



Brez trde hoje do dobre vzgoje

JAZ SEM V REDU!

Osebnost je edinstvena celota psihičnih in telesnih značilnosti, po katerih se razlikujemo od drugih, samopodoba pa celota predstav in pojmov o sebi. Samopodobo si oblikujemo v skladu s svojimi sposobnostmi, lastnostmi in izkušnjami ter glede na to, kako nas vidijo pomembni drugi. Naši starši so že v zgodnjem otroštvu naše prvo »ogledalo«.

Zdrava samopodoba je pozitivna, vendar tak človek ni domišljav, poln samega sebe, zaverovan vase, temveč misli tudi na druge, upošteva občutke in integriteto drugega. Seveda pa je nujno, da se v svoji koži počutimo dobro, šele potem smo lahko prijazni, prizanesljivi in prijetni za sočloveka.

Človek s pozitivno samopodobo se ceni, vendar ima o sebi realno predstavo. Včasih srečamo ljudi, ki so polni samih sebe, rečemo, da so samozavestni, vendar je to izraz globokega nezadovoljstva s samim seboj. Od tod izhaja potreba, da se postavljamo nad druge.

Krepitev samozavesti brez negovanja samospoštovanja je le navidezno prizadevanje za pozitivno samopodobo. Samozavest je naravnana ciljno, storilnostno, samospoštovanje pa pomeni spoštovanje sebe kot človeka ne glede na uspeh. Dober primer so uspešni športniki, glasbeniki. Samozavestno, drzno stopajo v svet, žanjejo uspehe in slavo. Mladim so vzorniki. Ko doživijo neuspeh, pa se pokaže, ali so bili pomembni drugi v njihovem življenju pozorni tudi nanje kot osebe, vredne ljubezni. Če je bilo tako, bo človek neuspehe prebolel, v nasprotnem primeru bo ostala praznina in cel kup vprašanj o samem sebi: Kdo sem? Česa in koliko sem vreden? Za nekatere slišimo, da ob neuspehu posežejo po drogah, promiskuitetnem življenju. Morda se zdi, da takšne življenjske zgodbe nimajo zveze z nami, »navadnimi smrtniki«, in našimi otroki, pa vendar se iz njih lahko marsikaj naučimo.

ČE POHVALE DEŽUJEJO

Otrok, ki ga kar naprej hvalijo, čeprav njegova dejanja niso nič posebnega, je zmeden, nikoli ne ve, v čem je pravzaprav dober. Seveda to počnemo z dobrimi nameni, saj želimo, da bi bil otrok samozavesten. Tak otrok potem kar naprej hlepi po pohvali, nikoli mu ni dovolj. Okolici, v šoli, vrtcu postane nadležen, saj venomer kliče po potrditvi. Včasih se preveč intenzivno spuščamo tudi na področja, na katerih nismo ustrezni ocenjevalci. Ko je sin s skupino zmagal na pomembni tekmi, sem bila ponosna nanj in sem mu to želela povedati na tisoč in en način. On pa mi je rekel: »Mami, nehaj pretiravati, saj si bolj vesela kot mi, ki smo zmagali.« Razumem, kaj mi je hotel povedati. Mama ima sina rada, takšnega kot je, z uspehi ali brez. Ocena nastopa je stvar trenerja.



ČE NI NIKOLI DOVOLJ DOBRO

Stara šola vzgoje pravi, da otroka ne smemo hvaliti, da se ne bo poslabšal. Če otrok odrasča v družini, v kateri ga starši nikoli ne pohvalijo ali jim, kar naredi, ni nikoli dovolj dobro, dobi občutek nemoči, da ničesar ne zmore narediti prav, neprestano negativno gleda nase in se izogiba poskušanja novih in zahtevnih stvari.

SAMOSPOŠTVOVANJE NE TEMELJI NA POHVALAH

Samospoštovanje si pridobimo pri samostojnem premagovanju ovir, pa naj gre za učenje oblačenja, zavezovanja vezalk ali za reševanje matematičnih nalog. Drugi sin mi je zadnjič rekel, naj ga izpišemo iz interesne dejavnosti, ker je tam težko, ker se utruji. Z besedami, ustreznimi za otroka, smo mu povedali, da »mišice rastejo takrat, ko je težko«, in je zato to, da je utrujen, super. Spomnili smo ga na vrsto stvari, ki so se mu zdele težke, pa se jih je že naučil v svojem kratkem življenju. Več ko je izzivov, priložnosti za premagovanje ovir v času odrasčanja, več otroku ljubih ljudi, ki opazijo njegove prislužene zmage, večja verjetnost je, da bo imel dober občutek o sebi. Dovolimo otroku, da v restavraciji sam naroči pijačo, da v knjižnici sam pove, katero knjigo si želi izposoditi, da se sam trudi na vse pretege, da si obleče žabice. To so otrokove najpomembnejše zmage, ki mu dajo občutek lastne vrednosti. Pri tem mu lahko pomagamo tako, da ga pripravimo z igro vlog (npr., kako bo naročil pijačo, kaj bo rekel).

ZMOREM SAM!

