

**MLADOSTNIKOVA POT DO MOČNE SAMOZAVESTI** / Avtorici: Vesna Trančar, dr. znanosti – programa »Ekonomija in poslovne vede«, predavateljica na ŠC Ptuj in Kim Širec, učenka 2. letnika Gimnazije Maribor

**Kako postati »boljši in močnejši«, je pogosto vprašanje mladostnika, ki zre sam vase. Dejansko gre za vprašanje o samozavesti. Močna samozavest omogoča lažje doseganje zastavljenih ciljev, večjo trdnost, odpornost ob soočanju z izzivi ter možnost, da odraščamo zunaj mreže nasilja. Načinov, kako postati samozavestnejši in kako pri otroku oziroma mladostniku izgraditi močno samozavest, je veliko.**

**V prispevku bomo poskušali predstaviti te poti in metode, kako okrepiti lastno samopodobo in samospoštovanje.**

## POSAMEZNIKOVO DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

Pozno otroštvo in mladostništvo predstavljata obdobje prehoda iz otroštva v odraslost. Predstavljata dobo oblikovanja identitete in samopodobe posameznika. Z osebno identiteto se oblikuje samopodoba, ki posameznika spremlja v vlogo odraslega. Od samopodobe je odvisen tudi uspeh vstopa v dobo odraslosti. Navadno je visoka stopnja samospoštovanja pozitivno povezana z družbeno integracijo in stopnjo sposobnosti prilagajanja (Bajzek et al., 2003, str. 55).

Osebnost je to, kar dejansko smo. Vendar pa ima vsakdo tudi svoje lastne predstave, zaznave, misli in pojmovanja o tem, kaj je, in tudi o tem, kakšna je njegova osebnost. Vsakdo si oblikuje podobo o tem, kdo je in kakšen je. Govorimo o samopodobi (angl. self-concept) (Musek, 2010, str. 395). Samopodoba je to, kar mislimo o sebi. Z drugimi besedami: samopodoba je posameznikovo doživljanje samega sebe<sup>1</sup>. Je skupek podob in predstav, ki si jih oblikujemo o sebi (Lekič et al., 2010, str. 14) in je vse tisto, kar si mislimo o sebi, svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih (Kompere, 2006, str. 140–143).

Samopodobe ne oblikujemo le v skladu za lastnimi potenciali, lastnostmi ter izkušnjami, temveč se vidimo tudi skozi oči drugih, torej je slika o nas v veliki meri taka, kakršno so nam

vcepili odrasli v našem otroštvu, saj so bili ti naše prvo »ogledalo«.

Od tega, kateri del prevladuje – samopodoba na podlagi realnih lastnosti ali na podlagi slike in pričakovanj drugih, pa je odvisno naše samovrednotenje ali samospoštovanje.

Vsakogar od nas določajo številne lastnosti, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj ali pa smo si po njih podobni<sup>2</sup>.

Samopodoba se nanaša na različna področja našega življenja, in sicer: na naše telo, delo, študij, odnose z drugimi in podobno. Nekatere lastnosti so bolj povezane z našim vedenjem, kot na primer razburljivost, družabnost, mirnost, spet druge z odnosom do drugih ljudi in do dela, na primer natančnost, prijaznost, poštenost, prizadevnost in podobno. Nekatere lastnosti določajo telesno podobno, to so telesna višina, barva oči in podobno, druge označujejo sposobnosti in nadarjenost za glasbo, ročne spretnosti itd. Tako razlikujemo med telesno, poklicno, akademsko, socialno, čustveno in religiozno samopodobo (Lekič et al., 2010, str. 14; Kompere et al., 2006, str. 142).

1. Telesna samopodoba je prepričanje o svoji telesni privlačnosti, o telesni kondiciji, slogu oblačenja ter primerjava lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako nas vidijo drugi.

2. Socialna samopodoba obsega predstave in pojmovanja, kakšna je

kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki istega in nasprotnega spola), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva ...

3. Akademska samopodoba zajema pojmovanja in predstave o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti ...

4. Religiozna samopodoba pomeni oceno lastne duhovnosti (Kompere et al., 2006, str. 141).

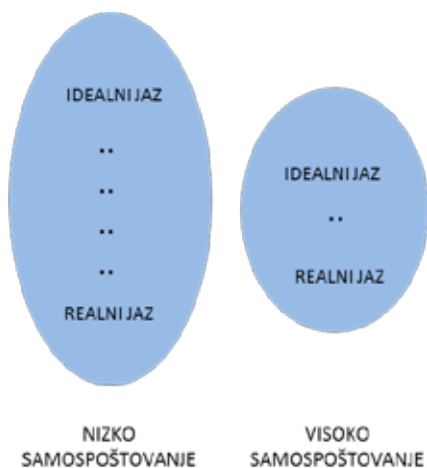
Največkrat slišimo, da ima nekdo »pozitivno samopodobo«. Pozitivna samopodoba pomeni, da tudi, če nismo zadovoljni z vsemi svojimi lastnostmi, se lahko sprejemamo in se imamo radi ter smo prijatelji samemu sebi (Lekič et al., 2010, str. 14).

