



PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

STIMA DE SINE LA COPIII CU PĂRINȚI PLECAȚI ÎN STRĂINĂTATE

Copilăria și adolescența sunt perioade decisive în ceea ce privește dezvoltarea și consolidarea stimei de sine, reprezintă fundamentul din viață în care fiecare individ trebuie să-și găsească identitatea. Datorită transformărilor fizice care apar în această perioadă, imaginea de sine este cumva perturbată și este strâns legată de transformările fizice și psihice, cu un impact puternic asupra întregii personalități.

La pubertate și adolescență copilul are impresia că nu se mai poate baza pe vechile percepții și idei, nici imaginea pe care o are despre propria persoană nu mai este aceeași, mai ales că procesele de schimbare prin care trece par interminabile. Astfel rămâne fără repere și își pierde încrederea în el însuși și în cei din jur, dar o existență disciplinată și o educație consistentă în familie sunt un ajutor important pentru ca tânărul să își recapete încredere în sine. Aceasta este o perioadă dificilă, deoarece trebuie să ne definim propria identitate și să consolidăm acest sentiment, pentru a ne putea bucura de el. În această situație tânărul trebuie să se cunoască, să își știe calitățile, forțele, dificultățile, defectele și vulnerabilitățile, pentru a ajunge să cântărească cu grijă ceea ce descoperă în interiorul său.

Stima de sine se consolidează pe un sentiment bun al identității. Este vorba, aici nu numai de cunoașterea de sine, care îi conferă tânărului capacitatea de a se proteja în viitor, ci și de a face alegeri. Stima de sine este strategia primordială prin care problemele de învățare și de comportament pot fi prevenite. Acest lucru înseamnă că părinții trebuie să-i sprijine pe tineri, pentru a favoriza și dezvolta învățarea și comportamentul.

Pentru a-l determina pe tânăr să aibă încredere în sine, părinții trebuie să creadă în el, să-l determine să participe la elaborarea regulilor care îl privesc, să-l ajute să își recunoască și să-și gestioneze stresul. Acest câștig îi va permite tânărului să aibă un sentiment de siguranță interioară, care îl va ajuta foarte mult în căpătarea respectului de sine. Toate acestea nu sunt însă suficiente, pentru că adolescentul mai are nevoie să se integreze în grup și să trăiască în societate. El nu își va putea consolida încrederea în sine dacă nu „va gusta succesul” în ceea ce întreprinde, fie că este vorba despre activitățile sale școlare, sportive, fie că este vorba



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN SIBIU



despre alte dorințe, în viața sentimentală, în relațiile cu prietenii și la școală. Dar pentru a ajunge să cunoască succesul, tânărului trebuie să i se permită să greșească, iar eșecurile să îi fie considerate ca niște ocazii de a încerca noi strategii care să-i asigure succesul în viață.

Pubertatea și adolescența sunt considerate totodată ca niște perioade în care se manifestă fenomene de revoltă cu un caracter neconformist. Față de normele sociale copilul poate avea o identificare negativă sau pozitivă și acest lucru poate crea senzația unei instabilități a personalității sale (Șchiopu & Verza, 1997).

Fixarea nivelului de aspirație a capacității de separare de părinți și de alții, sunt factori decisivi în procesul de identificare. Adolescența este deci, etapa în care minorul, pe baza achizițiilor deja realizate, sub influența exercitată de factorii mediului ambiant și datorită propriei activități, ajunge treptat să-și cunoască viața sufletească, să se descifreze pe sine ca om și ca membru al societății. Acest salt în planul vieții psihice are efecte deosebite asupra echilibrului psihic și social al tânărului. Pe de o parte înțelegându-se pe sine ca ființă, minorul reușește să-și integreze viața sufletească într-un tot unitar, raportat la trecut și proiectat în viitor. Pe de altă parte el reușește să se diferențieze de semenii săi, să-și stabilească în mod clar locul său în mijlocul oamenilor printre care trăiește și să-și prefigureze un nou loc, în viitor, printre aceștia.

