



Foto: Štamp. Jerešič

mag. Polona Fister  
www.pfs.si  
polona.fister@pfs.si

# IZBOLJŠAJMO SAMOPODOBO

Vprašanja psihologinji lahko pošljete na naslov [lea@adriamedia.si](mailto:lea@adriamedia.si)

**Opravljam delo, ki mi po vsebini zelo ustreza. Da sem sploh dobil trenutno službo, je bilo potrebnega veliko odrekovanja, en kup šolanja in usposabljanja. Pred to službo sem bil kar nekaj časa brezposeln, dela, ki ni ustrezalo moji izobrazbi, nisem hotel. Zdi se mi, da sta se čakanje in trud izplačala, imam pa naslednji problem: na sestankih imam velikokrat dobre ideje, a kot da se jih ne upam povedati. In ostanem raje tiho. Ko je konec vsega, pa mi je žal. Kako naj pridobim samozavest, da bom lažje sodeloval med pogovorom?**

Čeprav se zavedate svojih 'kvalitet' kot zaposleni (izobrazba), ste še vedno negotovi, kadar se je treba izpostaviti. Samozavestni smo na področjih, za katera verjamemo, da jih obvladamo. Koliko potrditev dobite med svojim delom? Morda se nehote primerjate in ugotavljate, da ne dosegate nekega standarda. Svetujem vam, da začnete svojo samozavest graditi načrtno. Poiščite področje dela oz. vsebino, kjer se vam zdi, da ste najmočnejši, in oblikujte neki prispevek (idejo, osnutek projekta, nov način dela), za katerega mislite, da bi lahko v vaši organizaciji prinesel dodano vrednost, in ga predstavite na sestanku, ki

ga boste sami spodbudili. Več potrditev boste prejeli, močnejša bo vaša samozavest in se boste kmalu lahko vključevali tudi spontano.

**Večkrat se mi zgodi, da me kakšne stvari razjezijo brez razloga. Takrat vzkopim na tiste, ki so v tistem trenutku zraven, potem pa mi je seveda žal. Se da pomagati, da bom lahko kontrolirala te izbruhe?**

Jeza je čustvo, ki ga doživljamo kot negativnega, a ima pozitiven namen: želi nas obraniti pred nečim, nas zavarovati. Zato je v določenih situacijah pravzaprav dobrodošla. Kadar se pojavi neskladje med situacijo in reakcijo, pa je dobro razmisliti, kje so vzroki reakcije, saj očitno izhajajo iz nekega drugega področja. S čim ste sicer nezadovoljni v življenju, doživljate kakšne stiske, pritiske? Ste v kratkem doživeli kakšno veliko življenjsko spremembo ...? Vse, kar doživljamo, nas oblikuje in seveda vpliva na naše obnašanje. Če ugotovimo dejanske stiske, ki krojijo naše življenje, je seveda (tudi) rešitev naše jeze v tem, da razrešimo

najprej te. Povedati želim, da so vaše reakcije najbrž simptom, posledica problema, in ne izvor sam.

**Imam triletnega sina. Vse, kar mi želim dopovedati, je zanj problematično. Pravzaprav je velik upornik. Zdaj me je začel še brcati. Kako naj ga ukrotim?**

Vaš sin je v obdobju razvoja, ko se značilno pojavlja tudi trma. Torej je tovrstno obnašanje pričakovano. Seveda pa zaradi tega dejstva za starše izbruhi in 'uporništvo' niso nič kaj lažji. Otrok preizkuša meje. Meja na neki način predstavlja varnost, saj določa 'prostor, kjer so stvari še okej'. Pomembno

je, da pri otroku meje postavljajo starši, in ne on sam, kar se dogaja, kadar otrok s svojim obnašanjem izsili določeno stvar. S tem prevzame tudi odgovornost zanj, a to je v tem obdobju seveda čisto pretežno breme zanj. Odgovornost za dobre meje naj nosijo starši, to naj jemljejo kot pravico in dolžnost. Če vas otrok brca, ga mirno, a trdno primite, umirite in onemogočite, da bi vas še brcal. Glejte ga in mu mirno povejte, da je brcanje nesprejemljivo in da želite, da vam z besedami izrazi, kaj ga moti oz. kaj ga je razjezilo. V nadaljevanju mu povejte tudi, da ga imate radi, njegovo obnašanje pa ni sprejemljivo.

## REŠITE SUDOKU

	8	1	4		9			
				6	7	1		9
2	9							
			5			1	4	
		7	1		4	9		
	4	3			2			
							3	9
	2		9	1	5			
			3		6	2	8	