

Kakšna je dobra samopodoba?

Po eni od definicij je dobra samopodoba ali zdrava samopodoba tista, ki vsebuje realno mnenje o lastnih slabostih, ne pa pretirane kritičnosti do njih. Oseba z dobro samopodobo se pozitivno ocenjuje in zaveda svojih dobrih točk. Biti zadovoljen sam s seboj pa ne pomeni, da se človek ne želi spremeniti, izpolniti. Nasprotno, samozavesten človek se pogosto z velikim prizadevanjem in trdim delom trudi, da bi izboljšal svoje slabosti. Sposoben pa si je tudi odpuščati spodrsaljaje in napake.

(A. W. Pope)

Gradimo zdravo samopodobo

I

Kaj sploh je samopodoba?

Razumsko – čustveni vrednostni odnos do sebe.

Kako se oblikuje samopodoba?

Prepletajo se najrazličnejši dejavniki, od katerih so najpomembnejši:

- zgodnje izkušnje, zlasti družina, ostale socialne izkušnje kot je šola, vrstniki ... delovno mesto, partner(ka) ...,
- individualne razlike: temperament, nagnjenost k optimizmu, pesimizmu, pri otrocih zlasti prilagodljivost, neprilagodljivost (nemirni otroci)

Za dobro samopodobo pa lahko vsak stori tudi kaj sam, zlasti z večanjem kompetentnosti.

Zakaj je dobra samopodoba pomembna v življenju?

Ker se prepleta z vsemi pomembnimi življenjskimi področji: uspešnost, tveganje, zadovoljstvo, odnos do drugih ...itd.

Kako pomagati otroku do dobre samopodobe?

- pohvala – priznanje
- napake so popravljene
- priznavam lastne spodrsaljaje
- zasačimo jih pri dobrem
- večajmo kompetentnost (izziv → odločitev → odgovornost)

Gradimo zdravo samopodobo

II

Sporočanje pozitivnih odgovorov

Pri malčku se veselimo njegove aktivnosti (čeprav je za starše včasih naporna), ne omejujemo ga prehitro in prestrogo, ne zahtevajmo rezultatov in ne primerjamo z drugimi otroki.

Povejmo in pokažimo otroku:

VELIKO MI POMENIŠ

- spadaš v naš dom,
- pripovedujem ti o tebi,
- poslušam te.

VREDEN SI, VREDNA SI

- spoštujem delo tvojih rok,
- vključujem te v družinske odločitve,
- poslušam te.

POMAGAM TI, DA SI POMAGAŠ SAM(A)

- s teboj, namesto zate,
- napake so popravljive,
- poslušam te.

Postavljanje meje na sprejemljiv način

Naš otrok bo živel med ljudmi. Njegove pravice bodo omejene s pravicami drugih. Z dobrimi medosebnimi odnosi bo dobival več pozitivnih sporočil, ki bodo večala njegovo samospoštovanje. Starši prvi postavljamo mejo otroku, kasneje jo bo srečal v vseh življenjskih situacijah. Posebno pomembno je, da bo sam razvil lastno kontrolo, ki mu bo omogočala dobre in zdrave odločitve v življenju.

Kaj želimo doseči s postavljanjem meje?

UBOGLJIVOST (vodljivost) ali SAMOSTOJNOST (odgovornost)

Zakaj je meja potrebna?

Sicer je večkrat neprijetna in omejuje, a istočasno varuje.

Kakšna naj bo meja?

- primerna starosti, dojetanju, razpoloženju,
- jasna,
- povedana olikano, kratko,
- pogojujmo pozitivno (dajmo priznanje za dobre odločitve),
- uporabljajmo pozitivno naravnost: prosim, stori to,
- spodbujajmo, če nastanejo težave,
- dajmo otroku dovolj časa,
- dajmo mu priznanje (nate se lahko zanesem),
- pojasnimo posledice in
- IZVEDIMO posledice.