Gecas (1985), citat de Iluț (2001) susține că deasupra evaluărilor pe identități și domenii particulare, dar sub nivelul stimei de sine globale, oamenii tind să se evalueze la rang mediu, raportându-se la două criterii mai importante: competența (eficacitatea) și moralitatea.

Nivelul stimei de sine afectează puternic performanțele în toate activitățile, mecanismul circularității cauzale funcționând aici deosebit de pregnant: cei cu o înaltă apreciere de sine au o mai mare încredere, se mobilizează mai mult și reușesc mai bine, ceea ce consolidează părerea bună despre sine, și, dimpotrivă, o joasă stimă de sine sporește riscul insucceselor, determinând astfel o viziune și mai sumbră asupra propriei persoane.

În cazul copiilor cu părinți plecați, aspectul legat de stima de sine se dovedește a fi în mod evident de o relevanță capitală în ceea ce privește efectele psihologice ale stării de abandon pe care

acești tineri o experimentează. Majoritatea dintre ei prezintă aproape toate elementele unei stime de sine scăzute:

- prezintă o ideea negativă față de propria persoană: „Știu că nu pot să fac”, „Nu sunt în stare”, „Ceilalți nu mă plac”;
- sunt anxioși, predispuși la depresie;
- performanța școlară, de cele mai multe ori, este afectată;
- sunt singuratici, se angajează mai greu în relații;
- au o vulnerabilitate crescută la abuz de alcool și droguri, precum și la o conduită delinvențială.

Distanța între părinți și copii afectează stima de sine a copiilor atât la nivel global, cât și la cel al fiecăreia din cele patru dimensiuni ale acesteia. (Constantin, 2008, pp. 128 – 137).

1. **Dimensiunea socială și cea școlară** sunt afectate de distanța față de părinți, însă doar două categorii de subiecți – cei cu mama plecată și cei cu ambii părinți plecați - au acești factori ai stimei de sine drastic reduși; așadar, numai distanța dintre copil și mamă are o influență semnificativă, tatăl neavând – prin prezența sau absența sa – nici un efect notabil asupra acestor dimensiuni.

2. **Dimensiunea emoțională și cea prospectivă** a stimei de sine a copiilor sunt și ele drastic afectate de distanța față de părinți. În aceste privințe se constată și *existența unei ierarhii a magnitudinii efectelor*: cel mai puțin afectați, la nivelul emoțional și prospectiv al stimei de sine se pare că sunt copiii care au tatăl plecat, în comparație cu celelalte două: grupul de copii cu mama plecată, respectiv grupul cu ambii părinți plecați.

Între acestea două nu există diferențe semnificative, ceea ce demonstrează puternicul impact emoțional pe care îl are prezența sau absența mamei asupra dezvoltării copilului – în speță asupra stimei de sine din registrul emoțional și prospectiv.

3. În privința **sinelui fizic**, influența distanței față de părinți este semnificativă și de același nivel indiferent de părintele care este plecat: absența a cel puțin unuia dintre părinți – indiferent dacă este vorba de mamă, de tată sau de ambii părinți – afectează drastic și cu aceeași intensitate stima de sine de nivel fizic. (idem, 141).

De asemenea, *stima de sine globală* este afectată indiferent de părintele plecat; în această privință – ca și în ce privește dimensiunile emoțională și prospectivă – există o *ierarhie a efectelor*: cei mai afectați sunt copiii cu mama plecată și cei cu ambii părinți plecați; între aceste două categorii nu sunt diferențe semnificative, ceea ce arată influența deosebită a distanței dintre mamă și copil asupra stimei de sine globale.

Erikson consideră că principala sarcină a adolescentului este formarea unui sentiment al identității, găsirea răspunsului la întrebările „Cine sunt eu?” și „Ce vreau să devin?”. Există, în această perioadă, o adevărată *criză de identitate*, un proces activ de autodefinire, etapă absolut necesară în dezvoltarea psihosocială a tânărului. Acesta este timpul în care adolescentul încearcă diferite credințe, valori, roluri și comportamente care vor fi, ulterior, abandonate sau modificate în încercarea de a crea un eu integrat și stabil. Atunci când părinții, profesorii și anturajul se raportează și proiectează aceleași credințe și valori, atunci căutarea și aflarea identității de sine este relativ simplă. Dar într-o societate complexă și, uneori, conflictuală, cum este a noastră, pentru mulți adolescenți găsirea identității devine un proces dificil. (Cherry, 2010, 293).