Samopodoba je sestavljena tudi iz realnega in idealnega jaza. Realni jaz predstavlja to, kar si mislimo o sebi, idealni jaz pa je to, kar bi radi bili oz. si želimo, da bi bili. Najsrečnejši so tisti, pri katerih je razlika med realnim in idealnim jazom zelo majhna. Večja kot je razlika, več ima oseba strahov, nezadovoljstva, motenj itd. Prav od te razlike je odvisno tudi samospoštovanje. Na sliki 1 prikazujemo, da večja kot je ta razlika, manjše je samospoštovanje in obratno (Kompere et al., 2011, str. 183).

Kot opazimo, obstaja razlika med samopodobo in samospoštovanjem. Samopodoba je tesno povezana s samospoštovanjem. Samospoštovanje je

<sup>1</sup> Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.

<sup>2</sup> Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.



Slika 1: Vpliv razlike med realnim in idealnim jazom na samospoštovanje  
Vir: (Kompere et al., 2011, str. 183)



Slika 2: Razlika med samopodobo in samospoštovanjem  
Vir: (Kompere, 2014)

del samopodobe in pomeni vrednotno oceno samega sebe. Kakšna je ta razlika, najlažje ponazorimo na sliki 2.

Posameznik na osnovi informacij iz okolja, v katerem živi, oblikuje predstavo o svetu in drugih v njem. Zaznava samega sebe in oblikuje koncept ali predstavo o tem, kar je. Govorimo o samopodobi. Samospoštovanje pa pomeni vrednotenje samopodobe in pripis vrednosti vsem tem informacijam, ki sestavljajo koncept samega sebe (Bajzek et al., 2003, str. 56). Gre za pripis predznaka samemu sebi na lestvici pozitivno–negativno (Musek, 2019, str. 397). Oseba z večjim samospoštovanjem ima do sebe večje zaupanje, se ne obsoja in si dopušča napake. Osebe z nizko ravno samospoštovanja pa kažejo navzven visoko stopnjo zaupanja vase, da bi v očeh drugih

dvignile lastno vrednost (Bajzek et al., 2003, str. 56).

Avtorji Lekić, Tratnjek, Tacol in Konec Juričič (2010, str. 9–135) navajajo deset korakov, s katerimi lahko izboljšamo svojo samopodobo in s tem dvignemo tudi svojo samozavest. Z namenom, da bi lahko tudi bralec te raziskovalne naloge izboljšal samopodobo in dvignil samozavest, sem teh deset korakov predstavila tudi v svoji raziskovalni nalogi.

### KORAKI DO POZITIVNE SAMOPODOBE

#### Spoštujem se in se sprejemam.

Samospoštovanje pomeni zaupanje v lastno vrednost. Ko se spoštujemo, smo zadovoljni sami s seboj in se cenimo. Občutimo, da smo vredni ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi.

#### Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel.

Ko dosegamo zastavljene cilje, pridobivamo samozavest. Čutimo, da ima naše življenje svoj smisel. Spoznavamo se in se pozitivno ocenjujemo. Zanesemo se nase in ne potrebujemo tuje pohvale.

#### Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje.

Prijateljem lahko zaupamo, z njimi se pogovarjamo o vsakdanjih stvareh. Kar počnemo skupaj, je zabavno. Prijatelje lahko prosimo za pomoč, pa tudi sami smo jim pripravljene pomagati. Če imamo prijatelje, čutimo, da smo povezani z drugimi, da nas sprejemajo, da smo del skupnosti. To večja naša samozavest in nam daje občutek, da smo pomembni. Pri tem je pomembno, da pomagamo drugim ljudem, se trudimo, da jih razumemo, jih sprejemamo takšne, kot so, da znamo sodelovati in se pogovarjati.

#### Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati.

V življenju se srečujemo z ovirami, težavami, problemi, ki jih poskušamo reševati. Vendar ni vseeno, kako se spoprimemo z njimi. Reševanje težav je uspešnejše takrat, kadar se spopadamo s svojimi problemi, se v nas utrjuje

zavest, da lahko sami obvladujemo svoje življenje. Uspešno premagovanje problemov prispeva k pozitivni samopodobi in osebni čvrstosti.

#### Znam se spopasti s stresom.

S stresom se srečujemo vsi ljudje in se mu ne moremo popolnoma izogniti. Lahko se učimo, kako se na učinkovit način spoprimemo s problemi ter s tem zmanjšamo škodljive učinke stresa. Osebnostno se utrjujemo in se zato znamo prilagoditi novim okoliščinam.

#### Razmišljam pozitivno.

Na ljudi, stvari, dogodke lahko gledamo pozitivno ali negativno. Svoje misli lahko izbiramo. V vsaki situaciji, ob vsakem problemu, ob vsem, kar se nam dogaja, se vedno lahko odločamo, kako bomo razmišljali. Tega nam nihče ne more preprečiti. Misli nam nihče ne more vzeti.

