

★ KAZALO ★

Predgovor	8
Uvod: navodila za starše in skrbnike	9
Niste sami.....	9
Znaki slabe samopodobe.....	10
Z otrokom se pogovarjajte.....	11
Kako začeti.....	12
Kako uporabljati to knjigo: navodila za otroke	13
Pošastko Bop	14
PRVI DEL: KAJ JE SAMOPODOBA?	15
Kakšno mnenje imaš o sebi?.....	15
Vaja: Vse o meni.....	16
Vaja: Zakaj sem izjemen/-na.....	18
Vaja: Moja skrinja zakladov.....	21
Kaj so čustva?.....	22
Vaja: Kako se počutiš v tem trenutku?.....	23
Vaja: Meditacija.....	25
Znaki dobre in slabe samopodobe.....	28
Vaja: Oceni svojo samopodobo.....	30
DRUGI DEL: IZBOLJŠANJE SAMOPODOBE	32
Vaja: Zaradi česa se počutiš dobro?.....	34
Vaja: Zaradi česa se počutiš slabo?.....	35
Vaja: Poslušaj svoje misli.....	36
Čuječnost.....	39
Poskusi sam.....	40

Izboljšanje samopodobe.....	43
Vsi smo si različni.....	44
Vaja: Tvoji prijatelji.....	45
Kakšen je pravi prijatelj?.....	46
Vaja: Kakšen/-na prijatelj/-ica sem?.....	47
Vaja: Zvezda sem!.....	50
Kaj vpliva na mojo samopodobo?.....	51
Kako lahko izboljšamo samopodobo?.....	51
Od kod izvira samopodoba?.....	53
TRETJI DEL: OBVLADOVANJE SLABIH MISLI.....	58
Kakšne so moje slabe misli?.....	59
Vaja: Drži ali ne drži?.....	60
Dogodki iz preteklosti.....	62
Kaj storiti, ko imaš slabe misli.....	62
Miselne napake.....	62
Spremeni svoje misli.....	65
Spremeni slabe misli v dobre.....	66
Vaja: Moje dobre misli.....	67
Vaja: Razdeli na manjše korake.....	69
Vaja: Moj kozarec veselja.....	73
Bodi prijazen do sebe.....	75
Spremeni svoje vedenje.....	75
Delanje majhnih korakov.....	77
Vaja: Majhni koraki.....	79
Dejanja, ki mi ne koristijo.....	82
Izogibanje.....	86

Skrivanje.....	88
Perfekcionizem.....	90
Pasivnost.....	93
Agresivnost.....	99
Iskanje pozornosti.....	104

ČETRTI DEL: SKRIB ZASE.....108

Vzemi si čas za sprostitev.....	108
Kaj je napetost? Kako jo občutimo?.....	109
Vaja: Drevesno dihanje.....	110
Vaja: Ob čem se počutiš sproščeno?.....	111
Vaja: Velika čačka.....	114
Zaskrbljenost.....	115
Ne primerjaj se z drugimi.....	116
Bodi to, kar si.....	116
Vaja: Odličen/-na sem pri	117
Različnost mnenj.....	120
Vaja: Strokovnjak/-inja sem!.....	123
Vaja: Katere tri besede bi uporabil tvoj najboljši prijatelj, da bi te opisal?.....	124
Dobro počutje.....	125
Vaja: Koliko različnih vrst vadbe izvajaš?.....	125
Zdrava prehrana.....	127
Vaja: Tvoja najljubša zelenjava in sadje.....	127
Čudovita voda.....	128
Vaja: Moja soba.....	129
Vaja: Dober spanec.....	130
Imej rad svoje telo.....	131
Ogledalce, ogledalce.....	131
Planet Popolnost.....	132
Vaja: Rad/-a se imam.....	135

PETI DEL: NAČRTI ZA PRIHODNOST	136
Svetla prihodnost.....	136
Vaja: Moji načrti za prihodnost.....	137
V tem nisi sam.....	139
Konec.....	140
Za starše: kaj lahko storite, da otroku pomagate izboljšati samopodobo.....	142
Viri.....	144

