

RAZVOJ SLIKE O SEBI

Kako vidimo sebe, kako opisujemo sebe i svoja unutrašnja stanja zove se „slika o sebi“ ili „spoznaja sebe“. Dijete počinje spoznavati sebe već u prvim mjesecima života, kada gradi povjerenje u svoje roditelje. Dijete upoznaje sebe kroz igru, a odnos prema sebi gradi ponajprije na osnovi roditeljskog reagiranja prema njemu – na osnovi komentara koje mu odrasli upućuju, na osnovi onoga što roditelji o njemu misle, kada i kako ga hvale, kada i zbog čega ga kude. Slika o sebi koju dijete formira utjecat će na njegova očekivanja od sebe samoga, pa tako i uspješnost u mnogim kasnijim aktivnostima.

Pozitivna slika o sebi osnova je osjećaja vlastite vrijednosti, samopoštovanja, te očekivanja uspjeha i rezultata iz aktivnosti koju pojedinac poduzima. Istodobno ona je i posljedica trajnog postizanja dobrih rezultata. Opća slika o sebi sastoji se od nekoliko elemenata: fizičke, socijalne i intelektualne slike o sebi. Svaka od tih zasebnih slika o sebi stvara se iz dvije vrste podataka:

1. Iz podataka o objektivno postignutim rezultatima u nekoj aktivnosti
2. Iz mišljenja, komentara, pohvala, pokude okoline (roditelja, odgojitelja, vršnjaka)

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*), a za razvoj samopoštovanja važniji su podaci dobiveni iz komentara djetetove okoline (što drugi o meni misle). Slika o sebi razvija se pod utjecajem socijalnih interakcija i percepcije vlastitih aktivnosti do rane adolescencije. Oko 12-te godine svi njezini aspekti čvrsto su uspostavljeni i nisu podložni većim promjenama. Ako želimo mijenjati negativnu sliku djeteta o sebi moramo to učiniti u ranom djetinjstvu. **Upravo u fazi djetinjstva potrebno je posvećivati veliku pažnju svemu što negativno utječe na stvaranje slike o sebi: kritika, ruganje, nemogućnost postizanja uspjeha.**

Ono što već kod male djece možemo percipirati kao izraze sebičnosti u stvari su pokušaji utvrđivanja sve jasnijih granica između sebe i okolnog svijeta. Jasna upotreba i primjena zamjenice „ja“ i „moj“, pojava negativizma i isprobavanje granica, želja za samostalnošću, označavaju potpunu razvijenost djetetovog pojma o sebi. Sve su to znaci da je kod djeteta došlo do izražavanja potrebe sa samopoštovanjem, važnosti, moći, poštovanjem od drugih. O načinu na koji su zadovoljene osnovne (primarne) djetetove potrebe – fiziološke potrebe, potreba za sigurnošću, ljubavi, ovisi u kojem intenzitetu će se javiti potreba za poštovanjem. Zbog toga već u samom početku postoje razlike između djece. Rad na razvoju slike o sebi kod djece predškolske dobi važno je jer osigurava nesmetano i pravovremeno javljanje drugih potreba i mogućnosti djeteta i tako pridonosi cjelovitosti njegova razvoja.

Slika o sebi ima sljedeće elemente:

- **Fizičko ja** – moje tijelo, kako izgledam, kakva je moja kosa, oči, što imam u tijelu, koliko sam narastao, jesam li dječak ili djevojčica
- **Intelektualno ja** – moje moći, moja snaga – što prije nisam mogao, znao a sada mogu, znam; sve što sada ne mogu/ne znam naučit ću...ja znam pjevati, vježbati, složiti slagalicu – svatko je u nečemu uspješan
- **Socijalno ja** – saznanje o pripadanju grupi i reakcijama drugih na naša ponašanja; prihvaćen sam u igru i ja druge zovem u igru; prepoznajem osjećaje svojih prijatelja – kako mu mogu pomoći kada je tužan.
- **Emocionalno ja** – misli, želje, motivi, emocije. Što osjećam kada sam sretan, tužan, što me plaši, što mi smeta – prepoznajem i razumijem svoje osjećaje.

