

Poznaję siebie i wierzę w siebie czyli w czym tkwi siła osób niepełnosprawnych

Małgorzata Bukowska

To jak spostrzegamy siebie ma ogromny wpływ na to, jak na to jak się zachowujemy, jak reagujemy na zadania, jakie przed nami stoją – czy będziemy gotowi się ich podjąć, czy wycofamy się. Jak będziemy się zachowywać po osiągnięciu sukcesu, a jak w sytuacji porażki.

Obraz samego siebie, samowiedza to wiedza o posiadanych cechach, możliwościach, zdolnościach czy umiejętnościach. To zbiór przekonań na własny temat oraz emocjonalny stosunek do tych przekonań. Obraz siebie decyduje o tym jakie cele sobie stawiamy, jak oceniamy swoje zdolności, własną skuteczność i umiejętności radzenia sobie w tym świecie. Wizerunek siebie dostarcza wiedzy o posiadanych talentach, zdolnościach, możliwościach, umiejętnościach. **Jest podstawą do formułowania aspiracji i wyznaczania celów** [3].

Z kolei **samoocena** jest stopniem, w jakim aprobujemy i akceptujemy siebie i określamy się jako zasługujących na pochwałę – bądź to bezwzględnie, bądź w porównaniu z innymi [1, s. 254].

To na ile wykorzystujemy swoje zdolności i możliwości jest w dużym stopniu zależne od tego na ile trafny i pełny jest nasz obraz siebie. Warto więc przyjrzeć się swoim przekonaniom na swój temat i zadać sobie pytanie, jak wpływają one na moje życiowe wybory? Do pełniejszego zrozumienia siebie przydatna może być świadomość jakie są źródła tych przekonań.

Obraz siebie ma swoje korzenie w doświadczeniach wczesnodziecięcych, na początku tworzył się na podstawie informacji od osób znaczących, czyli głównie rodziców i innych członków rodziny [4]. Bezkrytycznie wierzyliśmy w to nam mówiono – że jesteśmy piękni, dobrzy, zdolni lub nieudani, nieładni i nie damy sobie rady w życiu. Tak tworzył się fundament naszego obrazu siebie.

U osób niepełnosprawnych od dzieciństwa może pojawić się szereg czynników utrudniających kształtowanie się adekwatnej samooceny. Często powtarzane **etykietyki nadawane dzieciom, mogą wyznaczać główną cechę w obrazie własnej osoby i w wielu przypadkach przyczynić się do obrazu nieadekwatnego** [4].

Rodzice dziecka niepełnosprawnego często, ze szczerą troską i chęcią oszczędzenia mu przykrości, wyręczają je, obsługują, ochraniają - wysyłają wprost lub poprzez subtelne komunikaty informację „nie poradysz sobie”. Taka postawa opiekunów hamuje aktywność dziecka i powoduje, że może brakować mu motywacji do samodzielnego działania. Taka postawa powoduje też, że **potencjał dziecka nie zostaje w pełni poznany i wykorzystany** [7].

