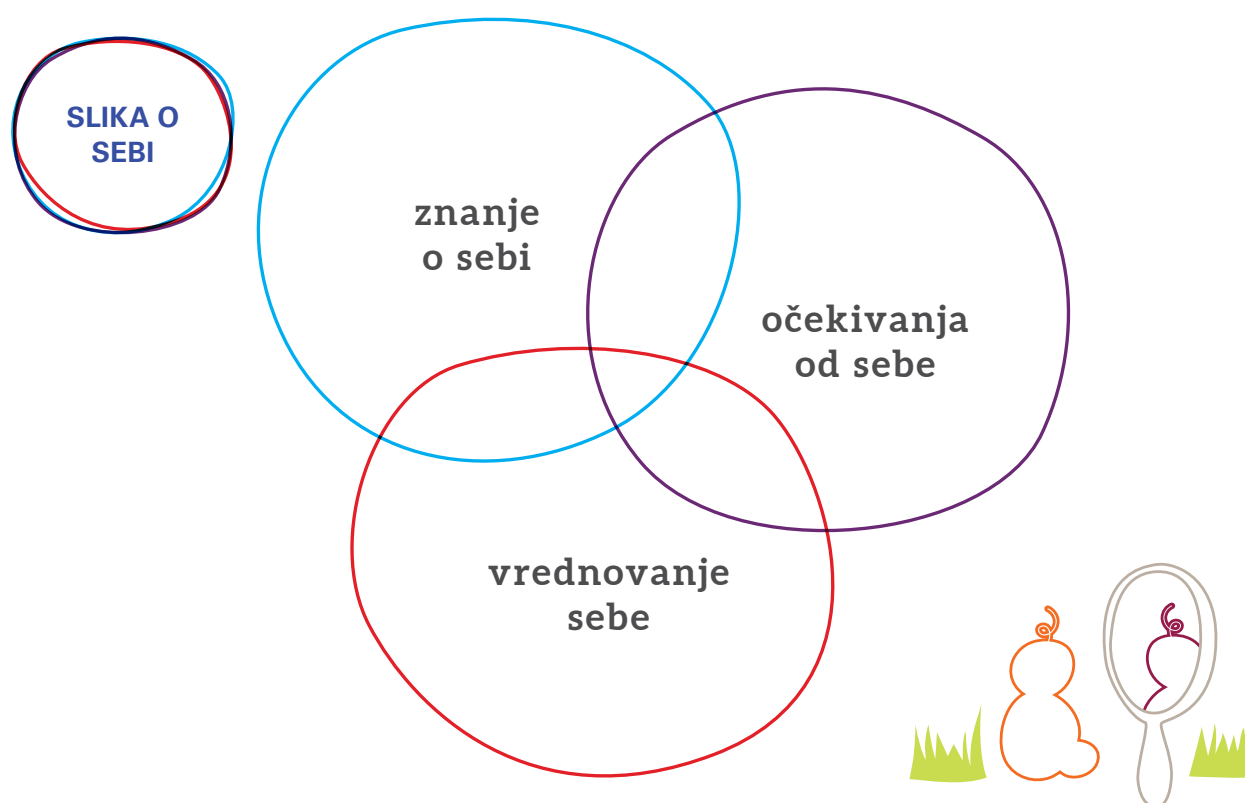


Slika o sebi

Svaka osoba ima neki *pojam o sebi* ili teoriju o tome tko je ona zapravo. Možda ne razmišljamo o sebi svakodnevno, no svatko može opisati sam sebe u različitim terminima: kojeg je spola, kako izgleda, čime se bavi, što mu/ joj je važno, što voli i što ne voli, kako se ponaša u različitim situacijama, je li to prema njegovim/ njezinim osobnim mjerilima dobro ili nije itd. Sve te ideje ili „opisi“ zajedno, i njihov međuodnos, čine povezanu cjelinu koju nazivamo pojam o sebi ili *slika o sebi*.

Pojednostavljeno prikazano, slika o sebi sastoji se od tri dijela:



Slika koju imamo o sebi može biti „loša“, kada sebe vidimo uglavnom u negativnom svjetlu, ili „dobra“, kada se doživljavamo pretežno pozitivno. Kada je pozitivna, slika o sebi pomaže nam da češće doživimo ugodna i izbjegnemo i/ ili lakše prevladamo neugodna iskustva, da kroz poštovanje i sebe i drugih gradimo dobre međuljudske odnose te da budemo općenito zadovoljni sobom i svojim životom.

