

# “HOČEM, ZMOREM, ZMAGAM!”

Petra Kastelic Marinko, univ. dipl. socialna pedagoginja

**Družina z majhno deklico je na plaži. Deklica se igra ob morju, zajema vodo v kanglico in jo nosi k staršem. Med potjo mora z malimi nerodnimi nogicami prečkati nekaj brisač, kamnov, zato se nekaj vode, preden deklica uspe prinesiti tedaj že skoraj prazno kanglico k staršem, polije po tujih brisačah.**

Predstavljajmo si tipično slovensko družino. Mama in oče oba vpijeta: »Pazi, polila boš. Pazi, padla boš! Kako si nerodna. Nič vode ni ostalo ...« ipd. Si predstavljate? Reakcija naših južnih ali zahodnih sosedov bi bila verjetno drugačna, besede, namenjene otroku, verjetno bolj podobne temu: «Bravo, super ti gre. Kako si spretna, uspelo ti je ... Kako velika punca si že. Bravo! ...» Vsak narod ima namreč svojevrsten nacionalni karakter z nekaterimi tipičnimi potezami. Narod, kjer velja pregovor »Lastna hvala se pod mizo vala«, ima na področju oblikovanja pozitivne samopodobe pri otrocih kar velike težave. Vsi se sicer strinjamo, da je zelo pomembno, da imajo otroci pozitivno samopodobo, čudimo pa se, da ima kar precej otrok in kasneje odraslih s tem velike težave. Morda je res treba iskati odgovore in rešitve v tistih najbolj občutljivih letih, ko se postavljajo temelji osebnosti, starši pa smo v svojih reakcijah bolj ali manj intuitivni. Torej polzavedno ali nezavedno delamo tisto, kar so starši delali z nami, in govorimo tisto, kar so govorili nam. In kolo se vrti naprej ...

## *Kaj je samopodoba?*

Samopodoba je podobna hiši, grajeni iz opek, sestavljena je iz različnih delov, pri tem pa so tako kot pri gradnji hiše pomembni temelji. Če jo primerjamo z osebnostjo, je osebnost tisto, kar smo, samopodoba pa je naša predstava o tem, kaj smo. Je naše doživljanje samega sebe, množica odnosov, ki jih vzpostavlja posameznik. Ta edinstvena človeška lastnost, da se prepoznamo v ogledalu in s tem oblikujemo neko stališče do sebe, nam omogoča, da ob tem razvijamo tudi čustva, občutenja do samih sebe. Čustveni odnos do sebe nastaja v otroštvu na način, da si otrok zapomni izkušnje, ko mu pomembni drugi izkazujejo določena čustva. Ko se kasneje spomni situacije, v kateri so mu starši izkazali ljubezen, otrok potem to občuti kot ljubezen do sebe. Ta čustvena slika o sebi je zelo pomembna kasneje v življenju, saj iz izkazanega spoštovanja otrok razvije samospoštovanje, iz izkazanega zadovoljstva samozadovoljstvo, iz izkazanega zaupanja staršev v njegove sposobnosti pa samozavest. Samozavest je bistvena človeška potreba, ki je nujna za preživetje in zdrav razvoj. Izvira iz

naše notranjosti in temelji na lastnih prepričanjih in zavedanju samega sebe. Pojavlja se v povezavi z našimi mislimi, vedenjem in čustvi.

## *Sporočila kot pomemben gradnik samopodobe*

Milivojević pravi, da so sporočila, ki so naslovljena na otroka kot osebo, glavno sredstvo, s katerim oblikujemo njegovo samopodobo. Ta sporočila niso samo pohvale, temveč tudi kritike. Kako bodo vplivala na razvoj pozitivne samopodobe, pa je odvisno, na kakšen način jih oblikujemo, kako realne so in ali jih naslavljamo na otrokovo vedenje ali osebnost. Z realnimi pohvalami izražamo spoštovanje otroku kot osebi in njegovim lastnostim ter na ta način krepimo njegovo samozavest. To niso nujno samo besede, ampak je to lahko že en pogled, objem, pozorno poslušanje. Majhen otrok namreč še nima predstave o tem, kakšen je. S ponavljanjem sporočil dosežemo, da otrok začne verjeti, da je zares takšen (npr. sposoben, pameten, lep, vztrajen, prijazen ...). Nasprotno pa kritika otroka kot osebe, čeprav realna, doseže nasproten učinek in ga lahko razvrednoti. Koza neumna, tele zabito, bizon, štor, pujs ... je le nekaj izrazov, ki jih lahko izrečemo otroku, ko ga kritiziramo. Dovolj je nekaj ponovitev in otrok bo res verjel, da je neumen, umazan, neroden. Če bomo namesto tega kritiko usmerili v njegovo vedenje, se bo sprememba vedenja zgodila hitreje, ne da bi negativno vplivala na njegovo samopodobo. Npr.: namesto da otroku rečemo, da je lažnivec, mu povemo, da ne maramo laganja in želimo, da govori resnico. Če otroku ne gre v glavo matematika, mu ne govorimo, da je neumen, temveč da pač potrebuje več časa in vaje, pri tem pa ne pozabimo poudariti, na katerem področju je res dober.

