**NAJVEĆI DAR KOJI IKOMU MOŽEMO DATI JEST DA GA OHRABRIMO SANJATI**

Pet planina do samopouzdanja

Osobe s niskim samopouzdanjem muka su sebi i svima oko sebe. Njihov je najveći problem što se zbog niskog samopouzdanja ne usude...



...mijenjati okolnosti koje im smetaju pa se začahure u svojoj usamljenosti i ostaju se vrtjeti u svojim krugovima.

Sabotiraju sami sebe, ne dopuštaju si ostvariti svoje mogućnosti. Poistovjetili su sebe sa svojim neuspjesima i zato su često zarazno nezadovoljni, neraspoloženi... Vjeruju da su žrtve, žive u stresu... Izbjegavaju probleme, nesuradljivi su, boje se i opiru svemu što je novo i nepoznato... Boje se veza i imaju problema u odnosima s drugima: katkad se povlače u sebe, a katkad se agresivno nameću... Ovisni su o tuđim mišljenjima, naporni u zahtijevanju pozornosti, pohvala, nagrada, priznanja... čime uglavnom pokušavaju neutralizirati stalne negativne misli o sebi koje ih progone. Utjecaj pozitivnih iskustava je u njih uvijek samo privremen:  sa svakim i najmanjim neuspjehom, njihova slika sebe se ponovno mrvi i samopouzdanje im tone.

Kako odgojiti djecu sa**zdravom razinom samopouzdanja? Kako ih naučiti dabezuvjetno prihvate sebe** onakvima kakvi jesu, u paketu sa svojim manama i vrlinama, snagama i ograničenjima, da uvijek cijene sebe neovisno o trenutnim uspjesima ili neuspjesima?

Učenje samopouzdanja slično je restauriranju umjetničkih djela: sa slike sebe treba skinuti nataložene naslage loših iskustava i loših poruka, zaliječiti ožiljke i popraviti oštećenja koja su nastala. To nije lekcija, to je proces koji traži vrijeme i suradnju. Velik dio toga procesa svatko mora obaviti sam.

1.  Možemo započeti, polagano, obraćanjem pozornosti i pozitivnim povratnim informacijama: **uvijek komentirati, hvaliti ili kritizirati djelo, postupak, a nikad osobu**. Dijete s niskim samopoštovanjem na taj ćemo način polako navikavati da odvoji sebe od svojih rezultata, da prestane istim mjerilom mjeriti svoju vrijednost i ispravnost/uspješnost onoga što čini.

 **2.**Sljedeći korak mogao bi biti **razbijanje straha od pogreške**:**svatko ima pravo pogriješiti, ali nitko nema pravo ne pokušati**. Pogreške se ne događaju samo onomu tko ništa ne radi. Pogreške su dokaz da smo pokušali, ali da još nismo otkrili kako to nešto treba napraviti. Zato od pogreške nećemo praviti dramu, nećemo iz nje zaključivati da smo nesposobni... nego samo da **još nismo otkrili pravi način**. Budemo li se toga dosljedno držali, dijete će polako naučiti da treba razmisliti o pogreški ne zato da bi u tome pronalazilo potrvrdu svojih manjkavosti i nerviralo se, nego **zato da bi sljedeći put moglo pokušati na drugi način, ne ponavljajući staru pogrešku.**

3. Put prema samopouzdanju vodi preko **samodiscipline**. **A nemoguće je samoga sebe na bilo što natjerati ako ne postoji vrijedan cilj kojemu težimo.** Problem je kod osoba s niskim samopouzdanjem što ne vjeruju da mogu do cilja, pa se ne trude taj cilj ni odrediti, ni vizualizirati. A vizualiziranje cilja najmoćniji je alat za putovanje prema njemu. Vizualizirati znači vidjeti se već sad ondje kamo želimo stići, osjetiti kako se osjećamo na tom mjestu, osjetiti sreću što smo ondje... Kad smo vizualizirali cilj, kad ga svako jutro imamo pred očima, onda samodiciplina ovisi samo o tomu koliki ćemo korak prema željenome cilju **danas**učiniti. Dijete treba naučiti da danas razmišlja samo o današnjem koraku i da je današnji korak ostvariv, ali ga nitko umjesto njega ne može napraviti. I da ako odmah, brzo i najbolje što može napravi današnji korak – ostatak dana može raditi nešto što ga možda više privlači. Princip kojeg se nevjerojatno korisno držati u životu, glasi: **Učini prvo ono što moraš, a onda se do mile volje bavi onim što želiš.**

**4.    Put prema samopouzdanju vodi kroz radost**: radost zbog koraka kojim smo se danas približili svome cilju, radosti zbog onoga što smo danas naučili, svega onoga po čemu smo danas makar mrvicu bolji nego što smo bili jučer. **Vrijednost svoga današnjeg koraka ne mjerimo u odnosu na druge, nego u odnosu na sebe prije i sebe sada.** Dijete treba naučiti da je jedina osoba na svijetu koja može pratiti njegov napredak – ono samo. **Svatko je od nas natjecatelj s kojim se svaki dan nadmeće i od kojeg je – ako to želi – svaki dan makar mrvičicu bolji.**

5. Kao što je potrebno vizualizirati svoj cilj da bismo se mogli disciplinirati u naporima da stignemo do njega, tako se je**potrebno okružiti ljudima koji nas nadahnjuju da bismo mogli rasti**. Ljudi koji su nam uzori zapravo su slike onoga što se sami trudimo postati... samo što su do toga stigli prije nas i zato od njih trebamo učiti. **A da bismo mogli od njih učiti, moramo im prići, tražiti njihovo društvo, razgovarati s njima, slušati ih i gledati, razmišljati o onomu što čine i kako to čine.**Vježbati da budemo kao oni...

**Kako, dakle, djeci pomoći da restauriraju svoje slike sebe i izgrade svoje samopouzdanje? Trebamo im ponuditi povratnu informaciju, a ne ocjenu. Trebamo ih naučiti da radosno zarone u svoje pogreške, čeprkaju po njima i vide što su iz toga naučili.  Trebamo ih potknuti da sanjaju i da hrabro idu prema onomu o čemu sanjaju. Da se vesele svakom koraku i da na svakom koraku nešto nauče. I da ne bježe od uspješnijh od sebe, nego da se upravo s njima druže i od njih uče.**

**Jednostavno je, zar ne? Samo prijeđu tih pet planina.**

 Piše: Dinka JURIČIĆ

Izvor: <https://www.skolskiportal.hr/clanak/3593-pet-planina-do-samopouzdanja/>