



## **УЛОГА ОДРАСЛИХ У РАЗВОЈУ САМОПОШТОВАЊА КОД ДЕЦЕ**

Често можемо чути да се многи проблеми могу решити када се повећа самопоштовање. Дечје самопоштовање није урођено, нити наследно, већ зависи од подршке коју деци пружају одрасли. Стиче се и мења током целог живота под утицајем односа са другима. Како се деца понашају одраз је тога како доживљавају себе. Деца која расту са више подршке и самопоштовања постају самосталнија и самопоузданија. Деца којој се пружи могућност да буду самостална пре ће развити „Ја могу“ понашање.

Подстицање самопоштовања се постиже промишљањем и одмеравањем очекивања која се стављају пред дете тако да их оно може испунити и доживети успех. Утврђено је да на дечје самопоштовање непосредно утиче дететово искуство са успесима и неуспесима. Одрасли треба да подстичу код детета слику о себи тако што ће сваки дечји успех пропатити коментаром у којем се тај успех повезује са неком дечјом способношћу или личном снагом у коју дете изразито верује и до које му је посебно стало. Поштовање је друга кључна компонента у повећавању самопоштовања детета. За развој дечјег самопоштовања потребно је дозволити деци да праве изборе. Деца која доносе одлуке научиће да размишљају. Код мање деце треба сузити могућност избора у складу са њиховим узрастом или им дати одређене смернице.

Деца која имају самопоштовање радо прихватају изазове, рад и сарадњу са другима. Када деца не развију самопоштовање, она се фокусирају на неуспех уместо на успех, на проблеме уместо на решење, на препреке уместо на циљ. Одрасли који живе и раде са децом доприносе развоју самопоштовања формирањем добре емоционалне климе, наглашавањем дечјих постигнућа, награђивањем, односно континуираним и безусловним пружањем подршке.

Прва средина у којој се дечје самопоштовање развија је породица. Самопоштовање је лични, унутрашњи доживљај, тако да коментари родитеља имају највећи утицај на дететово стварање слике о себи и како се види изнутра. Када родитељи похваљују дете, треба да пазе да то раде на начин који повећава утисак унутрашњег задовољства детета. Похвала је спољашњи извор поштовања који је користан, али ни приближно вредан и ефектан као унутрашњи извор који долази од осећаја способности („ја то могу, умем знам“). Родитељи који желе да унапреде своје родитељство могу да науче како да детету и себи приуште подстицаје за развој самопоштовања у оквиру многих породичних утицаја као што су:

- ♥ Јасно, отворено и двосмерно комуницирање са дететом;
- ♥ Демократичан, асертиван стил васпитања, у коме се детету указује поверење;
- ♥ Охрабривање детета у исказивању љубави и других осећања;

- ♥ Подстицање детета да изгради најразличитије стратегије самоподршке и самопотврђивања;
- ♥ Неговање независности и самосталности.

Прерана контрола, на пример у навикавању на чистоћу и нереално високи захтеви родитеља отежавају развој аутономије која је корен дечјег поноса и самопоштовања и узрокују сумњу у себе и стид. Деца која знају да су вољена и да одрасли цене њихове напоре, у складу са могућностима, имаће високо самопоштовање. Охрабривана и награђивана деца имаће више успеха у учењу и осталим аспектима живота, као што су односи са другима и одговорност.

#### Подстицајне поруке за развој самопоштовања:

- ♥ Свиђа ми се како си то урадио/ла!
- ♥ Радује ме што у томе уживаш!
- ♥ Свиђа ми се начин на који си решио/ла тај проблем!
- ♥ Како се осећаш у вези са тим?
- ♥ Познајући те, ја сам сигуран/на да ћеш ти то одлично урадити!
- ♥ Баш си добро започео/ла! Сигуран/на сам да ће бити јако лепо кад завршиш!
- ♥ То си добро смислио/ла!
- ♥ Хвала! То ми је много помогло!
- ♥ Ја знам да ћеш ти успети!
- ♥ Баш си се добро сетио/ла!
- ♥ Потребна ми је твоја помоћ!
- ♥ Извини, ја сам погрешо/ла!
- ♥ Да ли би то урадио/ла за све нас? Баш се види да си се трудио!
- ♥ Ти то знаш тако добро да радиш!
- ♥ Види се да си много о томе размишљала!
- ♥ Видим да ти ово полази за руком!
- ♥ Погледај, колико си само напредовао/ла!



Добар однос породице и вртића много помаже детету у развоју. Породице се разликују у веровањима, приоритетима и начину на који уређују свој породични живот. Неопходно је да сви имамо разумевања за различите породичне стилове, негујемо позитивну кооперативну комуникацију и заједно пружамо подршку детету да одраста као срећна, јединствена и непоновљива личност, које се разликује од других, зна да поштује себе и у другима препознаје и поштује јединственост. Кооперативна комуникација делује подстицајно на то да дете развије:

- ♥ Потпуни доживљај сопствене аутентичности;
- ♥ Поверење у сопствено опажање, судове, изборе, одлуке и поступке;
- ♥ Увереност да је вредно;
- ♥ Доживљај себе као активног, способног и утицајног чиниоца интеракције;
- ♥ Свест и искуство о праву на избор и личну иницијативу;
- ♥ Сталну праксу да поставља питања и тражи одговоре.
- ♥ Креативност у игри, истраживању и дружењу;
- ♥ Независност и енергичност у односима са вршњацима;
- ♥ Увереност да ће га залагање довести до повољних резултата и честог постизања успеха у предузетим активностима;
- ♥ Активно учешће у групној дискусији и слободу да без устезања поставља питања;
- ♥ Поверење у друге, честу интеракцију са другима и лако склапање и одржавање пријатељстава, популарност у групи;
- ♥ Храбро разматрање нових идеја;
- ♥ Изражавање свог става, чак и када зна да се други са њим неће сложити.



♥ **Свако дете је вредно и јединствено и има своје потенцијале које ће моћи да развије само ако се осећа прихваћено и вољено такво какво јесте** ♥

♥ **Имајте увек на уму да од нас одраслих највише зависи како деца виде себе** ♥

Припремила: Славица Илић, педагог