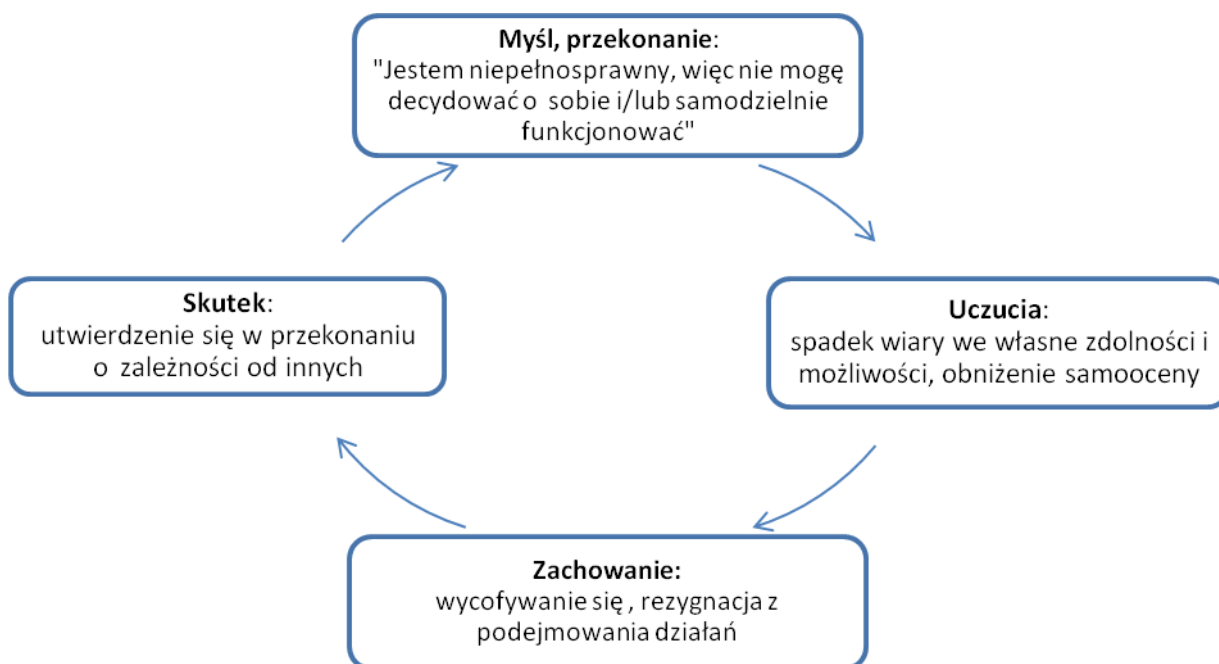
Kolejnym utrudnieniem pojawiającym się w rozwoju osoby niepełnosprawnej może być ograniczenie kontaktów z rówieśnikami z powodu np. nauczania indywidualnego albo ograniczenia kontaktów do innych osób niepełnosprawnych. Niestety nierzadko pojawiają się trudności i wycofywanie się z kontaktów z powodu wyśmiewania przez inne dzieci [7]. Tu ponownie może dochodzić do etykietowania osoby niepełnosprawnej. Skutkiem ograniczenia kontaktów międzyludzkich jest odsunięcie w czasie nawiązywania relacji z innymi i eksperymentowanie z rolami życiowymi.

Problem zaniżonej samooceny dotyka więc szczególnie te osoby niepełnosprawne, które są nadmiernie wyręczane i w konsekwencji tracą poczucie sprawstwa, których otoczenie (argumentując niepełnosprawnością) utrudnia możliwość decydowania o sobie i własnym życiu, i tych, które nie mają odniesienia do grupy społecznej i aktywnego udziału w relacjach interpersonalnych.

Nieco inaczej przedstawia się sytuacja osób z niepełnosprawnością nabytą, np. w wyniku choroby czy wypadku. Konfrontacja z ograniczeniami wynikającymi z niepełnosprawności wiąże się z doświadczeniem straty. Dochodzi do zmiany obrazu siebie, np. w wyniku porównania swoich możliwości ze stanem sprzed pojawienia się niepełnosprawności. Silne napięcie emocjonalne związane z doświadczeniem ograniczeń może prowadzić do unikania podejmowania różnych czynności w obawie przed porażką, a następnie do bierności i apatii [2].

Niepełnosprawność trudno zaakceptować, tym bardziej, gdy w znacznej mierze utrudnia funkcjonowanie, **ale można nauczyć się z nią żyć, aktywnie działać i angażować się w miarę swoich możliwości w życie społeczne.**

Niezależnie od okresu życia w jakim powstała niepełnosprawność, pojawienie się w obrazie własnej osoby przekonania o braku zaradności, uruchamia mechanizm **samospełniającej się przepowiedni:**



