

▶ SAMOPODOBA IN SAMOSPOŠTOVANJE SKOZI PRIZMO ŠOLSKE STVARNOSTI

/ mag. Gabrijela Hauptman

▶ Skoraj ne mine šolski dan, razgovor, strokovni ali poljudni članek, ne da bi omenili besedo »samopodoba«. Običajno se uporablja v povezavi z otroki in mladostniki (ima slabo/dobro samopodobo), ko se opredeljujejo njihova večja ali manjša uspešnost, prilagodljivost, dosežki, motnje in ovire ipd. Velikokrat ne povsem jasno, kaj nas bi se za tem terminom skrivalo. V prispevku bom skušala prikazati, kaj je samopodoba in kako pomembno mesto zavzema v življenju posameznika, še zlasti otroka. Osredotočila se bomo na samopodobo in z njo povezanim »samospoštovanjem« v šoli kot vzgojno izobraževalni instituciji. Pri tem bom nakazala lastnosti osebe z visokim in nizkim samospoštovanjem v povezavi z uspešnim in manj uspešnim doseganjem ciljev in vključevanjem v življenje.

Samopodoba in samospoštovanje

Samopodoba je doživljanje samega sebe, je skupek misli, oziroma podob, ki jih imamo o samem sebi. Povezana je s samospoštovanjem ali samovrednotenjem, ki tvori skupek predstav o tem, kako se spoštujemo, vrednotimo in ocenjujemo – pozitivno ali negativno. Pri tem imajo pomembno vlogo:

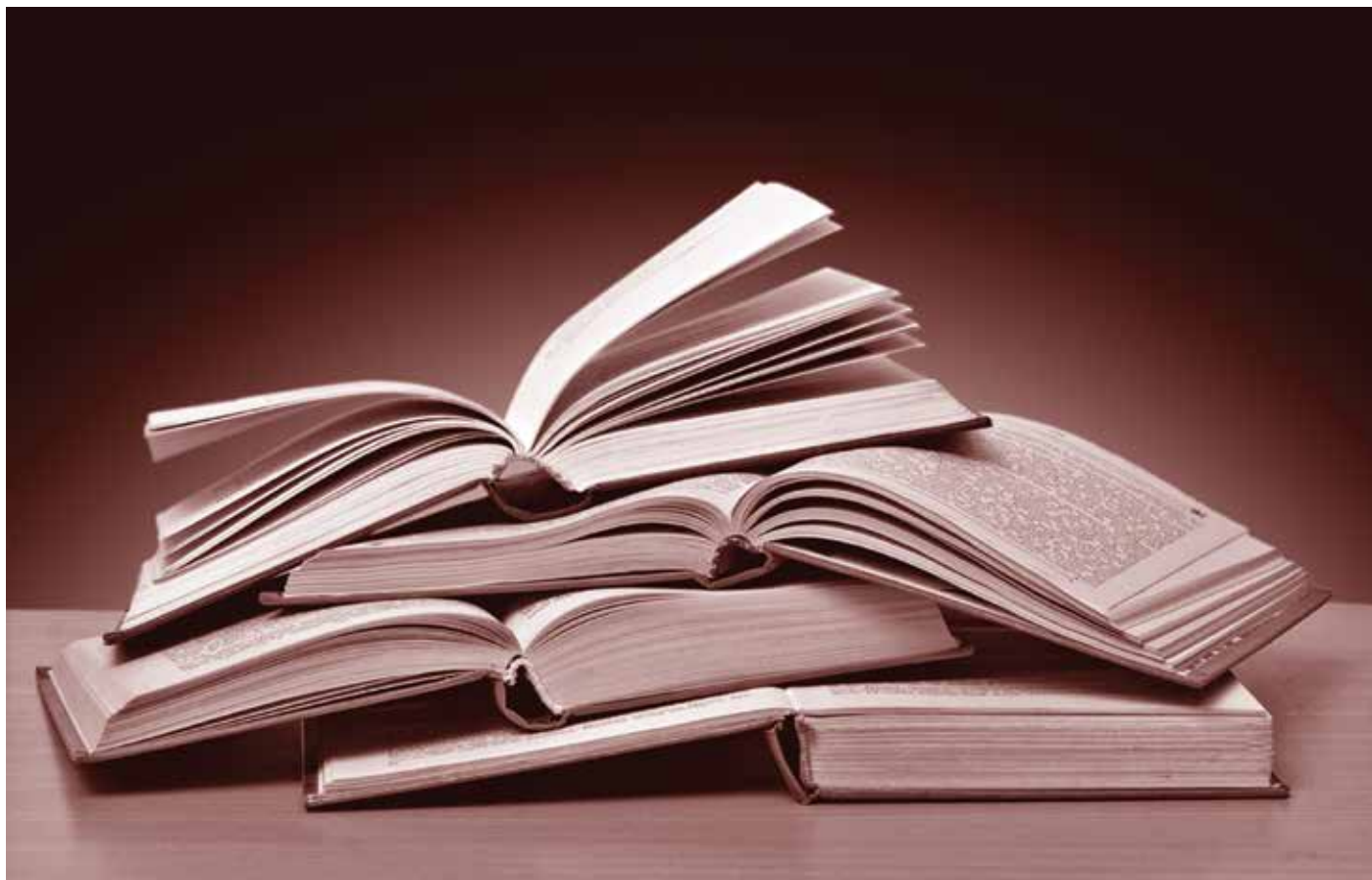
- ▶ lastne izkušnje s samim seboj in okoljem;
- ▶ odnosi z drugimi ljudmi in njihovo vrednotenje (besedno, še pogosteje pa nebesedno nam sporočajo, kako nas vrednotijo – ali nas sprejemajo,