PREDGOVOR

*Amanda Ashman-Wymbs, svetovalka in
psihoterapevtka z akreditacijo Britanskega
združenja za svetovanje in psihoterapijo*

Vzgojila sem dve deklici in kot terapevtka delam s številnimi mladimi ljudmi, zato vem, da težave s slabo samopodobo močno vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje. Zavedanje in razumevanje svojega notranjega sveta ter odkrivanje, kako ustvariti ali ponovno ustvariti zdrav odnos s seboj, je zanje neprecenljiva podpora pri vsakdanjih izkušnjah, obenem pa omogoča, da razvijejo zdrave vzorce, ki jih bodo uporabljali tudi kot najstniki in odrasli.

Ta knjiga je odličen delovni zvezek, preprost in poln zabavnih likov ter vaj, ki bodo otrokom všeč in jim bodo pomagali razumeti, kaj je samopodoba. Vaje otroku omogočijo, da se začne zavedati svojih čustev in miselnih procesov. Spodbujajo ga, da se osredotoča na lastnosti in vire, ki jih že ima, hkrati pa ga podpirajo, da z majhnimi, obvladljivimi koraki preizkuša nova vedênja. Knjiga otrokom pomaga razumeti in ceniti njihovo edinstvenost in edinstvenost drugih, obenem pa prepoznavati, kakšni prijatelji so pravi in kakšni ne. Raziskuje ključne dejavnike, kot je telesna samopodoba, in poudarja pomembnost zdravega življenjskega sloga za dobro počutje. Vključeni so tudi uvod v nežno meditacijo in vaje čuječnosti, kar otroku omogoča neposredno doživljanje sedanosti s telesom in čuti; s tem se nauči dostopati do miru in zadovoljstva, ki sta vedno v njem.

Knjigo toplo priporočam kot učinkovito orodje, ki ga starši lahko uporabijo za podporo otroku, da se bolje spozna in da predela ter preseže težave s samozavestjo in samopodobo, kar mu bo omogočilo, da bo v polnosti zasijal tak, kot je.

UVOD: NAVODILA ZA STARŠE IN SKRBNIKE

Niste sami

Ta praktični vodnik združuje preverjene metode kognitivno-vedenjske terapije, ki jih uporabljajo otroški psihologi, in preproste vaje, ki bodo vašemu otroku pomagale izboljšati samopodobo. Morda ste opazili, da je bolj zadržan ali da ne želi sodelovati pri dejavnostih, ker misli, da ni »dovolj dober«. Včasih ni pomembno, kako zelo ga spodbujate, saj nikakor ne morete doseči, da bi začel verjeti vase. In natanko to je samopodoba – ni pomembno, kako te vidijo drugi, ampak kako vidiš sam sebe.

Knjiga je namenjena otrokom od sedmega do enajstega leta starosti. V tem obdobju se zgodi marsikaj, kar lahko vpliva na otrokov občutek lastne vrednosti ne le v tem obdobju, ampak tudi kasneje v življenju. Otroci navežejo tesna prijateljstva, prvič preizkusijo znanje in spretnosti na testih, močneje se začno zavedati svojega telesa in svojo privlačnost primerjati z drugimi. Mnogi začnejo uporabljati družbena omrežja, prvič v življenju občutijo pritisk vrstnikov in morda že vstopijo v obdobje pubertete, ki jo spremljajo nihanja razpoloženja. Zato ni presenetljivo, da imajo z izzivi odraščanja lahko težave in da pri nekaterih otrocih to vpliva na njihovo samopodobo.

Če se vam zdi, da ima vaš otrok slabo samopodobo, ste lahko prepričani, da niste edini.

