

# Razvoj samospoštovanja

## Samospoštovanje je temelj razvoja osebnosti

 Silvo Šinkovec

*V letošnjem šolskem letu smo se v šoli za starše pogovarjali o pomenu samospoštovanja za otrokov razvoj. Videli smo, da je samospoštovanje jedro osebnosti. Sledili smo knjigi Otrok in samozavest (Humphreys, 2002). Tema je za odrasle in otroke zelo pomembna. Našli smo veliko konkretnih pobud za svoj razvoj in vzgojo otrok.*

### Visoko in nizko samospoštovanje

Otroci z visokim samospoštovanjem imajo dober spomin, prirojeno radovednost, želijo se učiti, radi sprejemajo nove izzive, sposobni so se osredotočiti na trenutno dejavnost, lahko se učijo iz napak, tekmujejo sami s sabo in ne z drugimi, sprejemajo kritiko, sprejemajo razumne zahteve in upravičeno kazen, vedejo se odgovorno.

Otroci z nizkim samospoštovanjem pa imajo veliko težav pri učenju, izgubijo prirojeno radovednost, imajo težave s spominom, izgubijo željo po učenju, izogibajo se novim izzivom, niso sposobni biti pozorni na trenutno dogajanje, ker so v sebi zaposleni z drugimi mislimi in čustvi, neuspehi in napake jih potrejo in ogrozijo, zato se jih bojijo. Otroci z nizkim samospoštovanjem imajo mnogo več somatskih obolenj. Če bi se otroci bolj cenili, 70 otrokom od stotih ne bi bilo potrebno iti k zdravniku. Od tega, kakšno je naše samospoštovanje, je odvisno, kako vstopamo v odnose z drugimi (s partnerjem, prijatelji, kolegi na delovnem mestu, z otroki...).

Nizko samospoštovanje napoveduje več težav in konfliktnih situacij v odnosih; tesno je povezano z nevrotičnimi in psihotičnimi obolenji. Osebe z visokim samospoštovanjem ustvarjajo zdravo socialno okolje (družinsko, šolsko, poslovno, politično, zdravstveno, kulturno, cerkveno) in so dobri voditelji. Dobri starši so tisti, ki se zelo spoštujejo.

### Kako se razvija samospoštovanje?

Eno izmed osmih srečanj smo posvetili razvoju samospoštovanja. Večja področja otrokovega razvoja, tesno povezana z razvojem samospoštovanja, so: telesni jaz, čustveni jaz, intelektualni jaz, vedenjski jaz, socialni jaz in ustvarjalni jaz.

#### Telesni jaz

Kako otrok ali mladostnik doživlja svoje telo? Ga je vesel, je z njim zadovoljen ali ga želi popraviti? Včasih otrok doživi negativen odziv s strani staršev že ob rojstvu, ker se ni rodil 'pravega' spola. Kaj more otrok za to? Je tak, kakršen je, in tak je najlepši. Otroku bi starši morali sporočiti: "Tvoje telo je dobro, lepo, edinstveno." A kadar starši s svojim telesom niso zadovoljni in dvomijo, da so telesno privlačni, to negotovost prenašajo tudi na otroke. Otroci zaradi neprimerne odnosa do svojega telesa močijo posteljo, ne kontrolirajo blata, lahko izgubijo celo vid, hujšajo, se prenašajo...

Telesna kazen močno posega v doživljanje telesa. Pri otroku sproži občutke neustreznosti, strahu in sramu. Predvsem pa rodi veliko jeze. Če ta ni izražena, je potlačena. To pa lahko postane nevarno gojišče bodočih depresivnih nagnjenj in samomorilnih misli. Nasilje vedno poraja nasilje.

Spolna zloraba še bolj ogroža samospoštovanje. Otroci, ki so doživeli spolno zlorabo, vedno doživljajo globok občutek krivde in sramu. Taki otroci v odrasli dobi težko najdejo pristen stik z drugimi, ker je v

njih strah bližine, ali pa se predajo promiskuiteti, hitro menjavajo partnerje. Ker sebe ne cenijo, potlačijo svojo potrebo po sprejetosti ter se zadovoljijo s kratkotrajnimi, hitrimi zadovoljitvami, ki dajo trenuten občutek sprejetosti, po čemer zelo hrepenijo. V obeh primerih doživljajo svoje telo kot neustrezno, v sebi čutijo sram in sovražijo telo.

