

SAMOPOUZDANJE – SAMOPOŠTOVANJE

Pomoći djetetu da razvije svoje samopouzdanje jedan je od najvažnijih roditeljskih zadataka i svakako jedan od najtežih. **No nemojte odustati !!!**

UNUTARNJE I VANJSKO SAMOPOUZDANJE

UNUTARNJE SAMOPOUZDANJE (samopoštovanje) je naša osobna procjena samog sebe, slika koju imamo o sebi.

Visok osjećaj samopoštovanja (pozitivna slika o sebi) prepoznaje se po zadovoljstvu sa samim sobom. Ovakav čovjek voli sebe, dobro pozna samoga sebe, ima jasne ciljeve u životu i optimističan je.

Nizak osjećaj samopoštovanja (negativna slika o sebi) prepoznaje se po stalnom osjećaju nesigurnosti, samokritičnosti i krivnje, očituje se kao strah od neuspjeha, hvalisanje, strah od života, povlačenje u sebe, nasilje, psihosomatske tegobe, zlouporaba sredstava ovisnosti.....

VANJSKO SAMOPOUZDANJE odnosi se na naše sposobnosti, na ono što nam ide dobro i u čemu smo vješti, na ono što možemo postići.

Karakteristike samopouzdanog djeteta:

- prihvaća odgovornost
- zna se kontrolirati
- nije agresivno (osim kad je to nužno)
- lako sklapa prijateljstva
- spremno je na suradnju
- radoznalo, voli nove aktivnosti
- kreativno je
- uporno je, ne odustaje na prvoj prepreci
- nije pretjerano vezano za roditelje
- podnosi kritiku i neuspjeh

Karakteristike djeteta niskog samopouzdanja:

- pretjerano je stidljivo
- boji se novih situacija
- agresivno je
- teško podnosi neuspjeh, lako odustaje
- pretjerano je osjetljivo na kritiku
- često govori Ja to ne mogu ili To je teško
- pretjerano je vezano za roditelje
- u školi postiže manje od svojih mogućnosti
- sklono je perfekcionizmu
- teško donosi odluke ili daje svoje mišljenje
- ne prihvaća pohvale i podcjenjuje se
- zavidno je ili ljubomorno na drugu djecu

VAŽNO!

Osjećaj samopouzdanja i samopoštovanja stvara se vrlo rano u životu djeteta. Maloj su djeci odrasli, prvenstveno roditelji, glavni izvor informacija o tome koliko su voljeni, pametni, sposobni i slično. Dijete stvara sliku o sebi na temelju toga kako se najvažnije osobe u njihovom životu (roditelji) ponašaju prema njima i kakve im poruke upućuju.

STIL RODITELJSKOG ODGOJA I SAMOPOUZDANJE

Istraživanja pokazuju da se roditelji uglavnom prema djeci ponašaju na četiri načina koja na djecu utječu na vrlo različit način. Ti načini ponašanja nazivaju se stilovi odgoja.

Postoji povezanost između stila roditeljskog odgoja i samopoštovanja i samopouzdanja kod djece.

Navodimo kako se ponašaju roditelji kod svakog pojedinog stila odgoja.

Svaki od ovih stilova odgoja ima svoj odraz u osobinama djeteta.

STIL ODGOJA	OSOBI NE DJETETA
<p style="text-align: center;">AUTORITARNI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrlo su strogi i zahtjevni - Disciplinu ostvaruju prijetnjama i kaznama - Pokazuju vrlo malo topline prema djetetu - Cijene poslušnost, poštovanje autoriteta i tradiciju - Komunikacija je jednosmjerna, ne objašnjavaju svoje odluke 	<ul style="list-style-type: none"> - Nezadovoljno - Povučeno - Nesigurno - Brine kako će udovoljiti roditelju, a ne kako će riješiti problem - Djevojčicama nedostaje motivacija za postignućem - Dječaci su agresivni
<p style="text-align: center;">POPUSTLJIVI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jako su usmjereni na dijete, udovoljavaju mu u svemu - Pokazuju puno topline i pozitivnih osjećaja - Nemaju nikakvih zahtjeva prema djetetu, sve mu dopuštaju 	<ul style="list-style-type: none"> - Obično dobro raspoloženo - Nema osjećaja odgovornosti - Nezrelo - Ima slabu samokontrolu - Nesigurno - Razmaženo - Agresivno kad ne dobije što hoće
<p style="text-align: center;">NEZAINTERESIRANI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zaokupljeni su sami sobom, ne zanima ih previše što se događa s djetetom - Izbjegavaju dvosmjernu komunikaciju - "Ne da im se" baviti djetetom 	<ul style="list-style-type: none"> - Promjenjivog raspoloženja - Nema kontrolu nad svojim ponašanjem - Ne zanima ga škola - Sklono uzimanju droge, alkohola ili delinkvenciji
<p style="text-align: center;">AUTORITATIVNI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pokazuju toplinu i brigu za dijete - Zahtjevi prema djetetu primjereni su dobi i sposobnostima ili nešto iznad toga - Komunikacija je dvosmjerna: pitaju dijete za mišljenje i vode računa o njegovim osjećajima - Objašnjavaju svoje odluke 	<ul style="list-style-type: none"> - Samopouzđano - Ima visoko samopoštovanje - Sigurno u sebe - Spremno prihvatiti rizik - Ima visoku potrebu za postignućem - Ima dobru samokontrolu