Starši vidimo priložnosti in ustvarimo pogoje, da se otrok lahko samouresničuje. Učenje samostojnega oblačenja je že ena od zadev, ki je pogosto ne speljemo tako, da bi otrok uspel. Pomembno je, da se otrok nauči biti odgovoren in samostojen pri opravljanju vsakodnevnih del v skladu s svojo starostjo in spretnostmi. Pomembno je, da tisto, kar zmore, opravi sam, za to pa potrebuje čas. Če mu jutraj za to odmerimo nekaj skopih minut, je zelo verjetno, da mu bomo na koncu pomagali, saj nas bo k temu prisilila stiska s časom. In dosegli bomo nasproten učinek: otrok bo dobil informacijo, da ne zmore sam. Vstanimo torej pol ure prej, če je to potrebno, samo da bo imel dovolj časa, da nekaj opravi sam. Kot pogosto ponavljam, vzgoja od nas staršev zahteva samodisciplino in odrekanje, tisto »kitico« spanja pa si raje privoščimo med vikendom.

NE ŠČITIMO OTROK PRED NEUSPEHOM

Lahko je reči, težje doseči. Verjetno je ena najtežjih stvari gledati otroka, ki trpi. Otroka, ki je žalosten, razočaran nad samim seboj ali nad drugimi. Tudi če otroku ne uspe, mu bo ostalo zadoščenje, da je dal vse od sebe, da bi dosegel cilj. Recimo mu, naj se potruji, kolikor se lahko, in ga za to pohvalimo, ne glede na rezultat. Poleg tega se potrudimo meriti uspeh z majhnimi žličkami. Če ne spleza po drogu do vrha takoj in čez nekaj časa pride malo višje, je to uspeh.

PREDAJANJE ODGOVORNOSTI

Otroku dajmo občutek odgovornosti za njegova dejanja, na primer: otrok naj bo sam odgovoren za svoje igrače. Če odnese igračo v vrtec

Brez trde hoje do dobre vzgoje





ali šolo, mora sam skrbeti za to, da je ne izgubi ali da se ne uniči. S tem mu sporočamo, da mu zaupamo, posledično pa razvijamo tudi njegovo samozaupanje in občutek odgovornosti.

KONSTRUKTIVNA KRITIKA

Kadar otrok kaj naredi narobe ali česa ne naredi, bodimo pozorni, da podamo kritiko na njegovo vedenje in ne na osebnost. Danes se starši otroka marsikdaj bojijo kritizirati, da ga ne bi »poškodovali«, pa vendar kritika je nujna. Otroku pomeni jasno usmeritev pri tem, kaj je prav in kaj narobe, hkrati pa pošteno povratno informacijo o njegovem vedenju. Otroci pogosto tudi sami vedo, kdaj ga kaj polomijo, zato bi bilo z naše strani neprimerno, da bi zmanjševali pomen nesprejemljivosti nekega vedenja. V šoli opažam, da se starši ob kritikah učiteljev postavijo v bran otroku, in s tem zmanjšujejo pomen dejanja. Menim, da to, da otroku stojimo ob strani, da ravnamo v njegovo korist, ne pomeni, da mu »dajemo potuho«. Izjave v smislu »saj ni tako misli« ne pripomorejo k temu, da bi se njegova samopodoba razvijala v pozitivni smeri. Kritika dejanja je vedno na mestu, vključuje naj tudi razumevanje posledic neprimernega ravnanja. Spomnim se primera, ko je najstnik učiteljici pri malici s pladnja vzel sadje. Ko smo se z mamo pogovarjali o tem, ga je najprej vprašala, če je bil lačen. Ko smo ji poskusili razložiti, da je to dejanje nesprejemljivo in samo po sebi neprimerno ne glede na njegovo morebitno lakoto, je še vedno iskala razloge, da bi upravičila ravnanje. Spraševala ga je, zakaj ji ni povedal, da si želi hrušk, in mu obljubila, da mu jih bo kupila. Kako ponižujoče do sina pri štirinajstih, ki je najbrž vedel, da je bilo to, kar je naredil, narobe, mama pa ni verjela vanj in v to, da zna presoditi neprimernost svojega vedenja! Mirno bi lahko sinu rekla, da je bilo njegovo ravnanje neprimerno, saj je bilo sadje učiteljičino, naj se ji opraviči in tega ne ponovi več. Zato ne bila njegova samopodoba nič ranjena.

KAKO LAHKO PRISPEVAMO K RAZVIJANJU POZITIVNE SAMOPODOBE PRI OTROKU?

- Izogibajmo se kritiziranju, primerjanju in pripombam glede otrokovega telesa.
- Opazimo in pohvalimo otrokove napore za osebno rast.
- Naj otrok ve, da je njegov trud že sam po sebi dosežek.
- Ne primerjajmo otrok med seboj.
- Otroku vedno znova povejmo in pokažimo, da ga imamo radi zgolj zato, ker je, zaradi njega samega in ne zaradi tega, kar naredi.
- Ne določajmo svojega otroka, češ da je lenoba, nerodnež, da iz njega nič ne bo ...
- Z otrokom se pogovarjajmo iz oči v oči in tudi pri njem spodbujajmo očesni stik.
- Spodbujajmo ga k vljudnim stikom z drugimi ljudmi.
- V družbi ne govorimo o njem v tretji osebi, kot da ga ni zraven.
- Ne dovolimo, da bi se otrok izmuznil odgovornosti.