

Važno je djetetu omogućiti i poticati ga da otvoreno govori o svojim osjećajima.

- » Pomozite mu da realno prihvati svoje jake strane kao i slabosti
- » Razgovarajte s njim o njegovim korijenima
- » Ne uspoređujte ga s braćom i sestrama



Udruga roditelja
KORAK PO KORAK

Ilica 73, Zagreb
tel. 01/4855-578, fax. 01/4847-598
info@udrugaroditeljapkp.hr
www.udrugaroditeljapkp.hr

Izdavač
Udruga roditelja Korak po korak

Autorice teksta
Sanja Brajković i Željka Živković

Recenzija
Gorana Hitrec

Oblikovanje
Romana Rođaković

Tisak
CORRECTUS MEDIA d.o.o.

Drugo izdanje
2014.

RAZ VOJ SAMO POSTO VANJA



KAKO POMOĆI DJETETU?

Samopoštovanje je slika o sebi. To je način na koji vrednujemo ono što činimo, ono što jesmo i rezultate koje postizemo. Djeca od roditelja i drugih značajnih osoba iz njihova života traže potvrdu da su voljena, važna, sposobna. Zbog toga značajnu ulogu u nastanku pozitivne slike kod djece imaju roditelji i druge odrasle osobe koje brinu o njima.

Zašto je poželjno da djeca imaju visoko samopoštovanje?

Način na koji dijete vidi sebe, značajno utječe na njegove osjećaje, njegov rad i naposljetku na njegovu postignuće. Što dijete ima veće samopoštovanje, bit će uvjerenije u svoje sposobnosti, lakše će nalaziti prijatelje, lakše donositi odluke. Ukratko, djeca visokog samopoštovanja općenito su uspješnija u životu.

Samopoštovanje utječe na školski uspjeh. Djeca koja imaju pozitivno mišljenje o sebi, češće imaju bolji uspjeh u školi. Dobar školski uspjeh opet povećava njihovo samopoštovanje. Djeca koja imaju lošiji uspjeh u školi, često imaju i nisko samopoštovanje.

Istraživanja su pokazala da nisko samopoštovanje kod većine djece može pridonijeti (uz neke druge okolnosti kao što su stresne situacije) emocionalnim problemima, a može doći i do depresije, maloljetničke delikvencije, anoreksije i drugih ozbiljnih psihičkih poremećaja.

Djeca visokog samopoštovanja znaju se oduprijeti negativnom utjecaju vršnjaka: lakše će odbiti ponuđen alkohol ili drogu. Takva djeca lakše izlaze na kraj sa svim životnim izazovima.

Osobine djeteta visokog samopoštovanja

- » Lako sklapa prijateljstva, te se uspješno zabavlja samo ili u društvu s drugom djecom
- » Veselo je i puno energije, koju često prenosi i na drugu djecu
- » Uspješno surađuje s vršnjacima i odraslima
- » Zna donositi odluke
- » Kreativno je
- » Sigurno je u svoje sposobnosti
- » Radi bolje i uz manji napor
- » Zadovoljnije je svojim radom
- » Očekuje uspjeh

Osobine djeteta niskog samopoštovanja

- » Nije zadovoljno sobom
- » Podcjenjuje se
- » Ima negativno mišljenje o sebi
- » Svoje neuspjeh pripisuje vlastitoj nesposobnosti
- » Uspjeh pripisuje sreći
- » Sklono je tražiti odobravanje od drugih
- » Očekuje da će doživjeti neuspjeh i da će ga drugi odbaciti
- » Češće se sukobljava s roditeljima

Kako roditelji mogu pomoći razvoj samopoštovanja kod svoje djece?

Ne propustite priliku da djetetu kažete što vam se sviđa kod njega, što je dobro učinilo i da ga volite. Roditelji su često skloni djeci ukazivati samo na pogreške. Neka djeca nisu sigurna da ih roditelji vole samo zato što im to nikada ili dovoljno često nisu govorili.

Reći djetetu da ga volimo, čak i kad je pogriješilo, ne mora značiti da prihvaćamo njegovo pogrešno ponašanje. Zagrljaj, osmijeh, pogled odobravanja i nježan dodir također su snažni izrazi ljubavi.

Ne kritizirajte

U ljutnji, koju je izazvalo djetetovo ponašanje, neki roditelji izgovaraju kritike na njegov račun. Zbog tih kritika dijete se osjeća nevoljeno i povrijeđeno. (*"Smotan si. Ništa ne možeš učiniti kako treba."*, *"Zločesta si."*) **Nikad ne kritizirajte dijete ("Ti si loš dječak."), već njegovo ponašanje ("To što činiš je loše.")**

Učite dijete pozitivnom govoru

Istraživanja su pokazala da se uglavnom osjećamo onako kako se ponašamo i onako kako govorimo o sebi. 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: "Mislim da mogu riješiti ovaj problem ako se potrudim."

Pomozite djetetu da nauči donositi odluke i rješavati probleme.

Samostalno donošenje odluka i rješavanje problema prilika je za dijete da preuzme odgovornost za svoje ponašanje. Naučit će da svi ponekad griješimo u svojim odlukama i da se greške mogu ispraviti. I ne zaboravite: ljudski je griješiti.

Učite dijete da si postavlja i ostvaruje ciljeve

Vrlo je važno da su ciljevi realni s obzirom na djetetovu dob i sposobnosti. Ciljevi koji su djetetu neostvarivi vode ga k razočaranju i osjećaju bespomoćnosti. Za ostvarenje ciljeva potrebno je odrediti male ciljeve-korake čije ostvarenje će dijete dovesti do konačnog cilja.

