

POZITIVNA, ZDRAVA SAMOPODOBA

je ena od tistih stvari, ki človeka dela samozavestnega, suverenega, samostojnega, uspešnega. Človek, ki ima dobro samopodobo ve, da je vreden, dragocen in je večinoma zadovoljen sam s sabo. Kot tak ima veliko več možnosti, da bo uspešen, da bo izkoristil svoje potenciale, da se bo pogumno loteval izzivov s predpostavko, da zmore in bo tudi zmoget, ker verjame vase in v to, da mu bo uspelo. Ceni sebe in spoštuje druge. Pri tem pa ni nadut, važen ali domišljjav. Sposoben je sprejeti tudi svoje napake in iz njih naredi izkušnje, iz katerih se uči.



Kdo si torej ne bi želel imeti dobre samopodobe zase in za svoje otroke?

Dobra novica je, da za dobro samopodobo svojih otrok lahko zelo veliko naredimo starši.

Samopodoba ni nekaj, kar bi bilo podarjeno, kot barva oči ali las, pač pa je v veliki meri odvisna od načina naše vzgoje in seveda tudi od tega, če se sami dobro počutimo v svoji koži.

Otroci, ki jim starši ves čas govorijo, da so butasti, štorasti, da nič ne znajo, da bodo itak pisali ena, da vse uničijo, da nikoli ne bo nič iz njih, da nimajo pojma, jih zmerjajo z živalskimi izrazi (pujs umazani ...) itd., sprejemajo ta sporočila kot nekaj gotovega, resničnega. Ker nikoli ne dobijo spodbud, bodo te negativne trditve hitro utemeljene tudi z izkušnjami, saj jim učenje res ne gre dobro, res jim vedno vse pada iz rok, kosilo res nikoli ne uspe ali se zažge... V takem okolju bo težko zrasla oseba z dobro samopodobo, težko bo razvila svoje talente in postala nekdo, ki bi sicer lahko bila v spodbudnejšem okolju.

Zato je dobro, da otrokom dajemo pozitivna sporočila, da jih spodbujamo, da verjamemo v njih, da jim povemo, da zmorejo, znajo, da jim gre dobro.

Vendar pa besede same ne bodo dovolj. Za zdravo samopodobo morajo otroci poleg spodbud tudi prevzemati in opravljati različne dolžnosti primerne njihovi starosti in sposobnostim.

Zato jih ne smemo prikrajšati za delo in obveznosti, da doživljajo uspehe in včasih tudi neuspehe. Tako bodo lahko obirali sadove svojega dela, v njih uživali in skupaj z našimi spodbudnimi besedami gradili svojo pozitivno, zdravo samopodobo.

Želimo vam, da bi se v svoji koži dobro počutili in da bi znali z delom in besedo spodbujati svoje otroke, da se bodo tudi oni tako dobro počutili v svoji.

Irena Zajec