

## SAMOPOŠTOVANJE I SAMOPOUZDANJE

Kako roditelji mogu poticati razvoj samopoštovanja i samopouzdanja kod djeteta predškolske dobi?



Mnogi se roditelji pitaju ima li njihovo dijete dovoljno samopouzdanja i/ili samopoštovanja. Pojmovi samopoštovanja i samopouzdanja su povezani te utječu jedno na drugo, a isto tako značajno mogu utjecati i na kvalitetu našeg života. Važno je naglasiti da samopoštovanje i samopouzdanje nisu osobine koje netko „ima ili nema“, nego se oni iskustvom izgrađuju kroz cijeli život.



**POJAM O SEBI** opisuje skup svih važnih informacija, stavova i vjerovanja koje osoba ima o sebi. Može ga se definirati i kao mentalnu reprezentaciju vlastite ličnosti, koja se razvija kroz iskustva s okolinom. Deskriptivna, evaluativna komponenta pojma o sebi jest samopoštovanje.

**SAMOPOŠTOVANJE** se može definirati kao način na koji pojedinac vrednuje samoga sebe, odnosno pozitivno ili negativno procjenjivanje sebe s obzirom na to što smo, kakvi smo i što bismo željeli i mogli biti. Treba naglasiti da je ono subjektivno te ne mora nužno biti povezano s objektivnim kriterijima. Tako netko o sebi može misliti loše, iako ga okolina doživljava i prihvaća u pozitivnom smislu. Konačno, razlikujemo dvije sastavnice samopoštovanja koje su međusobno povezane. One se odnose na osjećaj vlastite vrijednosti te samopouzdanje. **SAMOPOUZDANJE** je vjerovanje u vlastite sposobnosti, tj. uvjerenje da posjedujemo određene kompetencije, poput sposobnosti razmišljanja, učenja, biranja, donošenja odluka, svladavanja izazova i promjena.

(Miljković i Rijavec, 2012)

### Razvoj samopoštovanja i samopouzdanja – što ih oblikuje?

Razvoj samopoštovanja i samopouzdanja oblikuje se kroz međudjelovanje unutarnjih i vanjskih čimbenika, odnosno onih psiholoških i socijalnih. Riječ je o dinamičnom procesu koji ovisi o okolnostima i podršci okoline.

Samopouzdanje i samopoštovanje se razvijaju od rođenja djeteta, a značajnu ulogu u njegovom razvoju imaju važne i značajne osobe u životu djeteta. U predškolskoj dobi to su ponajprije roditelji, ali i odgojne ustanove, bliski prijatelji i druge važne osobe u okolini. U ranom djetinjstvu djetetova slika o sebi se usmjerava na specifična ponašanja i karakteristike. Prije polaska u osnovnu školu, djeca najčešće o sebi razmišljaju u terminima tjelesnih i konkretnih osobina. Predškolska djeca često ne shvaćaju razliku između kompetencija koje zapravo posjeduju i onih koje bi htjeli imati, stoga smatraju da su njihove sposobnosti izrazito visoke te iz tog razloga nerijetko umanjuju težinu zadataka (Berk, 2015). Nadalje, U srednjem i kasnom djetinjstvu povećava se osjećaj socijalne svjesnosti kroz porast broja značajnih drugih osoba. Naime, u toj dobi dolazi do uspoređivanja s vršnjacima što dovodi do zaključka o vlastitim prednostima i nedostacima (Brdar i Rijavec, 1998). U dobi od šest godina naviše, djeca u svojim samoopisima počinju spominjati i određene negativne attribute te počinju razlikovati „stvarno ja“ od onog „idealnog ja“ (Lacković-Grgin, 1994). Samoopisi djece ove dobi odnose se na tjelesne, socijalne i intelektualne kompetencije, opisi su stabilniji, bazirani na procesu samoevaluacije i uspoređivanja s drugom djecom (Lacković-Grgin, 1994).

