

SAMOPODOBA

ČOPIČ



*Svoj čopič nosim s seboj vsak dan in kamor koli grem,
da z njim lahko zakrijem
kdo in kakšen sem.
Rad bi se pokazal, vprašal, kakšen se ti zdim,
a kaj, če me ne boš sprejel;
lahko te še izgubim!
Saj bi vse barve, masko spral, pokazal pravi jaz,
a le, če mi obljubiš,
da boš vzljubil moj obraz.
Zato potrpi, prosim, za hip zapri oči,
da snamem barve, masko,
ki me tako teži.
No, pa poglej, pred tabo zdaj stojim ves bos in nag,
kaj sem ti še vedno všeč,
sem ti še vedno drag?
Presrečen sem, kljub temu pa bo čopič še z menoj,
da se bom mogel skriti
pred drugimi ljudmi.
Zato te prosim, ščiti me, imej me rad, kot jaz te imam
in prosim te, pomagaj mi,
da se bom imel še sam.*

(Lee Ezell)

Samopodoba je podoba o samem sebi, neka naša slika v namišljenem zrcalu.

V našem življenju je zelo pomembna, saj usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi.

Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter deluje kot zaščita telesnega in duševnega zdravja.

Področij samopodobe je več: **telesna samopodoba** (zunanje lastnosti posameznika), **socialna samopodoba** (kakovost odnosov z drugimi), **čustvena samopodoba** (izražanje in obvladovanje čustev), **akademska samopodoba** (predstava o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih).

ZNAČILNOSTI POSAMEZNIKA S POZITIVNO PODOBO O SEBI

Človek, ki ima pozitivno samopodobo:

- se spoštuje, si zaupa in se ceni,
- si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel,
- sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje,
- se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati,
- je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih,
- se laže prilagaja spremembam,
- prevzema odgovornost za svoje vedenje,
- prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.



(V razmislek – katere od naštetih značilnosti veljajo za Vas / zate?)

Kaj lahko naredim, če nisem dovolj samozavesten, če nisem zadovoljen s seboj, če se mi zdi, da me nihče ne mara, če se mi zdijo moji problemi preveliki, če se jezim nase in na ves svet..? Takrat lahko napravim 10 korakov do boljše samopodobe:

(povzeto po internetu, več na <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/289/category.html>)

1. SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM.
2. POSTAVLJAM SI CILJE IN SI PRIZADEVAM, DA BI JIH DOSEGEL.
3. SODELUJEM Z DRUGIMI, JIH SPREJEMAM IN IMAM PRIJATELJE.
4. NE IZOGIBAM SE PROBLEMOM, POSKUŠAM JIH REŠEVATI.
5. UČIM SE SPOPADATI S STRESOM.
6. RAZMIŠLJAM POZITIVNO.
7. PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE.
8. ZAVEDAM SE, DA SEM EDINSTVEN IN NEPONOVLJIV.
9. POSTAVIM SE ZASE.
10. PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA.

KAJ VPLIVA NA RAZVOJ SAMOPODOBE

Otrok gradi samopodobo najprej na podlagi lastnih izkušenj (ob uspehih), kasneje pa čedalje bolj na podlagi informacij iz okolja. Informacije iz okolja pridobiva na dva načina, in sicer od:

1. »pomembnih drugih« (to so tisti, ki jim otrok zaupa, je nanje navezan, jih občuduje, spoštuje – npr. starši, stari starši, učitelji, prijatelji...)
2. prek socialne primerjave z vrstniki (ko postanejo vrstniki v mladostnikovem življenju pomembnejši, vstopa v ospredje socialna primerjava z njimi. V tem obdobju so še posebej občutljivi in dovzetni za razne komentarje in primerjave z drugimi).

KAKO DVIGNITI OTROKOVO SAMOPODOBO

Tako starši kot šola lahko pomagajo otroku dvigniti njegovo nizko samopodobo.

Šola z:

- oblikovanjem varnega učnega okolja, kjer otroci vedo, da lahko povedo vsakršen koli odgovor (tudi napačen) in zato ne bodo kaznovani ali zasmehovani;
- dajanjem jasnih navodil kaj je pri učni snovi pomembno;
- s prilagajanjem ravni poučevanja in nalog otrokovim sposobnostim.

Starši naj otroku sporočajo, da verjamejo v njegove sposobnosti, napredovanje, ga spodbujajo pri doseganju zastavljenih ciljev, ga opogumljajo, ga izpostavljajo njegovi starosti primernim zahtevam, mu dajejo podporo in zgled, se izogibajo primerjanju z drugimi otroki in namesto tega spodbujajo otroka, naj tekmuje z lastnimi dosežki.