

Stručni rad

# **KOMUNIKACIJA I RAZVOJ SAMOPOŠTOVANJA KOD DJECE**

Zinka Vidovič

OŠ Markovci, Slovenija

## Sažetak

Samopoštovanje se razvija postupno. Na njegovo formiranje utječu razvojni čimbenici, naše iskustvo, ali i način na koji prosuđujemo da nas drugi vide i vrednuju. Svi imamo potrebu da nas drugi pozitivno cijene - želimo biti voljeni, prihvaćeni i cijenjeni.

U ovom članku predstavljamo kako roditelji i stručnjaci u školama utječu na formiranje djetetove slike o sebi - koliko su važni dobar primjer, komunikacija, povjerenje, iskrenost i tolerancija. Realna očekivanja i zahtjevi jačaju volju djeteta i ključ su pozitivne slike o sebi. Problemi su također dio odrastanja. Postoji mnogo načina za rješavanje djetetovih problema. Razgovarajmo o svjesnosti i istaknimo neke bitne elemente komunikacije. Možda nismo ni svjesni koliko neverbalna komunikacija ima utjecaja na izgradnju dobrih odnosa i koliko je važno kada pokušamo pomoći nekome, da znamo saslušati, na odgovarajući način odgovoriti, pravilno prosuditi i uzeti vrijeme za razmišljanje.

**Ključne riječi:** odgoj, primjer, odrastanje, neverbalna komunikacija, očekivanja.

## 1. Uvod

Osiguravanje optimalnog razvoja djece zajednički je zadatak roditelja, ali i drugih zanimanja i institucija. O odgoju ovisi hoćemo li vjerovati da je život u osnovi dobar, da ga treba doživjeti takvog kakav jest - kao mudrog vodiča.

Djeca su znatiželjna, razigrana, živahna, nemirna i uvijek žive u trenutku. Roditelji su im najpotrebniji u ranim godinama. Oni su prvi koji ih potiču na koncentraciju, tako što ih pažljivo slušaju i gledaju u oči. Ako roditelji znaju mirno slušati svoju djecu, čitati im bajke, pjevati im, zajedno šetati i sve zajedno raditi mirno, i djeca će biti mirna. Dobar primjer jedini je pravi način utjecaja na druge.

Nakon ulaska u obrazovnu ustanovu [vrtić, škola] važan primjer su i stručni radnici s kojima dolaze u kontakt. Svako je dijete drugačija osobnost, što znači da su potrebni i različiti pristupi i motivacijski poticaji.

*»Pravila o načinu odgajanja  
su nesumnjivo neophodna, ali prije svega  
je naše unutarnje držanje« [4].*

## 2. Odnos djece i roditelja

Odnos između djece i roditelja razvija se tijekom djetetovog odrastanja, a roditelji svojim pristupom mogu mnogo učiniti ako shvate da je djetetu zaista potrebno mnogo ograničenja, zahtjeva i zabrana. Moraju vidjeti dijete kao misleno [poučljivo], društveno i emocionalno biće. To znači da bi ih trebalo zanimati ne samo učenje i ocjenjivanje u školi, već i sve ostalo što se tiče djetetovih vršnjaka, učitelja, trenutnih poteškoća, dilema, interesa i problema. Roditelji bi trebali dati svojoj djeci osjećaj da im je njihovo iskustvo važno i da su također pripremljeni za čudne i tajanstvene teme, inače će djeca tražiti sugovornike, tješitelje i savjetnike drugdje. Stvaranje dobrih odnosa s djecom stoga bi trebao biti glavni zadatak roditelja [6].

I oprez! Ako roditelji pokušavaju pokazati svoj interes uglavnom pitanjima ili savjetima, djeca brzo prestanu slušati. Što onda mogu učiniti?

*Zadatak odgoja je stvoriti djecu  
snažnu i čvrstu za život.*

## 2.1. Odnos povjerenja, iskrenosti i tolerancije

Kako bi dijete i mi - kao roditelji ili odgajatelji, napredovali na osobnom polju, potrebno je uspostaviti takav odnos da će se dijete osjećati prihvaćeno, osjetiti brigu koju pokazujemo i slijediti vrijednosti - osobito u učenju, radu, iskustvu prirode, kulture te odnosima prema bližnjima. Stvarni autoritet uspostavlja odnos svojim primjerom i znanjem [6].

