

Učni list: SAMOPODOBA IN SAMOSPOŠTOVANJE



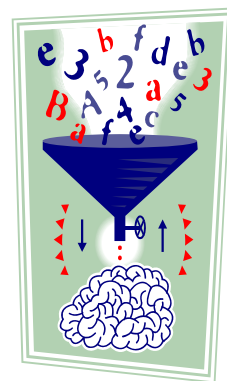
Samopodoba je skupek pojmovanj in predstav, ki jih imamo o sebi. Z drugimi besedami je to posameznikovo doživljanje samega sebe. Tesno je povezana s **samospoštovanjem** – vrednostno oceno sebe. Samospoštovanje nam pove, koliko smo zadovoljni s seboj, ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno, koliko se sprejemamo, takšni kot smo.

Pri oblikovanju samopodobe in samospoštovanja imajo pomembno vlogo:

- **lastne izkušnje** s samim seboj in okoljem;
- **odnosi z drugimi** ljudmi in **njihovo vrednotenje** nas samih. Drugi nam pogosto besedno, še pogostejše pa nebesedno sporočajo, kako nas vrednotijo: nas opazijo, so pozorni do nas, se družijo in pogovarjajo z nami, nam zaupajo, nas sprejemajo, nas imajo radi ali pa ne.

Večinoma ravnamo skladno s svojo samopodobo, npr. če zaupamo vase, si postavimo višje cilje, če se ne cenimo dovolj, pa so naši cilji nižji. Za človeka s **pozitivno samopodobo** je značilno, da:

- si postavlja visoke, a dosegljive cilje in je v življenju uspešnejši;
- se bolj konstruktivno spoprijema s problemi in težavami;
- lažje razvija in ohranja zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose ter je bolj pripravljen sodelovati;
- je bolj avtonomen (neodvisen), saj ne potrebuje nenehnega odobravanja drugih;
- je pogumnejši in bolj radoveden pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov.



Samopodoba vpliva tudi na to, **kako bomo procesirali informacije**. Predstava, ki jo imamo o sebi, namreč deluje kot filter, skozi katerega "spustimo" le informacije, ki se skladajo z njo, druge informacije pa spregledamo, jih napačno interpretiramo ali pa v celoti zavrnamo. Na primer: učenec je prepričan, da se matematike ne more naučiti. Ko piše test 4, se njegovo prepričanje ne spremeni, pač pa pravi, da je imel srečo.

"Če mislite, da zmorete, ali če mislite, da ne zmorete – v obeh primerih imate prav."

Samopodoba je strukturirana, sestavljena iz več jega števila področij. Med najpomembnejšimi v mladostništvu so telesna, socialna in akademska samopodoba.

1. **Telesna samopodoba:** predstave in pojmovanja, ki jih ima posameznik glede svojega telesa. Deli se na dva dela: telesne sposobnosti in zunanji videz.
2. **Socialna samopodoba:** predstave in pojmovanja, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki istega in nasprotnega spola), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva ...
3. **Akademska samopodoba:** pojmovanja in predstave o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti ...

POMEN SAMOPODOBE IN SAMOSPOŠTOVANJA V ŽIVLJENJU