#### Prevzemam odgovornost za svoje vedenje.

V vsakem trenutku sami odločamo, kako bomo ravnali. Odgovorni smo za svoje vedenje. Ne moremo vedno izbirati, kaj se nam bo zgodilo. Lahko pa izberemo, kako se bomo na to odzvali in kaj bomo v določeni situaciji naredili.

#### Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv.

Ljudje smo si različni. Nihče ni takšen, kot sem jaz. Smo enkratni, unikatni, neponovljivi in zato dragoceni.

#### Postavim se zase.

Vsi imamo pravico do samozavestnega in odločnega vedenja. Takemu vedenju pravimo asertivno vedenje. Asertiven človek se zaveda svojih občutkov, interesov in potreb ter jih zna jasno izraziti, vendar tako, da pri tem upošteva tudi druge ljudi.

#### Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva.

Pomembno je, da se učimo prepoznavati svoja čustva in jih ustrezno izražati. Imamo pravico pokazati in razložiti negativna čustva, prav pa je, da pri tem upoštevamo čustva drugih. Učimo se postati čustveno zrel človek.

Čustveno zrel človek zna uravnavati svoja čustva, to pomeni, da jih pri sebi zna prepoznati in jih na primeren način tudi izraža.

Oseba s pozitivno samopodobo realno zaznava svojo osebnost, svoje sposobnosti in potrebe. Skrbi zase, se spoštuje in ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali kratili zadovoljevanje njenih potreb, ter ne zanemari svojih sposobnosti.

Človek s pozitivno samopodobo ceni svoje osebnostne lastnosti, telesne, temperamentne in značajske, ter svoje sposobnosti. Postavlja si visoke cilje, se brez težav spoprime s problemi in težavami, lažje sodeluje z drugimi, je bolj neodvisen od drugih in je bolj pogumen pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov<sup>3</sup>.

#### OCENJEVANJE SAMEGA SEBE

Rodimo se z edinstveno kombinacijo lastnosti, talentov in sposobnosti ter zmožnostjo, da jih razvijemo in se oblikujemo v avtonomno in samozavestno osebo.

Zgodnje otroške izkušnje spodbujajo ali pa zavrejo ta razvoj<sup>4</sup>. Jurišević (1997) poudarja, da se prav v otroštvu oblikujejo in utrdijo temelji samospoštovanja in samozavesti. Za otrokovo samospoštovanje je odločilno predvsem domače okolje, saj na otroka močno vpliva mnenje, ki ga imajo starši o sebi in kakšen je odnos med staršema. Starši z velikim samospoštovanjem spodbujajo svoje otroke, da se tudi oni naučijo visoko ceniti sebe in obratno<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.

<sup>4</sup> Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.

<sup>5</sup> Prirejeno po: Babybook. (2011). Kako graditi samozavest. Pridobljeno iz: <http://babybook.si/otrok/vzgoja-otroka/samozavest/kako-pomagati-nesamozavestnemu-otroku.html>

Samospoštovanje (angl. self-esteem) ali samovrednotenje je ocena samega sebe. Pove nam, koliko smo zadovoljni s seboj, ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno<sup>6</sup>.

Najpomembnejši značilnosti samospoštovanja sta: človekov občutek, da je vreden ljubezni, in občutek sposobnosti (Humphreys, 2002, str. 16).

Posameznikovo samovrednotenje je odvisno od dveh primerjav: notranjega samovrednotenja (naši uspehi v primerjavi z našimi ambicijami) in zunanjega samovrednotenja (naši uspehi v primerjavi z uspehi drugih). Večinoma ravnamo skladno s svojim samozaupanjem, to pomeni, če zaupamo vase, si postavimo višje cilje, če se ne cenimo dovolj, so naši cilji nižji<sup>7</sup>.

Prav tako tudi med samospoštovanjem in samozavestjo obstaja razlika. Zato samospoštovanja in samozavesti ni mogoče enačiti, čeprav sta pojma povezana. V primeru, ko ima posameznik zdravo samospoštovanje, s samozavestjo nima težav. Obratno pa ne velja (Kobal Soršak, 2012, povzeto po Juul, 2008). Samospoštovanje je po trditvi Juula (2008) veliko pomembnejša lastnost pri premagovanju težav in pri tem pohvala nima bistvenega pomena (Kobal Soršak, 2012, str. 21–23). Močna samozavest človeka ne navdaja z večjo mero samospoštovanja. Če imamo občutek, da smo sposobni za nekaj »velikega«, to še ne pomeni, da smo v sebi in s seboj zadovoljni<sup>8</sup>.

Avtor moderne psihologije, William James, pravi, da je samospoštovanje tem večje, čim uspešnejši smo in čim nižja pričakovanja imamo. O sebi imamo lahko boljše mnenje, če dosežemo večji uspeh v svetu ali zmanjšamo svojega hotenja. Nathaniel Branden pa je

<sup>6</sup> Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.

<sup>7</sup> Ibit.