Mnogi psiholozi tvrde da je najznačajniji dio obiteljske situacije toplina odnosa između roditelja i djeteta.

Zaključak ovakvih istraživanja je da roditeljski stil odgoja u kojem ima topline dovodi kod djece do razvoja odgovornosti i samokontrole, dok "hladno" roditeljstvo "proizvodi" agresivnu djecu koja se stalno bune protiv autoriteta.

Očito je da najviše šanse za odgoj samopouzdanog djeteta imaju roditelji s autoritativnim stilom odgoja.

KAKO POTICATI UNUTARNJE SAMOPOUZDANJE (SAMOPOŠTOVANJE)

- **Pokažite djetetu da ga volite**
- **Slušajte dijete**
- **Pomozite djetetu da upozna sebe**
- **Često pohvaljujte dijete**
- **Vodite računa kako kritizirate dječje postupke**
- **Učite dijete optimizmu**

POKAŽITE DJETETU DA GA VOLITE

Da bi dijete voljelo samo sebe, a to je nužno za samopoštovanje, mora imati osjećaj da ga roditelji vole. No mnogi roditelji misle da je njihova ljubav za djecu nešto što se samo po sebi razumije i da se ne moraju posebno truditi pokazivati je. Ali iskustvo pokazuje da nije tako. Mnoga djeca i kad odrastu, nisu sigurna da su ih roditelji voljeli jer to nikad nisu pokazivali.

Stoga, slobodno iskazujte ljubav svojoj djeci ,

- kroz riječi, kažite mu često koliko ga volite i koliko vam znači,
- kroz tjelesni dodir, zagrlite ga, potapšajte po leđima, poljubite,
- primijetite kad su radosni, zamišljeni, tužni, zabrinuti
- pomozite im da i oni prepoznaju i izraze svoje osjećaje
- podijelite s njima njihove osjećaje
- odvojite vrijeme koje ćete posvetiti samo djetetu – sigurno jako volite svoje dijete, ali kako će ono to znati ako nikada nemate vremena za njega

Naglasite da je vaša ljubav **bezuwjetna**. Da ga volite i onda kad ste ljuti na njega jer je učinilo nešto loše. Da neće izgubiti vašu ljubav zato što je razbilo vazuu, prolilo sok po novom stolnjaku i sl.

Umjesto: Ne volim te kad ne pospremiš svoje igračke.

Kažite: Molim te pospremi igračke jer mi smeta da ih preskačem po sobi.

Bezuwjetna ljubav otvara dječji put k roditeljima, potiče ih da im se obrate kad imaju teškoća jer očekuju pomoć, a ne kaznu ili prijetnje.

PORUKA RODITELJA:

Ti možeš pogriješiti ali ja sam tu da ti pomognem.

Ako bezuvjetna ljubav izostane, niti jedan savjet o odgoju ne može funkcionirati.

SLUŠAJTE DIJETE

Za samopoštovanje vašeg djeteta nužno je da nađete vremena slušati ga i to tako da dijete osjeti kako vas zanima ono što govori i kako vam je zaista stalo. Svojim slušanjem pokazujete djetetu da vam je važno ono samo i ono što vam ima reći.

Zaista slušati dijete znači suzdržati se od procjenjivanja i zaključivanja i pokušati shvatiti što nam dijete želi reći

POMOZITE DJETETU DA UPOZNA SEBE

Ne možemo razvijati i jačati svoje pozitivne osobine ako ih uopće nismo svjesni. Recimo da vaše petogodišnje dijete gledajući crtiće na satelitskim programima počne izgovarati kompletne rečenice na engleskom ili njemačkom jeziku. Očito je da dijete ima smisla za strane jezike. No, ono to neće znati prepoznati ako mu u tome ne pomognemo. To vrijedi i za mnogo stariju djecu.

ČESTO POHVALJUJTE DIJETE

Pohvala je najmoćnije sredstvo da naučite dijete kako se treba ponašati, a da mu istodobno pokažete da vam je drago kad se tako ponaša i da ste zbog toga ponosni. Vaše pohvale pomoći će djetetu da nauči cijeniti samo sebe i da uoči vlastite vrijednosti.

KAKO POHVALJIVATI DIJETE?