Ukratko, važni čimbenici koji utječu na razvoj samopoštovanja i samopouzdanja su:

- obiteljsko okruženje i odgoj – a osobito kvaliteta ranog kontakta djeteta i roditelja
- povratne informacije koje dijete dobiva od drugih
- usporedbe i interakcija s vršnjacima
- osobna postignuća i neuspjesi
- kognitivni obrasci i način razmišljanja – kako interpretiramo događaje
- osobine ličnosti i temperament

Dok je samopoštovanje nešto stabilnije i predstavlja opći doživljaj vlastite vrijednosti, samopouzdanje je dinamičnije i može se razlikovati ovisno o situaciji i različitim područjima. Tako dijete može biti vrlo sigurno u sebe kada su u pitanju školske obveze, ali istovremeno imati nisko samopouzdanje u društvenim situacijama i obrnuto.



## Kako roditelji mogu pomoći?

Roditelji imaju vrlo važnu ulogu u razvoju samopouzdanja i samopoštovanja svoga djeteta. Evo nekoliko smjernica:

### 1. Pokažite interes, poštovanje, ljubav i prihvaćanje

Nemojte pretpostaviti da dijete „zna“ da ga volite. Ništa se ne podrazumijeva, potrebno je to djetetu reći jasno i često. Primjerice, možete reći djetetu „Volim te baš takvog kakav jesi.“, „Baš volim kad zajedno provodimo vrijeme.“ Ili „I kad si ljut ili tužan – jednako te volim.“. Osjetljiv roditelj koji pokazuje interes, pažnju i poštovanje djetetu, ohrabruje ga i dopušta da dijete izrazi osjećaje, stvara osjećaj sigurnosti kod djeteta što u konačnici doprinosi razvoju samopouzdanja i samopoštovanja.

### 2. Pohvalite trud djeteta

Djeci je potrebna pohvala, ali važno osvijestiti i da pretjerano pohvaljivanje može dovesti do toga da djetetovo samopouzdanje ovisi o tuđoj pohvali i validaciji izvana. Stoga, pohvalite i u pohvali naglasite djetetov trud, strpljenje i učenje, a ne samo ishod. Također, poželjno je usmjeravati dijete na **samoprocjenu** vlastitih postignuća ili radova. Primjerice umjesto „Bravo, jako ti je lijep crtež!“, bolja alternativa bila bi „Vidim da si se baš potrudio i obojio cijelu sliku! Kako se tebi sviđa?“. Djeca imaju prirodnu sklonost procjenjivati svoje postupke i sposobnosti. Kada ih potičemo da razmišljaju o tome što su dobro napravila i što mogu poboljšati, pomažemo im razvijati realnu sliku o sebi te potičemo unutarnju motivaciju.

### 3. Izbjegavajte kritike usmjerene na dijete

Kada dijete učini nešto loše, važno je kritiku nikada ne usmjeriti na samo dijete, nego na njegovo ponašanje. Tako umjesto da kažemo djetetu npr. „Zločest si!“, „Srami se!“ i slično, bolje je usmjeriti komentar na ponašanje, poput „Bacanje igračaka nije lijepo ponašanje“ i reći djetetu što očekujemo od njega. Etiketiranjem djeteta učimo dijete da je ono loše, a kritiziranjem ponašanja dijete uči koje ponašanje je neprihvatljivo.

### 4. Dopustite i normalizirajte pogreške

Pogreške su prilika za učenje. Kada dijete pogriješi, pomozite mu da vidi što može naučiti iz situacije, umjesto da osjeća sram ili krivnju.

Važno je da dijete nauči da su pogreške i neuspjesi sastavni dio života. Naglašavajte važnost pokušaja i učenja iz pogrešaka. Važno je da dijete osjeti kako ga prihvaćamo i kada pogriješi, a ne samo kada je uspješno. Kada dijete pogriješi, pomozite mu da vidi što može naučiti iz situacije, umjesto da osjeća krivnju ili sram. Kada dijete shvati da pogreška nije nešto čega se treba bojati, lakše će pokušavati nove stvari. Pokažite mu da i vi griješite, priznajte pogrešku i preuzmite odgovornost kada se dogodi.

#### **5. Potičite samostalnost**

Potičite samostalnost djeteta u svakodnevnim aktivnostima te uključite dijete u donošenje odluka. Odluke trebaju biti primjerene dobi djeteta, tako da npr. djetetu rane i predškolske dobi suzimo odabir na dva izbora („Hoćeš li danas obući plavu ili zelenu majicu?“). Samostalno donošenje odluka i rješavanje problema prilika je za dijete da preuzme odgovornost za svoje ponašanje, a poticanjem djeteta na samostalnost u svakodnevnim aktivnostima razvijamo njegov osjećaj kompetentnosti. Izbjegavajte često ispravljanje djeteta te pretjerano zaštitničko ponašanje i preuzimanje djetetovih zadataka koje može obaviti samo. Uključite dijete u svakodnevne kućanske zadatke i aktivnosti – dopustite mu da doprinosi obitelji. Na taj način dijete razvija osjećaj važnosti i uspješnosti.