<sup>8</sup> Povzeto po Društvo Novita. (2014). Zapam v svoje sposobnosti? Pridobljeno iz: <http://drustvonovita.wix.com/drustvo-novita#!kaj-zmorem-od/c1280>

samospoštovanje opredelil kot vero v našo zmožnost, da lahko razmišljamo in se spopadamo z osnovnimi izzivi življenja, ter vero kot pravico, da smo srečni, občutek, da smo vredni, zaslužni in upravičeni do tega, da se zavzemamo za svoje potrebe, želje in da uživamo sadove svojega truda (Seligman, 2011, str. 40–42).

#### POMEN DOBRO RAZVITE SAMOZAVESTI PRI POSAMEZNIKU

Samozavest je občutek sposobnosti. Samozavestni smo, ko verjamemo vase, ko smo notranje naravnani tako, da imamo občutek zaupanja v lastne sposobnosti, kakovost in presojo (Kobal Soršak, 2012). Napačno je mišljenje, da je samozavest domišljavost, aroganca, samoljubje ali samovšečnost (Loy McGinns, 1999, str. 13; De Angelis, 2004, str. 52). Samozavest pomeni, verjeti v svoje sposobnosti, da lahko določeno stvar opravimo dobro. Za to pa je treba premagati strah in ovire (De Angelis, 1995, str. 51). Samozavest nam daje pogum, da se spoprime s življenjskimi izzivi. Resnična samozavest se ne gradi na podlagi tega, kaj počnemo, temveč na podlagi zaupanja v svoje notranje sposobnosti, da lahko naredimo, kar si želimo. Samozavestni ljudje se lotijo izziva kljub morebitni možnosti, da doživijo zavrnitev ali poraz. Neuspehe in poraze vidijo kot priložnost za učenje. Samozavestnejši ljudje lažje sklepajo prijateljstva, so srečnejši v ljubezni, izpolnjujejo zastavljene cilje, so bolj komunikativni in bolj uživajo v življenju (Kobal Soršak, 2012, str. 19–25).

Samozavest se odraža tudi v višji odločnosti. Skupaj s samozavestjo in odločnostjo lažje dosegamo nove cilje, zato je višja tudi motivacija. Motivacijo za aktivnost razlaga tudi teorija samoučinkovitosti, ki trdi, da je motivacija enaka samozavesti, pomnoženi z jasnimi cilji.

Torej, bolj smo samozavestni in jasnejši so naši cilji, večja bo motivacija<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> Prirejeno po: Health.com. (2014). Obšolske dejavnosti, ki pomagajo pri samopodobi. Pridobljeno iz: [http://sl.265health.com/conditions-treatments/depression/1014034277.html#.VKbg8iuG\\_75](http://sl.265health.com/conditions-treatments/depression/1014034277.html#.VKbg8iuG_75).



Znaki pomanjkanja samozavesti so: strahovi pred novimi izzivi, neuspehom, spremembami, predanost perfekcionizmu in podobno<sup>10</sup>. Literatura (Trzesniewski, K. H. et al., 2006, 381–390) navaja, da ima mladostnik z nizko samozavestjo slabše duševno in telesno zdravje, slabši življenjski standard in višjo stopnjo tveganja za kazniva dejanja v odraslem obdobju, v primerjavi z mladostniki z visoko samozavestjo.

Avtor De Angelis (1995, str. 77) izpostavlja tri oblike samozavesti, in sicer:

- vedenjsko samozavest,
- **čustveno samozavest in**
- duhovno samozavest.

Vedenjska samozavest pomeni zaupanje v svoje sposobnosti, da se lotimo dela in da naredimo določene stvari, ne glede na to, ali so to čisto preproste stvari ali pa nekaj bolj zahtevnega.

Čustvena samozavest je zaupanje v lastno sposobnost obvladovanja svojega čustvenega sveta. To pomeni, da znamo prepoznati svoje občutke, da v življenju naredimo prave čustvene odločitve.

Duhovna samozavest pomeni posameznikovo prepričanje, da bo življenje teklo v pravo smer. Brez slednje samozavesti je težko do popolnosti razviti prej omenjeni samozavesti. Zato lahko rečemo, da je za popolno samozavest potrebno ravnovesje med vsemi tremi področji samozavesti (De Angelis, 1995, str. 77–79).

Podobno kot pri zgoraj predstavljenih pojmih tudi pri samozavesti velja, da je samopodoba celota, samozavest pa je le njen del (Erjavec Tekavec, 2011, str. I).

Bolj kot smo uspešni v neki aktivnosti, bolj samozavestne in kompetentne se počutimo, toliko lažje bomo dosegali zastavljene cilje. Vse naštetu pa vodi

<sup>10</sup> Povzeto po Društvo Novita. (2014). Zaupam v svoje sposobnosti? Pridobljeno iz: <http://drustvo-novita.wix.com/drustvo-novita#!kaj-zmorem-od/c1280> in Kobal Soršak, 2012).

k višji motivaciji. Ko bomo dosegli uspeh, bomo tudi motivirani, da ga znova dosežemo (Kovač, 2015).

Kot smo do sedaj spoznali, nam samozavest odpira vrata do zastavljenih ciljev in uspešnega življenja. V nadaljevanju si pogledajmo socialne dejavnike, ki vplivajo na posameznikovo samozavest.

#### DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA SAMOZAVEST POSAMEZNIKA

##### Družina

Odnosi, ki jih gradimo z drugimi osebami iz okolja, se začnejo takoj po rojstvu in trajajo do smrti. Na oblikovanje samopodobe in samozavesti vplivajo socialni dejavniki, kot so družina, učitelji, vzgojitelji in sovrstniki (Kobal Soršak, 2012, str. 19–25).

Za otrokovo samozavest so v prvi vrsti pomembni medsebojni odnosi v družini. Pomembno je, da so starši otroku dober zgled in da priznajo svoje napake ter se z otroki o njih tudi pogovorijo<sup>11</sup>. Družina je temelj razvoja samospoštovanja in samozavesti. Otrok preko svojih prvih odnosov z očetom in materjo spoznava svoje lastnosti in oblikuje koncept o samem sebi. Poleg tega ima v odnosu s starši in drugimi družinskimi člani prvič priložnost, da samega sebe spozna za vrednega ljubezni, spoštovanja, zaupanja, sreče, občudovanja in za nekoga z realnimi možnostmi in sposobnostmi (Kobal Soršak, 2012, str. 19–25, prirejeno po Bajzek et al., 2003).

Domače okolje je najpomembnejše za otrokovo samospoštovanje. Na otroka močno vpliva mnenje, ki ga imajo njegovi starši o sebi. Starši s samospoštovanjem spodbujajo svoje otroke, da se naučijo ceniti sami sebe. Za omenjeno velja tudi obratno. Otrokov občutki negotovosti so odvisni tudi od tega, kakšen odnos imajo njegovi starši med seboj. Najpomembnejša so prva leta. Na otroka pa vpliva tudi, kakšen odnos

<sup>11</sup> Prirejeno po: Družina.ena.com. (2015). Kako naj otrok postane samozavesten in odgovoren. Pridobljeno iz: <http://druzina.ena.com/Otroci/Vzgoja/Kako-naj-otrok-postane-samozavesten-in-odgovoren.html>.

imajo starši do njega. Ali spodbujajo in razvijajo njegovo samospoštovanje ali ne (Humphreys, 2002, str. 66).

Ker je starševstvo dvosmerni proces, pri katerem se razvijajo tako otroci kot starši, lahko hkrati z otrokom starši sami krepijo svoje samospoštovanje (Juul, 2008). Prvi odnosi s pomembnimi odraslimi so na splošno mešani. Če so odrasli otroku naklonjeni, ga hvalijo, spodbujajo, podpirajo ter so nežni in razumevajoči z njim, če mu postavljajo izzive, se z njim igrajo in ga potrjujejo, se takšen otrok najverjetneje ceni. Če pa je otrok, nasprotno, velikokrat pogrešal naklonjenost ali skrb, če so ga zmerjali, zasmehovali, kritizirali ali telesno zlorabljali, če je bil velikokrat deležen sovražnega molka, če so odrasli od otroka pričakovali kaj nestvarnega in so mu postavljali previsoka merila vedenja, ima takšen otrok slabo mnenje o sebi<sup>12</sup>.

##### Vzgojitelji in učitelji

Učitelji in vzgojitelji (v nadaljevanju učitelji) so pomemben dejavnik oblikovanja samospoštovanja in samozavesti otroka, saj ga usmerjajo, mu zagotavljajo pogoje za učenje ter mu pomagajo do spoznanj o lastnih sposobnostih (Kobal Soršak, 2012, str. 19–25, povzeto po Burns, 1982 in Adamčič, 2001). Otroci, ki jih poučujejo učitelji z visokim samospoštovanjem in visoko samozavestjo, bodo sami sebe zaznavali kot bolj uspešne in pozitivne (Kobal Soršak, 2012, str. 19–25, prirejeno po Locke & Ciechalski, 1995). Vsak otrok mora čutiti, da je cenjen in pomemben. To je pomembno v obdobju otroštva in mladostništva, zato se morajo tega zavedati tudi učitelji (Kobal Soršak, 2012, str. 19–25, povzeto po Žibert, 2011).

##### Vrstniki

Tudi prvi stik z vrstniki v vrtcu oziroma osnovni šoli vpliva na oblikovanje samopodobe in posledično samozavesti mladostnika. Z leti sovrstniki pridobivajo vedno pomembnejšo vlogo pri

<sup>12</sup> Prirejeno po: Wikipedia.org. (2015). Richard Evelyn Byrd. Pridobljeno iz: [http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard\\_Evelyn\\_Byrd](http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard_Evelyn_Byrd) in Kobal Soršak, 2012.

ustvarjanju samopodobe in samozavesti otroka. Ker se z odraščanjem povečuje tudi čas, ki ga mladostnik preživi s sovrstniki, se posledično povečuje tudi njihov vpliv na samopodobo in samozavest posameznega mladostnika (Kobal Soršak, 2012, str. 25 povzeto po Adlešič, 1998, str. 160–176).

