

A co, jeśli tym razem mi się nie uda?

Dzieci są bardzo wrażliwe na ocenę. Jest ona dla nich ważną informacją, wpływającą na budowanie obrazu samego siebie. Nieustanne ocenianie może być bardzo niekomfortowe i wiązać się z lękiem, który odbiera poczucie bezpieczeństwa. Jakie zachowania wskazują na lęk przed oceną i co pomoże go pokonać?

Nasz mózg nieustannie ocenia. Siedzimy na kanapie, a głowa produkuje myśli: „wygodna”, „za krótka”, „trochę twarda”, „mogłem/am kupić inną”. Czytamy ten artykuł, a mózg podpowiada: „ciekawy”, „poprzedni był lepszy”, „może być”. Robimy zakupy w warzywniaku, a głowa gada: „za gorąco”, „miła ekspedientka”, „wolno obsługuje” itd. Oceny przebiegają przez głowę w zawrotnym tempie, często tak naturalnie, automatycznie, że nie zdajemy sobie z nich sprawy. Badania mówią, że umysł tworzy pierwsze oceny w czasie milisekund od zaistnienia bodźca wywołującego – a bodźcem może być wszystko, co nas otacza. Ocenianie to wbudowany – ewolucyjnie zaprogramowany – moduł naszego mózgu, z którego działania często nie zdajemy sobie sprawy.

Z perspektywy biologicznej, proces oceniania potrzebny jest z jednej strony do lepszego poruszania się w świecie, tworzenia kategorii i uproszczeń, a z drugiej – do przetrwania. I to właśnie ten drugi mechanizm jest ważny dla rozumienia, dlaczego dzieci są wrażliwe na ocenę i jednocześnie same często oceniają. Z kolei ocena samego siebie, własnych możliwości i odniesienie ich do innych w „stadzie” czy plemieniu, pozwalała na upewnienie się, że się do niego przynależy, nie „odstaje” od reszty, nie zostało odrzuconym. Dla naszych przodków to informacja decydująca o przetrwaniu w sensie fizycznym. Z perspektywy współczesnego świata i dzieci – informacja decydująca o przetrwaniu w sensie emocjonalnym, czyli zaspokojeniu podstawowych potrzeb, koniecznych do prawidłowego rozwoju psychicznego człowieka.

Dzieci doświadczają ocen wielokrotnie każdego dnia, nawet jeśli nie mamy takiej świadomej intencji. W wielu wypadkach nie słowa są problemem (choć te są też bardzo ważne), ale wartościujące gesty, mimika, ton głosu, to jak się zachowujemy. Ludzki organizm zna mnóstwo niewerbalnych sposobów na pokazanie drugiemu człowiekowi dezaprobaty, odrzucenia, antypatii, ale także – i to ważne – miłości, szacunku, akceptacji. Szkopuł tkwi w tym, na ile pozwolimy naszej wbudowanej zdolności do oceny działać bez nadzoru, a na ile będziemy świadomie próbowali sterować tym, co, ile i w jaki sposób oceniamy.

Za dużo złego lub dobrego

Dzieci, które doświadczają częstych ocen ze stronnych najbliższych – i skupmy się na razie na ocenach negatywnych – bardzo szybko uczą się, że „coś z nimi nie tak”, nie spełniają oczekiwań, są „popsute”. Ważne, by mieć świadomość, co negatywna ocena robi niedojrzałemu układowi nerwowemu – dzieci z łatwością wpadają w pułapkę generalizacji i zamiast usłyszeć: „krzywo to napisałeś”, słyszą: „nie potrafisz tego zrobić, jesteś kiepski”. Czyli ocena jakiegoś aspektu ich zachowania (tego, jak coś napisały) w dziecięcych głowach staje się cegłą budującą całościowy obraz samego siebie. Cegłą niezwykle ciężką i trudną do zmiany, bo rozumiejąc kontekst ewolucyjny, wiemy, że oceny negatywne mają dużo większe znaczenie w kontekście przetrwania. Stąd też właśnie je szybciej zauważamy i dłużej pamiętamy.

Jeśli więc częste negatywne oceny prowadzą do budowania negatywnego obrazu samego siebie, można by pomyśleć, że sprawę rozwiążą oceny pozytywne. „Wspaniały rysunek”, „Świetnie to napisałeś”, „Najlepsza praca” – brzmi nieźle? Nie wpadając w skrajności, takie wzmocnienia same w sobie nie są niczym złym i są bardzo potrzebne, ale niosą ze sobą dwa kłopoty. Pierwszy – nie zawsze rzeczy, które robią nasze dzieci są rzeczywiście świetne i wybitne, a po drugie – pozytywne oceny w nadmiarze, w połączeniu z niestabilną relacją z dzieckiem, mogą prowadzić do uzależnienia poczucia własnej wartości dziecka od świata zewnętrznego. Czyli żeby wiedzieć, że jestem w porządku, muszę to usłyszeć, zobaczyć, poczuć od kogoś z zewnątrz. Nie dają rady stworzyć samemu w sobie przekonania, że jestem OK.

