Samopoštovanje **se sastoji od dva dijela: osjećaja vlastite vrijednosti i samopouzdanja**. ***Osjećaj vlastite vrijednosti***odnosi se na naše uvjerenje kako imamo pravo biti sretni i kako zaslužujemo postignuće, uspjeh, prijateljstvo, ljubav i ispunjenje. ***Samopouzdanje*** je uvjerenje da smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene. Samopouzdanje je dio slike o sebi i odnosi se na procjenu vlastitih sposobnosti za obavljanje različitih zadataka ili oblika ponašanja.

10 razloga zbog kojih samopouzdanje vodi do uspjeha

1. Pokretačka snaga – samopouzdani ljudi započinju stvari
2. Sposobnost zauzimanja za sebe – samopouzdanje olakšava asertivno ponašanje
3. Sposobnost reći „ne“ kada je to potrebno – u smislu preuzimanja nepotrebnog posla ili obveza ili pristajanja na nagovore vršnjaka
4. Sposobnost reći da – ne propuštaju prilike zbog sramežljivosti ili nesigurnosti ili osjećaja manje vrijednosti
5. Prevladavanje strahova – strah od neuspjeha, strah od toga što će drugi misliti, strah od nepoznatog – samopouzdanje nam je potrebno za suočavanje sa strahovima kako bismo došli do uspjeha
6. Vjera u sebe – samopouzdanje je zapravo vjera u sebe. Henry Ford je rekao: „U pravu si, bilo da misliš da možeš ili misliš da ne možeš.“
7. Postavljanje ljestvice dovoljno visoko
8. Pomicanje granica
9. Postavljanje pitanja – samopouzdanje pomaže u postavljanju pitanja čak i kad se drugi ne usude
10. Vjera u pobjedu – samopouzdani ljudi vjeruju u uspjeh i još važnije od toga, vjeruju u svoju sposobnost da uspiju

Kako možemo pomoći učenicima?

* Iskreno pohvalite učenike – učenici itekako razlikuju iskrenu pohvalu od praznog komplimenta, stoga im recite vrlo konkretno što cijenite kod njih i u njihovom ponašanju
* Pokažite im dokaze o njihovom napretku – pokažite im neki njihov rad ili zadatak koji su riješili na početku godine i usporedite s onim što rade sada
* Prikažite njihova postignuća – nastupi na priredbama, izložba radova, neka govore pred odgojnom skupinom o svom hobiju i sl.
* Pomozite im da se osjećaju važno – dajte im neki važan zadatak, uputite ih da pomognu drugom učeniku, recite im da im dajete odgovornost jer znate da će to dobro obaviti
* Razgovarajte s učenikom o njegovim interesima (sport, filmovi, serije, glazba, igrice)
* Pomozite im nositi se s teškoćama – pomognite im shvatiti da je neuspjeh normalan dio procesa učenja i da svatko u nekom trenutku doživi razočaranje i frustraciju
* Osjećaj pripadnosti – uključite ih u zajedničke aktivnosti kako se ne bi osjećali izoliranima
* Obavijestite roditelje o uspjesima učenika

Kako ćemo ojačati sebe?

* Upoznavanje vlastitih snaga, vrijednosti i kvaliteta
* Briga za sebe
* Nova iskustva
* Prevladavanje straha od neuspjeha / straha od uspjeha