**SAMOPODOBA**

--se razvija --zdrava je rezultat dejavnega sodelovanja s seboj in okolico,je samoobljuba da si si zvest,…je posledica odločitve,da prevzemam odgovornost za svoje izbire,dejanja in vedenje,da si bom prizadevala dosegati cilje –REALNI &IDEALNI JAZ –TEL.&SOC.&DUŠEVNI jaz(samospoštovanje🡪**odnos do SEBE-doDUGIH**,pričakovanja, poznavanje sebe) –TELE.S.&AKADEMSKA& ČUSTVENA(zadovoljen s sabo)&SOCIALNO(> pri komunitativnih ljudeh)

**6 področij s.🡪** občutek fizične varnosti(ne bojiš,da bi te prizadeli,fizično ranili;počutiš varno;zaščitiš telo pred nevarnostmi(droga,alko,..)ob.čustvene varnosti🡪ne bodo ponižal7razvrednotil;se lahko spopadeš s svojimi strahovi; ko čutiš da si č.v.si prijazen&pozoren do sebe+drugih;čutiš skrb do drugih ob.identitete🡪če se poznaš lah razviješ realistično&zdravo samozavedanje;spoštuj se!in drugi bodo spoštovali tebe! Ob.pripadnosti🡪občutiš,da te okolica sprejema,ceni,spoštuje🡪spoštuješ tudi sam sebe,skrbiš za harmonijo v odnosih;se postaviš zase a ne zanemariš mnenja drugih,jim prisluhneš!;ne sprejemaš odločitev,ki nasprotujejo prepričanjem;ob.p.omogoča neodvisnost ob. kompetentnosti🡪 spodbuja motivacijo za uspeh,svoj lajf lahko nadziraš,če si prepričan vase;le tako se lahko spopadeš z izivi lajfa,poznaš svoje slabostiob.poslanstva🡪čutiš svoje poslanstvo,si zastavljaš cilje IN jih uresničuješ;skladno s svojimi vrednotami urejaš lajf

**Eroksonova teorija o psihosocialnem razvoju**:vsaka st.predstavljena kot nasprotje najbolj + in najbolj – vidika krize v nekem čas.obdobju;razvoj se ne ustavi,naprej ga vodi biološko dozorevanje&zahteve okolja **1.zaupanje/nezaupanje🡪(**prvo leto)+temeljni ob.varnosti,zaupanje(moraš imeti ob.stalnega,zanesljivega, predvidljivega sveta **+**pričakuje tako nadaljevanje; zadovoljene potrebe po navezanosti,<3,tel.stiku,..) **–**tesnoba,neza uplivost do drugih, pomankanje samozaupanja(premajhna skrb za fizične potrebe,neugodne izkušnje v odnosih z drugimi) **2.samostojnost/dvom vase🡪(**2.leto) **+**zaupanje v svojo zmožnost nadzora lastnega telesa in obvladovanje pravil(primerna količina pravil,nadzora; tako nauči samokontrole+primernega samouveljavljanja svojih potreb,želja) **-**občutek nezmožnosti nadzora nad dogajanjem(če preveč kritiziraš,oviranje,omejuješ,če pa premalo pa postane svojeglav) **3.pobuda/občutek krivde🡪**(3-5let)**+**zaupanje vase kot pobudnika in ustvarjalca(+ odziv na otrokove poskuse neodvisnosti,hkrati pa težnje uskladijo z dr.pravili) **–**občutki krivde,pomankanje žalje po uveljavljanju lastnih zamisli(če ponižuješ kritiziraš otroka pri neuspehih,zavračaš otrokove pobude)**4.podjetnost/manjvrednost🡪**(6-adolscenca,12):**+**občutek obvladovanja temeljnih intelektualnih, telesnih in socialnih veščin**(**rabijo spodbudo& konstruktivno vodstvo odraslih;otroci zadovoljni s svojimi dosežkih) **–**pomankanje samozaupanja, občutek neuspeha (pri ponavljajočih se neuspehih(šola,vrstniki(če nima nikogar za izkazovanje)),taki ljudje se izogibajo delu) **5.jasna identiteta/zmedena id.🡪**(mladostništvo) **+**jasna podoba sebe kot enkratne osebnosti(s preizkušanjem različnih vlog **–**nejasno in spreminjajoče se doživljanje sebe;ob.,da deli jaza niso povezani(negativna identiteta🡪ravna lih kontra kot zahteva učitelj,a s tem je le še bolj odvisen;prvine identitete JE TREBA diživljati kot lastne,pristne,ne pa umetne,zaigrane) **6.intimnost/izolacija(strah pred izgubo jaza)🡪**(zgodnja odraslost20-30) **+**zmožnost zbližanja ter zaupanja drugim(moraš imet dobro oblikovano identiteto) **–**občutja osamljenosti, zanikanje potrebe po bližini(bojiš izgubit jaz pri sexu,ker se ti zdi preveč nevarno,izogibaš sexu,oblikuje občutek izoliranosti)**7.ustvarjalnost/stagnacija 🡪(**30-40zrela odraslost)**+**osredotočenost na družino,družbo, bodoče generacije,onstran sebe(potreba da si nekomu potreben,ponosen na to kar je naredi+za to skrbi;) **–**razvajanje samega sebe,pomankanje usmerjenosti v prihodnost(je občutek plehkosti,..išče potrditev samega sebe) **8.integriteta ega/obup🡪**(po 65.letu-starost) **+**temeljno zadovoljstvo z življenjem, občutek izpolnjenosti(zaveš svoje minljivosti..razmišljaš) **–**razočaranje, ob.ničevosti življenja

**Razvojne naloge adolscence:**1.separacija/individuacij-čl.počuti samostojno na zemlji 2.razvoj konsistentne identitete- zasleduješ cilje:jasna identiteta 3.razvoj vrstniške-skupinske identitete-se počutiš koristnega člana 4.ustvarjanje spolne identitete-prevzameš sp.vlogo5.razvoj osebnega vrednostnega sistema-vrednote svojega življenja 6.razvoj življenskih ciljev za prihodnost-neodvisno življenej naprej**5 polarnosti adolscence:**1.upor proti kontroli odraslih/potreba po usmerjanju 2.potreba po bližini/strah pred intimnostjo 3.pritisk na meje in testiranje meja/razumevanje meja 4.razmišljanje o prihodnosti/usmerjenost v sedanjost 5.spolno zreli/kongnitivno nepripravljeni za seksualne izkušnje