Moramo biti svjesni da stvaranjem odnosa povjerenja, iskrenosti i tolerancije prvenstveno želimo pokazati naše najbolje kvalitete. U vezi se mora osjećati da smo svojom verbalnom i neverbalnom komunikacijom spremni slušati, osjetiti i doživjeti sugovornika kao najvažnijeg u tom trenutku. To se najlakše postiže zajedničkim radom, zabavom ili opuštanjem. Moramo znati pronaći zajedničke aktivnosti kako bi taj odnos bio spontan, gdje se također možemo ne slagati i pomiriti. Pronalaženje zajedničkog vremena zapravo je jedino jamstvo dobre veze. Za adolescente koji jako žele biti sami važno je da dijete osjeti da smo negdje blizu, što mu daje osjećaj sigurnosti [6].

Dobri odnosi između djece i roditelja utječu i na bolje učenje djeteta jer su, kako kaže Z. Zalokar, dobre ocjene prvenstveno rezultat dobro razvijene osobnosti.

## 2.2. Očekivanja i zahtjevi za djecu

Kako se djetetova osobnost tijekom odrastanja brzo mijenja, važno je da oni koji su im bliski [roditelji, stručnjaci itd.] to shvate i svoja očekivanja prilagode djetetovoj razvojnoj fazi.

Ako su očekivanja prevelika, dijete može to osjetiti kao pritisak. To se najčešće događa tijekom školskog razdoblja. Kad dijete više ne želi ići u školu ili je zbog nemoći zatvara u sebe i u svoj imaginarni svijet, komunikacija je ključna za pravilno postavljanje zadataka i zahtjeva. Zapravo, potrebno je stalno usklađivati očekivanja i zahtjeve tijekom djetetovog odrastanja. Očekivanja od djece ne bi smjela biti prevelika ili samo povremena [pritisci za što je moguće bolje ocjene], niti preniska ili vezana samo za školski rad [6].

*Djetetova volja se jača,  
kad dijete pokuša učiniti više,  
nego to je potrebno.*

Djeci pružamo najbolje mogućnosti za odrastanje suočavajući ih sa stvarnošću i uključujući ih u njihov svakodnevni posao [kuhanje, čišćenje i drugi poslovi koji mogu pomoći u poboljšanju raspoloženja cijele obitelji]. Ako želimo promicati jednostavno životno iskustvo, ne bismo trebali preopteretiti djetetov raspored aktivnostima.

Poznati klinički psiholog i terapeut dr. S. Tsabary u svojoj knjizi Svjesni roditelji piše o odgoju i uzajamnom poštovanju ističući sljedeću misao koja se može shvatiti kao doktrina. Ako učimo djecu da svoj osjećaj identiteta grade na »postupanju«, bit će nesretni svaki put kad ih život "ostavi na cjedilu" [5].

Jedna od najvažnijih lekcija koju možemo naučiti djecu je poštivanje i vrednovanje života.

### **3. SAMOPOŠTOVANJE**

Počinje se razvijati u ranom djetinjstvu, kada dijete toga nije ni svjesno. U to vrijeme na formiranje naše slike o sebi utječu važni ljudi oko nas, te je i tada vrlo važno da dijete stekne pozitivnu i ujedno relativno ispravnu predodžbu o tome tko je.

Kako se samopoštovanje razvija postupno, na njegovo formiranje utječu i drugi čimbenici - osim ljudi s kojima smo u kontaktu, iskustava koja doživljavamo, okruženja u kojem živimo te kasnije također kako prosuđujemo da nas drugi ljude vide i cijene [3].

Školski stručnjaci često nisu ni svjesni koliko važnu ulogu imaju u životu svojih učenika i koliko su važni u formiranju dječjeg samopoštovanja. Možda zato što je škola dugi niz godina naglašavala samo izvedbenu orijentaciju učenika, a obrazovni ciljevi bili su u prvom planu.

Samopoštovanje usmjerava naše razmišljanje o sebi i svijetu, naše emocije i ponašanje te utječe na odnose s drugima. Samopoštovanje je u osnovi naš pojam o tome kakva smo osoba.

**Karakteristike pojedinca s pozitivnom slikom o sebi:**

- ✚ poštuje sebe, vjeruje u sebe i sebe cijeni;
- ✚ postavlja ciljeve i nastoji ih postići;
- ✚ surađuje s drugima, prihvaća ih, ima prijatelje;
- ✚ neovisan je u svojim odlukama, ne treba mu odobrenje drugih;
- ✚ ne povlači se iz problema, već ih pokušava riješiti;
- ✚ lakše se prilagođava promjenama;
- ✚ preuzima odgovornost za svoje ponašanje;
- ✚ prepoznaje, prihvaća, izražava i regulira svoje emocije i uglavnom je dobro raspoložen;

## 4. Komuniciranje s drugima - više od riječi

Svaki trenutak, gdje god bili, nešto priopćimo svojoj okolini. Naše poruke ne moraju uvijek biti verbalne. Također snažno komuniciramo na neverbalnoj i energetskej razini. Kad pomažemo djeci s problemima [kod kuće ili u školi], još je važnije da smo toga svjesni.