opazijo, imajo radi ali ne, se družijo in pogovarjajo z nami ipd.).

Večinoma ravnamo skladno s svojo samopodobo – če zaupamo vase, si postavimo višje cilje, sicer pa si jih znižamo. Samopodoba vpliva tudi na to, kako bomo procesirali informacije, kajti predstava o sebi je filter, skozi katerega spusti posameznik le informacije, ki se skladajo z njo, če pa ne, jih spregleda, napačno interpretira ali pa povsem zavrne. Samopodoba je sestavljena iz več področij. V poznem mladostništvu se samopodoba razširi na: matematične sposobnosti, verbalno izražanje, akademsko samopodobo,

reševanje problemov in ustvarjalnost, telesne sposobnosti in šport, zunanji videz, odnose z vrstniki istega spola, odnose z vrstniki nasprotnega spola, odnose s starši, religijo in duhovnost, iskrenost in zanesljivost, emocionalno stabilnost in varnost, splošno samopodobo. Ta področja sta Marsh in R. O'Neill (1984, v: Kopal Grum 2008) izmerila s 136 postavkami in jih zajela v Vprašalnik samopodobe za mladostnike. Pri proučevanju razlik med samopodobo in samospoštovanjem je Swicord (1988, v: Starbek Potočan 2005) definiral, da je samopodoba predvsem mentalna slika, ki jo ima nekdo o sebi, samospoštovanje pa predstavlja v primerjavi s





samopodobo večji energetski naboj in vpliv na doseganje uspehov (Ferbežar 2002, v: Starbek Potočan 2005).

Razvoj samospoštovanja je odvisen od več dejavnikov:

- ▶ od realnih lastnosti in sposobnosti,
- ▶ od preteklih izkušenj: življenje znotraj družine, otroštvo, starši in vzgojitelji ter učitelji kot »pomembni drugi«, ki izgrajujejo otrokovo samopodobo in samospoštovanje (Starbek Potočan 2005).

Samopodoba in psihično blagostanje

Med psihično blagostanje spadajo občutje zadovoljstva z življenjem, pozitivna ter negativna emocionalnost. Skupaj z zdravjem spada psihično blagostanje med najpomembnejše človekove cilje, ki so povezani z dimenzijami osebnosti in samopodobo. Največja grožnja psihičnemu zdravju pa je negativno doživljanje sveta in samega sebe (Musek in Avsec 2006).

Ob tem, kako pomembno je občutenje zadovoljstva, še posebej na področju učenja, William Glasser (2001) navaja tudi, da uspešno učenje temelji na močnih odnosih in da je potrebno opustiti škodljive navade ter jih nadomestiti s povezovalnimi.