I w tym miejscu oba bieguny – częstych ocen negatywnych i nadmiarowych pozytywnych – spotykają się, dając wspólny efekt. Obie kategorie wpływają na budowanie poczucia własnej wartości. Oceny negatywne – dziecko podejmuje ogromny wysiłek, by stworzyć pozytywny obraz siebie, pomimo wszystkich negatywnych ocen, które słyszy. Oceny pozytywne – dziecko musi stworzyć przekonania na temat siebie, niezależnie od zdania innych. Widzimy więc, jak krucha jest to konstrukcja i jak łatwo ją nadwerężyć – a takim „nadwerężeniem” staje się każda kolejna ocena, czy to pozytywna, czy negatywna. W konsekwencji dzieci zaczynają obawiać się kolejnych sytuacji, w których mogą być oceniane – i pamiętajmy, że nie chodzi jedynie o oceny wypowiedziane wprost, ale także o wszelkie sygnały niewerbalne.

Czasem sprawy nie sięgają aż tak daleko i niekoniecznie dotyczą obszaru oceny samego siebie. Dzieje się tak zwykle u dzieci z adekwatnym poczuciem własnych kompetencji, pozytywnym obrazem siebie i stabilną więzią z ważnymi dorosłymi. U nich też może pojawić się lęk, związany z tym, że sytuacja oceny

po prostu niesie ze sobą dyskomfort. Naturalnym procesem będzie nauczenie się, jak go tolerować i sobie z nim radzić.

Oblicza lęku

Tam, gdzie pojawia się lęk, automatycznie uruchamia się unikanie. Lęk przed oceną może spowodować, że dziecko wycofa się z aktywności, które dotychczas podejmowało, np. zacznie odmawiać chodzenia na warsztaty teatralne czy grania w piłkę nożną, niezależnie od tego, czy odnosiło w tych dziedzinach sukcesy, czy doświadczyło porażki. „Tyle razy byłem/am chwalona, co, jeśli tym razem mi się nie uda?” – trafia prosto w niestabilne poczucie własnej wartości. „Niezależnie jak mocno się staram, trener zawsze jest niezadowolony” – dokłada ciężką „cegłę” poczucia, że coś ze mną nie tak.

Dzieci, które doświadczają częstych negatywnych ocen ze strony innych, bardzo szybko uczą się, że „coś z nimi nie tak”, nie spełniają oczekiwań, są „popsute”

Lęk przed oceną widoczny bywa także w bliskich relacjach i w efekcie dziecko zaczyna się bać mówić o pewnych rzeczach rodzicom, woli skłamać albo przemilczeć ważny temat. Podejmuje duży wysiłek, by zadowolić swoich opiekunów. Gdy młody człowiek czuje się oceniany przez najbliższych, trudno mówić o budowaniu dobrej, wspierającej relacji. Zaczyna się wtedy gra pozorów – interakcje w ramach relacji toczą się wedle zasady „zdobądź akceptację ze strony ważnych dorosłych”.

Kłopoty mogą dotyczyć również środowiska szkolnego, które ściśle związane jest z kontekstem oceniania – sprawdziany, kartkówki, odpowiedzi ustne, aktywność na lekcji – to wszystko sytuacje, których istotą jest jakiś rodzaj wartościowania (określony stopień, opinia nauczyciela). Niektórzy młodzi ludzie z powodu lęku zupełnie wycofują się z podejmowania wyzwań szkolnych – przestają przychodzić na sprawdziany, zdarza się, że całkiem odmawiają chodzenia do szkoły. Mogą doświadczać szeregu objawów somatycznych – bóle głowy, brzucha, nudności, wymioty, problemy z oddychaniem, kołatanie serca, spięcie i drżenie mięśni – które w badaniach medycznych nie znajdują wyjaśnienia. Taka konfiguracja symptomów mylnie bywa nazywana „fobią szkolną”, co nie ma swojego diagnostycznego uzasadnienia – taka diagnoza po prostu nie istnieje.

Niezwykle ważne jest zrozumienie, z czym wiąże się lęk prowadzący do unikania szkoły: gdy lęk się nasila, zagrożenie stanowią nawet słabe sygnały

oceny (często niewypowiedziane wprost) lub samo ryzyko, że zostanie się ocenionym. Młody człowiek zaczyna bać się przebywania wśród rówieśników, wyjścia na podwórko, jechania autobusem, poproszenia na lekcji o pożyczenie długopisu. Lęk przed oceną w aspekcie społecznym niesie również często przekonanie, że inni ludzie są nieprzychylni, niewspierający, a świat zagrażający. Nasilone unikanie, prowadzące do obniżenia jakości życia młodego człowieka, może wiązać się z występowaniem zaburzenia lękowego – fobii społecznej i wymagać specjalistycznej pomocy.