Iako su riječi vrlo važne, istraživanje je pokazalo da predstavljaju manje od 10% ukupnog prvog dojma u komunikaciji.

Kao što pokazuje tablica 1, procjenjuje se da se većina početne komunikacije odvija govorom tijela [55% mu se pripisuje], a boja glasa čini 38%. Sadržaj predstavlja samo oko 7%.

Glasom izražavamo svoja unutarnja emocionalna stanja, dok mnoge stvari poručujemo držanjem tijela, gestama i pokretima očiju. Bitni element prvog dojma u komunikaciji je i energija kojom pristupamo nekoj osobi. To su vibracije koje emitiramo na nevidljivim razinama. Sugovornik može osjetiti samo prihvaćanje i naklonost, ili, obrnuto, neugodne vibracije [2].

KOMUNIKACIJA		
<b>55%</b> govor tijela [držanje tijela, pokreti očiju, geste, naboj energije]	<b>38%</b> boja glasa	<b>7%</b> sadržaj

Tablica 1: Komunikacija - odvija se istodobno na verbalnoj i neverbalnoj razini.

Omjeri su prikazani u tablici.

## 4.1. Komunikacija i rješavanje dječjih problema

Kad uspostavimo komunikacijski odnos s djetetom, nastojimo svojim pogledom prenijeti brigu i naklonost. Kako će se komunikacija odvijati pokazuje i ton glasa i geste. Okrećemo se prema djetetu, pronalazimo kontakt očima i slušamo ga kad želi govoriti. Promatramo kako reagira.

Cijelo vrijeme u kontaktu ispravno je da smo fokusirani na ono što se događa ovdje i sada. Usredotočujemo se na doživljavanje - prihvaćamo, otvoreni smo i znatiželjni.

S tzv. osjećajnim odnosom jačamo pozitivne emocije.

Aktivno slušanje je važno. Slušanjem i odgovarajućim odzivom dajemo djetetu osjećaj da nam je stalo do njega. Prilikom odziva na djetetove poruke trebamo izbjegavati izjave koje bi djetetu ukazivale da ne shvaćamo njegov ili njezin problem ozbiljno [npr. »Pa, nije tako loše.«].






Kad slušamo dijete i dobijemo sliku problema, na početku postavljamo otvorena pitanja [npr. : »Možeš li mi reći što se dogodilo / što te opterećuje?«] Kasnije, kada želimo dobiti nedostajuće podatke o problemu, možemo postavljati pitanja zatvorenog tipa, [npr. »Jesi li o tome razgovarao s majkom / bratom?«].

**Sažimanje** je također važno. Sažimajući, provjeravamo jesmo li dobro razumjeli dijete i njegov problem, a to djetetu daje osjećaj da smo ga slijedili

Uostalom, ne zaboravimo donijeti ispravan sud kako ne bismo prebrzo počeli davati zaključke i tresti savjete koje dijete možda uopće neće ni moći prihvatiti. Važno je dati vremena za **refleksiju**. Kako kaže Eva Škobalj, »Refleksija je čarobni spoj koji ožiljava ljude i pretvara ih iz stanja pasivnosti i nesvjesnog ponašanja u živa i aktivna bića.« Refleksija znači vidjeti stvari u širem kontekstu, razumjeti odakle izvire i zašto su nastale. Uključite dijete u rješavanje djetetovih problema - neka razmisli o daljnjim koracima i mogućim rješenjima [4].

Koliko ćemo uspješno pomoći djetetu, kad mu pomoć zatreba, ovisi o tome kako ćemo uspostaviti i voditi komunikacijski odnos.

### **Što je potrebno za uspješnu komunikaciju s djetetom?**

-  Pozitivan stav,
-  Slušanje, prihvaćanje,,
-  Percepcija svim osjetilima,,
-  Povjerenje,,
-  Empatija,

- ✚ *Fleksibilnost u ponašanju,*
- ✚ *Razumijevanje, usmjeravanje.*

## 4.2. Budan odnos u komunikaciji s djetetom

Treba uspostaviti budan odnos između odrasle osobe [roditelja, odgajatelja, stručnjaka] i djeteta/djece. Biti budan znači da smo prisutni u određenom trenutku, da smo svjesni svojih misli, emocija i tjelesnih osjećaja.

