

Razumevanje in vzpodbujanje samozavesti



■ **Kim Obaha**, dipl. inž. med. kom., je trenerka twirling športa, ukvarja se s telesno govorico, motivacijo in samozavestjo. Predava na delavnicah za osebno rast mladih in je soavtorica priročnika *Moč mladosti* ter avtorica kratke proze *Virakrati*.

Samozavest je pozitiven odnos do nas samih in prepričanje, da smo se zmožni uspešno spopadati z določenimi situacijami. Pridobivanje samozavesti se prične že v otroštvu, zato jo mora dober vzgojitelj znati spodbuditi.



Foto: Metod Pezdír

Gradnja samozavesti

Samozavest je pozitiven odnos do nas samih, oblika percepcije osebnih dejanj, povezana s sposobnostjo, da smo se zmožni uspešno spopadati s situacijami (Goel in Aggarwal, 2012). Samozavest ima vedenjsko, čustveno in duhovno komponento. Vedenjska samozavest je zaupanje v samega sebe, da sem sposoben opraviti določeno delo; čustvena samozavest zajema zaupanje v zmožnost obvladovanja svojih čustev; duhovna samozavest pa je prepričanje, da se situacija v vsakem primeru odvija tako, kot se mora (De Angelis, 2004).

Večina posameznikov si želi zvišati raven samozavesti ne glede na to, koliko je v življenju že dosegla oz. koliko izkušenj ima. Mnogi imajo občutek, da tega, kar počnejo, ne počnejo dovolj kompetentno, torej imajo premalo samozavesti, kljub temu da so zelo usposobljeni na svojem področju (Kuhnke, 2016). Ljudje premalo poznamo svoje sposobnosti ter rezultate, ki jih bodo prinesli določen trud in dejanja. Kadar namesto uspeha pričakujemo neuspeh, smo bolj podvrženi temu, da se bo pričakovani neuspeh tudi zgodil, to pa vodi do novih neuspehov. K temu so bolj nagnjeni posa-

mezniki z nizko samopodobo (Bénabou in Tirole, 2002). Samozavest v okviru zupanja v lastne sposobnosti povečuje motivacijo, zaradi česar je ključnega pomena le-to vzbujati pri posameznikih, za katere je na splošno značilna nepopolna volja. Samozavest je pomembna za obvladovanje življenjskih situacij, vsakdanjo komunikacijo, opravljanje zadanega dela, uveljavljanje svojih idej ipd. Zavedati se moramo, da se samozavest prične razvijati že v otroštvu in je odvisna od mnogih dejavnikov, zato je pri vzgoji nujno vedeti, kako spodbujati samozavest (Bunker, 1991; Goel in Aggarwal, 2012).

Samozavest otrok

Otroci pridobivajo samozavest in samopodobo na podlagi situacij, v katerih so bili uspešni in so občutili uspeh. Zgodnje raziskovanje otrokom omogoča, da razvijejo motorične sposobnosti, ki se oblikujejo od 7. do 10. leta. Učitelji si morajo pri tovrstnih aktivnostih prizadevati za postavljanje takšnih nalog, v katerih so lahko vsi uspešni, če pa nekateri učenci morda niso uspešni, zanje obstaja druga možnost oz. jih učitelji spodbudijo, da vztrajajo in tako dosežejo boljše rezultate (Bunker, 1991).

Da bi povečali razvoj samozavesti, je pomembno ustvariti takšne priložnosti za učenje, ki se ujema s težavnostjo, ki jo dopušča razvoj učenca. Otroci imajo radi izzive, vendar jim opravljanje prelahke naloge da le malo zadovoljstva, zato je priporočljivo, da otrok prejema naloge, ki segajo malo preko njegovih trenutnih zmožnosti, kar pozitivno vpliva na otrokovo optimalno rast (Bunker, 1991). Velja tudi obratno, saj so raziskave pokazale, da tudi samozavest vpliva na izboljšanje dosežkov (npr. višji šolski dosežki ne glede na kognitivne sposobnosti, starost in spol). Prav tako ima močan vpliv na samozavest in uspeh učen-



Foto: BS

čevo doživljanje razredne in družinske dinamike (Kleitman idr., 2012).

Za gradnjo samozavestne osebe je pomembno tudi učenje soočanja z neuspehi. Otrok naj se zaveda, da lahko svoje uspehe in neuspehe kroji na podlagi vloženega truda in svojih sposobnosti, ob tem pa mu je treba predstaviti dejstvo, da na uspešnost vplivajo tudi drugi faktorji (Bunker, 1991). Samozavest lahko spodbuja učitelj, ki je pozoren na otrokov razvoj znanja in vključevanja v družbene učne dejavnosti. Pomembna je tudi njegova pozornost do tistih učenčevih dejavnosti, ki vključujejo samoregulacijo (MacLellan, 2013).