Znaki slabe samopodobe

Da bi lažje določili, ali ima vaš otrok slabo samopodobo, bodite pozorni na naslednje znake. Ti se začnejo kazati, ko se otrok začne povezovati s svetom okrog sebe, bodisi v vsakdanjih bodisi v specifičnih situacijah:

- do sebe je zelo kritičen in pravi, da »mu to ne gre dobro od rok«, da »so vsi boljši od njega« in podobno,
- izogiba se izzivom, ker misli, da mu bo spodletelo,
- težko sprejema pohvale in kritike in je še posebej občutljiv na to, kaj si drugi mislijo o njem,
- ne kaže zanimanja za šolo in uspeh, ker misli, da se ne more kosati s sošolci,
- doživlja nihanja razpoloženja,
- vrstniki močno vplivajo nanj,
- da bi prikri bil občutke nemoči in slabe samopodobe, lahko začne gospodovati nad drugimi.

Lahko si omislite dnevnik in si vanj zapisujete, kadar takšno vedenje opazite v konkretnih situacijah, saj boste tako otroku lažje pomagali, na primer pri dejavnostih, pri katerih ima težave, ali ob osebi, ki ga vznemirja.

Pomembno je, da si zapomnite: nikdar ni prepozno, da bi otroku pomagali izboljšati samopodobo.

Z otrokom se pogovarjajte

.....

Vse, kar svojemu otroku rečete – in kako mu to poveste – močno vpliva na to, kako dojema sam sebe. Če ima slabo samopodobo, bi ga morda radi večkrat pohvalili in ga tako spodbudili, toda s prepogostimi pohvalami za majhne dosežke lahko povzročite, da bo znižal svoje standarde, zato da bi se glede sebe počutil bolje.

Pomembno je prepoznati, da pretirano hvaljenje otroka s slabo samopodobo njegove situacije ne bo izboljšalo. Da bi problem rešili, morate odkriti vzroke in pravilno prepoznati težavo, s katero se spopada. Z otrokom se morate pogovarjati o konkretnih težavah, ko se te pojavijo. Ali mu ne gre dobro pri matematiki? Je bil nekdo v šoli do njega nesramen? Morda se mu zdi, da je manj privlačen kot drugi? Dovolite mu, da izrazi svoje občutke, in mu pomagajte narediti pozitivne korake pri reševanju težave. Ponudite mu svojo oporo in mu stojte ob strani, tako da ga vodite skozi problem in mu pomagate poiskati rešitev. Vaš otrok se mora naučiti, kako se spopasti s težavo in obvladati negativne občutke, ki jo spremljajo, tako da bo lahko odrasel v samozavestno osebo z zdravo samopodobo.

Kako začeti

.....

Otroka vodite skozi poglavja in vaje v tej knjigi. Naredi naj samo eno vajo naenkrat, morda enkrat na teden ali vsakih nekaj dni. Dovolite mu, da sam narekuje tempo in dela vaje samostojno – to je pomembno, saj tako postaja vse bolj samostojen in si hkrati izboljšuje samopodobo. Vaje so zasnovane tako, da začne razmišljati o sebi in krepiti samopodobo, saj mu pomagajo prepoznati in ceniti njegove prednosti in edinstvenost. Ko ima otrok o sebi dobro mnenje, se lažje spopada z izzivi vsakdanjega življenja. Dajte mu vedeti, da ga podpirate, in mu pomagajte, da mu bo samostojno reševanje težav prešlo v navado, nato pa opazujte, kako se bo izboljšala njegova samopodoba.

Upam, da bo ta knjiga vam in vašemu otroku pomagala bolje razumeti, kaj je samopodoba in kako jo izboljšati. Toda če vas njegovo duševno zdravje skrbi, je najbolje, da se obrnete na njegovega osebnega zdravnika za nadaljnje nasvete.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO: NAVODILA ZA OTROKE

Ta knjiga je zate, če:

- ★ se počutiš, da v primerjavi z drugimi nisi dovolj dober,
- ★ misliš, da ti bo pri nečem spodletelo ali da ne boš dovolj dober,
- ★ ti ni do tega, da bi se pri nečem potrudil po najboljših močeh,
- ★ ne sodeluješ pri zabavnih dejavnostih, ker misliš, da se bo zgodilo nekaj slabega.