Kako vpliva na počutje visoka in nizka, suha ali debela postava, gibčnost pri delu ali pa nerodnost? Se otroci znajdejo v športnih igrah ali pa niso 'uporabni' in jih sošolci ne izbirajo za soigralce?

Zelo pomembno je obdobje, ko se telo hitro razvija, raste in krepi, ko se razvijajo spolni organi. Pomembno je, da se odrasli ne norčujejo iz njih, da jih ne ožigosajo, jim ne dajejo raznih nalepk in vzdevkov, ki mladostnika ponižujejo. Pozitiven odnos do telesa v tem obdobju zelo pripomore k razvoju samospoštovanja.

#### Čustveni jaz

Če se otrok čuti brezpogojno sprejet in ljubljen, se bo gotovo dobro razvijal njegov odnos do sebe. Starši naj mu sporočajo, da ga sprejemajo takšnega, kakršen je, naj bodo z njim sočutni in ljubeči. To ne pomeni, da namesto njega delajo domače naloge, da sprejemajo odgovornosti, ki jih ima on do svojih vrstnikov, šole, doma in drugih – svoje obveznosti mora opraviti sam. Starši ga spremljajo, podpirajo, razumejo njegove spodrsjlaje in se veselijo njegovih uspehov. Sporočajo mu, da je vedno njihov, da so naj ponosni. Tako se krepi občutek pripadnosti. Dobro dene vsakemu, posebno pa otroku, če mu povemo, da smo ga pogrešali, ko ga ni bilo doma in da smo veseli njegove prisotnosti.

Pogojevanje pa je žal še vedno pogost odnos do otrok. Sprejemamo jih pod pogojem, da izpolnjujejo naša pričakovanja. Star-

## Delo po skupinah ali v paru

1. Vsaka skupina dobi eno trditev in se ob njej pogovarja. Vsak član skupine pride na vrsto, da izrazi svoje mnenje in svojo izkušnjo (20').
2. Kaj bi skupina rada sporočila drugim staršem na srečanju? (2')
3. Sledi poročanje.

Trditve:

1. Razvoj otrokovega samospoštovanja je predvsem v rokah staršev.
2. Otroci pogosteje prejemajo sporočila, ki spodkopavajo, šibijo, pohabijo ali celo uničijo njihovo dobro mnenje o sebi.
3. Nasilje poraja nasilje.
4. Otroci vedno krivijo sebe, kadar jih starši ali drugi pomembni odrasli zlorabljajo.
5. Kadar starši dvomijo o tem, da imajo lepo telo, to negotovost nevede prenašajo na otroke.
6. Vsak otrok si zasluži, da brezpogojno pripada družini, domu, razredu ali šoli.
7. Občutek, da je svet varen in urejen, je odvisen od tega, v kolikšni meri so zadovoljene otrokove potrebe.
8. Napake in neuspehi so priložnost za učenje.
9. Primerjanje že pomeni zavračanje.
10. Vsak otrok je enkrat in dragocen.
11. Otrokovo telo ima vedno prav.

ši preko svojih pričakovanj do otrok izražajo svoje potrebe, ponavadi tiste, ki jih sami niso mogli zadovoljiti v zadostni meri.

Nešteto je načinov, kako lahko starši otrokom povedo, da jih imajo radi: z objemom, poslušanjem, pogovorom, se z njimi igrajo, jim podarjajo čas in prostor, jih ljubkujejo, vključujejo jih v svoje življenje, jih spodbujajo, potrjujejo, so potrpežljivi in mirni, ko se otrok vede neprimerno, so sočutni, pokažejo jim, da jih spremljajo, se zanje zanimajo, jih razumejo, jim postavijo mejo, opozorijo na zahteve, naloge in odgovornost. So ljubeče pozorni. Otroci ob takšnih držah doživljajo, da so ljubljene in spoštovane, zaželeni in cenjeni.

## Intelektualni jaz

Človek želi razumeti svet. Otroci imajo neomejene možnosti dojetja. Razumevajo pa takrat, ko se čutijo varne in sprejete. Veliko svojih intelektualnih sposobnosti lahko uporabijo, če niso notranje zaposleni s čustvenimi blokadami.

