

Samopoštovanje i samopouzdanje djeteta

Prošlog ponedjeljka započela je još jedna nova školska godina. S obzirom na epidemiološku situaciju te posljedice potresa koje se još uvijek osjećaju u Zagrebu, često je se najavljuje i opisuje kao najizazovnije školske godine u posljednje vrijeme.

Nakon višemjesečne pauze većina djece je započela redovito pohađati nastavu. Koliko god se veselili susretu s vršnjacima, dio njih osjeća strah i napetost zbog obveza koje slijede. Dio učenika nastavu prati djelomično *online* ili gostuju u drugim školama, zbog razrušenog prostora. Sve su to promjene u odnosu na dosadašnji način školovanja, koje utječu na djecu i mlade. Neki će te izazove s lakoćom prihvatiti i prevladati, a dio njih će osjećati stres i napetost. Jedan od faktora koji utječe na način prihvaćanja i svladavanja raznih poteškoća, stresova i izazova je i razina dječjeg samopoštovanja i samopouzdanja.

Posljednjih desetljeća puno se govori o samopoštovanju i samopouzdanju djece. I mi ćemo se u rujnu baviti temom samopoštovanja i samopouzdanja djeteta te ćemo objasniti kako veća razina samopoštovanja pozitivno utječe na različite aspekte dječjeg funkcioniranja. Objasniti ćemo i važnu ulogu koju imaju roditelji u razvijanju pozitivne slike o sebi kod vlastitog djeteta. Koliko pozitivna slika o sebi olakšava djeci da budu uspješnija i lakše prebrode razne izazove djetinjstva i odrastanja, toliko lošija slika o sebi i nisko samopoštovanje onemogućuju djeci da ostvare uspjeh u skladu sa svojim mogućnostima. Djeca koja nemaju pozitivnu sliku o sebi teže se nose sa svakodnevnim izazovima, često umanjujući svoju uspješnost bez obzira kolika ona bila.

Mnoga istraživanja povezuju visoko samopoštovanje s dobrim akademskim postignućima te uspješnim socijalnim funkcioniranjem, dok s druge strane konzumiranje droga, alkohola, delinkvencija svih oblika, promiskuitetno ponašanje, slab školski uspjeh, poremećaji prehrane... idu „ruku pod ruku” s niskim samopoštovanjem. Nije sasvim utvrđeno je li ono uzrok ili posljedica spomenutih poremećaja. Činjenica je da postoji povezanost između niskog samopoštovanja i navedenih poremećaja.

Od svih procjena koje donosimo u životu, procjena samog sebe jedna je od najvažnijih. Samopoštovanje utječe na sve elemente našeg života. Način na koji procjenjujemo svoje sposobnosti i vlastitu vrijednost utječe na to kako ćemo se ponašati u životnim izazovima. Naše samopoštovanje ne ovisi isključivo o nama samima, nego proizlazi i iz reakcija drugih ljudi iz naše

okoline. Samopoštovanje daje osjećaj moći, energije i motivacije, a za njegov razvoj velika odgovornost je na roditeljima. Nadamo se da ćete tijekom rujna dobiti odgovore na vlastite roditeljske dileme i smjernice za što uspješnije razvijanje samopoštovanja i samopouzdanja kod djece.

„Roditelji bi trebali napuniti djetetovu kantu samopoštovanja tako da ostatak svijeta ne može izbušiti dovoljno rupa da bi se ono isušilo!” – nepoznati autor

mr. Andreja Radić, dipl. socijalna radnica

mr. sc. Lucija Sabljic, dipl. defektologinja

mr. sc. Snježana Šalamon, dipl. socijalna radnica