



SAMOZAVEST IN SAMOSPOŠTOVANJE

Božena Stritih

22.1.2013

Samospoštovanje otroka in odraslega se razvija in ohranja iz dveh temeljnih virov: iz lastne izkušnje, da nas najpomembnejši ljudje iz našega okolja res vidijo in priznavajo ter iz lastnega doživljanja, da smo za druge vredni že takšni kot smo, ne pa šele takrat, ko postanemo taki, kot bi po njihovo lahko bili ali morali biti ...

Razvoj samospoštovanja je pri otroku lahko mimogrede zaustavljen, če se »doživlja kot breme« za svoje starše (ker je drugačen) ali pa kot njihov osebni »projekt« (da mora uspeti!).

Kadar ima posameznik zdravo samospoštovanje, nima s svojo samozavestjo kakih posebnih težav, nasprotno pa drži le redkokdaj!

Samospoštovanje je notranji občutek pomirjenosti s seboj. Samospoštovanje ni nadutost, polnost samega sebe zaradi številnih spretnosti in sposobnosti, ki si jih razvil. Samospoštovanje je spoštovanje sebe kot takega; svojih občutkov, misli, načina delovanja, potreb, želja, hotenj, in nima nič opraviti s tem, da smo poklicno uspešni ali izjemni na posameznem področju.

Zdravo samospoštovanje nam pomaga, da se lažje in hitreje rešimo iz težkih življenjskih situacij; da vedno znova najdemo sebe; v množici prijetnih in neprijetnih doživetij.

Do približno 2 leta otrokove starosti naredimo starši veliko koristnega za razvoj otrokovega samospoštovanja. Opazujemo, spoznavamo, odkrivamo svojega otroka; kaj mu je všeč, kaj ga vznemirja, kaj mu godi, kaj ga straši. In mu sledimo. Dokler se nam ne zazdi, da je prišel trenutek, ko mora otrok začeti slediti nam; saj ga je namreč treba vzgojiti! Pri nekaterih starših se proces poseganja po različnih »vzgojnih metodah«, ki narekujejo, kako in kaj je dobro za otroke (otroke nasploh, kot bi bili vsi eno in isto bitje), začne že zelo zgodaj.

Tako npr. vztrajamo pri samostojnem spanju v otroški posteljici, čeprav otrok kriči že dve uri in prosi, da ga objamemo. Ali pa vztrajamo pri dojenju na tri ure, čeprav nam otrok jasno sporoča, da ni lačen in ne bo lačen še vsaj 2 uri.

Vsi se rodimo z zrcnem samospoštovanja. Od trenutka, ko pridemo na svet, namreč vemo, kdaj smo zaspani, kdaj smo lačni, kdaj nas je strah, kdaj smo pomirjeni.

Ko otrok pade in ga tolažimo »saj ni hudega, ne jokaj, bo hitro dobro«. Kaj ni hudega, seveda je. Se ne spomnite več, kako peče, ko podrsaš po trdem betonu?

Naloga staršev je, da ne zatiramo naravni razvoj samospoštovanja, s tem da otrokom sporočamo, kako naj se počutijo in kaj naj mislijo v določenem trenutku. Kajti samospoštovanje ni spoštovanje volje in izkušenj staršev ter njihove odrasle pameti, ampak spoštovanje sebe. Tisto, kar v danem trenutku si, in ne tisto, kar svet (starši, vzgojitelji, družina, okolica) od tebe pričakuje, da si in da boš postal.

Zdravo samospoštovanje ne pomeni, da mislimo, da smo fantastični, prelepi ali sijajni. Pomeni realno samopodobo in zadovoljstvo s tem, kar smo. Človek je lahko svetovni prvak na svojem področju, pa še vedno nosi v sebi bolečo izkušnjo, da v resnici ni »nič«. Živimo v času, ko je zunanje, površinsko in to, kar je mogoče kupiti z denarjem, pridobilo tako velik pomen, da mnoge ljudi prav ohromi. Tisti, ki si ne morejo privoščiti lepotne operacije, zadnje mode, najmodernejšega kolesa ali avtomobila, hkrati pa imajo nizko samospoštovanje, se počutijo odrinjeni in ničvredni. Tisti, ki si to lahko privoščijo in imajo hkrati nizko samospoštovanje, doživijo isto, a se tega pogosto zavejo šele nekaj let pozneje.

Svojim otrokom lahko nekaj časa kupujemo status in sprejetost v družbi. Če verjamemo v družbeno čarobnost zunanosti, puščamo njihovo samospoštovanje na cedilu.

Vir: <http://www.familylab.si>

Vaja: Jaz sem jaz

NAVODILA: Narišite sebe. Zapišite kaj menite o sebi, kako vidite samega sebe in kako se vrednotite na naslednjih področjih:

1. Telesna moč
2. Fizična privlačnost
3. Inteligentnost
4. Čustvenost
5. Socialna sprejetost

Nato se poskusite spomniti katera sporočila (besedna ali nebesedna) drugih o vas so vplivala na vaše lastno oblikovanje "slike o samem sebi". Kdo še ima vpliv na to danes?