



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

25. 05. 2012.

## ФАКТОРИ КОЈИ УТИЧУ НА РАЗВОЈ САМОПОУЗДАЊА



У прошлом броју сам написала да особа која има самопоуздање темељи мишљење о себи на основу познавања себе и својих квалитета. То мишљење је константно и не зависи много од неких негативних утицаја споља. Такве особе прихватају своје мане и предности, свесне су своје снаге, али и ограничења и труде се да своја ограничења превазиђу.

Може се поставити питање зашто људи немају самопоуздање и који су то фактори?

Већ сам у прошлом броју рекла да се човек не рађа самопоуздан, и да се та особина развија током живота. Наравно највећу улогу у томе има пре свега породица и начин васпитања, затим школа и целокупно друштво.

### Утицај породице

Током првих година одрастања, ми смо углавном усмерени на

родитеље и на најближу родбину – ту пре свега мислим на бабе и деде. Они су за нас највећи ауторитети и наравно да ће имати и највећи утицај на наше одрастање. Зато њихова уверења и ставови имају огроман утицај на наше васпитање. Уосталом не каже се без разлога да је „Дете отац човека“.

У том периоду ми нисмо у стању критички да размишљамо, и мишљења одраслих усвајамо као да су потпуно исправна. На жалост, често усвајамо и нека погрешна уверења. Тако на пример родитељ може имати став да морамо увек да се понашамо тако да не изазовемо неке негативне реакције околине, тј. да увек морамо остављати добар утисак на друге. То се често манифестује у реченицама типа „Шта ће други мислити ако урадиш .....?“ Током времена ми онда развијамо фантазију да

по сваку цену морамо оставити добар утисак на друге, што увек повећава нашу анксиозност и ми онда почињемо да размишљамо „Шта ако урадим нешто погрешно?“ Значи постоји тај страх од грешке и страх да ћемо онда бити осрамоћени, да ће нам се давати разне етикете (неспособан, нема довољно знања), или ће нас одбацити. Такав начин размишљања има за последицу већи ниво анксиозности, а то на нивоу понашања доводи до повлачења, повећане несигурности, блокаде.

Међутим овакво размишљање може довести и до тога да ми не радимо ствари које желимо, већ се увек прилагођавамо другима и на тај начин одустајемо од себе и својих потреба. Ево једног примера. Ви желите да проведете одмор на планини, али ваши пријатељи желе да иду на море и ви одустајете од ваше жеље, да се не би издвајали или да они не би помислили да их игноришете. И онда наравно почињете да се осећате лоше, јер не радите оно што бисте заиста желели.

Ово су врло очигледни примери где видимо

да се ради о особама које имају низак ниво самопоуздања.

### Утицај школе

Утицај школе на развијање самопоуздања је такође велики. У школи дете стиче многа нова знања и вештине. Затим имамо и оцењивање онога што је научено.

Деца су врло осетљива на неправду. Уколико добијене оцене нису реалне, уколико се прави разлика међу децом, деца могу реаговати или бунтовно или да се повуку. Обе врсте понашања говоре о мањку самопоуздања.

Међутим, вршњаци такође могу утицати на губљење самопоуздања. Уколико дете спорије учи, или има неку телесну ману, или је врло амбициозно и одличан је ђак, често може бити омаловажавано од стране вршњака тако што ће такву децу називати неким погрдним именима или им давати разне етикете (штребери за децу која уче).

Из наведених примера може се видети колики је утицај школе.

### Утицај целокупног друштва

Овде пре свега мислим на одређена уверења и вредности која се промовишу у друштву. Не треба заборавити огроман утицај медија које има велики утицај на пласирање неких уверења која су некад исправна, али некада и погрешна.

Ово су главни фактори који утичу на наше самопоуздање. Наравно ту треба узети у обзир и неке особине личности које условљавају одређена понашања, затим неке околности које нам се десе у животу – смрт блиске особе, болест. Заиста се много може писати о томе, али ћу то можда учинити неком другом приликом. И упамтите

**ЧОВЕК НЕ РАЂА САМОПОУЗДАН. САМОПОУЗДАЊЕ СЕ СТИЧЕ ТОКОМ ЖИВОТА, А МОЖЕ СЕ И НАУЧИТИ НА ПОСЕБНИМ ТРЕНИНЗИМА .**

Светлана Живковић Симић  
Дипл. Психолог – психотерапеут  
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs