

Samosvijest i samopouzdanje

Kakav sam?

Najljepši, najbogatiji, najpametniji ...

- *Ti mi se doista diviš? – upita on malog princa.*
- *Što znači diviti se?*
- *Diviti se znači priznati da sam ja najljepši, najbolje odjeven, najbogatiji i najpametniji čovjek na ovoj planeti!*
- *Ali ti si sam na ovoj planeti!*
- *Učini mi to zadovoljstvo! Svejedno mi se divi!*
- *Divim ti se – reče mali princ sliježući ramenima – ali zašto ti je toliko stalo do toga?*

A. de Saint – Exupery, Mali princ

Jako je važno biti svjestan onog što jesmo u biti, a ne samo kako nas drugi vide i da to na kraju postane naše zrcalo i slika koju imamo o sebi. Kroz odgoj u obitelji, kasnije vrtiću, školi, često nemamo priliku izboriti se za sebe ili bivamo samo kritizirani, što utječe na razvoj pozitivne slike o sebi. Zato je jako važno toga biti svjestan i ne ostati u „cipelama“ nemoćnog djeteta sada kada se znamo i možemo izboriti za sebe.

Samosvijest je znanje koje imamo o sebi samima i doživljaj toga tko smo. Samosvijest je naš unutarnji stup koji nas drži u životnim situacijama kada sve ne ide kako bismo htjeli i koji nam pomaže da lakše nastavimo dalje.

Niska samosvijest znači nedostajanje temeljnog osjećaja vlastite vrijednosti i vjerovanje da ne zaslužujemo ljubav i poštovanje drugih.

Samopouzdanje se odnosi na ono što možemo postići i što smo sposobni učiniti, a to bi značilo razmišljati, učiti, donositi odluke i rješavati probleme koji nam se pojave na životnom putu.

Nisko samopouzdanje znači osjećaj nesposobnosti suočavanja sa životnim izazovima i neimanje povjerenja u svoje intelektualne sposobnosti i način razmišljanja.

Postoje različiti uzroci niskog samopoštovanja i samopouzdanja koji se često povezuju s negativnim iskustvima iz djetinjstva, ali okrivljavanje drugih, osim suočavanja i svijesti o uzroku i istini, teško da nam može pomoći. Zato si postavite pitanje što možete sami ovaj čas učiniti da se osjećate zadovoljnije, ispunjenije i samosvjesnije te time i samopouzdanije.

- Važnost kontakta sa samim sobom i prihvaćanje samog sebe
- Moje pozitivne i negativne osobine, moj unutarnji stup
- Moj uspjeh i neuspjeh, što to zapravo za mene znači

- Svi su ljepši i pametniji od mene
- Nesposoban/na sam završiti fakultet

"Pobjeđuju oni koji misle da to mogu." (R.W Emerso)

Na ova i mnoga slična pitanja pokušavamo naći odgovore zajedno sa studentima i njihovim roditeljima koji se jave na našu adresu e-pošte kako bi dogovorili individualno savjetovanje:

savjetovaliste@vskairos.hr