

## Slika o sebi kroz razvojnu dob

Kako vidimo sebe, kako opisujemo sebe i svoja unutrašnja stanja zove se „slika o sebi“ ili „spoznaja sebe“. Dijete počinje spoznavati sebe već u prvim mjesecima života, kada gradi povjerenje u svoje roditelje. Dijete upoznaje sebe kroz igru, a odnos prema sebi gradi ponajprije na osnovi roditeljskog reagiranja prema njemu – na osnovi komentara koje mu odrasli upućuju, na osnovi onoga što roditelji o njemu misle, kada i kako ga hvale, kada i zbog čega ga kude. Slika o sebi koju dijete formira utjecat će na njegova očekivanja od sebe samoga, pa tako i uspješnost u mnogim kasnijim aktivnostima. Za nastanak slike o sebi koja će biti izvor samopouzdanja

potrebni su podaci dobiveni iz vlastitih rezultata, iz vlastite aktivnosti, tj. uspjeha u aktivnosti (Ja to mogu sam), a za razvoj samopoštovanja važniji su podaci dobiveni iz komentara djetetove okoline (što drugi o meni misle). Slika o sebi razvija se pod utjecajem socijalnih interakcija i percepcije vlastitih aktivnosti do rane adolescencije. Ako želimo mijenjati negativnu sliku djeteta o sebi moramo to učiniti u ranom djetinjstvu. Upravo u fazi djetinjstva potrebno je posvećivati veliku pažnju svemu što negativno utječe na stvaranje slike o sebi: kritika, ruganje, nemogućnost postizanja uspjeha.

### Slika o sebi ima sljedeće elemente

- # **Fizičko ja** – moje tijelo, kako izgledam, kakva je moja kosa, oči, što imam u tijelu, koliko sam narastao, jesam li dječak ili djevojčica.
- # **Intelektualno ja** – moje moći, moja snaga – što prije nisam mogao, znao a sada mogu, znam; sve što sada ne mogu/ne znam naučit ću...ja znam pjevati, vježbati, složiti slagaricu – svatko je u nečemu uspješan.
- # **Socijalno ja** – saznanje o pripadanju grupi i reakcijama drugih na naša ponašanja; prihvaćen

sam u igru i ja druge zovem u igru; prepoznajem osjeća je svojih prijatelja – kako mu mogu pomoći kada je tužan.

- # **Emocionalno ja** – misli, želje, motivi, emocije. Što osjećam kada sam sretan, tužan, što me plaši, što mi smeta – prepoznajem i razumijem svoje osjećaje.

### Kako poticati razvoj samopoštovanja i samopouzdanja kod djeteta?

- # Pokažite djetetu da ga volite
- # Slušajte dijete
- # Često pohvaljujte dijete
- # Pomozite djetetu da upozna sebe
- # Vodite računa u kritiziranju dječjih postupaka
- # Učite dijete optimizmu
- # Omogućite djetetu osjećaj uspjeha
- # Naučite dijete da se uspoređuje sa sobom
- # Naučite dijete kontroli emocija
- # Naučite dijete suočavanju s neuspjehom
- # Potičite djetetovu asertivnost
- # Naučite dijete donošenju vlastitih odluka

