

Svi roditelji bi željeli odgojiti zadovoljnu, vedru i sretnu djecu. Unatoč tome, naša se djeca u životu često susreću s najrazličitijim izazovima, previranjima, preprekama, boli i drugim neugodnostima. Što činimo u takvim situacijama? Kako možemo najbolje podržati djecu kada u njihovom svijetu bjesni oluja?

## **DJECA I ZDRAVO SAMOPOŠTOVANJE**

Djetetova predodžba o sebi je način na koji ono sebe vidi – uključujući ono što misli o sebi i svojim sposobnostima, kako sebe doživljava i osjeća. Vjerojatnije je da će djeca sa zdravim samopoštovanjem postati neovisnije, lakše rješavati probleme, oduprijeti se pritisku vršnjaka, izgraditi ispunjenije odnose i ostvariti svoje želje i ciljeve.

Samopoštovanje ovisi o nekoliko čimbenika – među ostalim, u kojoj se mjeri dijete osjeća voljeno, sigurno, prihvaćeno te koliko podrške i poticaja dobiva od važnih osoba (roditelja, rodbine, odgojitelja, vršnjaka itd.)

Zdravo samopouzdanje ne znači da dijete misli da je bolje od drugih ili da je vrijednije (osjećaj više vrijednosti često se očituje u aroganciji, nedostatku empatije i narcisoidnim karakteristikama). Zdravo samopouzdanje znači da dijete sebe vidi i doživljava u realnom svijetlu, prepoznaje svoje snage, svjesno je svojih slabih točaka – prihvaća ih i ne brine previše o njima – te je svjesno svojih vrijednosti.

## **KAKO MOŽEMO POJAČATI SAMOPOŠTOVANJE KOD DJECE?**

### **1. PRIMJER**

U ranim godinama razvoja djeca mapiraju obrasce ponašanja, razmišljanja i djelovanja svojih roditelja. Ako kao roditelji damo primjer nebojeći se problema i prepreka i pokažemo djeci da je rizik neraskidivo povezan s početkom nečeg novog, djeca će vjerojatnije imati više povjerenja u sebe i manje se bojati raznih izazova. No, ako smo pretjerano oprezni i gledamo svijet pun „rizika“ i dijete će biti opreznije i bojažljivije, a ujedno će imati i manje povjerenja u sebe i svoje sposobnosti.

### **2. POZNAVANJE TEMPERAMENTA I OSOBNOSTI DJETETA**

Ono što je jednostavno za jedno dijete može biti vrlo teško za drugo. Dobro je razumjeti i prihvatiti djetetove posebnosti te prepoznati uspjeh, trud i napredak prema djetetovim mogućnostima. Primjerice, ako je dijete sramežljivije i teško uspostavlja kontakt s drugima, dobro je primijetiti i pohvaliti kada priđe drugom djetetu. To vjerojatno nije potrebno djetetu koje je otvorenije i lakše komunicira. Ali možemo pohvaliti još neke aspekte njegovog nastupa, gdje se primjetno trudi i „izlazi iz poznate zone“.

### **3. TRUD I USPJEH**

Djetetu je potreban osjećaj da je u nečemu uspjelo, da je u nečemu dobro, da je nešto prevladalo. Ako iza sebe ima previše neuspjeha, to može slomiti njegovo samopoštovanje, pogotovo ako je natjecateljski nastrojeniji. Dobro je da dijete nađe nešto u čemu uživa, što mu odgovara i gdje se osjeća odlično. To ne znači da je svugdje prvi i da nikad ne doživi neuspjeh.

Njegovo samopouzdanje je zdravo kada je osjeća vrijednim čak i kada se dogode neuspjesi i, unatoč mogućim padovima, i dalje vjeruje sebi i svojim sposobnostima. Iznad svega je bitan NAPOR. Što više dijete shvaća da trud dovodi do određenih rezultata, to će više vjerovati sebi i svojim sposobnostima, unatoč prolaznim problemima ili dugotrajnom naporu. Važno je primijetiti trud, pohvaliti ga i ohrabriti čak i kada osjeća da mu ne ide od ruka. Kada su djeca ponosna na svoj trud i nastojanja, lakše prihvaćaju neugodne osjećaje kada se dogode neuspjesi i porazi.

### **4. NAČIN KOMUNICIRANJA**

Iznimno je važna i samorefleksija roditelja – posebice u komunikaciji s djetetom. Pritom je važno obratiti pozornost na SUPTILNE PORUKE koje prenosimo svojim riječima i djelima. Ako stalno upozoravamo dijete da bude oprezno i da ne riskira previše, možemo mu nehotice poručiti da nije sposobno kontrolirati stvari, donositi odluke za sebe i da nije pouzdano.

## 5. RAZGOVOR

Dobro je s djetetom razgovarati o mislima, osjećajima i ponašanju. Razgovorom s djetetom objašnjavamo da se svi suočavamo s iracionalnim, automatskim mislima koje nisu istinite, ali mogu dovesti do nerealne slike o sebi i neugodnih emocija poput krivnje i srama, što dovodi do pretjerane samokritičnosti i lošeg samopouzdanja. Samo razumijevanje ovoga može osnažiti dijete.

Istodobno, može biti korisno razgovarati s djetetom o tome što voli na sebi, na što je ponosno i na čemu je zahvalno. Pritom treba istaknuti i ono što ne voli kod sebe, jer možemo razgovarati o tome kako bi to trebao prihvatiti ili promijeniti.

## 6. PRETJERANA HVALA

Zbog želje za dobrom slikom djeteta o sebi, roditelji ponekad odu u drugu krajnost i pretjerano i nerealno hvale dijete.

Takozvane „NEOPRAVDANE POHVALE“ ne pripremaju dijete za životne izazove, s kojim će se nedvosmisleno suočiti. Dakle, može postati nesposoban suočiti se sa složenom stvarnošću koja zahtjeva vještine i sposobnost suočavanja s neugodnostima, poput kritike, neuspjeha, odbijanja itd.

Nemoguće je dijete umotati u celofan kako bi za zaštitili od svih „virusa“ vanjske sredine, ali možemo učiniti sve što je u našoj moći da se naši mališani razvijaju na najbolji mogući način. Samim time što im dajemo do znanja da kod nas uvijek imaju mjesta za ljubav, razgovor i prihvaćanje, omogućujemo im da budu upravo ono što žele.

### PRIPREMILE :

**Romana Budija, odgojiteljica**

**Marija Lipovac, odgojiteljica**

**Nina Skoblar Fatović, odgojiteljica**

**Marina Grbić Malnar, stručni suradnik  
pedagog**

### IZVORI:

**<https://www.paloma.si/hr/savjeti/kako-nauciti-djecu-da-imaju-zdravo-samopostovanje>**



**Kako naučiti  
djecu da  
imaju zdravo  
samopoštovanje?**