Na splošno se zdi, da postaja socialno okolje mladostnikov dandanes vse manj varno. Upravičeno naraščajoča je tudi zaskrbljenost staršev, ki celo omejuje mladostnikove dejavnosti v prostem času. Posledično mladostniki vedno več svojega prostega časa preživijo v socialni izolaciji, pred televizorjem ali računalnikom. Slednji dve obliki kratkočasnega pa ne bogatita njegovega intelektualnega in socialnega razvoja. Tako izgubljajo priložnosti za pridobivanje socialnih spretnosti v interakciji z vrstniki (Warden & Christie, 2001, str. 17), ki jih ponujajo tudi obšolske dejavnosti. Izoliranost in prepuščenost računalniku in televiziji pa pogosto vodita do antisocialnega vedenja<sup>13</sup> mladostnikov, ki v družbi predstavlja vedno večji problem.

Mladostniki v obdobju odraščanja spoznajo, da obstaja vse več situacij, ko se morajo odločati sami. Včasih so odločitve lahke in enostavne, so pa tudi takšne situacije, v katerih pogosto ne vedo, kako naprej. Pogosto nastopi problem, kadar poskušajo drugi mladostniki z antisocialnim vedenjem vplivati na vrstnike, tako da nekaj morajo storiti ali opustiti, ali da od njih vedno nekaj pričakujejo, ali da morajo ravnati enako kot oni, na primer: neopravičeno izostajanje od pouka, nagajanje mlajšim, pitje alkohola, poseganje po drogah, uničevanje stvari ... Pod omenjenimi pritiski se

<sup>13</sup> Tako vedenje avtorja David Warden in Donald Christie označujeta kot antisocialno vedenje in ga definirata kot poskus, da bi drugi osebi fizično ali psihološko škodoval. Takšno vedenje temelji na čustvih jeze in sovražnosti. Nasprotno opisanemu vedenju je prosocialno vedenje, ki pomeni prizadevanje posameznika, da bi s svojimi sredstvi dosegel pozitivne rezultate, ki bi koristili drugemu in temelji na zmožnosti empatije (Warden & Christie, 2001, str. 7 in 37).

mladostnik vedno sooča s problemom izbire. To je odločitev, ali se bo negativnim vedenjskim vzorcem uprl ali pa se bo pritiskom podredil. Za slednje se bo odločil predvsem iz strahu, da bo »prijatelje« izgubil, če jih zavrne, da ne bo sprejet v družbo, ker ni ravnal po njihovih ukazih in podobno. Na takem razpotju se mladostnik počuti napeto, tesnobno in zbegano. Prav v tem trenutku je potrebna močna samozavest. Če smo samozavestni, smo odločni, zaupamo vase, se spoštujemo in znamo izraziti svoja prava čustva (Vodopivec, 2012). To pomeni, da znamo oceniti problem in se zavedamo, da sami odgovarjamo za svoje odločitve in dejanja ter znamo negativnim vplivom odločno reči »ne«.

Ker je slednje težko, sem v nadaljevanju prikazala napotke, kako lahko dvignemo samozavest in odločno rečemo »ne« negativnim ravnanjem sovrstnikov.

#### KAKO LAHKO POGLOBIMO SVOJO SAMOZAVEST?

Največja nevarnost, s katero se srečujemo na poti osebnostnega razvoja, je strah. Strah je »bolezen« naše družbe. Bojimo se začetkov, sprememb, odločitev, neuspehov pa tudi uspehov. Zavedati se moramo, da se lahko v vsakem trenutku odločimo za novo pot, s katero poglobimo lastno notranjo moč in samozavest (Jeffers, 1997, str. 1). Za utrditev in poglobitev samozavesti je potrebna močna volja. Večina avtorjev meni, da je potrebno verjeti vase in si zaupati, da zmoremo.

Napotki, s katerimi si lahko dvignemo samozavest:

1. Pri dvomu o uspehu je potrebno reči le: »Zmogel bom.«<sup>14</sup>.
2. Spremenimo temelje svoje osebnosti. Kusterjeva (2014)<sup>15</sup> trdi, da že v zgodnjem otroštvu gradimo resnico

<sup>14</sup> Povzeto po: Društvo Novita. (2014). Zaupam v svoje sposobnosti? Pridobljeno iz: <http://društvoenovita.wix.com/društvo-novita#lkaj-zmorem-od/c1280>.

<sup>15</sup> Prirejeno po: Kuster, V. (2015). Kako povečati samozavest. Pridobljeno iz: [http://www.vlastakuster.si/Kako\\_pove%C4%8Dati\\_samozavest.php](http://www.vlastakuster.si/Kako_pove%C4%8Dati_samozavest.php).

o sebi in o življenju okoli vas. Če želimo pridobiti samozavest, je treba spremeniti prepričanja o sebi v taka, ki bodo krepila samozavest. Na primer:

