

## Poglavje 8: Izboljšanje samozavesti in samozaupanja

Kako se razvije naše samospoštovanje? Kaj se spremeni v možganih, ko postanemo bolj ali manj samozavestni? Ali se sploh kaj zgodi?

### Kako spremeniti samozavest?

#### 1. korak: Razumeti morate, kako delujejo možgani.



To je **nevron**. Nevroni (ali živčne celice) so temeljne enote naših možganov.

Nevroni pošiljajo informacije drug drugemu prek **sinaps**.

Ko se naučimo nekaj novega, nevroni te informacije pošljejo prek sinaps. Ko nekaj vadimo, se iste informacije pošiljajo večkrat, kar možganom sporoča, da je to pomembno.

Tako kot se lahko na primer naučite novega jezika, **se lahko naučite tudi pozitivnega samospoštovanja.**

S pomočjo **afirmacij** lahko svoje možgane naučimo, kaj si mislimo o sebi. Na podlagi naših misli bodo možgani iskali dokaze zanje v zunanjem okolju. Ti dokazi bodo okrepili naše notranje misli.

Če povzamemo: **notranje misli** so pomemben del naše samopodobe in imamo moč, da jih usmerjamo.

## POZORNOST (na morebitne znake nižje samopodobe):

- obtoževanje drugih za lastne napake,
- pogosta nihanja razpoloženja,
- strah pred neuspehom,
- izogibanje dejavnostim ali pogovorom o njih,
- nizka motivacija za različne dejavnosti,
- negativni samogovor,
- občutek, da so vsi drugi boljši...



### Razmislite tudi o:

- Ali imajo učenci med digitalnim učenjem ločen šolski in prosti čas?
- Kako potekajo njihove digitalne ure? Ali dobijo povratne informacije?
- Ali menijo, da so se z digitalnim učenjem naučili kaj novega?

## PRAKTIČNA DEJAVNOST ZA STARŠE:

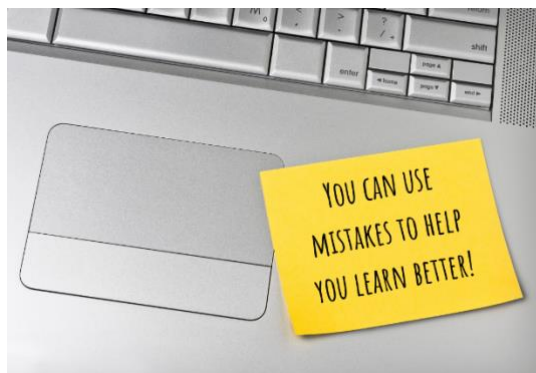
Vsak dan spodbudite otroke, naj razmislijo o tem, **na kaj so tisti dan ponosni**. Vprašajte jih, ali so dobro opravili določeno nalogo, se naučili kaj novega itd.

Četudi so otroci ves dan čutili, da delajo napake, je bila to zanje učna izkušnja. Tudi na to so lahko ponosni!

Izdelate lahko tudi **dnevnik**, v katerega zapišete trenutke, na katere je vaš najstnik ponosen, in mu jih pokažete ob koncu meseca.

## POMNITE!

- Ne pohvalite jih brez utemeljitve. **Pohvalite njihov trud** in ne le dejstvo, da so "dobri", "pametni" itd.
- MOČ BESEDE "**ŠE NE**": Ko se učenci pritožujejo, da jim nečesa ni uspelo narediti, dodajte "še". To jim bo dalo večjo samozavest in pot v prihodnost, kar bo ustvarilo večjo vztrajnost.



### **Dodatna ideja za spodbujanje motivacije**

*(ki se nanaša na učenčevo zaupanje)*

Z učenci lahko sestavite nekaj motivacijskih stavkov (npr. o napakah, trudu, vztrajnosti itd.), jih napišete na listke in jih nalepite poleg računalnika.



**P.S.** Včasih slabše samospoštovanje ali samozavest ni povezana s šolo. Povzročijo jo lahko tudi družbeni mediji. Pomembno je, da se tega zavedamo in da se s tem spopadamo na način razvojne miselnosti (dajanje konstruktivnih povratnih informacij, učenje iz napak, iskanje različnih strategij za obvladovanje situacije ...).

#### **DODATNE INFORMACIJE:**

🔗 Samospoštovanje in vaši možgani: <https://www.youtube.com/watch?v=q-GTvAADkWM>

🔗 Moč besede "še": <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

🔗 Najstnikove lekcije o samozavesti: <https://www.youtube.com/watch?v=BZ05M1UhPrY>

🔗 Projekt zaupanja: <https://www.youtube.com/watch?v=S43i0SCYw74>

Ta projekt je financirala Evropska komisija. Ta dokument odraža le stališča projektnih partnerjev, Komisija pa ni odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih ta dokument vsebuje.



**Co-funded by  
the European Union**



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.