

SAMOSVIJEST

Sigurna sam da si kao zadatak iz nekog predmeta morao napraviti neku prezentaciju. Sjećaš se onih trenutaka odlučivanja što ćeš sve staviti na slajdove, kada ih uređuješ, hodaš po sobi i recitiraš naglas sve ono što ćeš za nekoliko dana reći pred svojim školskim kolegama? Osjećaj da ti to možeš napraviti, vjerovanje u svoje sposobnosti i onda kada nisi mogao pronaći savršenu fotografiju koja treba ići na tvoju prezentaciju, zovemo **samopouzdanje**. Samopouzdanje znači da vjerujemo da smo sposobni u nekoj vještini - da smo dobri u njoj.

A sjećaš li se onoga trenutka kada si zaboravio tekst koji trebaš izgovoriti tijekom prezentacije? Sjećaš li se osjećaja "ma daj, baš sam smotan". Tu govorimo o **samopoštovanju**, kada znamo da smo dovoljni, vrijedni i dobri unatoč svemu! Kada osoba koja ima samopoštovanja pogriješi, ne izjednačava svoju vrijednost s onim što je ili nije učinila. Vjeruje u to da je vrijedna bez obzira na sve.

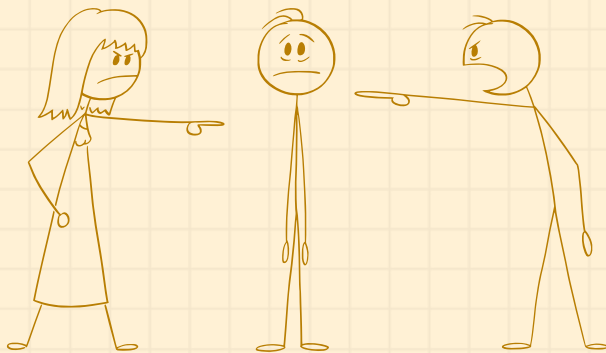
A što kada kažeš "baš sam smotan", i znaš da to što si smotan...:

- ...ne znači da si uvijek smotan ili da ćeš opet biti u istoj situaciji. Znaš procijeniti u kojim situacijama se češće zbuniš, u kojima se rjeđe zbuniš.
- ...ne određuje tvoju osobnost, znaš i druge svoje sposobnosti, nedostatke, osobine...
- ...nije niti dobro niti loše, to je jednostavno dio tebe.

Ako znaš toliko o sebi i svojoj smotanosti, znači da si **samosvjesna osoba!**

Čitaj dalje ako želiš znati zašto je upravo samosvijest važna za razvoj samopoštovanja i zdravog samopouzdanja.

#reciDAsebi



KUTAK ZA REFLEKSIJU

Koliko često etiketiraš sebe?

Koliko često pomisliš da si baš ti UVIJEK / STALNO / ČESTO / TIPIČNO...

- osjetljiv, sramežljiv, povučen, nespretnan, brzoplet, smiješan, glup, pametnjaković, "sklon glupostima", nesposoban, najbolji, najsporiji, ekstrovert, samouvjeren...?
- smatraš da je to dio tebe, sramiš se ili ponosiš tim dijelom, smatraš da je on nepromjenjiv?

Etikete su štetne jer te sužavaju u tvojim izborima i ometaju upoznavanje samoga sebe - razvoju samosvijesti. Određuju tko si, umjesto da ti budeš otvoren upoznati se.

Biti sramežljiv, "sklon glupostima", _____(ubaci svoju etiketu), ne znači da si uvijek takav, da to nije promjenjivo, ili da je to apsolutno uvijek loše ili dobro.

Ljudi nisu apsolutne kategorije, ljudi su beskonačno nijansirani u svim svojim osobinama. To znači da nitko nije ili ovo ili ono, već i ovo i ono, svatko u različitim nijansama - različitima u svim različitim situacijama.

