

SAMOPODOBA

-se razvija -zdrava je rezultat dejavnega sodelovanja s seboj in okolico,je samoočujuba da si si zvest,... je posledica odločitve,da prevzemam odgovornost za svoje izbiro,dejaja in vedenje,da si bom prizadevala dosecati cilje -REALNI & IDEALNI JAZ -TEL.&SOC.&DUŠEVNI jaz(samospoštovanje → odnos do SEBE-doDUGIH, pričakovanja, poznavanje sebe) - T.E.L.S.&AKADEMSKA& ČUSTVENA(zadovoljen s sabo)&SOCIALNO(- pri komuniativnih ljudeh)

6 padrečij → občutek fizične varnosti(ne bojš,da bi te prizadeli,fizično ranili;počutiš varno;zaščitiš telo pred nevarnostmi(droga,alko...),**ob.čustvene varnosti** → ne bodo ponižali7razvrednotiš;se lahko spopadeš s svojimi strahovi; ko čutiš da si č.v.si prijazen&pozoren do sebe=drugi,čutiš skrb do drugih **ob.identite** → če se poznaš lah razviješ realistično&zdravo samozavedanje:spustiš se in drugi bodo spoštovali tebe!

Ob.pripadnosti → občutiš,da te okolica sprejema,čeni,spoštuje → spoštuješ tudi sam sebe,skriš 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.

kompetenosti → spodbuja motivacijo za uspeh;vso laj 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 **Eriksonova teorija o psihosocialnem razvoju** vsaka st.predstavljena kot nasproje najbolj + in najbolj - vidika krize v nekem čas.obdobju;zavoji se ne ustavljajprej ga vodi biološko dozorevanje&zahteve okolja **L.zaupanje/nezaujanje** → (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 upljivost do drugih, pomankanje samozaujanja(premaljša skrb za fizične potrebe;neugodne izkušnje v odnosih z drugimi) **2.samostojnost/dvom vase** → (2.leta) +zaupanje v svojo zmožnost nadzora lastnega telesa in obvladovanje pravil(primerne količina pravil,nadzora; tako nauči samokontrola+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 usvarjalca(+ odziv na otrokove poskuse neodvisnosti,hkrati pa težnje uskladijo z dr.pravili) -občutki krivde,pomankanje žalje po uveljavljanju lastnih zamisli(če ponizuješ kritiziraš otroka pri neuspehih,zavračaš otrokove pobude)**4.podjetnosti/manjvrednosti** → (6-adolescenca,12);

-občutek obvladovanja temeljnih intelektualnih, telesnih in socialnih veščinfajbo spodbudo& konstruktivno vodstvo odraslih;otroci zadovoljni s svojimi dosežkih) -pomankanje samozaujanja, 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 enkrane osebnosti&prizkukanjem različnih vlog -nejasno in spreminjajoče se doživljanje seboob.,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 zblizanja ter zaujanja drugim(moraš imet dobro oblikovano identiteto) -občutja osamljenosti, zankanje potrebe po bližini(bojš izgubiti jaz pri sexu,ker se ti zdi preveč nevarno,izogibaš sexu,oblikuje občutek izoliranosti)**7.ustvarjalnost/stagnacija** → (30-40 zrela 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-starosti) +temeljno zadovoljstvo z življenjem, občutek izpoljenosti(zaveš svoje minljivosti,-razmišljaš)

-razočaranje, ob.ničevosti življenja **Razvojne naloge adolescence:** 1.separacija/individualacij-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.vlogo**5.razvoj osebnega vrednostnega sistema** -vrednote svojega življenja **6.razvoj življenjskih ciljev za prihodnost** -neodvisno življenje napreč **7.polarnosti adolescence:** 1.upor proti kontroli odraslih/potreba po usmerjanju **2.potreba po bližini/strah pred intimitetjo** **3.priisk na meje in testiranje meja/razumevanje meja** **4.razmišljanje o prihodnosti/usmerjenost v sedanjost** **5.spolno zreli/kognitivno nepriljavljani za seksualne izkušnje**