

»Samospoštovanje je središče osebnosti in določa,
kako uporabljate svoje neizmerno sposobnosti,
ki jih imate kot človek.«

T. Humphreys

SPODBUJANJE RAZVOJA SAMOSPOŠTOVANJA

(povzetki iz seminarja mag. Silva Šinkovec)

Prenehati moramo otrokom predstavljati današnji svet tako, da si bodo mislili, da vse, kar je potrebno, računalnik. Računalnik je dobra stvar, toda le kot orodje. Nikoli ne more nadomestiti človeka, človeškega odnosa, topline, materine nežne roke. (Frederico Mayor)

Štirje stebri:

- ❖ Učiti se, da bi vedeli
- ❖ Učiti se, da bi znali delati
- ❖ Učiti se, da bi živeli v skupnosti
- ❖ Učiti se, biti

Vsako dejanje, vsak izraz na obrazu, vsaka kretnja in vsaka beseda, ki jo izgovori odrasla oseba, je pomembna za otroka, sporočajo otroku nekaj o njegovi vrednosti, pomembnosti in sposobnostih.

In kaj je samospoštovanje?

Gre za človekov **občutek**, da je vreden ljubezni in **občutek sposobnosti** (sem kos nalogam, ki mi jih ponuja življenje.)

Za otrokovo samospoštovanje je odločilno predvsem domače okolje, mnenje, ki ga imajo njegovi starši o sebi in kakšen odnos imajo starši med seboj. Otrok, ki je večkrat priča odkriti ali pa tihi sovražnosti med staršema, lahko postane kronično negotov (Kaj bo z mano?). Če se starši nenehno prepirajo, otrok zelo težko sodeluje v vrtcu, šoli. Največkrat tudi noče razkriti družinskih težav. Taki otroci postanejo brezbrizni, odklanjajo sodelovanje, postanejo nasilni. Lahko si napačno razlagamo kot nesramnost, lenobo ali predrznost. Zato ga lahko smešimo, kaznujemo, oštevamo, odtegnemo pozornost....

Starši, vzgojitelji in učitelji moramo razumeti različne oblike problematičnega vedenja in njihov pomen, ter se nanje konstruktivno odzivamo. Problematično vedenje je simptom – nekaj se za tem skriva!!!

Tipično obrambno vedenje otrok – iskanje ravnovesja:

- ❖ Izogibanje: apatija, lenoba, nesodelovanja...
- ❖ Kompenzacija: preskrbljenost, perfekcionizem, garaštvo...
- ❖ Domišljavost: grobost, nasilnost, upornost, vzvišenost...

Otroci z visokim samospoštovanjem:

- ❖ Prirojena radovednost, želja po učenju.
- ❖ Dober spomin, sposobnost, da se osredotoči na tukaj in zdaj.
- ❖ Neuspehi in napake so priložnost za učenje.
- ❖ Priznavanje moči in šibkosti.
- ❖ Navdušenje nad izzivi.
- ❖ Tekmovalnost s samim seboj, ne pa z drugimi
- ❖ Sprejemanje kritike.
- ❖ Dovzetnost za razumne zahteve in kazni za neodgovorna dejanja.

Otroci z nizkim samospoštovanjem:

- ❖ Izgubijo prirojeno radovednost, se izogibajo, so apatični, slabo motivirani, ne poslušajo, izostajajo od pouka, sanjarijo.
- ❖ Bojijo se neuspehov in napak, sebi govorijo npr: »Ne znam..., sem neuporaben...
- ❖ So perfekcionisti, zagrizeno se učijo ali se delajo pametne, čeprav se sploh ne učijo, pretirano se ukvarjajo s športom, z glasbo...
- ❖ Izogibajo se izzivom.
- ❖ So tekmovalni ali pa se za nič ne menijo.
- ❖ Preobčutljivi so za kritiko – čutijo se osebno ogroženega, napadenega... (odkrito sovražijo ali tiho zamerijo, ko jih nekdo »popravi«.
- ❖ Govorijo si, da ne bodo uspeli in, da jih bodo drugi zavrnil, kar se na koncu tudi uresniči.

Raven otrokovega samospoštovanja ne bo vplival le na njegov napredek v šoli, temveč tudi na njegov čustveni, socialni, intelektualni, spolni, poklicni in duhovni razvoj.

Področja razvoja samospoštovanja

- Telesni jaz
- Čustveni jaz
- Intelektualni jaz
- Vedenjski jaz
- Socialni jaz
- Ustvarjalni jaz

Telesni jaz:

- Siljenje k jedi – otroci jedo, ko so lačni.
- Opravljanje telesnih potreb.
- Telesna višina, debelost – spoštljiv odnos.
- Telesna kazen.
- Najhujši poseg je spolna zloraba.
- Obleka, telesna privlačnost, ličenje... (zanemarjenost, preveč ukvarjanja s svojim telesom, anoreksija – zavrača svoje telo, ne maram svojega telesa).
- Najbolj si podoben samemu sebi. JAZ SEM JAZ!
- Lepo telo imaš.

Čustveni jaz:

- Otroke imamo radi take, kot so.
- Brezpogojno spadaš k nam.
- Tvoja navzočnost je pomembna in tudi tvoja odsotnost je pomembna.
- Načini, kako otroku pokazati, da jih imamo radi take kot so.

Osnovna čustva: veselje, ponos, ljubezen, jeza, sram, žalost, občutek krivde, strah, ljubosumje.

Intelektualni jaz:

- Otroci imajo neomejeno sposobnost, da razumejo svet.
- Svet je smiseln in urejen.
- Razumeti zakone narave, družbe, družine, šole – pomeni biti varen: vem, kaj se od mene pričakuje.

Skladnost razuma z resničnostjo.

(literatura: J. Janžekovič: Smisel življenja)

Vedenjski jaz:

- Za to, kar delaš, si sposoben.
- Razveseljuješ me s tem.
- Vsak trud že sam po sebi je dosežek.
- Nihče ni povsem uspešen ali popolna zguba.
- Iz napak in neuspehov se vedno lahko kaj naučimo.
- Nič ni dlje od resnice kot trditev, da kritika krepi človeka.

Socialni jaz:

- Potreba po pripadnosti.
- Potreba po individualnosti.
- Nihče ni tak, kot si ti; res si nekaj izjemnega.
- Vsak otrok si globoko v sebi želi biti drugačen (oblikovanje svoje identitete).

Ustvarjalni jaz:

- Otroci morajo odkriti lastni življenjski vzorec in mu slediti.
- Pozornost na enkratne lastnosti otrok.
- Slediti notranjemu intuitivnemu toku misli, podob, vzgibov, slutenj...
- Izbira študija, poklica in službe, sloga življenja, vrednot, ciljev, stališč...

Nekaj načinov spodbujanja samospoštovanja:

- ❖ Bodite pristni in iskreni.
- ❖ Vsakemu otroku namenajte določen čas in prostor.
- ❖ Otroci naj bodo del vašega življenja.
- ❖ Prosite otroka za pomoč in nasvet.
- ❖ Komunikacija (ne – verbalna) naj bo pozitivna.

❖ Spodbujajte otrokovo ustvarjalnost in se je veselite.

»Produktivno delo, ljubezen in razmišljanje

so možni le, če zna človek

takrat, ko je to potrebno-

biti tiho in sam s seboj.

Sposobnost prisluhniti samemu sebi

je nujni predpogoj sodelovanja z drugimi.«

Erich Fromm

»Vse , kar potrebujete, počiva v vas samih.«

Leo Buscaglia

Povzela: Nada Marinič