Jeżeli np. jesteś przekonany, że osiągnięcie jakiegoś celu jest dla Ciebie za trudne - to Ci się oczywiście nie uda, ponieważ negatywne przekonanie na temat własnych możliwości spowodują, że nie włożysz wysiłku w osiągnięcie tego celu, a porażka tylko utwierdzi Cię w przekonaniu, że miałeś rację – np. „nie nadaję się”, „jestem niepełnosprawny, nikt nie chce mnie zatrudnić”. Wiedza dotycząca samego siebie wpływa na przewidywanie zdarzeń – osoba o zaniżonej samoocenie, postrzegająca się jako niezaradna, nie będzie wyznaczała sobie celów na miarę swoich możliwości. Będzie unikać podejmowania ryzyka, będzie mało od siebie wymagała – bo i tak przecież się nie uda. Dodatkowo z otoczenia będzie „przefiltrowywać” te sygnały, które są zgodne z jej negatywnymi przekonaniem na swój temat.

Niska samoocena powoduje dyskomfort, a ten może być motywatorem do podjęcia działań w kierunku zmiany. Być może zadajesz sobie pytanie czy można zmienić obraz siebie albo czy można podwyższyć swoją samoocenę?

Adekwatna samoocena i samoakceptacja to podstawowe czynniki, które mogą pomóc Ci przełamać bariery wynikające z własnej niepełnosprawności, a także odnaleźć w sobie nadzieję na satysfakcjonujące i radosne życie [7].

Praca nad kształtowaniem samoakceptacji i zaakceptowanie własnych dysfunkcji wiąże się z aktywnością, lepszym funkcjonowaniem i motywacją do działania.

Ponadto postawa miłości i szacunku do siebie samego pomaga zapewnić sobie przyjazne nastawienie osób ważnych (rówieśników, rodziców, potencjalnych pracodawców), jak również sprzyja stwarzaniu sytuacji, w których możesz odnieść sukces, wykazać się jakąś umiejętnością, inicjatywą, dobrze zrealizowanym zadaniem, a także możliwością skorygowania swojego zachowania pod wpływem innych [7].

Podjmując pracę nad sobą na początek warto zapewnić sobie odpowiednie warunki do wprowadzenia zmian – np. **znaleźć w swoim otoczeniu osoby lub osobę która będzie wsparciem w tym procesie**. Pomyśl kto odnosi się do Ciebie serdecznie niezależnie od okoliczności, akceptuje Cię, ale jednocześnie udziela konstruktywnych informacji zwrotnych i zachęca do działania? Może jest ktoś kto ma podobne doświadczenia a udało mu się pokonać bariery? Obserwuj działania osób, które cenisz, podziwiasz, które są dla Ciebie autorytetem. Uważnie obserwuj ludzi, którzy radzą sobie w dziedzinach, w których Ty też chcesz osiągnąć sukces. Nie chodzi o to żeby kopiować te zachowania, ale wykorzystać wzorce – dopasować je do własnego sposobu funkcjonowania.

Jeżeli dostrzegasz w swoim myśleniu mechanizm samospełniającego się proroctwa, jest to pierwszy krok do zmiany - możesz rozpocząć „dyskusję” z samym sobą, np. znajdź wśród swoich doświadczeń takie, które podważają niekorzystne opinie na Twój temat. Zauważ, że **wraz ze zmianą Twoich przekonań zmieniają się uczucia i zachowanie**.

Może czas zacząć coś nowego? Coś czego nie próbowałaś (np. wolontariat, stowarzyszenie czy klub), a co umożliwi Ci **poznanie nowych inspirujących ludzi i**

zmianę otoczenia. To może pomóc Ci w spojrzeniu na siebie z całkiem innej strony, możesz dostać nowe informacje zwrotne dotyczące Twoich zdolności i umiejętności. Obraz siebie może się w ten sposób wzbogacić i uadekwatnić.

Bierz pod uwagę, że po drodze pojawią się **przeszkody i błędy. Traktuj je jako okazję do uczenia się.** Kiedy stykasz się z nową sytuacją, nowym problemem, nowym podejściem, kształtujesz nowe sposoby radzenia sobie. Nowe doświadczenia i wyzwania powodują, że zwiększa się wiedza na swój temat – obserwujesz siebie i wyciągasz wnioski – dokładasz kolejny element do obrazu siebie.