Eric Fromm (2003) pri izbiri cilja loči dve temeljni življenjski usmeritvi: od imeti (samoljubje in sebičnost) k biti (ustvarjalnost, nesebičnost, sočutje, vzajemnost in ljubezen). Človek naj premaga svoje samoljubje in sebičnost, ki nas vodita v nesrečo, usmeri naj se k ustvarjalni dejavnosti, širokosrčnosti in človekoljubju. Meni, da tudi danes potrebujemo učitelja, voditelja, vzor in da v eni življenjski dobi ne moremo spoznati vsega, kar so največji umi človeštva odkrili v več tisoč letih.

Razvijanje samopodobe in samospoštovanja v šoli

Šola je velik življenjski prostor za izgradnjo otrokove samopodobe in samospoštovanja, kar je zapisano med številnimi cilji. Tako Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju (2011: 30) navaja, da je potrebno za kakovostno učenje »pouk nasloniti na najboljše, kar sedaj vemo o uspešnem učenju in poučevanju [...] Prav je, da je izkušnja učenja smiselna, izzivalna, da z novimi spoznanji znanje učenca nenehno preseneča in da je v tem smislu lahko tudi učenje prijetno.

Marentič Požarnik (2011: 38) trdi podobno, da moramo pri razvijanju kakovostnih (»višjih«) kognitivnih sestavin znanja upoštevati

»nekognitivne socialno-emocionalne vidike učnega okolja, kot so »motivacija, samopodoba, usmerjenost v nalogo, medosebni odnosi in skupinsko ozračje«, učinkovit pouk pa mora ustvarjati situacije, ki zahtevajo trdo, a hkrati prijetno delo; učenci so bolj motivirani, če čutijo, da bodo naloge uspešno rešili; potrebno pa se je »izogibati pretiranim pritiskom, zastraševanju in preobremenjenosti – ne le iz humanističnih razlogov, čeprav so tudi ti tehtni, ampak preprosto zato, ker to ni v skladu s tem, kar je po današnjih izsledkih koristno za uspešno učenje«. Marentič Požarnikova (2000: 15–16) nadaljuje, da raziskave kažejo na naslednje lastnosti dobrih šol: postavljajo visoke, jasno razvidne cilje, dajejo sistematično oporo in pomoč vsem učencem, so prijazne in hkrati zahtevne, ravnatelj pa usmerja dobre medosebne odnose in uresničuje skupno poslanstvo šole.

Šola nedvomno predstavlja izredno pomembno okolje, ki spremlja, oblikuje in zaznamuje otroka skozi celotno življenje. Poleg družine, ki tvori temelj zdravemu otrokovemu razvoju, ima šola v sodobni, postmoderni družbi, izjemen pomen, saj nudi otroku in staršem okolje pridobivanja tako novih znanj kot tudi veščin, ki so pomembne za spoprijemanje z

izzivi sodobne družbe, na primer: prožnost, večšine sporazumevanja, nastopanja, izražanja čustev, sprejemanja in spoštovanja sebe in drugih, sposobnost spoprijemanja z izzivi, razočaranji, kritiko, uspehi, torej razvijanje visokega samospoštovanja kot protiuteži nizkemu samospoštovanju, ki ne nudi otroku spodbudne prihodnosti, temveč slabšo prognozo za njegovo uspešno integracijo v družbo. Oblikovanje visokega samospoštovanja pri otrocih je dobra naložba v njihovo nadaljnjo pozitivno integracijo v družbo, kajti le ta jim omogoča, da ne bodo odnehali iskati in nadgrajevati svoje življenjske poti, da jim vsak neuspeh ne bo porušil njihovega optimizma, temveč jih bo opogumljal za sprotne reševanje problemov, v katerih bodo videli tudi priložnost za novo rast, da bodo zmožni spodbujati sebe in druge ter da bodo optimistični, vedri in psihično ter fizično zdravi tvorili družbo prihodnosti.

