



Do boljše samopodobe in spoštovanja

V okviru projekta Center vseživljenjskega
učenja Dolenjska
(na TVŽU Šentjernej, 18.3.2009)

DO BOLJŠE SAMOPODOBE IN SPOŠTOVANJA SVOJO PODOBO IZGRAJUJEMO CELO ŽIVLJENJE...

Ena od najpomembnejših nalog vsakega človeka je skrb za lastno samopodobo. Poznamo dejstvo in strinjamo se z njim, da imajo **pozitivna čustva do samega sebe** izjemno velik vpliv na človekovo vsakodnevno življenje in delo. Pogosto pa pozabljamo na negovanje in vzdrževanje lastne samopodobe ter neprestano skrb za osebno rast. Le človek s pozitivno samopodobo lahko začuti vso globino in smisel svojega življenja.

Kaj pravzaprav je samopodoba?

- Samopodoba je odnos do samega sebe.
- Je vrednost, ki jo pripisujemo samim sebi.
- Samopodoba je sestavljena slika, celotna podoba lastne vrednosti.
- Je naša notranja predstava o nas samih - »skupni rezultat«, naša vrednost ali drugače: »naš cenovni listek«.
- Samopodoba je proces in se razvija skozi čas.
- Nihče se nekega lepega dne ne zbudi s pozitivno ali negativno samopodobo.
- Svojo samopodobo si prislužimo.

Avtor in psiholog Nathaniel Branden, začetnik sodobnega pojmovanja samopodobe, pojasnjuje, da je samopodoba

integrirana vsota **samoučinkovitosti** in **samospoštovanja**. **Samoučinkovitost** je zaupanje v lastne sposobnosti razmišljanja, presojanja, izbiranja in odločanja. Pomeni poznavanje in razumevanje svojih interesov in potreb, zanašanje nase in zaupanje vase. Občutek lastne učinkovitosti se kaže v sposobnosti nadzora nad lastnim življenjem, v občutenju, da smo mi vitalno središče svojega življenja in ne le pasiven opazovalec in žrtev dogodkov. **Samospoštovanje** pa je opredeljeno kot zaupanje v lastne vrednote. Predstavlja pozitivna stališča do pravice do osebnega življenja in sreče, do svobode uveljavljanja lastnih misli, želja, potreb in radosti. Samospoštovanje omogoča vzajemno pozornost do drugih ljudi in zdrav občutek prijateljstva. Občutek samoučinkovitosti in samospoštovanje sta temeljna stebra zdrave samopodobe. Če je okrnjen eden od obeh, je okrnjena tudi samopodoba.

Značilnosti človeka z visoko samopodobo

- Ljudje z visoko samopodobo se osredotočijo na pozitivne izkušnje.
- Visoka samopodoba daje človeku moč.
- Pri soočanju s težavami in problemi ljudje z visoko pozitivno podobo ostajajo psihološko trdni.

- Visoka samopodoba nam nudi več zadovoljstva, mikavnosti in navdušenja pri soočanju z novimi izkušnjami.
- Z visoko samopodobo lažje razvijamo in ohranjamo trdne medosebne odnose, bolj privlačimo tiste osebnosti, ki tudi uživajo svoje življenje in izpolnjujejo svoje potencialne.
- Le z visoko samopodobo lahko lažje poiščemo načine konstruktivnega sodelovanja z drugimi in se nanje pozitivno odzivamo, ker si prizadevamo, da bi bili dovetni, prijazni, koristni in dostopni.
- Samo visoka samopodoba nam omogoča lažje razviti sočutje in empatičen odnos do sebe in drugih. Sočutje osvetljuje naše samovrednotenje.
- Z visoko samopodobo smo bolj gotovi, odločni, optimistični in koristni. Skratka, smo močnejši.
- Samo z visoko samopodobo lahko bolje prepoznamo svojo lastno vrednost in pomembnost svojih dosežkov, ne da bi potrebovali nenehno odobravanje drugih. To ne pomeni, da drugih ne potrebujemo, temveč da smo z njimi v vzajemnem, in ne v odvisnem odnosu.
- Visoka samopodoba nam omogoča prevzeti več odgovornosti za svoja dejanja. Osebna odgovornost pa je nujen pogoj za prevzemanje socialnih odgovornosti.

- Če razvijemo visoko samopodobo, smo pripravljeni sprejeti izzive. Predhodni uspehi nam dajejo pogum za preizkušanje in širjenje svojih meja.

Poznavanje in priznavanje lastnih osebnih moči in zmožnosti je eno od najmočnejših orožij proti stresu. Z osebno močjo premagujemo ovire in kompenziramo svoje slabosti. Vsi smo že doživljali poraze, toda ljudje z visoko samopodobo črpajo osebno moč iz pozitivnih doživetij.

Mateja Petric,
univ.dipl.pedag.