Znaci po kojima prepoznamo da dijete ima pozitivnu sliku o sebi: SRETAN IZRAZ LICA, OPUŠTEN I VESEO STAV TIJELA, TOPAO GLAS, PRISTOJAN RJEČNIK, NEMA ZNAKOVA NERVOZNOG PONAŠANJA, PRIHVAĆANJE DRUGE DJECE, LAKO PRIHVAĆANJE NOVE SITUACIJE, ZNA SE NOSITI S OSJEĆAJEM TUGE I LJUTNJE.

Znaci po kojima možemo prepoznati da dijete nema pozitivnu sliku o sebi: NESRETAN ILI NEPRIJATELJSKI IZRAZ LICA, KLONUO ILI NAPET STAV TIJELA, KREŠTAV GLAS, NEPRISTOJAN RJEČNIK, NERVOZNO PONAŠANJE (VRTI KOSU, GRIZE NOKTE, GUŽVA DIO ODJEĆE), POVLAČI SE OD DRUGIH, UPLAŠEN JE U NOVIM SITUACIJAMA, TUGU I LJUTNJU ČESTO IZRAŽAVA KROZ AGRESIVNO PONAŠANJE.

Elementi dobre i loše povratne informacije

Učinkovita povratna informacija: govori o opaženom, pravodobna je (istodobna sa situacijom ili slijedi odmah nakon), prilagođena je djetetu (razumljivost), usmjerena je na konkretno ponašanje, poručuje djetetu da ga razumijemo i nudimo mu pomoć.

Primjeri: „Vidim, ljuta si i vičeš, mašeš rukama...Što se dogodilo? Mogu li ti pomoći?“

„Strpljivo i pažljivo nižeš sve kuglice, posebno mi je zanimljivo kako si složila boje...“

„Sviđa mi se kada mi tiho govoriš što želiš.“

„Plačeš, vidim li dobro da si jako tužna? Kako ti mogu pomoći?“

Neučinkovita povratna informacija: govori o pretpostavljenom, govori o ličnosti djeteta a ne o djelu, vremenski je udaljena od događaja ili ponašanja o kojem govori, općenito komentira ponašanje a ne govori o konkretnoj situaciji, kritizira.

Primjeri: „Opet ti je netko uzeo igračku, cvilidreto, uvijek vičeš, prekini već jednom!“

„Ti si nespretna i nećeš moći te kuglice nanizati kako treba, zato ih nemoj ni dirati. Ili „Bravo, super nižeš kuglice!“

„Kako si ti dobra!“

„Opet plačeš, sigurno te Maša tukla, ne znaš se ti izboriti za sebe!“

KAKO POTICATI RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA I SAMOPOUZDANJA

Slika o sebi se uči a odrasli su odgovorni pomoći djeci da u svom ranom djetinjstvu dožive sebe kao vrijednu osobu. Loša slika o sebi dovodi do teškoća u prihvaćanju odgovornosti, straha, bezvoljnosti (djetetu se ništa neda jer se boji da neće uspjeti), neosjetljivosti za druge, zatvorenosti, povučeniosti i agresivnosti.

Poticanje samopoštovanja

- **Pokažite djetetu da ga volite** – da bi dijete voljelo sebe, što je nužno za samopoštovanje, mora imati osjećaj da je voljeno. Mnogi misle kako se to samo po sebi razumije, posebno od strane roditelja, te da se ne trebaju truditi to pokazivati. Ali ono što može biti očigledno vama, ne mora biti očigledno vašem djetetu. Zagrljaji, tapšanje po leđima, poljubac neće razmaziti dijete.
- **Slušajte dijete** – svojim slušanjem pokazujete djetetu da vam je važno i ono samo, i ono što vam ima za reći. Pri slušanju djeteta usmjerite se na njegove osjećaje – da li je uzbuđeno, sretno, razočarano, tužno, osjeća se odbačeno – pokažite mu da to vidite.
- **Često pohvaljujte dijete** – ono što govorite djetetu, kako mu to govorite ima najveću ulogu u izgradnji djetetovog samopoštovanja. Od vas dijete uči kakvo ono jest. Verbalne i neverbalne poruke koje mu upućujete oblikuju njegovu sliku o sebi i utječu na samopoštovanje. Da bi utjecaj bio pozitivan, važno je da povratna informacija koju upućujete svom djetetu ima tri komponente: **opis djetetovog ponašanja, vaš doživljaj tog ponašanja te uvažavanje djeteta kao osobe, njegovih emocija, iskustava, napora.**