Če to velja zate (mogoče pogosto, mogoče pa samo včasih), ti bo ta knjiga v veliko pomoč. Kako se počutiš glede sebe, lahko spremeniš, to moč pa že imaš v sebi! V knjigi boš odkril ideje, ki te bodo vodile, in vaje, ki ti bodo pomagale, da boš imel o sebi boljše mnenje, da boš pogumnejši in samozavestnejši.

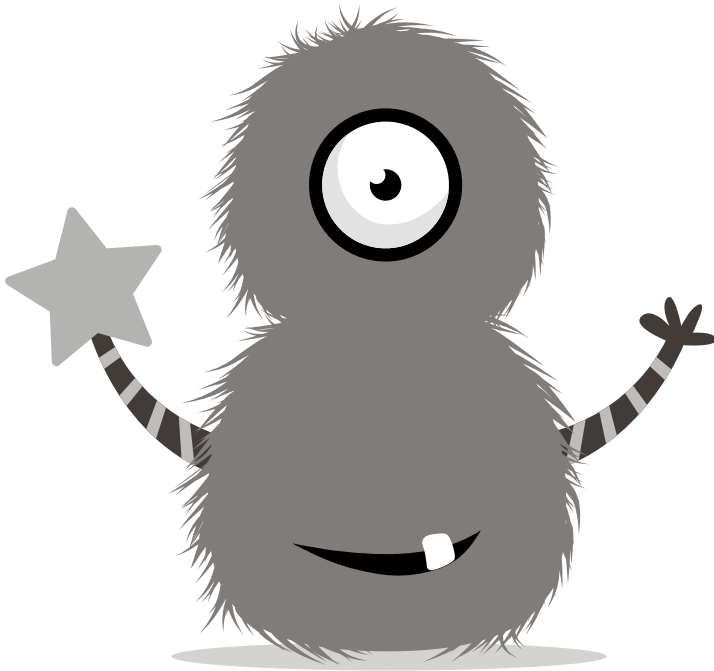
V knjigi boš morda naletel na stvari, o katerih se boš želel pogovoriti z odraslim, ki mu zaupaš. Ta oseba je lahko tvoja mami ali oči, tvoj skrbnik, učiteljica, starejša sestra ali brat, babica ali dedek, teta, stric, soseda ali katerikoli drug odrasli, ki ga dobro poznaš in s katerim se rad pogovarjaš.

Knjigo lahko bereš tako hitro, kot želiš. Nikamor se ne mudi. Ta knjiga je namenjena tebi, zato ni napačnih odgovorov! Ti se najbolje poznaš, ta knjiga pa je kot nalašč za to, da vanjo zapišeš vse o sebi.

Si pripravljen? Pa začnimo!

POŠASTKO BOP

Živijo! Sem Bop in te bom vodil skozi to knjigo. V njej je ogromno vaj in zabavnih iger, pa tudi odličnih idej. Zato se je kar lotiva!



PRVI DEL: KAJ JE SAMOPODOBA?

Kakšno mnenje imaš o sebi?

To je verjetno vprašanje, ki si ga nisi še nikdar postavil, ampak včasih nam pomaga, če o tem razmislimo. Morda si že kdaj slišal koga, še posebej odrasle, govoriti o »samopodobi«. Samopodoba ni nekaj, kar bi lahko videl ali česar bi se lahko dotaknil, vendar jo lahko občutiš in precej vpliva nate. Kaj torej je? Samopodoba ti pove, kako se počutiš glede sebe. Lahko je slaba ali dobra, odvisno od tega, kako se počutiš. Če se glede sebe počutiš dobro in zaupaš v svoje zmožnosti, imaš dobro samopodobo. Če pa se glede sebe počutiš slabo in ne zaupaš v svoje zmožnosti, imaš slabo samopodobo. Vsi se glede sebe včasih počutimo slabo. Toda kadar se to zgodi, je pomembno, da želimo odkriti, zakaj se počutimo slabo, in potem to razrešimo, tako da smo lahko znova zadovoljni. Včasih je to lažje reči kot storiti, toda ta knjiga ti bo pomagala odkriti načine, kako se počutiti dobro, in ti pokazala, kako se spopasti s stvarmi, ki te potrejo.