Budite konkretni

Pohvalite i zalaganje i “proizvod”

Nemojte pretjerivati

Djeca vrlo brzo shvate realnost i da pohvale nisu uvijek realne. Zato ne pretjerujte. Pohvaljujte s razlogom. Nemojte svaku črčkariju proglašavati umjetničkim djelom jer ćete time samo zbuniti dijete.

Kad hvalite dijete nije dobro podsjećati ga na prije učinjene pogreške. Time umanjujete značaj pohvale.

Umjesto: Napokon ti je uspjelo! Recite: Obavio si to na vrijeme.

Umjesto: U odnosu na onu jučer, ova zadaća sasvim dobro izgleda.

Recite: Uredno si napisao zadaću.

IZRAZI KOJI SE MOGU KORISTITI U RAZLIČITIM SITUACIJAMA, NEOGRANIČENO, BEZ STRAHA OD PREDOZIRANJA:

- Volim te.
- Volim s tobom...biti, igrati se, čitati, ići u šetnju...
- Ponosan sam na tebe.
- Divim ti se kad...
- Vjerujem ti.
- Znam da možeš.
- Zaslužuješ to.
- Sviđa mi se kad...
- Znam da si učinio sve što se moglo.
- U redu je i pogriješiti.
- Ne moraš uvijek biti savršen(a).
- Vidiš koliko si napredovao usprkos...(tomu što si bio bolestan).
- Ako kritiziram neke tvoje postupke, to ne znači da te ne volim.
- Znam da se u tebe mogu pouzdati.
- Što misliš o...?
- Rekla mi je prijateljica da bi voljela imati takvu kćer kao što si ti zato što...
- Možeš biti ponosan na sebe zato što...
- Voljela bih da mi pomogneš u ...
- Znam da ćeš uspjeti u životu!

VODITE RAČUNA KAKO KRITIZIRATE DJEČJE POSTUPKE

Kako možete kritizirati dječje postupke, a da to na dijete ne ostavi loše posljedice?

Opišite ponašanje s kojim niste zadovoljni.

Pritom vodite računa da ne napadate i ne osuđujete dijete. Samo opišite što je učinilo.

Nisi pospremio svoje igračke. Šarala si flomasterom po zidu.

Objasnite djetetu zašto to treba promijeniti.

Neka to bude kratko i jednostavno.

Tvoje igračke nam smetaju. Zid ružno izgleda.

Pokažite da razumijete njegove osjećaje.

Znam da nisi htio propustiti crtić.

Znam kako voliš crtati flomasterima.

Jasno recite što očekujete.

Pospremi svoje igračke kad završi crtić.

Nemoj više crtati po zidu.

- **Ne zaboravite pohvaliti dijete.**

Naglasite što je dijete dobro učinilo, a što još mora popraviti.

Lijepo si pospremio igračke u dnevnoj sobi, pospremi sada i one koje si ostavio u hodniku.

- Vodite računa da se kritika uvijek odnosi na dječje ponašanje, a ne na njegovu ličnost.

Umjesto: *Neuredna si, kažite: Nisi pospremila sve igračke na njihovo mjesto.*

Neka vam pohvala postane češća od kritike. Svaki puta kada djetetu uputite kritiku, zadajte si da u mu u sljedećih sat vremena uputite i jednu pohvalu. Pohvala je pravi put do samopouzdanog, sretnog i zadovoljnog djeteta.

UČITE DIJETE OPTIMIZMU

Optimisti uglavnom očekuju da će im se u životu dogoditi nešto dobro (Ne znam što će se dogoditi, ali valjda će sve ispasti dobro). Oni vjeruju da su sami zaslužni za svoj život. Uvijek su usredotočeni na pozitivno i lijepo. Važno je da dijete nauči pozitivno razmišljati. To će ga u životu podizati kad naiđe na prepreke. Usvoji li dijete optimističan stav u životu bit će uspješnije u školi, zadovoljnije sobom, psihički stabilnije i tjelesno zdravije.

Optimističan stav se razvija i utjehom. Ako na primjer, mlađe dijete ne zna voziti bicikl kao starije dijete utješite ga tako da će te mu reći da je još maleno i da će naučiti kad malo naraste. Važno je da ne pomisli kako je zauvijek osuđeno na neznanje. Dijete treba poučiti da će sve kad-tad proći i da se loše stvari našim zalaganjem i trudom mogu promijeniti. Prepreke i loši događaji sastavni su dio života. Ne možemo ih izbjeći, ali možemo pokušati iz njih izvući nešto korisno i potruditi se da ne ponovimo istu pogrešku. Kada se djetetu dogodi nešto loše ili ako učini nešto loše, treba mu objasniti da je to loše samo trenutačno i da se to može promijeniti.

Pesimisti uvijek očekuju sve najgore (Što god se loše može dogoditi, to će se sigurno dogoditi meni).