierze Deyny.

Dziecko, które czuje na sobie prężność odpowiedzialności za to, aby jego sportowe osiągnięcia zrekompensowały nieudaną karierę piłkarską ojca, uzależnia swą wartość od wyników na boisku. Jest to bardzo zdradliwy mechanizm, gdyż nie każdy, choćby ze względu na swoje predyspozycje fizyczne i psychiczne, jest w stanie odnieść sukces oczekiwany przez rodzica. Wówczas po przegranym meczu dziecko odczuwa frustrację nie tylko ze względu na samego siebie, ale także towarzyszy mu przynębiająca myśl, że zawiódł swojego tatę lub mamę.

Rodzic, który wychowuje swoje dziecko od urodzenia, stanowi dla niego tak zwany pierwszorzędny obiekt przywiązania. Oznacza to, że dziecko w oparciu o wytworzoną z nim więź, nauczy się określonego sposobu komunikacji, przekazywania i przeżywania emocji, ale także uzależni się od rodzica emocjonalnie. W prawidłowym przebiegu rozwoju dziecka, w przyszłości nastąpi proces separacji i indywiduacji, który zniweluje pewien symbiotyczny sposób

doświadczania obecności rodzica, ale we wczesnej młodości naturalne jest to, że nasze pociechy zabiegają o naszą uwagę i aprobatę. W związku z tym od naszej oceny zależy w dużej mierze to, jak nasze dziecko postrzegać będzie samego siebie.

Z jednej strony warto więc wzmacniać poczucie własnej wartości naszych dzieci, ale z drugiej należy także zadbać o to, żeby była ona adekwatna do ich możliwości. Jeśli bowiem od maleńkości będziemy wpajać dziecku, że jest ono we wszystkim najlepsze, damy mu za każdym razem wygrać podczas gry w planszówkę i nie nauczymy go akceptować swoich ograniczeń i porażek, również zaburzymy proces kształtowania się właściwej samooceny. Każdy maluch bowiem, wyruszywszy z domu, już choćby w przedszkolu, skonfrontuje się z tym, że świat jest pełen takich małych geniuszy własnych rodziców, a on nie może być najlepszy w każdej dziedzinie. Wówczas bardzo wysoka, wyidealizowana samoocena, jaka zaczynała się kształtować w otoczeniu rodziny, może drastycznie runąć. Odbudowanie jej jest dużo trudniejsze niż mogłoby się wydawać. Dlatego powinniśmy zadbać o to, aby wspierać kształtowanie się dziecięcego poczucia własnej wartości i czuwać nad tym, by było ono dopasowane do jego indywidualnych predyspozycji.



Jeśli chodzi o koleje o przeżycia dziecka, które przynosi z boiska, należałoby przede wszystkim je zaakceptować. Skoro nasza pociecha doświadcza złości, smutku czy frustracji, powinniśmy



przyjąć je i nazwać, zamiast im zaprzeczać. Zdecydowanie lepiej zrobimy, mówiąc dziecku "rozumiem, że się wkurzyłeś, bo nie poszło tak jak chciałeś", zamiast wmawiać mu, że "przecież nic się nie stało" i "nie wolno się złościć". Emocje są niezależne od nas, pojawiają się pod wpływem doświadczanych sytuacji, a naszym zadaniem jest zaakceptować je takimi, jakie są. W przeciwnym razie wcale się ich nie wyzbędziemy, a jedynie zablokujemy się na nie, powodując, że zaczną się one w nas kumulować, a my nie będziemy potrafili sobie z nimi

poradzić. Dlatego nie starajmy się zmieniać uczuć naszych dzieci, ale w zamian za to wpływajmy na postrzeganie przez nich sytuacji. Gdy powiemy synowi, "to normalne, że zdenerwowałeś się, gdy nie trafiłeś wtedy do bramki, ale zdarza się to nawet Lewandowskiemu", damy mu komunikat, że złość lub smutek, jakiego doznaje są przez nas akceptowane, a jednocześnie pokazujemy mu, że nie oczekujemy od niego, że zawsze będzie robił wszystko perfekcyjnie. Na tym polega różnica między oceną emocji a osiągnięciem naszej pociechy. Przyjmując każde jego uczucie, ale nie nakładając na niego presji pasma sukcesów, wkładamy mu w dłoń jedno z narzędzi do kształtowania prawidłowej samooceny.

W kontekście przeżywania przez dziecko porażek bardzo istotne znaczenie ma także rówieśnicza rywalizacja i postrzeganie własnych wyników przez pryzmat konkurencyjności z kolegami z drużyny. Chociaż niewątpliwie kuszącym może nam się wydawać porównywanie naszej pociechy do synów i córek naszych znajomych w celu wzmocnienia jej motywacji do dalszych osiągnięć, może mieć to wręcz odwrotny skutek.