Situația de excepție a acelor copii care au părinți plecați la muncă în străinătate este cu atât mai dramatică, cu cât aceștia, pe lângă aspectele neplăcute, caracteristice vârstei, se confruntă, din cauza absenței părinților - identificați, de cele mai multe ori, cu puncte de reper stabile și generatoare de siguranță - cu ceea ce Waterman (1985) numește *identitate difuză*. Aceasta se caracterizează prin confuzie față de propriile scopuri și interese, superficialitate, negativism virulent sau cronic, cinism disimulat sau nu, auto sau hetero agresivitate verbală și/sau fizică sau, dimpotrivă, apatie, lentoare comportamentală, indiferență afișată față de orice. (Hergenhahn, 2005).

Dezvoltarea conștiinței de sine este determinată de o serie de factori. Un rol important îl joacă relațiile cu adulții și activitatea adolescentului, precum și aprecierea grupului din care face parte. Comportamentul în școală și în afara școlii, rezultatele la învățătură îl diferențiază de ceilalți colegi, făcându-l să-și dea seama că este o persoană cu o anumită individualitate, care gândește, simte și acționează într-un mod specific. Unul dintre elementele caracteristice conștiinței de sine este interesul manifestat pentru

cunoașterea propriei persoane sub toate aspectele specifice, caracterizat în reflecțiile privind viața sufletească personală, cu faptele și intențiile proprii.

La începutul adolescenței conștiința de sine este încă pasageră și fragmentară, în schimb în perioada adolescenței propriu-zise conștiința de sine este unitară, ea exprimă unitatea dintre trecutul, prezentul și viitorul personalității. Această unitate pe planul conștiinței de sine a adolescentului determină și este o expresie, în același timp, a umanității personalității sale, fenomen ce creează condiții superioare de autoreglare și adaptare.

Autopercepția alimentează ideea de sine întrucât în pubertate și adolescență percepția de sine se modifică și se corectează mereu. Ieșirea din conformismul infantil echivalează cu câștigarea independenței. Întrucât există cel puțin trei feluri de dependență: economică (instrumentală), emoțională (afectivă și de apartenență) și de mentalitate (valori, principii), dobândirea independenței este condiționată de ceea ce se consideră în societate și de către părinți și colegi că înseamnă independență. Identificarea vocațională se manifestă la puberi ca o descoperire de aptitudini, capacități și abilități. (Albu, 2007, 71).

Formarea imaginii despre sine este un aspect esențial al devenirii personalității. Imaginea de sine este un mediator principal între trebuințele interne de necesitate și solicitările din mediul extern. Modul de raportare a individului la realitate va depinde direct de calitatea imaginii despre sine. Critica și autocritica vor contribui și ele la dezvoltarea interesului față de propria persoană, determinându-l pe adolescent să reflecteze asupra comportamentului său, iar mai târziu asupra capacităților și posibilităților sale. În adolescență, tânărul realizează mai bine dacă modul său de gândire este corect sau fals, dacă are voință tenace sau slabă, dacă este călăuzit de simțul datoriei, dacă există mari nepotriviri între ceea ce gândește și ceea ce face.

Imaginea de sine se construiește pe trei fațete aflate în interdependență totală, fiecare dintre acestea având o funcție reglatoare specifică în organizarea și desfășurarea comportamentului. Aceste ipostaze sunt:

- cum se percepe și se apreciază persoana la un moment dat;
- cum dorește să fie și să pară;
- cum crede subiectul că este perceput și apreciat de alții.

