

mag. Marjete Doupona

ZDRAVO SAMOSPOŠTOVANJE – temeljni psihični imunski sistem

Zdravo samospoštovanje otroka kot temeljni imunski sistem, temeljni varovalni dejavnik, omogoča otroku, mladostniku, odraslemu, da se na kar najbolj konstruktiven način sooča z življenjskimi izzivi, stiskami. Gradi se od ranega otroštva naprej, odvisno pa je predvsem od zmožnosti otroku pomembnih odraslih, da otroka resnično uzrejo kot posameznika, individuum. Razvoj samospoštovanja ne poteka vzporedno z razvojem samozavesti, gre za dva ločena sistema. Tako vzgojne metode, ki se uporabljajo za krepitev samozavesti (pohvala, povratna informacija,..) ne vplivajo na oblikovanje samospoštovanja. Zdrav občutek samospoštovanja je tudi v močni korelaciji z osebno odgovornostjo človeka. V sodobnem času se izkazuje, da so otroci pogosto vzgajani k razvoju močne samozavesti, tudi na področjih, kjer sicer ni realna, kjer niso realno uspešni. Tovrstne vzgojne prakse otrokom ne koristijo, ter jih ne pripravijo na kasnejše soočanje z življenjskimi preizkušnjami, izzivi. Tako otroci in mladostniki zaradi notranje, osebne nestabilnosti težje presodijo, kdaj postane njihovo vedenje destruktivno (nasilništvo) ali avtodestruktivno (zloraba drog, motnje hranjenja, vse odvisnosti itn.). Jasno je, da mladim ni mogoče preprečiti stika, soočanja z drogami, ločitvami, preselitvami in drugimi stresnimi situacijami v življenju; potrebno jih je opremiti z notranjo trdnostjo, ki jim bo omogočala suvereno, konstruktivno delovanje v težjih življenjskih situacijah.

Otroci razvijajo svoje samospoštovanje pravzaprav v celoti iz sebe. Vsi ljudje se rodimo z zrcem samospoštovanja, ki začne kliti v trenutku, ko se otrok rodi, in nikoli ne neha rasti ter razvijati novih poganjkov in cvetov. Naloga staršev je, da dajo otroku prave spodbude – in da poskrbijo za to, da ne ranijo otrokove osebne integritete. Občutka samospoštovanja ne moremo drugim »dati«, lahko pa jim pomagamo, da ga začnejo razvijati – in za to ni nikoli prepozno! Na predavanju bo govor o tem, kako lahko spodbujate in podpirate svojega otroka, toda poleg tega ne smemo pozabiti, da je v družinskem življenju pomembno samospoštovanje prav vseh družinskih članov. Če so starši odprti in zavestno vzpostavljajo razmerje s svojimi otroki, bodo tudi na lastni koži občutili, da lahko otroci pomembno prispevajo k razvoju samospoštovanja odraslih. Vzgoja in skupno življenje je vzajemen proces, in naše samospoštovanje je v veliki meri odvisno od tega, kaj lahko drug drugemu damo. Otroci imajo enake potrebe kot odrasli: tako kot si starši želijo prispevati v življenju otrok, hočejo tudi otroci biti pomembni za življenje svojih staršev.