Chodzi bowiem o różnice indywidualne. Każde dziecko ma inne możliwości i rozwija się we własnym tempie, również jeśli chodzi o postępy sportowe. Porównując je do innych, możemy zaniżać lub zawyżać nadmiernie jego poprzeczkę. Jeśli ustawimy ją za wysoko do jego możliwości, nie będzie ono w stanie sprostać naszym wymaganiom i wówczas próby ich zrealizowania będą z góry skazane na porażkę.



W ten sposób będziemy mu stopniowo obniżać poczucie własnej skuteczności, które ma bezpośrednie przełożenie na kształtującą się samoocenę. Dlatego właśnie warto jednak zmienić sposób motywowania i chwalić dziecko za postępy w odniesieniu do jego początkowych wyników zamiast do aktualnej formy rówieśników, którym po prostu idzie trochę lepiej od niego. Wówczas jego celem będzie np. poprawa dryblingu, a nie od razu "bycie tak dobrym jak Ronaldo", co byłoby przecież niemożliwe na starcie. Dzięki temu nasza pociecha będzie zmotywowana do poprawiania własnej kondycji i umiejętności, a jednocześnie będzie miała możliwość doświadczania sukcesu za każdym razem kiedy tylko trochę poprawi swoje wyniki.

Nie bez znaczenia pozostaje także dobór odpowiedniego trenera, który zdaje sobie sprawę z dynamiki relacji pomiędzy zawodnikami i ma opanowane właściwe strategie motywowania młodych piłkarzy. Jeśli zasiewałby w dziecięcych umysłach konieczność rywalizowania bez względu na wszystko i przekraczania własnych możliwości ponad miarę, samoocena małych

sportowców również rozwijałaby się w sposób nieprawidłowy.

Warto także podkreślić, że wyniki sportowe nie powinny być jedynym źródłem poczucia własnej wartości. Życie dziecka obejmuje wiele sfer takich jak osiągnięcia szkolne, relacje rówieśnicze, rodzinne, umiejętności samoobsługi, logicznego myślenia, organizacji i wiele, wiele innych. Informacje na temat samego siebie powinniśmy czerpać z całokształtu naszej osobowości i współżycia z innymi, a nie jedynie ograniczać ich źródło do jednego z obszarów naszej działalności.

Obniżona samoocena może być wielką przeszkodą w spełnianiu swoich planów na przyszłość i samorealizacji, nie tylko w sporcie i w życiu zawodowym, ale także w życiu prywatnym. Sposób postrzegania siebie samego wpływa bowiem nie tylko na naszą motywację do treningów i poświęcania się pracy, lecz również na to ile dajemy z siebie w relacjach z innymi ludźmi oraz na ile pozwalamy sobie na bycie kochanym i docenianym przez bliskich. Gdy mielibyśmy przeświadczenie, że jesteśmy niewiele warte, moglibyśmy być także przekonani, że nie zasługujemy na ich miłość i szacunek. Wówczas komunikacja z nimi byłaby zaburzona, a więzi, jakie byśmy tworzyli, mogłyby być pozbawione zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Na koniec chciałabym zaznaczyć, aby nie pomylić niskiej samooceny dziecka z umiejętnością przyjmowania przez niego konstruktywnej krytyki i wyciąganiem z niej odpowiednich wniosków. Dzięki umiejętności dostrzegania swoich wad, czy też niewłaściwego postępowania, dziecko ma bowiem szansę na zmianę zachowania. Natomiast człowiek z obniżoną samooceną ma skłonność do uogólniania negatywnych przekonań na siebie samego. Wówczas często można usłyszeć od niego, że "nie jest nic wart", "nic mu nie wychodzi" lub "wszystko robi źle". Takie destruktywne postrzeganie własnej osoby przekłada się na całe życie jednostki i wpływa niekorzystnie na ogół jej funkcjonowania.

Należy więc przede wszystkim mieć świadomość tego jak wiele jako rodzice jesteśmy w stanie zdziałać w odniesieniu do kształtującego się obrazu siebie samego naszych pociech. Starajmy się dostrzegać w swoim dziecku kogoś zupełnie innego (choć czasem nawet niezmiernie podobnego) od nas samych i podchodzić do niego z dużą dozą ciekawości, aby odkrywać powoli jakim ono jest człowiekiem, zamiast starać się go upchnąć w utarte w naszej głowie schematy, bądź własne niespełnione ambicje. Tylko dzięki takiemu nastawieniu damy mu okazję do pełnej samorealizacji i akceptacji samego siebie właśnie takim, jakie jest, a nie jakim chcieliby go widzieć inni.

Aleksandra Jasiukajtis