- sem dovolj dober,
  - zaslužim si,
  - ljudje me imajo radi,
  - če se potrudim, mi vedno uspe,
  - zmorem in podobno.
3. Pozitivni notranji dvogovor naj postane samodejen. Shapiro (1999) poudarja, da je učenje pozitivnih izjav o sebi na pamet (na primer spisek desetih stvari, pri katerih smo uspešni) težka naloga. Pozitivni notranji dvogovor pa mora postati samodejen. To pomeni, da je učinkovit šele tedaj, ko ga s ponavljanjem vtremo v svoje mišljenje in vedenje. Vendar s trdno voljo in oblikovanjem »duševnih slik« lahko premostimo negativne situacije (fizična bolečina, ustrahovanje sovrstnikov, psihološka stiska in podobno) (Shapiro, 1999, str. 100–103). Duševne slike predstavljajo podobe, ki posamezniku vlijejo moč ter zbujajo samozavest in sproščajo tesnobo.
  4. Namesto na omejitve se osredotočimo na zmožnosti. Avtor Loy McGinns (1999, str. 17) poudarja, da je vsak posameznik zelo pomemben in da v nas ležijo velike sposobnosti in viri, zato smo sposobni veliko več. Naj ob koncu parafraziram Richarda Evelyn Byrda<sup>16</sup>, prvega človeka, ki je letel od severnega do južnega pola: »Ljudje smo daleč od tega, da bi popolnoma izkoristili svoje vire. Obstajajo globoki vodnjaki moči, ki jih nikoli ne bomo uporabili« (Loy McGinns, 1999, str. 18).
  5. Izberimo si tisto aktivnost (obšolsko dejavnost), v kateri bomo lahko preizkusili svoje sposobnosti. Ni neuspeh, če nam spodleti. Uspeh je, ker poskušamo (Jeffers, 1991, str. 82).

#### ZAKLJUČEK

Današnja družba je vse bolj zahtevna. Uspevajo tisti, ki so samozavestni,

<sup>16</sup> Prirejeno po: Wikipedia.org. (2015). Richard Evelyn Byrd. Pridobljeno iz: [http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard\\_Evelyn\\_Byrd](http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard_Evelyn_Byrd).

pogumni, ki si znajo zastavljati cilje ter posedujejo veščine, da jih tudi dosegajo. Za take posameznike velja, da se ne podreajo oziroma uklonijo negativnim vplivom okolja, temveč se znajo postaviti zase. Pot do samozaveznega človeka je naporna in zahteva veliko energije ter truda. Oblikovati se prične v otroštvu, pomembno prelomnico pa predstavlja mladostništvo. Gre za obdobje oblikovanja identitete in samopodobe vsakega posameznika. Samozavestnejši ljudje lažje izpolnjujejo zastavljene cilje, suvereno gradijo odnose, sprejemajo življenjske izzive, izberejo pravo službo in se enostavno bolje znajdejo v vseh življenjskih okoliščinah. Vsekakor lahko trdimo, da sta samozavest in pozitivna samopodoba odlojučna dejavnika, ki vplivata na našo uspešnost na vseh življenjskih področjih.

