



OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI

Verjetno si vsak izmed staršev želi, da bi njegov otrok čutil, kako rad ga ima in kako ponosen je na njega. Svojemu otroku želite dati občutek pomembnosti, enkratnosti in nezamenljivosti. Tako bi se otroci razvili v samozavestne posameznike, ki bodo znali sprejeti svoje prednosti in slabosti, svoje kvalitete in šibke točke ter ceniti svoje sposobnosti in sebe osrečevali ob drugih. Vprašanje pa je, ali otroci to res čutijo. Ali čutijo svojo vrednost? Tudi sami vemo, da so nam naši starši dajali največ kar so zmogli ali znali, a vprašanje je, če smo se tudi počutili sprejete, razumljene in dragocene. Morda smo kdaj dobili informacije, da nismo ustrezni, pa ni nujno, da smo živeli v nasilnih odnosih.

Razvijanje dejavnikov občutka lastne vrednosti v otrokovem zgodnjem obdobju je zelo pomembno, saj bo njegov občutek lastne vrednosti določal, kako se bo vedel in kako se bo učil. Raziskave kažejo, da se otroci, ki jim primanjkuje občutka lastne vrednosti, slabše učijo. Svoj občutek neprimernosti pa nadomeščajo s kritiziranjem uspehov drugih. Prav tako lahko postanejo občutljivejši, skrbi jih, kaj mislijo drugi in tako izgubijo motiviranost. Kadar naletijo na težave, iščejo izgovore zase in krivijo druge. Otroci, ki jim primanjkuje zaupanja vase, verjamejo, da jim ne bo uspelo, zato se le redko potrudijo toliko, kolikor je potrebno za uspeh. Pri ponavljajočih se neuspehih se njihovo prepričanje, da jim ne bo uspelo, še utrdi. Posledično se še bolj zmanjša njihov občutek lastne vrednosti in motiviranosti. Raziskave tudi kažejo, da otroci s pomanjkanjem občutka lastne vrednosti pogosto postanejo neuspešni, prestopniki ali odvisniki in ne končajo šole.

Občutek lastne vrednosti je **občutek samospoštovanja**, ki vključuje 5 dejavnikov:

1. občutek VARNOSTI,
2. občutek IDENTITETE (SAMOPODOBA),
3. občutek PRIPADNOSTI,
4. občutek SMISLA,
5. občutek SPOSOBNOSTI.

Občutek VARNOSTI

Če želimo, da bo otrok pridobil občutek lastne vrednosti, mora najprej dobiti občutek varnosti. V nadaljevanju so navedeni 4 načini, s pomočjo katerih lahko krepite občutek varnosti pri svojem otroku:

- povejte svojemu otroku, kakšno vedenje pričakujete od njega;
- dosledno uveljavljajte pravila tako, da bo otrok razvil občutek odgovornosti;
- vzpostavite zaupanje;

- pomagajte svojemu otroku, da se bo počutil varnega.

Občutek IDENTITETE oz. SAMOPODOBA

Samopodoba pomeni predstavo, ki jo ima otrok o samem sebi. Pomembno se je zavedati, da imate starši največji vpliv na oblikovanje otrokove samopodobe. Da bi se pri otroku razvila pozitivna samopodoba, otroka obravnavajte kot pomembno osebnost, imejte ga radi in ga sprejemajte takega kot je. Pri tem spodbujajte otroka, da se zave svojih sposobnosti in potrudite se, da je čas, ki ga preživljate z otrokom, kakovosten.



Občutek PRIPADNOSTI



Ta občutek si pridobimo, kadar nas drugi sprejmejo. Otroci pridobijo ta občutek najprej v družini. Če čutijo, da jih družina sprejema, so bolj sproščeni in se tudi lažje vključijo v druge socialne skupine. Otrokov občutek pripadnosti lahko razvijate tako, da skrbite za dobre družinske odnose, naučite svojega otroka biti član skupine in spodbujajte njegovo pripravljenost pomagati drugim.

Občutek SMISLA

Otroci, ki se v svoji koži dobro počutijo, imajo občutek smisla. To pomeni, da vedo, kaj želijo doseči, zakaj nekaj delajo in kako to sovпада z njihovimi dolgoročnimi cilji. V nasprotnem primeru so otroci brez prave usmeritve pri svojih dejavnostih. Občutek smisla lahko razvijate in krepite tako, da do svojega otroka gojite pričakovanja, mu pomagate oblikovati uresničljive cilje in širite njegovo zanimanje ter spodbujate nadarjenost. Lahko oblikujete tudi sistem nagrajevanja, kadar otrok potrebuje spodbude. Pokažite otroku, da mu verjamete in zaupate.

Občutek SPOSOBNOSTI

To je občutek lastne moči, ki temelji na naših preteklih uspehih. Otrok lahko razvije občutek sposobnosti s tem, da se nauči samostojno reševati probleme. Če želite, da bo vaš otrok sposoben doseči zastavljene cilje, mu pomagajte oblikovati načrt dejavnosti za doseg zastavljenih ciljev. Pomembno je, da ima otrok občutek, da ga

spodbujate in podpirate. Velikega pomena je tudi to, da otroku dajete povratno informacijo o doseženem napredku.

Občutek lastne vrednosti spodbujate že z načinom pogovarjanja z otrokom, s pričakovanji, ki jih izražate in z izkušnjami, ki jih otroku omogočate. Pomembno pa je, da otroka ne ščitite pred težavnimi situacijami, ne hvalite in sprejemate njegovega nezadostno opravljenega dela in ne zagovarjate otroka, ko se znajde v težavah.

Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.