

# RAZVOJ SLIKE O SEBI KOD DJECE I MLADIH



## Što je 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. Uključuje stav prihvatanja ili odbijanja samoga sebe te se odnosi na to koliko osoba poštuje samu sebe („**Koliko volim osobu za koju mislim da sam ja?**“).

**Samopouzdanje** se odnosi na **vlastito mišljenje o sposobnostima** koje posjedujemo i našem dojmu koliko uspješno možemo izvršiti zahtjeve iz okoline („**Koliko mislim da mogu nešto uspješno ostvariti?**“).

## Odrasli kao ključni graditelji pozitivne slike djeteta o sebi

Značajnu ulogu u stvaranju djetetove slike o sebi imaju roditelji i druge značajne osobe koje brinu o njima kao što su učitelji i nastavnici, treneri, instruktori plesa/pjevanja/likovnih aktivnosti, bake, djedovi, rođaci, susjedi i drugi. **Budući da su za djecu roditelji prvi i najvažniji izvor informacija o svijetu i sebi, 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 ih kroz vrijeme kao svoja vlastita. **Brižan i topao odnos s djetetom koji je i pravedan i dosljedan te uvažava njegovo mišljenje rezultira pozitivnom slikom o sebi i osjećajem kompetentnosti kod djeteta.**

**Slika o sebi se razvija kroz odrastanje, a odrasli su odgovorni potaknuti pozitivan razvoj slike o sebi. Način na koji dijete vidi sebe, značajno utječe na njegovo ponašanje, određuje njegove osjećaje i misli, ali i uvjerenje u vlastite sposobnosti.**



# RAZVOJ SLIKE O SEBI KOD DJECE I MLADIH

## Različita područja slike o sebi

Stručnjaci govore kako **sliku o sebi možemo promatrati kroz čitav niz životnih područja**, a neka najvažnija su: **generalno ja** (općenita percepcija sebe kao osobe), **tjelesno ja** (slika o svome tijelu), **akademsko/poslovno ja** (slika vlastitih sposobnosti u kontekstu obrazovanja, formalnog i neformalnog učenja i posla), **filozofsko ja** (slika vlastitih vjerovanja i vrijednosti), **socijalno ja** (slika odnosa s drugim ljudima), **emocionalno ja** (viđenje vlastitih emocija, potreba i motiva), **komunikacijsko ja** (viđenje vlastite komunikacije s drugima), **romantično ja** (procjena sebe kao poželjnog partnera za intimne veze), **seksualno ja** (percepcija vlastite seksualnosti) i **virtualno ja** (procjena sebe na društvenim mrežama tj. u virtualnom okruženju).

## 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 **postiću 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 strane i područja za daljnji rad i napredovanje.

## Kako nikada stvari nisu u potpunosti jednostrane i isključive....

U ovom području bitno je imati na umu da **visoko samopoštovanje nije jamstvo zadovoljstva životom ili njegovom kvalitetom**. Pojedina istraživanja govore, a što je posebice relevantno u kontekstu suvremenog društva, kako **visoko samopoštovanje može imati i nepoželjne učinke** (primjerice, povezanost s predrasudama i diskriminacijom u međugrupnim odnosima, sklonost pojedinca obrambenim reakcijama, samoopterećivanjem i prevelikom usmjerenosti na sebe, pristranost u kognitivnom procesiranju i dr.). **Zato, pozitivna slika o sebi je važan zaštitni čimbenik za čiji je razvoj važno osnaživati kod djece i mladih, no i u tom procesu potrebno je biti u ravnoteži** – njegovati njihov zdrav i pozitivan odnos prema sebi samima, ali i prema drugim osobama iz socijalnog okruženja.



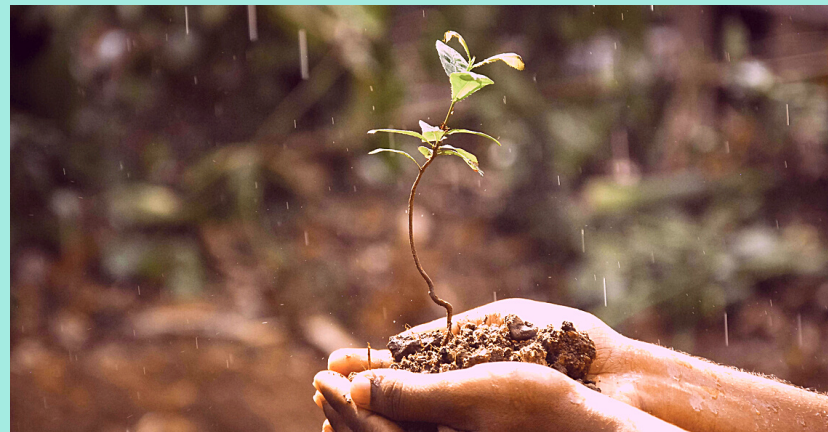
# KAKO RODITELJI MOGU POTAKNUTI SAMOPOŠTOVANJE I SAMOPOUZDANJE DJETETA?

## Pohvalite

**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, pohvaljujte 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 i nakon uloženog truda uspije.

