

Razvoj pozitivne slike o sebi

Već od rane dobi dijete upoznaje tko je zapravo, što mu je važno, što voli, a što ne voli, preispituje svoje mogućnosti i sposobnosti, uči o svojim i tuđim osjećajima i upija reakcije okoline. Na temelju informacija koje prikupi dijete formira sliku o sebi.

Odrastanjem djeteta slika o sebi polako se obogaćuje, mijenja i ugrađuje se u ono što kasnije nazivamo identitetom. Uspostavljen pojam o sebi omogućuje nastanak mnogih emocionalnih i socijalnih vještina kao što su empatija, prosocijalno ponašanje i igre oponašanja. Znanje o sebi odnosno slika o sebi ne sadrži samo samoopis već ubrzo djeca počinju na temelju pohvale i komentara iz okoline, kao i iz usporedbe s ostalom djecom, procjenjivati i vrednovati svoje osobine te se postupno razvija svijest o vlastitoj vrijednosti odnosno samopoštovanje (Starc i sur., 2004).

Samopoštovanje je emocionalna komponenta pojma o sebi te se sastoji od dva dijela: osjećaja vlastite vrijednosti i samopouzdanja. Osjećaj vlastite vrijednosti odnosi se na naše uvjerenje kako imamo pravo biti sretni i kako zaslužujemo postignuće, uspjeh, prijateljstvo, ljubav i ispunjenje.

Samopouzdanje je uvjerenje da smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene. Samopouzdanje je dio slike o sebi i odnosi se na procjenu vlastitih sposobnosti za obavljanje različitih zadataka ili oblika ponašanja.

Kako prepoznati dijete koje ima pozitivnu sliku o sebi?

- Dijete je zadovoljno, sretno i prijateljski raspoloženo prema drugima
- Lako sklapa prijateljstva, uspješno se zabavlja samo ili u društvu s drugom djecom
- Spremno je na suradnju
- Zna donositi odluke
- Kreativno je
- Sigurno je u svoje sposobnosti
- Očekuje uspjeh i zadovoljno je rezultatima svog rada
- Prihvaća odgovornost
- Zna se kontrolirati i nije agresivno
- Uporno je i radoznalo
- Rado prihvaća nove aktivnosti
- Dobro podnosi neuspjeh i kritiku

Kako prepoznati dijete koje ima negativnu pozitivnu sliku o sebi?

- Nije zadovoljno sobom i rezultatima svog rada
- Teško prihvaća odgovornost
- Očekuje da će biti neuspješno
- Podcjenjuje sebe i svoje sposobnosti
- Ima negativno mišljenje o sebi
- Svoje neuspjehe pripisuje vlastitoj nesposobnosti, a uspjehe sreći
- Često traži odobravanje drugih
- Češće se sukobljava s roditeljima
- Teže ostvaruje socijalne interakcije i sklapa prijateljstva
- Povučeno je u sebe
- Nema hrabrosti iskušavati nove i nepoznate stvari, boji se neuspjeha

Najvažniju ulogu u stvaranju pozitivne slike o sebi odnosno visokog samopoštovanja imaju osobe koje su najbliže djetetu posebice djetetovi roditelji. Roditelji predstavljaju zrcalo u kojem se dijete konstantno ogleda i procjenjuje ono što vidi i čuje, a informacijama koje dobije dijete vjeruje budući da vjeruje svojim roditeljima. Upravo ovo je ono čega roditelji trebaju biti svjesni jer dijete će prateći odraz u njihovim očima postati upravo onakvo kakvim ga roditelji vide.

Kako roditelji mogu pomoći razvoju pozitivne slike o sebi odnosno samopoštovanja kod svoje djece?

- Dajte svome djetetu *svoje vrijeme* to je najbolji poklon koji mu možete dati! Svaki dan izdvojite vrijeme koje ćete *neometano* provesti s djetetom.
- Djetetu otvoreno *pokazujte svoju ljubav* i često mu recite da ga volite.
- Pokažite djetetu da ga *cijenite, poštujuete i volite* čak i kada se ne slažete ili ne odobravate neke njegove postupke.
- *Dijete prihvatite onakvim kakvo jest* umjesto da ga oblikujete po uzoru na vašu mentalnu predodžbu „idealnog djeteta“.
- Pokažite djetetu da *vjerujete u njega* te koristite poticajne rečenice, poput „Ti to možeš.“, „Znam da ćeš se potruditi“.
- *Pohvalite djetetove uspjehe* te u pohvalama specificirajte što pohvaljujete npr. Nemojte reći samo „Bravo!“ recite radije „Bravo, jako mi se sviđa tvoja upornost i strpljivost i vidim da si uložio puno truda u ovaj rad“.