Lęk przed byciem ocenionym może także wiązać się z zachowaniami, które na pierwszy rzut oka wydają się z nim niespójne. Przykładowo, dziecko nie uczy się na sprawdzian, mając pełną świadomość groźby negatywnej oceny, i wydaje się tym zupełnie nie przejmować. Jest to tak zwana porażka kontrolowana – mechanizm, który ma zapobiec aktywacji obszaru poczucia własnej wartości poprzez czekającą nas ocenę. Bo przecież, jeśli dostaniemy kiepską ocenę ze sprawdzianu, na który się nie uczyliśmy, to powodem jest brak włożonej pracy, a nie fakt, że jesteśmy „głupi”. Inną strategią radzenia sobie z lękiem przed oceną może być podejmowanie się jedynie bardzo łatwych zadań, często poniżej możliwości i umiejętności jednostki, które gwarantują sukces i minimalizują ryzyko negatywnej oceny.

Jak pomóc pokonać lęk przed oceną?

Jeśli obserwujemy, że nasze dziecko jest szczególnie wrażliwe na ocenę albo dostrzegamy unikanie lub inne strategie związane z reakcją lękową, warto najpierw przyjrzeć się samym sobie. Jak często, w jaki sposób i co w młodej osobie oceniamy? Jaki jest nasz przekaz werbalny, a jaki niewerbalny? Czy umiemy wzmacniać, jednocześnie nie oceniając? Jaką mamy relację z dzieckiem?

Ważnym elementem budowania poczucia własnej wartości niezależnego od zewnętrznej oceny jest ćwiczenie komunikatów opisujących („Namalowałaś duży dom z czerwonym dachem!”) zamiast wartościujących („Wspaniały rysunek”). Podobną rolę pełnią także interakcje budujące akceptację dziecka takiego, jakim jest, a nie jedynie przez pryzmat jego zachowań i osiągnięć („Bardzo lubię spędzać z tobą czas” zamiast „Dobrze się dziś zachowywałaś”). Stabilne poczucie własnej wartości oraz bezpieczna relacja z ważnym dorosłym to niezwykle silne mechanizmy zapobiegające nasileniu lęku przed oceną.

W kontakcie z dzieckiem warto zwracać uwagę na zniekształcenia, które towarzyszą lękowi, m.in. wspomniana wcześniej generalizacja, ale także czarno-białe myślenie (widzenie ocen jako bardzo skrajnych, jednoznacznie złych lub dobrych), pomijanie pozytywów (czyli skupianie się jedynie na negatywnych

ocenach i pomijanie znaczenia pozytywnych), czytanie w myślach (przekonanie, że wiem, co inni ludzie o mnie myślą). Pokazanie, że nasz mózg, gdy się boi, płata figle i zniekształca odbiór rzeczywistości, jest dobrym wstępem do pracy nad negatywnymi myślami pojawiającymi się w kontekście oceny. Warto też wyposażyć młodego człowieka w kilka strategii relaksacyjnych, które dobrze przećwiczyć „na sucho” – zanim pojawią się trudności. Ważnym aspektem jest również normalizowanie doświadczanego lęku, czyli pokazywanie, że wiele dzieci i wielu dorosłych stresuje się, gdy jest oceniane.

Pamiętajmy, by nie wzmacniać strategii unikania sytuacji lękowych, bo prowadzi to do eskalacji napięcia. Zachęcanie dziecka do mierzenia się – małymi krokami, na miarę możliwości – z różnymi lękotwórczymi sytuacjami oceny, pozwala na oswojenie się z lękiem, a następnie obniżenie go. Dziecięcy umysł zaczyna się uczyć, że zewnętrzna ocena nie musi wiązać się z czymś strasznym, a dzięki dobrej i stabilnej więzi z opiekunem, nie dotyka poczucia własnej wartości. Jestem OK, jaki jestem, a to, jak mnie oceniają, nie ma dużego znaczenia – liczy się to, co sam myślę o sobie.

Karolina Ziegart-Sadowska

Psycholog, neurobiolog, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna. Prowadzi psychoterapię dorosłych, dzieci i młodzieży w podejściu poznawczo-behawioralnym z wykorzystaniem technik "trzeciej fali" (ACT, Terapia Schematów, Mindfulness). Wspiera rodziców w pokonywaniu trudności wychowawczych i kształtowaniu kompetencji rodzicielskich. W pracy ceni metody oparte o dowody naukowe i podejście EBM (evidence-based medicine). Prowadzi prywatną praktykę i tworzy portal nietylkopsycholog.pl