Možemo biti samopouzđani u jednom području (npr. sport kojim se bavimo), a imati nisko samopouzdanje u drugom (npr. izgled). Možemo biti sramežljivi u razredu, ali ne i na dramskoj. Možemo biti samouvjereni u nastupu na priredbi, a nesigurni kada prilazimo osobi koja nam se sviđa. Možemo znati puno o nekom području, a jako malo o nekom drugom. Možemo nasmijavati razred, a biti tužni. Možemo biti spori jer volimo obratiti pozornost na detalje ili duže uživati... Možemo biti sve to i još puno više, istovremeno.

Poznavati sebe znači poznavati puno svojih nijansi. **Upoznavanje svojih nijansi** stručno se zove razvoj samosvijesti.

ZAŠTO JE SAMOSVIJEST VAŽNA?

Samosvjesne osobe imaju dobar **uvid u sebe**, tj. poznaju svoje ponašanje, osobine, svoje osjećaje, potrebe, vrijednosti i želje - i znaju da one nisu konačne kategorije, već raznolike, isprepletene i uključive, promjenjive kroz nova iskustva i odnose.

Samosvjesne osobe donose bolje odluke za sebe, jer:

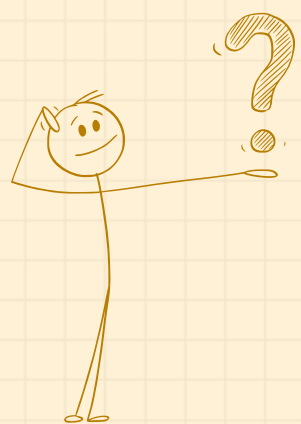
- Znaju što uistinu žele, što im je važno.
- Više poznaju i slušaju svoje osjećaje i potrebe, prije osjete onaj "gut feeling" u situacijama koje su rizične, nepovoljne za njih.
- Poznaju svoje jake i slabe strane. Obje informacije su korisne za nas. Mogu bolje procijeniti koliko im vremena treba za neki zadatak i u što se upuštaju. Znaju što im je lakše, a čemu se trebaju dodatno posvetiti ako im je važno.

Samosvjesne osobe brže se oporave nakon neuspjeha i životnih nedaća jer:

- Ne troše vrijeme na samokritiku, posvećuju se svojim trenutnim potrebama za oporavak.
- Ne izjednačavaju svoju vrijednost sa svojim sposobnostima ili manama.

Svjesne su da neuspjeh i teška razdoblja nisu konačni, već prolazni, preuzimaju odgovornost za svoju dobrobit u budućnosti.

Samosvjesne osobe su **prisutnije u sadašnjem trenutku**, fokusiranije na svoje mogućnosti i odluke, manje i kraće svoje misli zadržavaju na žaljenju za prošlim odlukama i strahovanju od budućih događaja.



Upoznaj sebe, ti si svoj najvrijedniji resurs. Baš takav kakav jesi.

**KAD RAZVIJEŠ DOBAR ODNOS SA SAMIM
SOBOM, MOŽEŠ I S DRUGIMA.**

#reciDAsebi

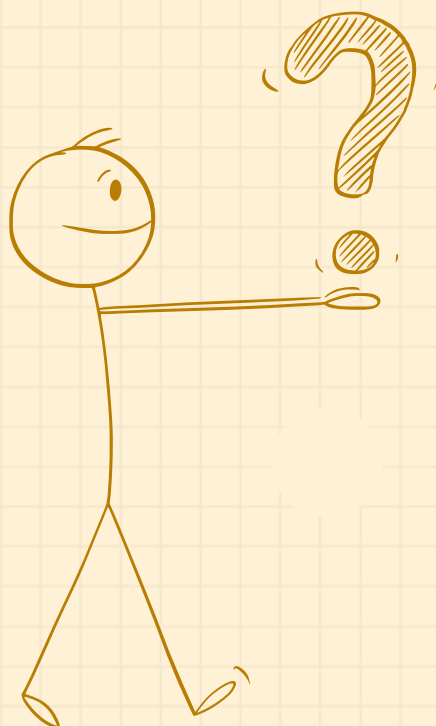
Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije