

## Самопоштовање код деце до 5 година Self-esteem in young children under five

### Шта је самопоштовање?

Самопоштовање је љубав према самом себи. То није ни уображеност нити хвалисање, већ значи да особа верује у саму себе и своја дела.

Самопоштовање је оно што осећате о самом себи као особи знајући да има ствари у којима сте изванредни, другим речима верујете у себе и у оно што радите.

Део самопоштовања је осећање да имате своје место у свету коме припадате, да сте део породице у којој сте неке важни. Самопоштовање је сазнање о вашим коренима, али и вера у будућност. За децу која долазе из других земаља и која су изгубила везу са својим коренима то може представљати проблем. И деца која су услед раставе родитеља потпуно одвојена од једног дела породице и њене историје такође могу имати проблема са самопоштовањем.

### Зашто је самопоштовање важно?

- У свакој култури потребан је основни ниво самопоштовања.
- Оно помаже људима да осете да напредују у знању и способностима и да могу да допринесу заједници.
- Истраживања су показала да је људима потребно самопоштовање да би могли да се осећају поуздано када раде нешто за себе и да користе свој знање и способности на најбољи могући начин.
- Недостатак самопоштовања може водити погоршању здравља са појавом стреса, срчаних обољења и појачаним антисоцијалним понашањем.

Зато је веома важно помагати детету од самог рођења да развија самопоштовање. Детету у свим културама потребно је место у породици и сазнање да га неко воли као изузетну, непоновљиву јединку.

### Културне разлике

Неки људи у неким културама верују да је само важно да буду поносни на групу или заједницу којој припадају, а да је лично самопоштовање безначајно. Као родитељи, ови појединци нису склони да хвале и подстичу своју децу из бојазни да ће то код њих водити самозадовољству које ће их спречити да уложе више труда у постизање циљева.

У неким културама људи верују да ће похвале код деце изазвати уображеност и охолост. Међутим, лично самопоуздање и самопоштовање не значи напуштање културних вредности, већ само може да их појача. Деца која се осећају сигурним у себе обично се више труде него она која немају такво осећање.

### Како се развија самопоштовање

Мала деца себе виде кроз очи својих родитеља. Ако их њихови родитељи сматрају изузетним и вредним љубави и то им стално говоре и показују, она ће стећи самопоштовање. А ако се деци стално говори да их нико не воли, да сметају и она ће се осећати безвредним.

### **Шта родитељи могу да ураде**

Ево неколико савета о томе шта можете да учините да бисте помогли детету да развије самопоштовање:

- Што више држите бебу уз себе и говорите јој да је волите. Покажите беби да уживате у њеном друштву.
- Проведите време са бебом, слушајте како почиње да говори, утешите је ако плаче и нежно се играјте са њом.
- Помозите детету да осећа да је потребно породици. Дозволите детету од малена да вам помаже, на пример да нешто носи за вас.
- Помозите беби да буде успешна. Посматрајте је кад се игра и помозите јој када је то потребно.
- Укључите децу у ширу породицу, помозите им да упознају рођаке и причајте им о вашој породици и њеној историји.
- Држите се неких малих, породичних ритуала као што су, на пример, читање прича пред спавање, пољубац за лаку ноћ и други обичаји, важни за вашу породицу.
- Пустите их да уче нове вештине. Покажите вашем детету да верујете у њега.

### **Самопоштовање родитеља**

- Деца посматрају и уче се на ономе што чине њихови родитељи. Покажите деци својим примером какви бисте желели да они буду.
- Не можете их нахранити из празног лонца нити им можете пружити самопоштовање ако га ви сами немате. Важно је да и због деце водите рачуна о себи и својим потребама.

### **Посебни савети за родитеље**

- Бити добар родитељ значи омогућити деци да виде да сте задовољни собом.
- Редовно одвојите време само за себе. Радите нешто у чему заиста уживате и што вас чини поносним.
- Одвојите време за пријатеље који вас подржавају и чије вам друштво годи.
- Посветите време партнеру/партнерки, ако га имате.

**Запамтите:** ако децу исувише кажњавате или ако вичете на њих већа је вероватноћа да ће она постати плашљива или агресивна. Ако вас деца наљуте, изађите негде док се не смирите. Ако се то често дешава затражите помоћ и због деце, а и због себе.

### **За помоћ и информације обратите се следећим организацијама:**

- Локалном здравственом центру **Early Childhood Health Centre**
- **Tresillian Telephone HelpLine** (дежурна телефонска служба која ради 24 сата)
- **Karitane Care Line** (ради 24 сата)

Ову борушуру објављује **Child and Youth Health (SA)** ([www.cyh.com](http://www.cyh.com)) а одобрава је здравствена служба Новог Јужног Велса **NSW Health**

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском језику назовите телефонску преводачку службу **Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450**.

Више информација из здравства на српском можете наћи на мрежи **Multicultural Communication** <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонски бројеви наведени у овом тексту су важећи у време објављивања текста, али се не исправљају, те их увек морате проверити у телефонском именику.