

Pomembno je, da razume, da se lahko iz vsakega neuspeha nekaj nauči. Poudarjanje pozitivnih vidikov situacij otroku vliva pogum, moč in veselje do delovanja. Dajmo mu vedeti, da ni pomemben rezultat ampak trud, ki ga vložimo v delo.

Skupaj sestavimo seznam obveznosti in morebitnih posledic, ki sledijo, če se ne bo držal skupnega dogovora. S tem, ko mu dajemo možnost sodelovanja, mu pomagamo krepiti občutek odgovornosti in vrednosti. Od otrok lahko pričakujemo le tisto, kar bi bili pripravljeni storiti tudi sami. Otrok se neprestano uči od nas, zato je pomembno da se naša dejanja skladajo z našimi besedami. Bodimo vztrajni in dosledni pri izpolnjevanju skupnega dogovora, saj je le to zagotovilo predvidljivosti, ki jo otrok potrebuje. Pomembno je, da se zaveda odgovornosti za svoja dejanja in različnih možnosti, ki jih ima v vsakem trenutku.



Pogovorimo se, kaj mu je resnično in najbolj pomembno. Pomagajmo mu, da bo našel čim več različnih in čim bolj konstruktivnih načinov za zadovoljitev svojih potreb. Ločujte med pomembnostjo in nujnostjo potreb. Vedno ni mogoče dobiti vsega ravno na tak način, kot si želimo, vendar vedno obstaja še kakšna pot. Pomembno je, da se otrok zaveda različnosti možnosti ter pomena odgovornosti za svoja dejanja.

Želje in ustrezno postavljeni cilji nas ženejo naprej. Ustrezen cilj je tako visok, da otroku predstavlja izziv, vendar je kljub temu izvedljiv. Pogovorimo se z otrokom kaj mu je pomembno in česa si želi, tako v šoli kot doma in mu pomagajmo, da bo našel različne in učinkovite poti do teh ciljev. Ne vrednotimo in ne obsojajmo njegovih izbranih ciljev.

Namesto kritiziranja se osredotočimo na trud, ki ga je otrok vložil v neko delo. Osredotočimo se na otrokove kvalitete, spodbujanje in podporo.

Dajmo mu vedeti, da ga imamo radi, ga priznavamo, spoštujemo, cenimo in podpiramo.

Viri slik:

<https://self-loveiswhereitsat.com/>

<https://www.shutterstock.com/search/reflecting+positive>

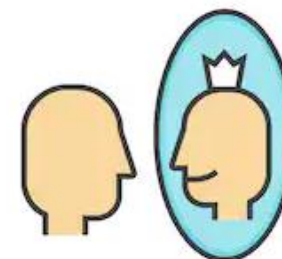
<https://reedrawlings.com/self-confidence-meaning/>



Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov
Kersnikova 1/a, 3000 Celje
Tel.: 03 / 543 43 23
e-pošta: cdzom@zd-celje.si

SAMOPODOBA

pri otrocih in mladostnikih



JAZ IMAM  **SEBE**

Pripravila:

Simona Sanda, univ. dipl. psih.
specialistka klinične psihologije

Samopodoba je skupek pojmovanj in predstav, ki jih imamo o sebi. Je nekakšna slika o sebi. Tesno je povezana s **samospoštovanjem**, ki nam pove, koliko smo zadovoljni s seboj, koliko se cenimo in spoštujemo, koliko se sprejemamo, takšni kot smo.

Oblikuje se že zelo zgodaj v življenju pod vplivom izkušenj v odnosih z drugimi ljudmi. Zelo pomembne so zgodnje izkušnje v družini in odnos staršev do otroka. Če starši otroka sprejemajo in spoštujejo takšnega kot je, bo s tem dobil dobre temelje za graditev samopodobe. Če so starši do otroka preveč zahtevni ali če so preveč zaščitniški in omejujoči v razvijanju njegove samostojnosti, lahko otrok pridobi nezaupanje vase in dvome v svoje sposobnosti. Na samopodobo vplivajo še vsi tisti ljudje, ki so otroku pomembni in blizu: Sorodniki, vrstniki, vzgojitelji, učitelji, vzorniki, sosedge.

Pozitivna samopodoba pomeni, da ima otrok pozitiven odnos do sebe, da občuti zadovoljstvo s samim seboj, ima visoko samospoštovanje in samozaupanje. Negativna samopodoba pa pomeni, da ima otrok negativen odnos do sebe. Občuti nezadovoljstvo, sram, dvomi vase, ima občutja manjvrednosti, izraža agresivnost do drugih in sebe. Večinoma se otroci in mladostniki najdejo na kontinumu, torej črti, ki povezuje oba pola.

Samopodoba ima močno motivacijsko vlogo. Velik vpliv ima na učne sposobnosti in učni uspeh.



Otroci, ki imajo negativno samopodobo so v šoli manj učinkoviti, delujejo pod svojimi zmogljivostmi, izogibajo se izzivom. Pogosto so perfekcionistični in neprestano nezadovoljni s svojimi dosežki. V medosebnih odnosih so preobčutljivi na kritike in nestrinjanje, imajo pretirano željo po ugajati in ustrezati drugim. V aktivnostih za prosti čas se izogibajo vsem aktivnostim, kjer bi bili lahko ocenjevani – npr. tekmovalni športi. So bolj pasivni in jih veliko dejavnosti sploh ne zanima.

KAKO SPODBUJAMO RAZVOJ POZITIVNE SAMOPODOBE

Sprejmimo otroka takšnega kot je. Dajmo mu občutek, da mu ni potrebno narediti ničesar, da bi si zaslužil naše sprejemanje. Imejmo ga radi brezpogojno, tako da bo občutil ob nas varno zavetje.

Potrebna je odprta in jasna komunikacija z otrokom. Dobra komunikacija je podlaga za dobre medosebne odnose. Spodbujajmo otroka k jasnemu izražanju svojim mnenj in želja. Otroku dajmo vedeti, da se lahko z nami odkrito pogovarja. Ne kritizirajmo vsepovprek njegovih zamisli in idej. Učimo ga spoštovanja različnih mnenj.

Spodbujajmo otrokov občutek samostojnosti in odgovornosti. Pomagajmo mu, da se bo učil odločanja in sprejemanja lastnih napak.

Pokažimo mu, da lahko vsak še tako velik problem spremenimo v izziv. Pomagajmo mu, da predvidi čim več različnih (tako pozitivnih kot negativnih) izidov, naj jih ovrednoti in premisli, kaj mu pomenijo. Premisli naj, kaj se lahko iz izida nauči.