În toate cele trei ipostaze, percepția de sine a copilului poate lua aspecte negative atunci când intervin eșecurile în adaptare (școlară și profesională) sau când autoevaluarea este joasă, iar tânărul se subestimează, nu are încredere în forțele proprii, nu manifestă inițiativă și continuitate în activitate. În stadiul anterior de viață, copilul a putut găsi siguranță în situația de copil al părinților săi, fiind parte integrantă a familiei, participând activ în școală, în cadrul grupului său. La adolescență lucrurile capătă o nouă turnură, iar tânărul își dă seama că puterea părinților de a-i asigura o identitate este limitată. Pe măsură ce lumea experienței își extinde universul, identitatea construită cu ajutorul prietenilor din școală și din copilărie, își reduce din importanță, la fel și capacitatea de a oferi certitudini iluzorii. Fiecare copil are scenarii despre poziția socială a părinților și fiecare adolescent este dezamăgit, atât pentru că își pierde iluziile despre poziția socială a părinților, cât și pentru că se simte oarecum trădat de o lume care nu este așa cum o anticipa gândirea sa fantastică și plină de speranțe.

Factori determinanți în dezvoltarea stimei de sine

Este unanim acceptat faptul că adolescența este o perioadă de dezvoltare în cursul căreia individul trebuie să facă față nu numai unor considerabile modificări somatice și fiziologice, ci și unor sarcini complexe și intim legate între ele (de exemplu, dezvoltarea autonomiei față de părinți, aflarea identității personale, descoperirea sensului propriei existențe etc.).

Pentru starea de normalitate a adolescenților este importantă modalitatea în care aceștia reușesc să facă față exigențelor normative și coercitive ale societății. Agenții stresori complementari, cum ar fi evenimentele existențiale semnificative, pot veni cu un impact major asupra dezvoltării imaginii de sine a adolescentului. Schimbarea condițiilor de viață poate antrena după sine o acumulare de evenimente care pot fi percepute ca stresante și perturbatoare.

Au fost identificate mai multe surse de stres, respectiv mai mulți factori de mediu, procese psihice sau psihosociale care influențează dezvoltarea imaginii de sine și apariția anxietății.

Tabelul nr.1. Surse de stres și factori care afectează imaginea de sine și generează anxietate (Preda, 2007).

Factori din mediu	<ul style="list-style-type: none">- schimbări majore de situații- cerințe numeroase sau greu de realizat- tracasări cotidiene frecvente și/sau neprevăzute- frustrări- percepția lipsei controlului
Factori fiziologici	<ul style="list-style-type: none">- alimentație neadecvată- lipsa mișcării fizice- predispoziția genetică la anxietate
Procese de învățare	<ul style="list-style-type: none">- experiențe negative, traumatizante- evitarea situațiilor neplăcute ca mecanism de întărire a anxietății
Procese cognitive	<ul style="list-style-type: none">- așteptări nerealiste, idei neadecvate- imagine de sine și stimă de sine negative- scheme cognitive de inadaptare- analiză și concluzie false, de intensitate negativă, față de acțiunile proprii.

Devenită deja o particularitate a societății românești, plecarea unuia dintre părinți (sau a ambilor) la muncă în străinătate reprezintă, cu siguranță, un astfel de factor de risc. În aceste situații, adolescentul poate dezvolta o paletă largă de stări afective negative, dintre care enumerăm sentimentul de izolare, de abandon, nesiguranță, anxietate, stare de pasivitate, dependență sau neputință. Copiii singuri acasă pot dezvolta tulburări ale stimei de sine fie în sens de supraapreciere, fie de subapreciere a persoanei. (Luca & al., 2009).

Supraaprecierea (după Grosu, 2011), poate apărea în cazul copiilor care primesc frecvent sume de bani consistente și pachete de la părinții lor astfel încât, în comparație cu copiii de aceeași vârstă, au mai mulți bani de cheltuit, își permit diferite articole de vestimentație, accesorii la modă etc. sau pleacă împreună cu părinții lor în vacanțe, excursii în străinătate. Unii copii în astfel de situații tind să își etaleze bunurile în fața colegilor, prietenilor de aceeași vârstă, să manifeste atitudini de superioritate și bravură care să afecteze relaționarea cu cei din jur – colegi, profesori, rude etc.