#### Literatura in viri

- Adamčič Pavlovič, D. (2001). *Samosposhtovanje z vidika vedenjsko kognitivne terapije*. Psihološka obzorja, št. 10., str. 91–96.
- Adlešič, I. (1998). *Razredna klima učencev osnovne šole*. Pedagoška obzorja: Didactica Slovenica: Časopis za didaktiko in metodiko, letnik 13, št. 3/4.
- Babybook. (2011). *Kako graditi samozavest*. Pridobljeno iz: <http://babybook.si/otrok/vzgoja-otroka/samozavest/kako-pomagati-nesamozavestnemu-otroku.html>
- Bajzek, J., Bitenc, M., Hvalič, S., Lokar, A., Removš, J. in Strniša, Š. (2003). *Zrcalo odraščanja*. Radovljica: Didakta.
- Barle, A. (2014). *Značilnosti sodobne družbe*. Pridobljeno iz: <http://www.fm-kp.si/zalozba/ISBN/978-961-266-080-2/011-022.pdf>
- Burns, R. B. (1979). *Theselfconcept in theory, measurement, development and behaviour*. New York: Longman.
- Centa, K. (2014). *Obšolske dejavnosti so za otrokov razvoj pomembne, a niso servis za starše*. Pridobljeno iz: <http://www.novitednik.si/ne-prezrite.php?id=1566>.
- De Angelis, B. (1995). *Samozavest. Kako si jo pridobiti in kako živeti z njo*. Ljubljana: Založba Karantanija.
- Društvo Novita. (2014). *Zaupam v svoje sposobnosti?* Pridobljeno iz: <http://drustrvonovita.wix.com/društvo-novita#!kaj-zmorem-od/c1280>.
- Druzina.ena.com. (2015). *Kako naj otrok postane samozavesten in odgovoren*. Pridobljeno iz: <http://druzina.ena.com/Otroci/Vzgoja/Kako-naj-otrok-postane-samozavesten-in-odgovoren.html>.
- Erjavec Tekavec, S. (2011). *Samosposhtovanje, samozavest in samopodoba*. Pridobljeno iz: <http://filternet.si/os/clanki/>.
- Glomar Vodopivec, M. (2012). *Kako naj rešim problem?* Odločaš ti. Spodbuda h krepitvi lastnega odločanja in razumevanja. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Health.com. (2015). *Obšolske dejavnosti, ki pomagajo pri samopodobi*. Pridobljeno iz: [http://sl.265health.com/conditions-treatments/depression/1014034277.html#VKbg8iuG\\_75](http://sl.265health.com/conditions-treatments/depression/1014034277.html#VKbg8iuG_75).
- Humphreys, T. (2002). *Otrok in samozavest: kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- IRDO. (2013). *Mednarodna konferenca: Družbena odgovornost in izzivi časa. Izobraževanje in komuniciranje za več družbene odgovornosti*. Pridobljeno iz IRDO: <http://www.irdo.si/images/2013-sklepi.pdf>.
- Institut za razvoj človeških virov. (2014). *Kaj je samopodoba*. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.
- Jeffers, S. (1997). *Čar samozavesti*. Ljubljana: Založba Ganeš.
- Juriševič, M. (1997). *Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka*. Magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.
- Juul, J. (2008). *Kompetentni otrok*. Radovljica: Didakta.
- Klis, T., Keuc, Z. in Holnhaner Zorec, K. (2007). *Obšolske dejavnosti-sestavni del izobraževalnega procesa na II. gimnaziji Maribor, v Obvezne izbirne vsebine in obšolske dejavnosti na gimnazijski ravni izobraževanja*. Maribor: II. gimnazija Maribor.
- Kobal Soršak, N. (2012). *Spodbujanje otrokovega samospoštovanja v vrtcu*. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta.
- Kobal, Grum, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut, 1. izdaja, 3. natis.
- Kokalj Kočevar, M. (2004). *Tudi to je šola-šolske in obšolske dejavnosti*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije. Komisija za delo zgodovinskih krožkov.
- Kompare, A. (2006). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.
- Kompare, A. (2014). *Psihološke delavnice*. Pridobljeno iz: <http://www2.arnes.si/~ssposesk1s/ssskse/samopodoba.pdf>.
- Kompare, A. (2014). *Samopodoba*. Pridobljeno iz: <http://www2.arnes.si/~ssposesk1s/ssskse/samopodoba.pdf>.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša I., Vec, T. in Curk, J. (2011). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
- Kovač, E. (2015). *Kako do motivacije in samozavesti v športu*. Pridobljeno iz: <http://www.aktivni.si/psihologija/rad-delam-tisto-v-cemer-sem-dober/>.
- Kreibich, R. (1986). *Die Wissenschaftsgesellschaft – Von Galilei zur High-Tech-Revolution*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kuster, V. (2014). *Kako povečati samozavest*. Pridobljeno iz: [http://www.vlastakuster.si/Kako\\_pove%C4%8Dati\\_samozavest.php](http://www.vlastakuster.si/Kako_pove%C4%8Dati_samozavest.php).
- Lekič, K., Tratnjek P., Tacol A. in Konec Juričič, N. (2010). *To sem jaz. Verjamem vase. Priročnik za fante in punce. 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje. Zavod za zdravstveno varstvo Celje.
- Locke, D. C. in Ciechalski, J., C. (1995). *Communication techniques for teachers*. Washington: Taylor & Francis.
- Loy McGinnis, A. (1999). *Samozavest. Kako lahko uspete, a ostanete to, kar ste*. Ljubljana: Lisac & Lisac.
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti*.
- Račič, I. (2014). *Obšolske dejavnosti so odlična življenjska popotnica*. Pridobljeno iz: <http://www.dnevnik.si/magazin/prosti-cas/>



- obsolske-dejavnosti-so-odlicna-zivljenjska-popotnica.
- Seligman, M., E., P., Reivich, K., Jaycox, L. in Gillham, J. (2011). *Optimističen otrok*. Ljubljana: Modrijan založba.
- Shapiro, Lawrence, E. (1999). Čustvena inteligenca otrok. Kako vzgojimo otroka z visokim čustvenim količnikom. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Stitu, P. in Barry, M. (2012). *Orodje. Spremenite probleme v pogum, samozavest in ustvarjalnost*. Ljubljana: Založba Primus.
- Trzesniewski, Kali H., Donnellan, M. Brent, Moffitt, Terrie E., Robins, R. W., Poulton, R., Caspi, A. (2006). *Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood*. *Developmental Psychology*, Vol 42 (2), 381–390.
- Vidic, J. (2014). *Zakaj obšolske dejavnosti niso razkošje*. Pridobljeno iz: <http://www.rtvsl.si/mmc-priporoca/zakaj-obsolske-dejavnosti-niso-razkosje/345954>.
- Warden, D. in Donald, C. (2001). *Spodbujanje socialnega vedenja*. Dejavnosti za spodbujanje socialnih medsebojnih veščin in vedenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Wikipedia.org. (2015). *Richard Evelyn Byrd*. Pridobljeno iz: [http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard\\_Evelyn\\_Byrd](http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard_Evelyn_Byrd).
- Žibert, S. (2011). *Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca*. Nova Gorica: Melior, Založba Educa.

