



Vloga staršev pri gradnji samopodobe in počutja otrok

Brigita Pinter, prof.def.



STARŠI
PORABIJO PRVIH 12 MESECEV
OTROKOVEGA ŽIVLJENJA,
DA GA NAUČIJO -
HODITI IN GOVORITI.

NASLEDNJIH 12 MESECEV,
MU GOVORIJO DA MORA -
BITI TIHO IN
MIRNO SEDETI...

POZITIVNE MISLI
<http://pozitivnemisli.com>



STARŠI-OTROK

- Način skrbi za otroka, še preden se otrok zaveda samega sebe, še pred govorom.
- Mnenje o sebi, izkušnje s samim seboj.
- Informacije od drugih.
- Ocena, kaj drugi menijo.
- Postavljanje mej in
- Cilji.

Osebnost je tisto kar smo, **samopodoba** pa je naša predstava o tem, kaj mislimo, da smo.

- **Samopodoba je posameznikovo doživljanje samega sebe** (množica odnosov, ki jih posameznik, zavedno ali nezavedno, vzpostavlja do samega sebe).
- Samopodoba (samopojmovanje, identiteta) je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem kdo in kaj smo. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih ...



Funkcija ustvarjalcev
samopodobe-staršev je
pomembna.

VIR: https://www.google.com/search?q=dru%C5%BEina&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=OahUKEwj-9prelb7hAhXPKFAKHVQD5wQ_AUIDigB&biw=790&bih=726#imgrc=aOnZCGoOHvrEFM:

Samopodoba

Samopodoba se sicer nanaša na osebnost, saj pomeni človekovo zrcaljenje osebnosti (telesnih, vedenjskih in duševnih vidikov).

Samozaupanje se oblikuje tako, da otrok ponotranji (realno) zaupanje in vzpodbude, ki mu jih izkazujejo starši ter izkušnje iz lastne, samostojne aktivnosti.

Samospoštovanje otrok gradi iz spoštovanja, ki mu ga izkazujejo pomembni odrasli, ter s poistovetenjem z vzgledi, kako si spoštovanje odrasli (npr. starši) izkazujejo med seboj.



SLIKA:

https://www.google.com/search?q=samozavest&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi9pvWNlr7hAhWQJVAKHbkEBEMQ_AUIDigB&biw=790&bih=726#imgrc=YXskTEv4vzCe_M:



SLIKA: https://www.google.com/search?q=samozavest&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=OahUKEwjm9Nqolr7hAhXQb1AKHRriCgcQ_AUIDigB&biw=790&bih=726#imgrc=ISmyCGupjU3AxM:

Otrokova samopodoba

Posameznik je enkratna in neponovljiva psihofizična celota. Vse življenje vpija informacije iz okolja, jih na svoj način preoblikuje in si gradi pojem samega sebe. Tako nastaja njegova samopodoba.

Razvoj samopodobe

V 1. letu življenja je pomembno zadovoljevanje bioloških potreb ter potrebe po varnosti in ljubezni. Če otrok prejema od svojih staršev občutek varnosti in ljubezen, bo bolj zaupljiv do zunanjega sveta, saj so njegove izkušnje pozitivne.

V 2. letu se razvije avtonomija-samostojno

SAM,SAM, SAM...



SLIKA: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&tbm=isch&q=otrok+je+%C4%8Dokolado+z+roki&spell=1&sa=X&ved=OahUKEwj192gl77hAhWxWhUIHd3aDbEQBQg6KAA&biw=790&bih=726&dpr=1.25#imgrc=qEfiraxhCjDtuM:>

V predšolskem obdobju pohvalimo prizadevanje

4.-5.let-ODGOVORNOST

POHVALA!

NE KRITIZIRAJMO.

ČE IMAMO PRIPOMBE, POTEM POKAŽIMO, KAJ ŽELIMO.

Gradimo zdravo samopodobo

- Sporočanje pozitivnih odgovorov
- Pri malčku se veselimo njegove aktivnosti.

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.

