

Samopoštovanje

Samopoštovanje je način na koji gledamo sami sebe, svoje osobine te osjećaji koje imamo prema sebi. To je svijest o našoj vrijednosti. Možemo reći da je to način na koji vrednujemo ono što činimo, ono što jesmo i rezultate koje postizemo.

Imati samopoštovanje znači držati do sebe, vjerovati u sebe, dopustiti si pogreške i na njima učiti, poštivati druge, prihvaćati svoje dobre i loše strane, misliti pozitivno, imati dobar odnos prema drugima.

Samopouzdanje se najslikovitije iskazuje kroz omjer onoga što od sebe očekujemo i onoga što doista postizemo.

Ako su nam rezultati uglavnom u skladu s očekivanjima, zadovoljni smo sami sobom, imamo pouzdanja u sebe i svoje životne izgleda.

Samopouzdanje se ne odnosi podjednako na sve aktivnosti koje radimo i vještine koje imamo. Primjerice možemo imati veliko samopouzdanje kada se susrećemo s matematičkim zadacima ili kad npr. igramo rukomet (jer nam to dobro ide), a nisko kada pišemo sastavak iz hrvatskoga jezika ili učimo svirati gitaru.



Zašto je samopoštovanje važno?

Samopoštovanje je važno za uspješan i sretan život. Neka osoba može biti blagoslovljena inteligencijom i mnogim talentima, ali ako joj nedostaje samopoštovanja, to može biti prepreka za postizanje uspjeha na poslu, u odnosima i zapravo u svakom području života.

Dakle, način na koji vidimo sebe, značajno utječe na naše osjećaje, rad i na kraju i na naše postignuće.



IDEMO SE IGRATI!

Uzmi svoju pernicu s bojicama i jedan prazan papir. Razmislite malo o sebi. **Kakav si ti? Kakav si iznutra, a kakav izvana?** Svi mi imamo naš „unutarnji svijet“ koji ne pokazujemo svima, ali to je ono što mi zapravo jesmo. Isto tako, imamo i „vanjski svijet“, a to je ono kakvima nas drugi vide i što im sami pokazujemo. Sada ponovno razmisli o tome kakav si ti. Uzmi bojice i na prednju stranu papira nacrtaj svoj vanjski svijet- ono što vide drugi. Na stražnju stranu papira nacrtaj svoj „unutarnji svijet“, ono što vidiš samo ti.

Kada si gotov, promotri malo svoje crteže i razmisli o njima. Postoji li razlika između ta dva crteža? Jesi li zadovoljan onime što vidiš? Bi li htio nešto promijeniti?

Sada uzmi olovku i napiši na papir 5 puta „**Ja sam.....**“. Nakon toga završi rečenicu kako god ti želiš.

Koliko si napisao dobrih, a koliko loših stvari o sebi?

Svatko od nas ima i pozitivnih i negativnih osobina. Neki posvećuju više pažnje dobrim stvarima kod sebe, neki se više obaziru na svoje loše (negativne) osobine. Ipak, važno je biti svjestan svojih dobrih osobina, njegovati ih i što više obraćati pažnju na njih, jer ćemo se tad bolje osjećati, biti sigurniji u sebe, lakše razgovarati s drugima...Važno je vidjeti sebe onakve kakvi zaista jesmo, a ne kakvi bismo htjeli biti. No ta slika nije uvijek ugodna i zato ju mnogi ljudi izbjegavaju. Ljepše je misliti o sebi kao o smirenoj osobi, nego o osobi koja svaki čas izgubi živce.

Ako nisi zadovoljan/a, ako se osjećaš loše u vezi nečega, slobodno nam pošalji svoj crtež i poruku, a mi ćemo ti pomoći razgovorom.



TKO SAM JA?

„Bože moj, bože! Kako je danas sve čudno! A još jučer stvari su tekle kao obično! Da se možda nisam noću ja promijenila? Čekaj da promislim: jesam li bila ista kad sam se jutros ustala? Ako pravo razmislim, malo se sjećam da mi je bilo nekako drugačije. Ali ako nisam ista, sljedeće je pitanje: Tko sam zaboga onda? Eto, to ti je zagonetka! I stala je redom razmišljati o poznatoj djeci, njezinih godina, da vidi nije li se možda pretvorila u koje od njih. —Sigurno nisam Ada — rekla je, -njezina kosa ima jako duge kovrčice, a moja uopće nije kovrčava; isto tako znam da ne mogu biti Mabel, jer ja znam svašta a ona, pih, malo pa ništa! Osim toga, ona je ona, a ja sam ja, a jao, Bože, kako je to zagonetno!“

Lewis Carrol

Alisa u zemlji čudesa