

Tożsamość dziecka: skąd się bierze i jak wpływają na nią rodzice?



Tożsamość. Słowo, które brzmi poważnie, a dla dziecka może być wręcz abstrakcją. A jednak to właśnie proces jej kształtowania jest jednym z najważniejszych elementów dorastania. Dziecko od najmłodszych lat uczy się, kim jest i jaką rolę pełni w świecie. Rodzice, opiekunowie, otoczenie — wszyscy mają w tym swój udział. Ale jak duży?

Na początek warto zadać sobie pytanie: czym właściwie jest tożsamość? Można ją rozumieć jako odpowiedź na pytanie: „kim jestem?”. Tożsamość osobista obejmuje przekonania, wartości, preferencje, ale też poczucie przynależności, co dziecko uważa za swoje, a co za cudze. W tym procesie kluczową rolę pełni rodzina. Dzieci od początku chłoną to, co im przekazujemy. I to nie tylko poprzez słowa, ale, a może przede wszystkim, poprzez działania i postawy.

Pierwsze wzory — jak rodzice kształtują tożsamość dziecka?

Zaczyna się od prostych rzeczy. Kiedy rodzice zwracają się do dziecka z miłością i akceptacją, dziecko uczy się, że zasługuje na miłość. Widzi siebie jako kogoś wartościowego. Ale działa to także w drugą stronę. Jeśli rodzice są nieobecni emocjonalnie, krytyczni lub wymagający, dziecko może zacząć postrzegać siebie jako niewystarczające, a to przekonanie może towarzyszyć mu przez całe życie.

Warto dodać, że to nie tylko rodzice kształtują obraz siebie u dziecka. Często to, jak rodzice odnoszą się do innych — do siebie nawzajem, do przyjaciół, czy nawet do obcych — również ma wpływ na rozwój tożsamości dziecka. Jeśli dziecko widzi, że rodzice są otwarci, szanują różnorodność, potrafią przyznać się do błędów, uczy się empatii i akceptacji. Jeśli natomiast obserwuje stałe konflikty, uprzedzenia czy brak szacunku, te postawy mogą w przyszłości przyjąć za swoje.

Sposób wychowania — kręgosłup moralny dziecka

Zdarza się, że rodzice nieświadomie wpływają na rozwój tożsamości dziecka poprzez swoje własne ambicje i oczekiwania. Marzenia o idealnym synu czy córce, którzy spełnią niezrealizowane życiowe plany, mogą prowadzić do wytworzenia w dziecku poczucia, że aby być kochanym, musi spełniać cudze oczekiwania. Jeśli dziecko nie ma przestrzeni na odkrywanie siebie, swoich pasji i zainteresowań, może to prowadzić do rozwoju tożsamości opartej na fałszywych przekonaniach i lękach.

Z drugiej strony, rodzice, którzy dają przestrzeń na błędy, na eksperymentowanie z różnymi rolami, na próbowanie różnych ścieżek, wspierają w dziecku zdrową samoświadomość. Nie chodzi tutaj o chaos wychowawczy, ale o akceptację faktu, że każdy człowiek ma prawo do samopoznania — także dziecko.

Granice i ich rola w budowaniu tożsamości

Nie możemy też zapominać o znaczeniu granic. Dzieci, które dorastają bez jasno określonych granic, często mają problem z odnalezieniem się w świecie. Z jednej strony brak struktury daje poczucie wolności, ale z drugiej, prowadzi do zagubienia. Granice stawiane przez rodziców pokazują dziecku, co jest ważne, co jest bezpieczne, a co nie.

Dobrze postawione granice nie ograniczają, ale chronią i budują poczucie bezpieczeństwa. To one pomagają dziecku zrozumieć, że może być sobą, jednocześnie respektując potrzeby innych. Jest to lekcja, która niesie za sobą ogromną wartość w późniejszych relacjach, zarówno prywatnych, jak i zawodowych.

Wpływ rówieśników — wyzwanie dla tożsamości

W miarę jak dziecko rośnie, coraz większy wpływ na jego tożsamość mają rówieśnicy. Tutaj rolę rodziców jest zapewnienie mocnego fundamentu, na którym dziecko będzie mogło oprzeć swoje

przekonania. Jeśli od najmłodszych lat rodzice budowali w nim poczucie własnej wartości, dziecko będzie mniej podatne na presję rówieśników.

Oczywiście, nie oznacza to, że dziecko zawsze wybierze ścieżkę, którą rodzice uważają za słuszną. Każdy młody człowiek przechodzi przez okres buntu, podczas którego sprawdza granice i testuje nowe role. I to jest zupełnie normalne! Ważne, by w tym procesie czuło, że ma wsparcie i bezwarunkową miłość rodziców, niezależnie od tego, jakie wybory podejmie.

Świadomi rodzice — klucz do zdrowej tożsamości

Kształtowanie tożsamości dziecka to proces pełen wyzwań, ale także ogromnej odpowiedzialności. Świadomi rodzice to ci, którzy nie próbują narzucić swojego światopoglądu, ale zamiast tego towarzyszą dziecku w odkrywaniu jego własnego. Dają wsparcie, ale jednocześnie pozwalają na samodzielne wybory. Pamiętajmy, że dziecko nie jest naszą kopią ani projektem do realizacji. Jest osobnym człowiekiem, który ma swoje własne marzenia, lęki i pasje.

Dlatego kluczem do sukcesu jest równowaga — między stawianiem granic a dawaniem wolności, między kierowaniem a wspieraniem, między byciem przewodnikiem a obserwatorem. Tylko wtedy nasze dzieci będą miały szansę zbudować zdrową, silną tożsamość, opartą na swoich wartościach i przekonaniach.

I choć każdy rodzic pragnie, by jego dziecko poszło właściwą drogą, warto pamiętać, że to właśnie ono będzie tę drogę wybierać. My, jako rodzice, możemy jedynie sprawić, by miało do tego odpowiednie narzędzia.

Psycholog
Aneta Modzelewska