## *Je lahko pohvale preveč?*

Glede na to, da živimo v Sloveniji in imamo svoj nacionalni karakter z že omenjenim pregovorom o po tleh valjajoči se lastni hvali, bo verjetno marsikdo na to vprašanje odgovoril pritrdilno. Vsak otrok namreč za zdrav razvoj samopodobe potrebuje tako pohvale kot kritike. Z izogibanjem kritikam in nerealnimi pohvalami lahko dobimo tisto, čemur pravimo narcistični tip osebnosti z lažno pozitivno samopodobo, nagnjenostjo k ugodju in z malo ali nič empatije. Tako je odgovor na vprašanje, ali je lahko hvale preveč, pritrdilen, ampak le, če je ta nerealna. Sodobni starši so vsekakor bolj osveščeni, preberejo več knjig o tem, kako in kaj naj počnejo z otroki, in če nekje preberejo, da je treba otroke samo hvaliti in čim manj kritizirati, bodo to počeli. Pri tem pa se hitro ujamejo v past nerealnih pohval, s čimer naredijo otrokom medvedjo uslugo. Nerealna pohvala bi bila na primer: »Ti si najpametnejši/najlepši, nihče ni boljši ...« Tako dobimo lažno napihnjeno samopodobo, saj bo otrok verjel našim besedam. Ta se pa kaj hitro sesuje, ko otrok ob prihodu v vrtec oz. šolo trči ob realnost, ko

vidi, začuti, prepozna, da ni tisto, kar so mu govorili starši. Vse to seveda poteka na nezavedni ravni in tak otrok mora prazen prostor, ki ga pustijo razblinjene iluzije, nadomestiti z nečim novim. Mrzlično išče načine, kako bo v nečem res najboljši. Da bi to bil, mora dokazati, da so drugi slabši in tako pride lahko do vrstniškega nasilja, poskusa nadvlade nad šibkejšimi, uveljavljanja sebe z močjo. Takih otrok danes v šolah res ni malo.

## *Primerjava z vrstniki*

Lahko rečemo, da otrok v najnežnejših letih dobi temelje, na katerih gradi naprej. Ni pomembno samo, kako ljubljen je, kako pomembna in pozitivna sporočila dobi o sebi, preden zapusti gnezdo in odide najprej v vrtec, potem v šolo. Pomembne gradnike k samopodobi prispeva tudi primerjava z vrstniki. Otrok si z vstopom v socialne odnose pridobiva izkušnje v smislu spoznavanja sebe, svojih posebnosti oziroma podobnosti z drugimi, vključevanja v socialno skupino, dogovarjanja in reševanja nalog ... Vse te izkušnje mu omogočajo razvoj tistih lastnosti, ki lahko v prihodnosti pripomorejo k njegovemu uspešnemu sobivanju z drugimi. Ko otrok vstopi v šolo, njegova slika o sebi trči ob sliko, ki jo imajo njegovi vrstniki o njem. Spozna, da so nekateri otroci priljubljeni, nekateri manj. Otrok takrat nujno potrebuje občutek, da je v nečem dober, potrebuje potrditve vzgojiteljev, učiteljev in vrstnikov. Če ima otrok do vstopa v šolo realno sliko o sebi, občutek sprejetosti, ljubljenosti, bo primerjava z vrstniki manj stresna in pomembna. Nasprotno pa bo primerjava z drugimi za otroke, ki nimajo dobre slike o sebi, niso dobili dovolj realnih pozitivnih sporočil in potrditev, boleča in vir nenehne frustracije. Tu pa imamo veliko vlogo starši, vzgojitelji, učitelji. Zavedati se moramo, da je proces primerjanja z vrstniki neizbežen in da se lahko tudi sami kot starši srečamo z bolečimi primerjavami svojega otroka z drugimi. Morda sami ugotovimo, da smo imeli nerealna pričakovanja oz. sliko o otroku, ki ni najlepši, najpametnejši, najspretnejši, najboljši športnik ... Najslabše, kar lahko naredimo, je, da otroka tudi mi primerjamo z drugimi. Otrok bo namreč to počel samo od sebe, ob tem doživljal taka in drugačna spoznanja in čustva, sestavljal sliko o sebi, ki bo pogosto negativna. Z našo dodatno primerjavo bomo to njegovo predstavo o sebi le potrdili in poglobljali stisko. Namesto tega moramo takrat, ko nam otrok sporoča, da nečesa ne zna narediti tako, kot to naredijo drugi, odreagirati pozitivno (ne z nerealnimi pohvalami) v smislu, da jih spomnimo na vse tisto, kar pa znajo, in jih spodbudimo k razmišljanju, da vaja dela mojstra. Predvsem pa naj bo naše sporočilo, da je otrok kljub vsemu sprejet in ljubljen tak, kot je. Ni pomembno, kaj zna, v čem je ali ni spreten.

## *Za konec*

Z konec pa morda le citat, ki nagovarja vse otroke in bi moral viseti na vsaki šoli.

**“Nekateri otroci so pametnejši kot ti.**

**Nekateri otroci imajo boljše obleke kot ti.**

**Nekateri otroci so boljši športniki kot ti.**

**NI POMEMBNO!**

**Tudi ti imaš neko svojo stvar.**

**Bodi otrok, ki se razume z drugimi.**

**Bodi otrok, ki je radodaren.**

**Bodi otrok, ki je srečen za druge.**

**Bodi otrok, ki naredi tisto, kar je prav.**

**Bodi prijazen otrok.”**

(Anonymous)

*Objavljeno v prilogi za starše revije Zmajček, september 2019 (št. 1, letnik 26)*