Cadourile în bani sau în produse trimise de părinți au mai multe semnificații: pe de o parte cadourile au rolul de a compensa vina pe care o trăiesc părinții fiind departe de copiii lor și pe de altă parte au rolul de a reasigura copiii de afecțiunea părintească.

În procesul de consiliere, este importantă discutarea avantajelor și dezavantajelor pe care le are copilul și familia ca urmare a plecării părinților.

O situație materială mai bună nu este un lucru negativ, însă există riscul dezvoltării unor distorsiuni cognitive legate de valoarea banilor, de rolul și importanța educației și a muncii în obținerea de venituri (ex. „Nu am nevoie de prea multă școală ca să reușesc în viață.”, „Ce folos are să învăț, doar trimite mama bani și rezolv problema cu corijențele și examenele”, „În ziua de azi nu ai cum să te descurci dacă nu ai bani” etc.).

Subaprecierea (idem, 27) poate apărea mai ales în cazul copiilor și adolescenților ai căror părinți nu păstrează legături constante și o comunicare funcțională cu aceștia. Acești copii suferă de dorul părinților plecați, resimt nevoia de a primi și de a dăruia afecțiune, și, în lipsa părinților, a iubirii și supravegherii acestora, copiii trăiesc sentimente de abandon, de inferioritate față de ceilalți copii, de furie și dezamăgire față de părinții plecați.

În cazul tinerilor proveniți din familii sărace, cu nivel de trai scăzut, sentimentele de inferioritate sunt acutizate și de lipsurile materiale. Adolescenții vor întâmpina dificultăți în identificarea și recunoașterea acestor sentimente și trebuie sprijiniți în formarea unei imagini de sine pozitive care să le permită să facă față dificultăților specifice nivelului de dezvoltare și vieții de elev. În lucrul cu tinerii care au un nivel scăzut al stimei de sine sunt foarte utile exercițiile de autocunoaștere, de descoperire a propriilor calități și abilități, dar și a gândurilor negative, distorsiunilor cognitive care întrețin o imagine de sine negativă. Cu ajutorul consilierului, ei trebuie să înțeleagă cum aceste gânduri negative legate de propria persoană le influențează comportamentul.

Adolescenții cu stimă de sine scăzută pot adopta comportamente diferite, de la timiditate excesivă, teamă de a relaționa cu ceilalți, incapacitate de executare a sarcinilor, randament școlar scăzut, până la afișarea unei atitudini de superioritate, comportament agresiv, chiul, fugă de acasă, consum de tutun, alcool sau droguri, aderare la un grup de prieteni cu preocupări delincvente, comitere de infracțiuni etc.



În situațiile în care printre factorii care întrețin stima de sine scăzută a tânărului se identifică factori ce țin de mediul apropiat (familie, persoană de îngrijire, școală etc.) se recomandă consilierilor să abordeze membrii familiei sau persoana de îngrijire, dirigințele sau mentorul pentru a le explica acestora cauzele comportamentului elevului și pentru a-i îndruma în sensul adoptării unor atitudini și comportamente stimulative.

Băban, Adriana (1998). Stres și personalitate. Presa Universitară Clujeană, Cluj – Napoca.

Băran – Pescaru, Adina. (2004), Familia azi. O perspectivă sociopedagogică. Editura Aramis, București.

Constantin, T. (2008). Stima de sine – între normalitate și trăsătură accentuată. Editura Performantica, Iași

Gherguț, A. (2007). Elevi cu părinți la distanță. Consecințe asupra personalității. O abordare din perspectiva stimei de sine. Analele științifice ale Universității “Al. I. Cuza” – Științele Educației, serie nouă – vol XI/2007.

Mitrofan, Iolanda și Buzducea, D. (2003). Experiența pierderii și a durerii la copil. Editura Polirom, Iași.

Sadner, Ursula. (2015). Puterea ta interioară. Editura Interconfesional, București.

Schiraldi, G. (2019). Manualul stimei de sine. Editura Biblioterapia, București.

Vrasmaș, Ecaterina (2008). Intervenția socioeducațională ca sprijin pentru părinți. Editura Aramis, București.