Glede na to, da ima večina ljudi z visokim samospoštovanjem tudi višje aspiracije in posledično uspehe, je potrebno nenehno skrbeti za izgrajevanje le-tega, pri čemer ima šola velik delež, saj preživi otrok oziroma mladostnik v njej glavnino svojega časa. Zato je potrebno, da se učitelji in ostali strokovni delavci zavedajo tega dejstva, predvsem pa, da nenehno krepijo in nadgrajujejo lastno pedagoško prakso v tej smeri:

- ▶ se zavedajo, da je poklic učitelja predvsem poslanstvo: da širi znanje na način, ki je otrokovemu dojetju sveta blizu, da srčno želi naučiti prav vsakega izmed njih, mu »prižgati luč« in za to storiti vse, kar je v njegovi moči;
- ▶ imajo nadvse radi svoj poklic, v njem uživajo, ga cenijo in spoštujejo;
- ▶ spoštujejo in cenijo vsakega otroka kljub različnosti, ki naj bo vir bogatenja;
- ▶ se nenehno notranje-šolsko izobražujejo znotraj lastnega kolektiva, v strokovnih aktivih, na učiteljskih zborih, z lastnim vodenim samoizobraževanjem, v timskem sodelovanju s šolsko svetovalno službo (psiholog, pedagog, socialni delavec, defektolog) in ostalimi strokovnimi delavci na šoli, kjer se prepletajo in plemenitijo znanja iz šolskega predmeta z znanji drugih, prav tako pomembnih strok in obratno;
- ▶ na primeren način motivirajo otroke za doseganje odličnosti;

- ▶ pomagajo otrokom razvijati delovne navade; učenje učenja;
- ▶ jih navdušujejo in nagrajujejo njihovo izvirnost;
- ▶ razvijajo empatijo in večšine komuniciranja z lastnim zgledom;
- ▶ so z njimi tudi izven predpisanega urnika (govorilne ure za učence, tematske razredne ure, rekreativni in kulturno obarvani odmori, vključevanje staršev v delo šole – predstavitev njihovih poklicev, skupni kulturni ali športni dogodek);
- ▶ si srčno prizadevajo dosegati, ohranjati in razvijati lastno visoko samospoštovanje kot temelj, na katerem bodo razvijali samospoštovanje svojih učencev.

Literatura

- Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji 2011. (2011). 2. izdaja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. [Elektronski vir]. http://www.belaknjiga2011.si/pdf/bela_knjiga_2011.pdf (dostop 21. 3. 2013).
- Fromm, E. (2003). Umetnost življenja. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Glasser, W. (2001). Vsak učenec je lahko uspešen. Radovljica: Didakta.
- Kobal Grum, D. (2008). Multidimenzionalni model samopodobe in tekmovalnosti. V: *Anthropos*, št. 3–4, str. 13–28. http://www.anthropos.si/anthropos/2008/3_4/03_kobal.pdf (dostop 4. 3. 2013).
- Kompare, A. idr. (2006). Uvod v psihologijo (učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega strokovnega izobraževanja). Ljubljana: DZS.
- Marentič Požarnik, B. 2000. Vzgoja v javni šoli: Ali je vsako širjenje vrednostnih vsebin in vzgojnih metod indoktrinacija? V: *Sodobna pedagogika*, št. 1/2000, str. 1–19. http://www.sodobna-pedagogika.net/index.php?option=com_content&task=view&id=1552&Itemid=23 (dostop 21. 3. 2013).
- Marentič Požarnik, B. (2011). Kaj je kakovostno znanje in kako do njega? O potrebi in možnostih zblizevanja obeh paradigem. V: *Sodobna pedagogika*, št. 2/2011, str. 28–50. http://www.sodobna-pedagogika.net/images/stories/2011-2-slo/2011_2_slo_02_pozarnik_marentic_kaj_je_kakovostno_znanje.pdf (dostop 21. 3. 2013).
- Musek, J. (2008). Dimenzije psihičnega blagostanja. V: *Anthropos*, št. 1–2, str. 139–160. http://www.anthropos.si/anthropos/2008/1_2/11_musek.pdf (dostop 4. 3. 2013).
- Starbek Potočan, M., 2005. Vpliv učiteljevega samospoštovanja na njegovo komuniciranje z učencem in na učenčev samopodobo (magistrska naloga). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. [Elektronski vir].
- http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_starbek-potocan-marta.pdf (dostop 21. 3. 2013).