#### **6. Učite dijete pozitivnom govoru**

Naše misli, emocije i ponašanje su međusobno snažno povezani. Jednako tako je važno i ono što govorimo jer će biti povezano s našim emocijama i ponašanjem. Što više dijete spominje dobre stvari o samome sebi, to će više biti uvjeren u ono što govori. Zato, potičite dijete da govori pozitivno o sebi i drugima, npr. „Potrudit ću se i vjerujem da ja to mogu!“. Zajedno s djetetom pokušajte napraviti listu pozitivnih strana djeteta – svatko je u nečemu dobar i važno je to osvijestiti.

#### **7. Potičite dijete na izražavanje mišljenja**

Dijete niskog samopouzdanja često pokazuje nesigurnost u komunikaciji i izbjegavati izreći vlastito mišljenje i zauzeti se za sebe. Potičite asertivnost tako da ohrabrujete dijete da jasno kaže svoje želje ili jasno „NE“ kada je potrebno. Razgovarajte o emocijama i načinima uspješnog nošenja s njima.

#### **8. Postavljajte realne ciljeve**

Kako bi dijete doživjelo osjećaj uspjeha, vrlo je važno da su ciljevi i zadaci realni s obzirom na djetetovu dob i sposobnosti. Ciljevi koji su djetetu neostvarivi vode ga k razočarenju i osjećaju bespomoćnosti. Ciljevi se trebaju postavljati individualno za svako dijete te biti postavljeni u odnosu na prošlu izvedbu – kao nadogradnja na dosadašnje mogućnosti djeteta.

#### **9. Ne uspoređujte dijete s drugima – drugom djecom, braćom i sestrama**

#### **10. Pomozite djetetu pronaći aktivnosti u kojima će biti sposobno i zadovoljno**

Ne zaboravite – riječi i informacije koje djeci daju njima važne osobe (roditelji, obitelj, odgojitelji, vršnjaci) snažno utječu na njihovo samopoštovanje i samopouzdanje. Stoga je važno čime ih i na koji način „hranimo“.

## Prijedlozi slikovnica za razvoj samopouzdanja, samopoštovanja i asertivnosti kod djece:

- Evenio terapeutske slikovnice za jačanje otpornosti autorica Eve Brlek i Julije Kukec:
  - „**Znam kako se zauzeti za sebe**“ – postavljanje granica i strategije za razvoj asertivnosti
  - „**Mogu li se igrati s vama?**“ – socijalne vještine i strategije za razvoj kvalitetnih odnosa
  - „**Trudim se čak i kad je teško**“ – prevladavanje straha od neuspjeha, strategije za razvijanje rastućeg mentalnog sklopa
  - „**Vrijedim i znam da me drugi vole**“ – razvoj pozitivne slike o sebi, strategije samopoštovanja
  - „**Želim se upoznati s tobom**“ – za upoznavanje prijatelja i strategije suočavanja s frustracijom
- Evenio terapeutske slikovnice za razvoj socioemocionalnih kompetencija autorica Tihane Lipovac Fraculj i Jelene Brezovac:
  - „**Gospođica Hoću**“ – asertivnost
  - „**Ana i Gospodin Strahojed**“ – samopouzdanje
- Sanja Polak: „**Upoznajemo osjećaje – samopouzdanje**“ (Extrade d.o.o., 2019)



## Literatura:

- Aljinović, P. (2020). *Samopouzdanje predškolske djece* (Završni rad, Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet, Odsjek za predškolski odgoj).
- Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
- Brdar, I. i Rijavec, M. (1998). *Što učiniti kad dijete dobije lošu ocjenu?*. Zagreb: IEP.
- Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopouzdanje mladih*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2012). *Razgovori sa zrcalom: psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP.
- Slunjski, E. (2013). *Kako pomoći djetetu da bude uspješno i razvija samopouzdanje*. Zagreb: Element.

**Pripremila:**

Martina Ivandić, mag.psych.  
psihologinja DV Babarin