**Dejavniki razvoja samopodobe**

* družina
  + starši  vzgled
  + vzgojni stili:
    - demokratičen
    - popustljiv
    - avtoritativen
* šola
  + učitelji: vzgled (učiteljevo stališče do dijaka)
* mediji
  + vsebine, vrednote, življenjska stališča
  + vzgledi – ideali
  + vedenje, čustvovanje,…
* vrstniki
  + istovetenje (identifikacija)

Dostojanstvo je to, da rečeš kar je treba, narediš kar je treba, si odločen in nisi maščevalen.

**Vzgojni stili**

* podpora pri težavah v šoli, prijateljih in ljubezni
* pogovarjanje o ambicijah, čustvih
* zaščita otrok pred slabim v življenju, vsaj poskus
* svetovanje v primeru težke odločitve, npr. kje nadaljevati šolanje
* posredovanje lastnih izkušenj
* sistem kazni in nagrad
* reakcije na neuspeh: graja, sankcije (odvzem računalnika)
* dogovor, kompromis
* reakcija na uspeh, pohvala
* demokratičnost – enakopravnost, enakovrednost
* spoštovanje
* pomoč
* spodbuda, pohvala vsebuje spodbudo
* zaupanje
* odgovornost
* občutek vrednosti
* trud, napor
* pretirana skrb (zavijanje v vato)
* postavljanje mej, pravil
* bonus – odpustiti napako z opozorilom
* iskrenost staršev in tudi otrok
* dolžnost + pravice

Vzgojni stil, je stil, kako starši namerno ali nenamerno pristopajo k otrokom, mladostnikom, kako jih vzgajajo za odgovornost, kako poteka odločanje, kakšen je njihov odnos do mladostnikov…