Otrokovo samozavest lahko zniža pomanjkanje pozornosti staršev. Kadar otroku pokažemo razumevanje in interes, se le-ta počuti prijetneje, njegova samozavest zraste, zato bi se starši morali zanimati za otrokova dejanja in jih tudi razumeti. Priporočljivo je, da otroka vprašajo po njegovem mnenju (npr.: ali bi raje šel v trgovino ali v kino), zato da otrok stopi v interakcijo z občutkom, da je sam sprejel odločitev. Spodbujanje otroka, da se sreča s težjimi situacijami bolj samostojno, je ključno pri gradnji njegove samozavesti (Majeed, 2016). Priporočljivo je, da starši ne omenjajo nekaterih osebnih občutij in stereotipov, kot so »dečki ne jokajo« ali »de-

klice se ne upirajo«, saj bodo s tem imeli otroci boljšo priložnost za razvoj svojega potenciala. Problem nastopi, ko starši s komentarji, za katere ne vedo, da bodo pustili posledice, vplivajo na otrokovo igro. Pripomba »fantje so fantje« ob igri v blatu vpliva nanje tako, da razumejo, da je njihovo dejanje sprejemljivo. Pri deklicah je pogostejša opomba: »Joj, tvoja oblačila so umazana, pridi, da jih očistiva.« To deklica lahko razume v smislu, da dejanja, ob katerem si je umazala oblačila, ne bi smela početi (Bunker, 1991).

Samozavest mladostnikov in odraslih

Krepitev samozavesti je mogoča tudi pri mladostnikih in odraslih. V nadaljevanju so navedeni nekateri predlogi, ki so uporabni tako pri starejših kot pri mlajših posameznikih.

Samozavest lahko pridobimo s pomočjo načela »kot če«, ki od nas zahteva, da se v situaciji, v kateri občutimo negotovost, pretvarjamo, kot da je naš cilj že dosežen. Prepričanju v to namreč podzavestno sledi tudi naše vedenje (Kuhnke, 2016).

Z metodo 'The Five Second Rule' (pravilo petih sekund) lahko premagamo strah pred neznanim, povečamo svojo samozavest in

svojo odločnost. Ob odločitvi, da bomo nekaj storili, začnemo odštevati od 5 proti 1, nato pa storimo, kar smo si zadali. Pomembno je, da v trenutku odločitve za dejanje že pričnemo odštevati oz. uporabljati to metodo, saj s tem možganom ne damo časa za razmišljanje o tem, »zakaj tega ne bi storili«, kar je žal pogosto razlog, da zavržemo dobro idejo. Metodo lahko uporabimo, kadar želimo v družbi (npr. kot učenci v razredu, vzgojitelji na sestanku ipd.) nekaj povedati, ko zjutraj vstajamo iz postelje, kadar si zadamo določeno enostavno ali težjo nalogo (Robbins, 2017).

Svojo telesno govorico lahko prilagodimo, tako da nas sogovorniki dojamajo kot samozavestno osebo. Ob redni uporabi gest, ki odražajo samozavest (odprtost rok, videz udobnosti, rahel razkorak, jasen očesni stik ipd.), se bo sčasoma podzavestno izboljšala tudi naša samozavest (Pease in Pease, 2008). Samozavest je ključna, vendar pa se le redki zavedajo, kako jo spodbuditi, zato je pomembno, da se s tem seznanimo in na poti razvijanja lastne samozavesti le-to krepimo tudi pri naših najmlajših. ◀

Literatura

- Bénabou, Roland; Tirole, Jean (2002): Self-Confidence and Personal Motivation. *The Quarterly Journal of Economics*, 117(3), str. 871–915.
- Bunker, Linda Kay (1991): The role of play and motor skill development in building children's self-confidence and self-esteem. *The Elementary School Journal*, 91(5), str. 467–471. Pridobljeno julija 2021 s spletne strani: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdf/10.1086/461669>.
- De Angelis, Barbara (2004): *Samozavest. Kako si jo pridobiti in živeti z njo*. Ljubljana: Karantanija.
- Goel, Manisha; Aggarwal, Preeti (2012): A comparative study of self confidence of single child and child with sibling. *International journal of research in social sciences*, 2(3), str. 89–98. Pridobljeno 20. 5. 2021 s spletne strani: <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor&volume=2&issue=3&artitle=005>.
- Kleitman, Sabina; Stankov, Lazar; Allwood, Carl Martin idr. (2012): Metacognitive Self-Confidence in School-Aged Children. V Magdalena Mo Ching Mok (ur.): *Self-directed learning oriented assessments in the Asia-Pacific* (str. 139–153). Netherlands: Springer.
- Kuhnke, Elizabeth (2016): *Body Language: Learn how to read others and communicate with confidence*. John Wiley & Sons.
- MacLellan, Effie (2013): How might teachers enable learner self-confidence? A review study. *Educational Review*, 66(1), str. 59–74. Pridobljeno julija 2021 s spletne strani: <https://doi.org/10.1080/00131911.2013.768601>.
- Majeed, Nazia (2016): Parental social support: its role in upbringing of children. *Research Paper Social Science*, 2(11), str. 49–52. Pridobljeno julija 2021 s spletne strani: https://www.researchgate.net/profile/Nazia-Khanday/publication/312147606_Parental_social_support_its_role_in_upbringing_of_children/links/58722d1d08aebf17d3af54b9/Parental-social-support-its-role-in-upbringing-of-children.pdf.
- Pease, Barbara; Pease, Allan (2008): *The Definitive Book of Body Language: The Hidden Meaning Behind People's Gestures and Expressions*. Random House Publishing Group.
- Robbins, Mel (2017): *The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage*. A Savio Republic Book.