Kako pomagati otroku do dobre samopodobe?

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

Človek/otrok s pozitivno samopodobo

- si postavlja visoke, dosegljive cilje
- konstruktivno spoprijema s problemi in težavami;
- Skrbi za zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose
- je bolj pripravljen sodelovati;
- je bolj avtonomen (neodvisen), saj ne potrebuje nenehnega odobravanja drugih;

Pomembne interakcije, ki vplivajo na samopodobo

- Hranjenje in spanje (bujenje, posiljeno hranjenje-občutek za posluh notranjih stanj).
- Zrenje v oči-mama-otrok (izogibanje očesnim kontaktom).
- Potrebe po igri-lastna iniciativa in vztrajnost-poklic
- Poslavljanje otroka od starša
- in navezanost otroka na starša (dolgočasje, stiska, skrb)
- Prvi koraki in raziskovanje okolice (poklic)

Gradimo zdravo samopodobo

- 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 naj vsak stori tudi kaj sam.
- **Zakaj je dobra samopodoba pomembna v življenju?**
- Ker se prepleta z vsemi pomembnimi življenjskimi področji: uspešnost, tveganje, zadovoljstvo, odnos do drugih ...itd.

Odrasli kot ogledalo otroku

Ljubezen

Pozornost in podpora

Pripadnost

Postavljanje meje na sprejemljiv način

- Naš otrok bo živel med ljudmi.
- Dobri medosebni odnosi-večanje samospoštovanja.
- Starši prvi postavljamo mejo otroku

Kaj želimo doseči s postavljanjem meje?

- UBOGLJIVOST (vodljivost) ali SAMOSTOJNOST (odgovornost)

Zakaj je meja potrebna?

- Sicer je večkrat neprijetna in omejuje, a istočasno varuje.
- Lastna kontrola-zdrave odločitve.

Kakšna naj bo meja?

- primerna starosti, dojemanju, 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.

Osebnostne meje

Pogosto slišimo ali damo nasvet: »Postavi meje, nauči se reči ne!«

Osebnostne meje pogosto enačimo z osebnimi pravili o tem, kakšno je za nas sprejemljivo ali razumno vedenje drugih do nas.

Okolica naša pravila opaža, saj jih tudi sporočamo.

Otroku prisluhnite kot pomembnemu sogovorniku

Otrok je radovedno bitje.

Četudi ne znamo razložiti, lahko poskusimo po svoji presoji, nikar pa otroku ne lažimo.

Pomembni so naši komentarji in naš odnos do vprašanj.

Če otroku prisluhnemo kot pomembnemu sogovorniku, je naš vpliv na razvoj samopodobe močnejši kot odgovor sam.

Če bomo otroka podprli v njegovem razmišljanju in ravnanju, se bo samostojnost razvila prej, kot če bi ga omejevali in pretirano uveljavljali starševsko voljo.

ZAUPANJE!

Otroku pomagajmo graditi občutek, da

- lahko premaga težave,
- lahko obvlada situacije,
- zmore,
- je sposoben.

Ustvarjalci samopodobe

Najpomembnejši so seveda starši.

Njihova funkcija ustvarjalcev samopodobe je pomembna, še preden se otrok zaveda samega sebe, še pred govorom.

Ustvarjalci samopodobe

Učitelji, vzgojitelji...

Odrasli v družini, okolici,...

Vzorniki, prijatelji,...

VPRAŠANJA!!!





VIRI:

Kadič, E: Kako izboljšati lastno samopodobo? Dostopno na:

<http://www.edvardkadic.com/zapiski/kako-izboljsati-lastno-samopodobo-15.03.2018>

Ribič Hederih B. dostopno na: www.bambino.si > otrok > razvoj otroka-15.03.2018

Zarnik Horvat A.: Samopodoba otrok in vloga staršev. Dostopno na:

<https://www.aktivni.si/psihologija/samopodoba-otrok-in-vloga-starsev/>, 15.03.2018

lil inštitut za razvoj človeških virov, dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba>, 15.03.2018