

Odrasli kao graditelji samopoštovanja i pozitivne slike o sebi kod djece i mladih

Svako je dijete jedinstvena osoba s vlastitim emocijama, iskustvima i mogućnostima. Mi, odrasle osobe koje brinemo o njima, bilo da smo roditelji, staratelji, rođaci, učitelji..., imamo značajnu ulogu u stvaranju pozitivne slike koju dijete ima o sebi.

Budući da su za djecu roditelji prvi i najvažniji izvor informacija o svijetu, važno je da oni budu svjesni kako su ključni graditelji pozitivne slike djeteta o sebi.

U najranijoj dobi dijete gradi mišljenje o sebi koje se temelji na mišljenju onih koji o njemu brinu tj. internalizira njihova mišljenja kroz vrijeme odrastanja kao svoja vlastita. Brižan i topao odnos s djetetom koji je istovremeno pravedan, dosljedan i uvažavajući, najvažniji je temelj za izgradnju samopoštovanja, samopouzdanja i pozitivne slike o sebi koja će dijete pratiti kroz cijeli život. Jednom kad se formira slika o sebi; teško se mijenja.

Što je zapravo slika o sebi?

Slika o sebi je zapravo skup ideja, osjećaja i misli o samome sebi koje usmjeravaju osobu i utječu na njeno svakodnevno ponašanje. Često se koristi zajedno s pojmovima „samopoštovanje“ i „samopouzdanje“, no oni nisu jednoznačni. Slika o sebi predstavlja ukupno mišljenje koje osoba ima o sebi („Tko sam ja?“). Samopoštovanje je emocionalna komponenta slike o sebi koju tvori naš subjektivni doživljaj vlastite vrijednosti temeljen na našim vlastitim procjenama, ali i ponašanjem drugih prema nama. Samopouzdanje se odnosi na vlastito mišljenje o sposobnostima koje posjedujemo i našem dojmu koliko uspješno možemo izvršiti zahtjeve iz okoline (Nastavno-klinički centar ERF, 2020.).

Prema obiteljskom terapeuta Juulu (2017), podloga za adekvatno samopoštovanje, samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi je poruka „Vrijediš samim tim što postojiš“; odnosno samosvijest o sebi ključna je za izgradnju ličnosti djeteta.

U razvijanju samosvijesti kod djeteta, bitne su reakcije roditelja prema djetetu koje mogu najčešće ići u dva smjera: onaj u kojem prihvaćamo i poštujemo naše dijete baš takvo kakvo

je sa svim njegovim pozitivnim i negativnim stranama te ono u kojem vrijeđamo, okrivljujemo i odbacujemo dijete jer nije onakvo kakvo smo mi zamislili da bi trebalo biti. Ako se dijete osjeća neuspješno ili objektivno doživljava neuspjeh, uloga je odraslih objasniti djetetu da je svaka izazovna životna situacija prilika za učenje ili promjenu.

Djeca, a kasnije i odrasli ljudi koji su prihvaćeni od strane roditelja sa svim svojim osobitostima i različitostima u razvoju, rijetko u životu imaju problema sa samopouzdanjem, samopoštovanjem i imaju zdrave temelje za gradnju pozitivne slike o sebi.

Roditelj ne samo da treba pomoći svom djetetu u razvijanju samopouzdanja i samosvijesti, nego treba i svojim primjerom pokazati kako voljeti samoga sebe i kako se to mi odnosimo sami prema sebi i zahtjevnim životnim situacijama.

Zašto je važno poticati razvoj pozitivne slike o sebi kod djece i mladih?

Djeca i mladi s pozitivnim slikom o sebi i visokim samopoštovanjem lakše se nose s izazovima i snalaze u životu te su uvjereniji u svoje sposobnosti. Pokazalo se da oni mladi s pozitivnom slikom o sebi, imaju manju vjerojatnost za razvijanje rizičnih ponašanja i/ili problema u ponašanju kao što su: anksioznost, nasilno ponašanje, depresija, poremećaji hranjenja, delinkventno ponašanje i slično. Isto tako, oni mladi koji imaju pozitivniju sliku o sebi postižu bolji školski/akademski uspjeh, lakše uspostavljaju i održavaju odnose, sklapaju prijateljstva, spremniji su zauzeti se za sebe, postavljaju si realne ciljeve te prepoznaju svoje jake i slabe strane.

Mi, odrasli, moramo stvoriti prilike da dijete uči kakvo je, što osjeća, da donosi odluke sukladno dobi i koristi svoje sposobnosti najbolje što može.

Za razvoj pozitivne slike o sebi, djeci je jako važno dobiti potvrdu da su voljena, važna i sposobna. Recite djetetu da ga volite, iskoristite priliku da ga pohvalite i kažete što vam se sviđa kod njega, po čemu je posebno ili što je dobro napravilo. Izrazite ljubav kratkim dodirima, zagrljajem, pogledom odobravanja, osmijehom u nekoj zajedničkoj aktivnosti. Ljubav se ne razumije sama po sebi te ju potrebno je i pokazati kroz male sitnice.

U izgradnji djetetove slike o sebi veliku ulogu ima ono što mu svakodnevno govorite. Stoga ne propustite priliku pohvaliti djetetovo ponašanje jer mu, kroz pozitivne povratne informacije, možete pomoći naučiti što je dobro i kako se ponašati. Isto tako, pozitivnim

govorom učite dijete da cijeni samog sebe i da lakše prepozna vlastite sposobnosti. Naravno, pohvaljajte smisleno i s razlogom jer ako ćete pohvaljivati svaku sitnicu, gubi se smisao. Posebno je važno da pohvalite situacije u kojima dijete učini nešto što mu je bilo teško, hvalite ga tijekom procesa, a ne samo krajnji rezultat. Uspoređujte dijete samo s njim u kontekstu njegovog napretka, a nikako s braćom, sestrama ili s drugom djecom iz njegove okoline jer će ovakav oblik komunikacije kod djeteta razviti niz negativnih emocija - od ljubomore do nesigurnosti i neadekvatne slike o sebi.

Sve naše uloge u odrasloj dobi isprepletene su s našom osobnošću te je nemoguće istovremeno biti dobar roditelj, baka, djed, učitelj, trener..., a osjećati se loše u vlastitoj koži. Odrasli, a posebice roditelji, su svakodnevni i najveći uzori djeci i mladima te su ključni u formiranju pozitivne slike o sebi koja će ih pratiti kroz cijeli život.

Lenka Cimperman, dipl. defektolog-socijalni pedagog, prof. savjetnik

Literatura:

Juul, J. (2017). *Vaše kompetentno dijete*. Naklada OceanMore.

Nastavno-klinički centar ERF (2020). *Slika o sebi – okvir za osnaživanje učenika*. Odgojno savjetovalište. <https://centar.erf.unizg.hr/slika-o-sebi-okvir-za-osnazivanje/>