Opisujući ponašanje djetetu dajete do znanja kako ste vi vidjeli, čuli i doživjeli ono što je dijete učinilo. Na taj način mu omogućujete da shvati kako njegovi postupci utječu na druge. **Često smo skloni koriti dijete, ali na taj način dijete samo uči što je loše, ali neće naučiti što je dobro i kako se treba ponašati. Stoga je pohvala najmoćnije sredstvo da naučite dijete kako se treba ponašati. Kroz pohvale ćete mu pomoći da nauči cijeniti samoga sebe i da uoči vlastite vrijednosti.**

Prilikom pohvaljivanja budite konkretni – precizirajte što točno pohvaljujete, pohvalite i zalaganje i uspjeh a ne samo uspjeh kao krajnji proizvod, pokažite svoje osjećaje i nemojte pretjerivati – pohvaljujte samo sa razlogom, što znači da ne trebate pohvaljivati svaku sitnicu jer dijete ubrzo shvati realnost pohvale.

- **Pomozite djetetu da upozna sebe** – poznavanje sebe ključno je za razvoj samopoštovanja, ne možemo razvijati i jačati svoje pozitivne osobine ako ih uopće nismo svjesni. Tako morate pomoći djetetu da prepozna u čemu je dobro.
- **Vodite računa u kritiziranju dječjih postupaka** – opišite ponašanje kojim niste zadovoljni, objasnite djetetu zašto to treba promijeniti, pokažite mu da razumijete njegove osjećaje, jasno recite što očekujete, ne zaboravite ga pohvaliti i vodite računa da se kritika odnosi na djetetovo ponašanje a ne na njegovu ličnost.
- **Učite dijete optimizmu** – kada dijete nešto ne može učiniti objasnite mu da je to privremeno i da će se to s vremenom promijeniti. Ako loše stvari tretiramo kao normalni dio života i dijete će se naučiti s njima lakše (nositi) suočavati. Pokažite optimizam na svom primjeru. Kada kao roditelji doživite neko razočaranje pokušajte djetetu pokazati kako ono nema tragičan utjecaj na vaš život.

Poticanje samopouzdanja

- **Omogućite djetetu osjećaj uspjeha** – ništa ne djeluje tako dobro na razvoj samopouzdanja kao osjećaj uspjeha. Osjećaj samopouzdanja najveći je kada dijete pokuša učiniti nešto što mu je teško, jako se potruži oko toga i nakon više pokušaja uspije. Tada shvati da može uspjeti ako se zaista potruži što je tipičan način razmišljanja samopouzdanih ljudi. Da biste djetetu omogućili osjećaj uspjeha, morate ga dovoditi u različite situacije, kako bi otkrila u čemu su dobra, naravno pri tom im trebate pomagati, ali ne više nego što im je potrebno, znači ne smijete raditi umjesto njih.
- **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 nešto 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, razgovarajte s djetetom o njegovim odnosima s prijateljima i pomozite djetetu da samo nađe rješenje problema – u odnosima s prijateljima.
- **Potičite djetetovu asertivnost** – boriti se za svoja prava bez ugrožavanja tuđih. Asertivni ljudi imaju za cilj komunicirati, utjecati na druge, koristiti vlastite sposobnosti i steći samopoštovanje bez ponižavanja drugih. Oni žele otkriti što je dobro, a ne tko je u pravu; vjeruju da su obje strane odgovorne za svoje ponašanje, znaju svoja prava i cijene svoje sposobnosti, njihovo ponašanje je čvrsto ali ne neprijateljsko, oni informiraju, objašnjavaju, iznose svoja očekivanja i ciljeve.
- **Naučite dijete donošenju svojih odluka** – ponudite mu izbor i neka samo odabere, npr.: hoćeš li popiti sok ili čaj, i sl. Poštujte djetetovu odluku i rješavanje problema, razgovarajte o problemima, suzdržite se od davanja savjeta i komentiranja, dajte djetetu mogućnost da se ispuše, oslobodi emocija i onda sa distance sagleda svoj problem. Tada mu pomognite da problem sagleda sa više strana, da razmisli o mogućim ishodima svakog rješenja i onda donese odluku. Jako je važno da dijete shvati kako može pogriješiti.