Otroci naj spoznavajo, da je svet urejen, da so v njem zakoni. Bolj ko te zakone poznajo in živijo v skladu z njimi, več bodo lahko ustvarili in bolj varno bodo živeli. Kaos ustvarja občutek negotovosti in nemoči, urejenost omogoča jasne odnose,

pripravlja prostor za ustvarjalno delo, za dojetje razmerij med ljudmi, v družbi in razumevanje naravnih danosti. Urejenost v miselnem svetu je pogoj za razumevanje. Poimenovati stvari, ubesediti občutja, določiti 'terminologijo' pomeni ustvarjati skupni jezik sporazumevanja in sodelovanja. Če to manjka, se čutimo izgubljeni, nerazumljeni, povečuje se občutek negotovosti in nezmožnosti vplivati na svoje življenje, na odnose.

## Vedenjski jaz

Starši naj bi svojim otrokom dali vedeti, da so jih veseli zato, ker se trudijo, ker delajo, ne pa, da so jih veseli samo takrat, ko dosežejo uspehe, dobre ocene itd. Že sam trud je razlog za veselje. Če pride do napak, neuspešnih poskusov in rešitev, naj bo to priložnost za pogovor, da se odkrije napaka, da se iz poskusa kaj naučijo in samostojno rešujejo naprej – pa naj bo to matematična naloga, odnos s prijateljem, šport ali ples. Uspehi in neuspehi naj ne bi bili razlog za to, da bi starši otroka bolj ali manj sprejemali, se ga veselili in ga cenili. To naj bodo priložnosti, da otroku omogočajo uvide v lastne sposobnosti, razvijajo željo po raziskovanju in učenju. Tako bo otrok tekmoval sam s sabo in ne z drugimi. Razvi-

jal bo svoje talente in interes za učenje. Rasla bo notranja motivacija. In razvijalo se bo samospoštovanje.

Če pa starši sprejemajo otroka pogojno, samo takrat, ko je uspešen, se otrok usmeri v kompenzacijo, tekmovalnost z drugimi, v njem raste negotovost vase. To ohranja in utrjuje nizko samospoštovanje. Take otroke kritika zelo prizadene, napak se bojijo, imajo močno tremo. Prvi pa se iz napak učijo, kritika jih spodbudi k nadaljnjemu samostojnemu raziskovanju in razumevanju.

## Socialni jaz

Tako kot je pomembna potreba po pripadnosti, je pomembna potreba po samostojnosti. Otroku mora razviti svojo identiteto, da ve, kdo je. On ni tak kot starši, je povsem nekdo drug! On ni tak kot sošolci, je povsem nekdo drug! Fant ni tak, kot so dekleta, je drugačen (tudi dekleta so povsem drugačna kot fantje)! Otroku naj bi doživel, da je enkrat in neponovljiv. Samo on je tak, kot je, in to, kar je. In tako je najbolje. Vreden je spoštovanja in ljubezni.

Ob tem, da doživlja svojo posebnost in da pripada drugim, oblikuje svojo identiteto: spolno, nacionalno, versko, socialno, poklicno. Kdor ne oblikuje identitete, je nagnjen k podrejanju in konformizmu, doživlja več negotovosti v sebi in se bolj opira na druge, od drugih je hitro odvisen. Če se mu podre oporna točka, ki je v drugih, se mu podre svet, smisel življenja, zamaje se gotovost in trdnost. Celu zdravje se lahko načne. Človek z lastno identiteto je manj nagnjen k odvisnostim, v sebi je bolj gotov, lahko z veseljem in svobodno sodeluje.

## Ustvarjalni jaz

Vsak otrok ima svoje sposobnosti, interese in želje. Odrasli preveč posegajo v razvoj otroka s tem, da vanj projicirajo svoje želje in pričakovanja, ki naj bi jih otroci izpolnili. Ob rojstvu želijo določen spol, kasneje hočejo vplivati na izbor šole, poklica, partnerja, službe.

Starši naj bi več (dovolj) pozornosti namenili otrokovim željam in interesom. Če jih bodo poslušali in odkrivali, jih bodo lahko spodbujali in pomagali razvijati njihovo ustvarjalnost. Gradili bodo notranjo moti-