

KAKO POMAGATI OTROKU PRI OBLIKOVANJU POZITIVNEGA SAMOVREDNOTENJA?

- ✓ Otroci naj bodo del vašega življenja.
 - ✓ Prosite za pomoč in nasvet.
 - ✓ Dovolite jim lastno izkustvo.



- ✓ Pristnost
 - ✓ Iskrenost
- ✓ Pozitivna ne/verbalna komunikacija
 - ✓ Dovolite mu, da je edinstven.
 - ✓ Pomagajmo mu odkriti njegovo življenjsko pot in poslanstvo.
- ✓ Pokažimo, da jih imamo in se imamo radi.
 - ✓ Namenite jim prostor in čas.
- ✓ Preživljajmo skupaj prijetne trenutke.
 - ✓ **Spoštujte in imejte radi sebe!**

Vsako DEJANJE,
vsak IZRAZ,
vsaka KRETNJA,
vsaka BESEDA odraslega,



sporoča otroku nekaj o njegovi
vrednosti, pomembnosti in sposobnosti.

KAKO KREPITI OTROKOVO POZITIVNO SAMOVREDNOTENJE?



pripravila:
Sabina Dogenik, univ. dipl. soc. ped.

Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto

SAMOSPOŠTOVANJE:

☸ občutek, da sem VREDEN LJUBEZNI

☸ občutek SPOSOBNOSTI

(Humphreys, 2002)

ZNAKI VISOKEGA SAMOSPOŠTOVANJA:

- ✓ radovednost, želja po učenju
- ✓ osredotočenost na tukaj in zdaj
- ✓ neuspeh je priložnost za učenje
- ✓ aktivno spoprijemanje z izzivi
- ✓ tekmovalnost s seboj, ne z drugimi
- ✓ sprejemanje kritike in posledic
- ✓ sproščenost
- ✓ prepoznavanje svojih sposobnosti in šibkosti



TEMELJ

otrokovega samospoštovanja:

✿ mnenje staršev o SEBI

Samospoštovanje STARŠEV je
SREDIŠČE vaše OSEBNOSTI.

Če spoštujete sebe, otroku podajate osnovno informacijo, da tudi on sme in zmore spoštovati sebe.

✿ ODNOS med staršema

»Otrok, ki je velikokrat priča
ODKRITI ali pa TIHI sovražnosti med staršema,
lahko postane
kronično negotov.«
(Humphreys, Otrok in samozavest, 2002)



NUJNO je ločevanje med partnersko in starševsko vlogo!
Otrok nikoli ne sme postati posrednik med staršema!

✿ DOMAČE OKOLJE

- kakovostni skupni trenutki
- obredi, rituali, navade
- radost v družini

ZNAKI nizkega samospoštovanja

❖ TELESNE motnje:

- močenje postelje, uhajanje blata
- jecljanje
- sesanje palca
- oklepanje
- grizenje nohtov
- hiperaktivnost
- ponavljajoče bolečine v trebuhu, bruhanje
- psihosomatske motnje

❖ VEDENJSKE težave:

- strahovi
- zapiranje vase
- poskušanje ves čas ugajati
- primerjanje z drugimi
- strah pred neuspehi in napakami
- ustrahovanje, zasmehovanje
- jeza
- neprilagojeno vedenje
- domišljavost
- učne težave

❖ ČUSTVENE težave:

- sramežljivost, plahost
- sanjarjenje, žalost
- pogost jok
- apatija, izguba motivacije
- obupanost
- zamera, sovraštvo
- sram, osamljenost
- prepričanje, da jim ne bo uspelo
- pretirana aktivnost, perfekcionizem