## Iskazujte ljubav i povezanost

**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, osmjehom ili zabavom u nekoj zajedničkoj aktivnosti. **Ljubav se ne razumije sama po sebi, potrebno ju je i pokazati kroz male sitnice.** Kako bismo voljeli sami sebe, važno je da imamo osjećaj da smo voljeni i prihvaćeni od naših najbližih. Njeguajte bliske odnose i znakove pažnje ovisno o dobi djeteta, vašim obiteljskim interesima i potrebama.



## Omogućite djetetu da uči o sebi i da se što bolje upozna

**Obiteljsko okruženje najvažniji je poligon učenja o sebi i odnosa s drugima.** Stoga je važno da kao roditelji omogućite poticajno i sigurno „igralište“ za isprobavanje u čemu smo dobri, a što nam je teško. **Kako bismo razvili samopouzdanje, važno je biti svjestan što možemo i koje su naše karakteristike.** Stvarajte prilike da dijete uči kakvo je, što osjeća, da donosi odluke sukladno dobi i koristi svoje sposobnosti najbolje što može. Jednako kao što dijete upisujete u neku dodatnu aktivnost s ciljem otkrivanja svojeg sportskog ili umjetničkog duha, tako nemojte zanemariti i učenje o vlastitoj osobnosti. Tu je iznimno važno poticati **otvorenu komunikaciju i slušati otvorena uma** što dijete govori.



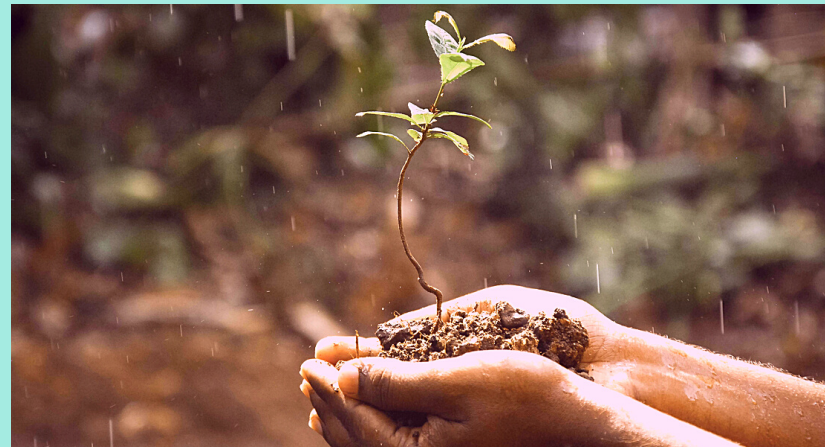
# KAKO RODITELJI MOGU POTAKNUTI SAMOPOŠTOVANJE I SAMOPOUZDANJE DJETETA?

## Neuspjeh kao prilika za učenje i podršku, a ne kritiziranje

Kada dijete napravi nešto loše, roditelji često prvo izgovaraju brojne kritike na njegov/njezin račun. **Važno je djetetu ukazati da je pogriješilo i to je jedna od zadaća roditeljstva, ali je isto tako važno kako tu poruku uputite.** Kada želite ukazati na pogrešku, osvrnite se na pogrešno ponašanje („Ne sviđa mi se to što nisi napisao zadaću“), a ne osobnost djeteta („Baš si lijen/a“). **Osim što porukama usmjerenim na ponašanje stvarate prostor za razgovor s djetetom, potičete ga/ju da preuzme odgovornost za svoje ponašanje.** Time problem postaje prilika za učenje, a dijete shvaća da može pogriješiti i ponuditi rješenje.

## Uspoređujte dijete samo s njim

Svi se mi ponekad ulovimo u zamku uspoređivanja s drugima i najčešće nam to pobudi neugodne emocije („Vidi kako njemu sve ide od ruke“; Kako je njihovo dijete uspješno, stigne i u školu i na sport“, itd). **Za sve nas, a još više za djecu, važna je lekcija da se naučimo više uspoređivati sa samim sobom.** Na taj način poštujemo vlastitu osobnost i mogućnosti koje imamo u svom životu. **Nitko od nas nije imao jednaki put pa samim time i uporno uspoređivanje gubi smisao.** U svakoj situaciji nastojte uvažiti svoje dijete kao jedinstvenu osobu, koja ima sebi svojstvene emocije, životna iskustva i mogućnosti.



## A vaša slika o sebi?

Roditeljska uloga najvažnija je uloga koju imate u životu. **Također, roditeljska uloga isprepletena je s vašom osobnosti te je nemoguće istovremeno biti dobar roditelj, a osjećati se loše u vlastitoj koži. Stoga je važno da uz roditeljsku ulogu, učite o sebi i brinete o svom mentalnom i fizičkom zdravlju.** Roditelji su djeci svakodnevni i najveći uzori te način na koji govorite o sebi i svojoj osobnosti uvelike utječe što dijete misli o sebi i o vama. Primjerice, umjesto da kažete „Kako sam nesposoban, ne mogu ništa dobro napraviti“, recite samom sebi i pred djetetom, „Danas nije bio moj dan, no sutra ću se ponovni potruditi i probati riješiti problem“. **Na taj način učite sebe i dijete suosjećanju prema sebi i pozitivnom govoru o sebi i drugima.**