U knjizi o brižnom roditeljstvu, koju je sa suprugom napisao, Kabat-Zinn navodi naizgled jednostavne postupke budnosti koje mogu koristiti i roditelji i stručnjaci u svom profesionalnom radu s djecom. Evo nekoliko sažetaka.

- ✚ Shvatimo djecu s kojom radimo upravo takvu kakva jesu.
- ✚ Zamislimo svijet iz dječje perspektive. Zamislite kako nas dijete vidi i čuje, odnosno djeca koja su nam povjerena. Kako se osjećaju s nama, danas - u ovom trenutku?
- ✚ Budimo oprezni u pogledu naših očekivanja od djece. Jesu li oni doista u najboljem interesu djece s kojom radimo? Kako prenijeti svoja očekivanja djeci?
- ✚ Kad se osjećamo izgubljeno, neko vrijeme provodimo u tišini. Usredotočimo svoju punu pozornost na trenutne okolnosti. Pričekajmo dok nam ne postane dovoljno jasno što treba učiniti.
- ✚ Ispričavamo se djetetu ako smo iznevjerili njegovo povjerenje. Isprike su ljekovite i pokazuju da smo razmišljali o okolnostima. Riječ oprost ne smije postati prazan automatizam.
- ✚ Kad s djecom moramo biti jasni, snažni i nedvosmisleni, neka to proizlazi iz svjesnosti, ljubaznosti i razlučivanja, a ne iz straha, uzvišenosti ili želje za kontrolom. Budni rad s djecom ne znači biti pretjerano blag, zanemarljiv ili slab, niti znači biti krut, dominantan i kontrolirati.
- ✚ Najljepši dar koji možemo dati djeci smo mi sami. Da bismo mogli dati ono što je najbolje u nama, moramo biti čvrsti u sadašnjem trenutku. Korisno je stvoriti vrijeme u našim životima za tiho i dubinsko razmišljanje, na način koji nam odgovara [1].



## 5. Zaključak

Toplo domaće ognjište važno je mjesto za odrastajuću osobu, gdje uz razumijevanje članova obitelji skuplja snagu, otresa se strahova, liječi rane, postaje duhovno bogato i uvijek ulazi u svijet novih izazova, razočaranja i pobjeda.

Iako roditelji imaju najveći utjecaj u prvim godinama, društveno okruženje počinje se širiti polaskom u školu. Na formiranje djetetove slike o sebi značajan je utjecaj škole i njezinih zaposlenika. Stručni radnici u ulozi učenikove »važne druge osobe« imaju moć i profesionalnu odgovornost promicati razvoj zdravog samopoštovanja kod učenika. Razina očekivanja koju oni formiraju o učeniku ovisi o njihovom formiranom mišljenju, a koje zatim prenose učeniku u verbalnom ili neverbalnom obliku, poručujući mu time kakav je i koliko vrijedi. Kao mjerilo vlastite vrijednosti, djeca također percipiraju školske ocjene i mišljenja vršnjaka. U svakodnevnom životu društvene mreže također postaju sve važnije, što također utječe na samopoštovanje djeteta.

Mnogo je istraženo i napisano o štetnim učincima društvenih mreža na samopoštovanje mladih, no ako smo dijete poučili stvarnosti i zdravim mjerama kritiziranja, lakše će se snaći i na ovom polju. Pozitivno samopoštovanje s pravilnim samopoštovanjem najbolja je prevencija za razvoj i održavanje zdrave i zadovoljne osobe.

## 6. Popis literature

- [1.] Kabat-Zinn M, Kabat-Zinn J. Everyday blessings: the inner work of mindful parenting. New York: Hyperion; 1997.
- [2.] Lapornik K. Učinkovita komunikacija - korak do sočloveka in uspeha [Internet]. Združenje izobraževalnih in svetovalnih središč Slovenije. Trbovlje; 2017. Sep [2021 Jun 30]; Dostopno na: [https://www.zlu.si/uploads/Dokumenti/Gradivo\\_Ucinkovita komunikacija - korak do uspeha in socloveka v\\_1.0.pdf](https://www.zlu.si/uploads/Dokumenti/Gradivo_Ucinkovita_komunikacija_-_korak_do_uspeha_in_socloveka_v_1.0.pdf)
- [3.] Middleton K. Stres - kako se ga znebimo. Pucer M, editor. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2014.
- [4.] Škobalj E. Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet; 2017.
- [5.] Tsabary S. Ozaveščeni starši: spreminjamo sebe in povečujemo moč svojih otrok. Tržič: Učila International; 2018.
- [6.] Zalokar Divjak Z. Otroci, mladostniki, starši. Krško: Gora; 2008.