Dobru sliku o sebi imamo kada:

- kod sebe prepoznamo dobre osobine, postupke, postignuća i sl. (sami primjećujemo to dobro, dobivamo i primjećujemo pozitivne povratne informacije od drugih)
- od sebe imamo visoka, no dostižna, odnosno realna očekivanja o tome što možemo biti (želje, nade, ciljevi) i što bismo trebali biti (što mislimo da od nas očekuju drugi ljudi: dužnosti, obveze, odgovornosti)
- procjenjujemo da je ono što jesmo i kakvi smo barem „dovoljno dobro“ u usporedbi s onim što očekujemo od sebe

Samopoštovanje

Samopoštovanje je opća procjena samoga sebe. Rezultat je načina na koji sami sebe vrednujemo (dio ukupne slike o sebi) i možemo ga prikazati kao svojevrsni razlomak ili omjer između svega što vjerujemo da jesmo i postižemo te svih očekivanja koja imamo ili smo imali od sebe.

$$\boxed{\text{samopoštovanje}} = \frac{\text{postignuti uspjeh}}{\text{očekivanja od sebe}}$$

(kako ga sami doživljavamo) (kako ih sami postavimo)

Iz toga slijedi da je samopoštovanje visoko kada svoj uspjeh doživljavamo jednakim ili većim od onoga što od sebe očekujemo. Ipak, ljudi nisu jednostavni kao matematičke formule 😊 pa ponuđeni razlomak ne znači da imamo veće samopoštovanje ako od sebe očekujemo premalo (potrebni su nam dostižni izazovi i napredovanje!), niti da je za nas dobro da procjenjujemo svoja postignuća (a posebno ako pritom smatramo da kao osobe više vrijedimo od drugih, čime ugrožavamo odnose s drugim ljudima).

Visoko samopoštovanje ima dva zasebna, no isprepletena dijela. Jedan dio je **osjećaj vlastite vrijednosti** ili uvjerenje da *zaslužujemo* biti sretni, voljeni, uspješni, prihvaćeni, poštovani i sl. Drugi dio je **samopouzdanje** ili uvjerenje da *imamo sposobnosti* potrebne da to i postignemo: da smo sposobni (ili možemo postati sposobni) razmišljati, učiti, donositi odluke, savladavati izazove, probleme i promjene, razvijati se kao osobe...

Iako smo ovdje naglasili da vrednovanje samih sebe ovisi upravo o nama, to ne znači da nam uopće nije važno što drugi ljudi misle o nama kao osobama i o našim postignućima. U većoj ili manjoj mjeri, svi ugrađujemo i mišljenje drugih u opću procjenu samih sebe. Posebno se to odnosi na djecu, koja tek postavljaju temelje za svoju sliku o sebi i osjećaj samopoštovanja. Djeca, osobito mala, vjeruju roditeljima, drugim važnim odraslima (rodbini, odgojiteljicama, učiteljima, trenericama), starijoj braći i sestrama, vršnjacima, društvu kao cjelini (stereotipima, medijima). S odrastanjem naučimo (naj)više vjerovati vlastitom iskustvu i na temelju toga procjenjivati sami sebe. Međutim, osobe s niskim samopoštovanjem često negativno procjenjuju same sebe i u prvi plan stavljaju loša iskustva koja im dodatno potvrđuju negativno mišljenje te se tako nađu u nekoj vrsti začaranog kruga. Zato je, kao i uvijek, „bolje spriječiti nego liječiti“!

Djecu je nemoguće zaštititi od svih utjecaja, no nužno je i moguće da im kao roditelji (po)nudimo što bolje uvjete da nauče pozitivno i realno procjenjivati sami sebe te da tako razvijaju i održavaju osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanje. Istraživanja su pokazala da roditelji s niskim samopoštovanjem često nenamjerno „prenesu“ nisko samopoštovanje na svoju djecu, što znači da njegovanjem i jačanjem vlastitog samopoštovanja činimo dobro i sebi i svojoj djeci. Svi sadržaji programa „Rastimo zajedno i mi“ usmjereni su na to da roditeljima ponude prilike i „alate“ da ojačaju svoje i samopoštovanje svoje djece.

Jedan od izvora i preporuka za čitanje:
Miljković, D., Rijavec, M. (2004).
Razgovori sa zrcalom. IEP, Zagreb.

