

## Kako me vide drugi ljudi?

Započet ćemo s nečim što se zove negativno samopoštovanje. Ono se gradi kroz naš život i nastaje slijedom razočaravajućih i nesretnih doživljaja. Kada nemamo previše samopoštovanja postajemo sramežljivi, povučeni, teško se izborimo za ono što želimo i teže stvaramo bliske odnose s drugim ljudima.

Neke od karakteristika osoba s niskim samopoštovanjem su:

- često govore "ja sam takav i što tu mogu"
- ne mogu spavati kad im se dogodi nešto neugodno
- često kažu "joj, samo da nisam ovo rekla/napravila, bilo bi sve ok"
- voljeli bi izgledati kao netko drugi
- uvijek traže dopuštenje prije nego nešto naprave
- kada naprave nešto dobro, postignu neki uspjeh, to pripisuju sreći ili slučajnosti
- jako im je stalo do mišljenja drugih ljudi

Jesi li se našao u nekom od ovih opisa?

Sada ćemo zajedno napraviti zadatke u kojima ćemo saznati kako nas vide drugi ljudi i koliko se to razlikuje od onoga što mi mislimo o sebi i što mislimo da oni misle o nama. Jako je teško točno znati što drugi ljudi misle o nama jer ne možemo ući u njihovu glavu. Onda se dogodi da pomislimo krive stvari i budemo uvjereni da nas netko ne voli, što zapravo ne mora biti istina.

## Vježba 1

Jesi li ikad razmišljao o tome kako te vide tvoji roditelji, učitelji, prijatelji, što oni misle o tebi (kakav si kao osoba)?

Probaj malo o tome promisliti, uzmi papir i olovku i napiši:

Kako me vide UČITELJI \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kako me vide RODITELJI \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kako me vide PRIJATELJI \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sada razmisli o ovim pitanjima:

Jesi li napisao više dobrih ili loših stvari?

Želiš li da nešto bude drugačije?

Što možeš učiniti da to promijeniš (ako ti se ne sviđa)? (npr. Ako mislim da učiteljica misli da sam lijen, a meni je teška matematika pa često odgađam pisanje zadaće)



## VJEŽBA 2

U sljedećih nekoliko dana (tjedan ili dva) pažljivo slušaj što ti govore drugi ljudi (učitelji, prijatelji, roditelji), a da se odnosi samo na tebe. Zapiši na papirić sve pozitivne stvari koje čuješ, npr. "kako dobro izgledaš"; "odlično si riješio zadaću, bio si jako vrijedan" ili "baš si drag kad hraniš pričice s kruhom".

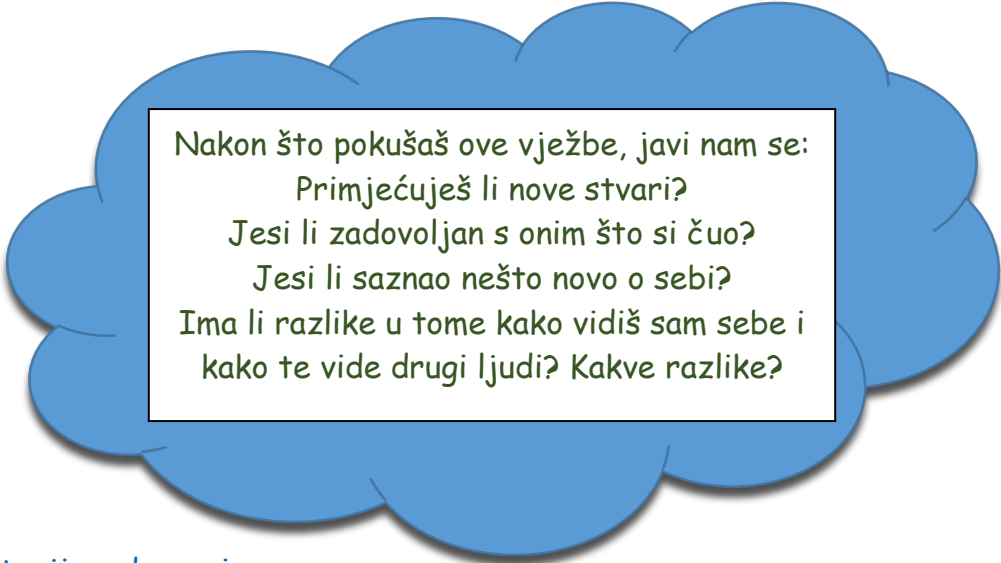
Osim toga, možeš zapisati i kad si opazio da te je netko lijepo pozdravio, nasmiješio ti se bez razloga ili te zagrlilo.

Napiši nam!

---

---

---



Nakon što pokušaš ove vježbe, javi nam se:  
Primjećuješ li nove stvari?  
Jesi li zadovoljan s onim što si čuo?  
Jesi li saznao nešto novo o sebi?  
Ima li razlike u tome kako vidiš sam sebe i  
kako te vide drugi ljudi? Kakve razlike?

Veselimo se tvojim odgovorima,  
Tvoje psihologinje,  
Andrea i Irena

Literatura: DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ; Zagreb, Hrvatska.