

Kako pomoći djetetu razviti dobru sliku o sebi

Spoznavanje sebe težak je i složen proces i najprije se gradi u obiteljskom okruženju. Dijete počinje spoznavati sebe već u 1. mjesecu života, kada gradi povjerenje u svoje roditelje. Osjećaji vezani uz te spoznaje sazrijevaju s vremenom u ono što se naziva „slika o sebi“. Slika o sebi ili spoznaja sebe odnosi se na to kako dijete vidi sebe te opisuje sebe i svoja unutrašnja stanja.

Za nastanak slike o sebi koja će biti izvor samopouzdanja potrebni su podaci dobiveni iz vlastitih rezultata, iz vlastite aktivnosti, tj. uspjeha u aktivnosti (Ja to mogu sam) i podaci dobiveni iz komentara djetetove okoline (što drugi o meni misle).

Vrlo važno je da dijete razvije pozitivnu sliku o sebi. Naime, zdrava slika o sebi podrazumijeva razvijenu svijest o najboljim i najslabijim dijelovima sebe i prihvaćanje činjenice da su sva ljudska bića nesavršena. Djeca koja imaju pozitivnu sliku o vlastitoj vrijednosti najčešće će biti zadovoljna, sretna i prijateljski raspoložena prema drugima. Da bi dijete razvilo pozitivnu sliku o sebi, moramo ga od najranije dobi učiti da voli samo sebe, zna svoje mogućnosti i ograničenja te da se prihvaća onakvim kakvo jest. U suprotnom, negativna slika o sebi dovodi do straha, teškoća u prihvaćanju odgovornosti i teškoća u ostvarivanju socijalnih interakcija. Djeca koja već u djetinjstvu misle loše o sebi, sebe ne poštuju, osjećaju da ih drugi ne poštuju, nesigurni su kao djeca i kasnije kao odrasle osobe. Stoga dijete koje je već stvorilo negativnu sliku o sebi zahtijeva posebnu pažnju odraslih koji mu zajedničkim aktivnostima mogu pomoći da spozna svoje sposobnosti.

Način na koji se dijete potiče u jačanju njegove pozitivne slike o sebi odašiljanje je poruka ohrabrenja. To su konkretne poruke na osnovi toga što dijete u tom trenutku čini, poput: „Jako si se trudio otvoriti ovaj poklopac.“ Ideja ohrabrujućih poruka je istaknuti djetetu u danom trenutku u čemu je uspješno, te time naglasiti njegov trud i sposobnost. Ohrabrenje se usmjerava na unutarnju evaluaciju i doprinos koji dijete daje (trud). Ubrzava razvoj samomotivacije i samokontrole. Roditelji koji ohrabruju dijete na taj način uče ga da prihvati svoje nedostatke, da uči iz vlastitih pogrešaka, da vjeruje u sebe te da se osjeća korisno. Kada se komentira djetetov trud, treba paziti da se ne vrednuje samo ono što je ono stvorilo, dakle ne samo produkt. Djeca koja osjećaju da se njihov trud potiče,

vrednuje i cijeni razvijaju osobine upornosti i odlučnosti te postaju bolja u rješavanju problema.

Poticanje samopouzdanja:

- **Omogućite djetetu osjećaj uspjeha** – dovodite ga u različite situacije, kako bi otkrilo u čemu je dobro
- **Naučite dijete da se uspoređuje sa sobom** – ako ga naučite da se uspoređuje samo sa sobom možete izbjeći negativne posljedice (npr. U utrci nije došao prvi, ali je postigao svoj najbolji rezultat do sada)
- **Naučite dijete kontroli emocija**
- **Naučite dijete suočavanju s neuspjehom** – dopustite djetetu da uči na svojim greškama, znači ne činiti umjesto njega da bismo ga zaštitili od neuspjeha
- **Razvijajte djetetove socijalne vještine** na način da omogućite djetetu druženje s vršnjacima, da se vi igrate s njim kao da ste vršnjaci
- **Potičite djetetovu asertivnost** – boriti se za svoja prava bez ugrožavanja tuđih.
- **Naučite dijete donošenju svojih odluka** – ponudite mu izbor i neka samo odabere, npr. „hoćeš li popiti sok ili čaj“. Poštujte djetetovu odluku i rješavanje problema, razgovarajte o problemima, dajte djetetu mogućnost da se ispuše, oslobodi emocija i onda sa distance sagleda svoj problem.

Pripremila: Anita Žerjav, stručni suradnik - psiholog