- Ne propustite priliku da djetetu kažete što vam se sviđa kod njega i što je dobro učinilo.
- Dajte djetetu do znanja da se na vas može osloniti i da ste *uvijek tu za njega*.
- *Zaštitite dijete od nasilja*, dom mora biti sigurno mjesto za sve članove obitelji.
- *Dajte prednost nagradama i pohvalama* u odnosu na kazne i zabrane.
- *Nikada ne ponižavajte dijete niti ga fizički kažnjavajte*.
- *Ne kritizirajte* dijete već ponašanje. Umjesto „Nisi bio dobar!“ recite radije „Ovo ponašanje nije dobro i ne sviđa mi se kada...“.
- Pomozite djetetu da nauči postavljati si *realne ciljeve* te ga podržite u ostvarivanju istih.
- Upamtite da nerealni ciljevi dovode do razočaranja i osjećaja bespomoćnosti.
- *Budite realni* u svojim očekivanjima te konstantno usklađujte svoja očekivanja s djetetovim sposobnostima i mogućnostima.
- *Budite određeni u svojim očekivanjima i zahtjevima*. Umjesto „Budi dobar u parku!“ radije recite „Molim te danas u parku želim da čekaš svoj red na toboganu, ne uzimaš tuđe igračke bez pitanja i itd.“
- *Dijete uključite u zajedničke aktivnosti* i dajte mu dobi primjerena zaduženja. Djeca se vole osjećati korisno i iako neke stvari još ne znaju učiniti, bitno je da sudjeluju i razvijaju svoje vještine i sposobnosti.

- Pomozite djetetu da realno prihvati svoje jake ali i slabe strane
- Pomozite djetetu *da samo razmisli i riješi svoj problem* umjesto da ga riješite za njega.
- Naučite dijete da je *neuspjeh sastavni dio života* i učite ga kako se nositi s njim.
- Pokažite djetetu da je u redu pogriješiti ali da se greške mogu i ispraviti.
- Dopustite djetetu da *odluke koje može donese samo za sebe*. Tako dijete uči rješavati probleme i preuzimati odgovornost za vlastite postupke.
- Poštujte djetetove osjećaje i razmišljanja.
- Pažljivo birajte riječi kada pričate s djetetom.
- Ne zaboravite da dijete uči od vas ono vidi i upija vaše postupke, a puno je važnije ono što dijete vidi nego ono što mu vi rečete.
- Budite strpljivi i oslušujte potrebe svog djeteta.
- Pričajte s djetetom o njegovim i svojim osjećajima, pokažite emocije pred djetetom jer ga na taj način učite i potičete da i ono otvoreno govori o svojim osjećajima. Djetetu želimo poslati poruku da su svi osjećaji u redu ali ne i svaki način izražavanja osjećaja.
- Ne uspoređujte dijete s drugom djecom posebno ne s braćom i sestrama.
- Budite dosljedni i iskreni jer na taj način gradite s djetetom odnos povjerenja i pružate djetetu osjećaj sigurnosti.

Literatura:

- Cvetković-Lay J. (2002). Ja hoću i mogu više : priručnik za odgoj darovite djece od 3 do 8 godina. Zagreb : Alinea : Centar za poticanje darovitosti djeteta Bistrić.
- Dozan, D. (2016). Razvoj djetetove slike o sebi u vrtićnom kontekstu (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Education.).
- Miljković, D., Rijavec, M. (2017). Bolje biti vjetar nego list-psihologija dječjeg samopouzdanja. Zagreb: IEP.
- Pencinger, D. (2019). Postupci odgojitelja u poticanju pozitivne slike o sebi kod djeteta predškolske dobi (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Education.).
- Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca B., Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb : Tehnička knjiga
- Vasta, R., Haith, M.H., Miller, S.A. (2005) Dječja psihologija. Jastrebarsko : Naklada Slap.

Pripremila: Anja Jurić Barać, psihologinja