Ucz się **obserwować siebie** – ta umiejętność i idąca za nią **wysoka świadomość siebie umożliwi Ci tak sterować swoim zachowaniem, by jak najlepiej wykorzystać swój potencjał** w sytuacjach społecznych. Jeżeli widzisz, że jakieś zachowanie jest nieskuteczne – zmień je. Angażowanie się w nowe aktywności pomoże Ci uczyć się elastyczności, poszerzyć repertuar reakcji o nowe zachowania. Dzięki temu będziesz mógł lepiej dopasowywać się do sytuacji, po to żeby bardziej efektywnie osiągać swoje cele.

Zastanów się jaką osobą najbardziej chcesz być - stwórz swoje **Ja idealne** – osobisty cel do zdobycia. Może to być obraz oparty na cechach, które podobają Ci się u innych osób, np. rodziców, nauczycieli czy bohaterów książek lub filmów. Pamiętaj żeby **Ja idealne było możliwe do osiągnięcia.** Na początku nieco lepsze od tego jaki jesteś - tak żeby ten obraz motywował Cię do rozwoju (znaczna rozbieżność między Ja realnym – czyli jakim się naprawdę jest - a Ja idealnym przyczynia się do niskiej samooceny). Działania zmierzające do osiągnięcia Ja idealnego nazywamy **samorealizacją** [1, s. 255].

Samowiedza określa nas i obszar naszego działania – definiuje, co według naszych własnych wyobrażeń, możemy osiągać, a czego nie.

Dla przykładu **wybory zawodowe i przebieg kariery zawodowej** mogą być próbą zrealizowania wyobrażenia, jakie ma się na swój temat i w jaki sposób chce się żyć. **Najlepiej gdy wybory te są zgodne z upodobaniami i zdolnościami.** Dobra znajomość swoich zainteresowań, zdolności, systemu wartości oraz możliwości może w znaczący sposób poszerzyć wachlarz dostępnych wyborów i umożliwić podjęcie w pełni świadomej decyzji. W przypadku braku jednoznacznych preferencji

zawodowych – zdajemy się na przypadek. **Duża wiedza na swój temat pomaga wytworzeniu sobie zgodnych z rzeczywistością spostrzeżeń co do sposobu, w jaki należy planować przebieg swojej kariery zawodowej, działać na rynku pracy i dostosowywać się do jego realiów.**

W procesie pracy nad samopoznaniem, samooceną czy wyborem drogi zawodowej **pomocni mogą być specjaliści** tacy jak psychologowie, psychoterapeuci, doradcy zawodowi czy grupy wsparcia, o czym więcej w rozdziale „Korzystam z pomocy innych ludzi i instytucji”.

1. Argyle M., E (1991), Psychologia stosunków międzyludzkich, Warszawa, PWN.
2. Burzyńska G., Psychologiczne mechanizmy radzenia sobie z niepełnosprawnością, <http://www.dzieci.org.pl/>, 20.06.2009
3. Kościelak R., (1989), Psychologiczne podstawy rewalidacji upośledzonych umysłowo, Warszawa, PWN
4. Kunicka K., Obraz samego siebie u osób z niepełnosprawnością intelektualną, <http://www publikacje.edu.pl>, 24.11.2011
5. Majewicz P., Zawadzki A., Wspomaganie rozwoju dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi w młodszym i średnim wieku szkolnym, [w:] Jak wspomagać psychospołeczny rozwój dzieci niepełnosprawnych somatycznie, pod red. W. Pileckiej, P. Majewicza i A. Zawadzkiego, Kraków 1999, s.122
6. Mikrut. A., (1995), Lęk a samoocena i samoakceptacja uczniów szkoły podstawowej dla upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim, w: J. Pańczyk (red.), Rocznik pedagogiki specjalnej. Tom 6, Warszawa, WSPS
7. Ryl A., Samoocena i samoakceptacja osób z niepełnosprawnością, <http://www.edukacja.edux.pl>, 24.11.2011