

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ

Η υγιής αυτοεκτίμηση είναι η θωράκιση ενός παιδιού απέναντι στις προκλήσεις της ζωής. Τα παιδιά που έχουν καλή ιδέα για τον εαυτό τους αντιμετωπίζουν καλύτερα τις διαμάχες και αντιστέκονται καλύτερα στις αρνητικές πιέσεις. Χαμογελούν περισσότερο και είναι ικανά να χαρούν τη ζωή τους. Τα παιδιά αυτά είναι ρεαλιστές και αισιόδοξοι άνθρωποι.



Αντίθετα, στα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι προκλήσεις μπορούν να αποτελέσουν πηγή άγχους και απογοήτευσης. Τα παιδιά που έχουν κακή ιδέα για τον εαυτό τους δυσκολεύονται να βρουν λύσεις στα προβλήματα. Καθώς βασανίζονται από σκέψεις αρνητικής αυτοκριτικής, όπως «Δεν αξίζω» ή «Δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά», γίνονται παθητικά ή εμφανίζουν απόσυρση ή κατάθλιψη. Όταν βρίσκονται μπροστά σε μια νέα πρόκληση, η άμεση αντίδραση είναι «Δεν μπορώ». Οι γονείς παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη υγιούς αισθήματος αυτοεκτίμησης στα παιδιά τους.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ;

Αυτοεκτίμηση είναι το σύνολο των «πιστεύω» ή των εντυπώσεων που έχουμε για τον εαυτό μας. Ο τρόπος με τον οποίο καθορίζουμε τον εαυτό μας επηρεάζει τις στάσεις μας και τις συμπεριφορές μας και έχει άμεσο αντίκτυπο στη διαχείριση των συναισθημάτων μας και στις σχέσεις μας.

Το μοντέλο αυτοεκτίμησης που θα αναπτύξει ένα παιδί αρχίζει να διαμορφώνεται πολύ νωρίς στη ζωή. Για παράδειγμα, όταν ένα νήπιο καταφέρει, μετά από δεκάδες ανεπιτυχείς προσπάθειες, να κάνει τούμπα ή να φέρει το κουτάλι στο στόμα του για να φάει, βιώνει ένα αίσθημα εκπλήρωσης, το οποίο ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και του διδάσκει τη στάση «Μπορώ να το κάνω».

Στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας προσπάθειας-αποτυχίας, νέας προσπάθειας-επιτυχίας, το παιδί αποκτά αντίληψη των ικανοτήτων του, ενώ συγχρόνως δημιουργεί μια εικόνα για τον εαυτό του βάσει των αλληλεπιδράσεων με άλλους ανθρώπους. Η εμπλοκή των γονέων σε αυτό το σημείο είναι θεμελιώδης και οι αντιδράσεις τους μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να αποκτήσει υγιείς αντιλήψεις για τον εαυτό του.

Η αυτοεκτίμηση μπορεί επίσης να οριστεί ως ο συνδυασμός αισθημάτων ικανότητας με αισθήματα ότι το αγαπούν. Ένα παιδί που ενθουσιάζεται με ένα

επίτευγμά του αλλά δεν νιώθει ότι το αγαπούν μπορεί τελικά να αισθανθεί χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αντίστοιχα, ένα παιδί που νιώθει ότι το αγαπούν αλλά δεν πιστεύει ότι έχει ικανότητες μπορεί επίσης να καταλήξει να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η υγιής αυτοεκτίμηση είναι αποτέλεσμα μιας σωστής ισορροπίας ανάμεσα στα δύο.

ΣΗΜΕΙΑ ΥΓΙΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΥΓΙΟΥΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η αυτοεκτίμηση εμφανίζει διακυμάνσεις καθώς ένα παιδί μεγαλώνει. Το αίσθημα αυτοεκτίμησης αλλάζει συχνά και προσαρμόζεται, καθώς επηρεάζεται από τις νέες εμπειρίες και αντιλήψεις του παιδιού. Οι γονείς θα πρέπει να παρατηρούν και να αντιλαμβάνονται τα σημεία υγιούς και μη υγιούς αυτοεκτίμησης.

Ένα παιδί με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να μη θέλει να δοκιμάσει νέα πράγματα. Συχνά μπορεί να μιλά αρνητικά για τον εαυτό του, λέγοντας για παράδειγμα «Είμαι χαζός/ή», «Δεν θα μάθω ποτέ να το κάνω αυτό» ή «Ποιος ο λόγος; Κανένας δεν νοιάζεται για μένα έτσι κι αλλιώς». Το παιδί μπορεί να μην είναι σε θέση να διαχειριστεί την απογοήτευση, να τα παρατά εύκολα ή να περιμένει να αναλάβει κάποιος άλλος τον έλεγχο. Τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να ασκούν έντονη κριτική στον εαυτό τους και να απογοητεύονται εύκολα από αυτόν. Βλέπουν τις προσωρινές αποτυχίες ως μόνιμες, δυσβάστακτες καταστάσεις. Το αίσθημα της απαισιοδοξίας κυριαρχεί.

Ένα παιδί με υγιή αυτοεκτίμηση χαίρεται τις επαφές με τους άλλους. Αισθάνεται άνετα στις κοινωνικές συναντήσεις και ευχαριστείται τόσο τις ομαδικές δραστηριότητες όσο και τις ατομικές ασχολίες. Όταν εμφανίζονται προκλήσεις, είναι σε θέση να προσπαθήσει να βρει λύσεις. Είναι ικανό να εκφράσει τη δυσαρέσκειά του χωρίς να υποτιμά τους άλλους ή τον εαυτό του. Για παράδειγμα, αντί να πει «Είμαι χαζός/ή», ένα παιδί με υγιή αυτοεκτίμηση θα πει «Δεν το καταλαβαίνω αυτό». Ξέρει τις δυνάμεις του και τις αδυναμίες του και τις αποδέχεται. Το αίσθημα της αισιοδοξίας κυριαρχεί.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΘΕΙ Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ;

Προσέχετε τι λέτε. Τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στα λόγια των γονιών. Θυμηθείτε να επαινείτε το παιδί σας όχι μόνο για τις επιτυχίες του, αλλά και για την προσπάθειά του και να είστε ειλικρινείς. Αν, για παράδειγμα, δεν κατάφερε να μπει στην ομάδα του μπάσκετ, αποφύγετε να πείτε «Προσπάθησε ξανά και θα τα καταφέρεις». Είναι καλύτερα να πείτε «Δεν πειράζει, είμαι πολύ περήφανος/η για την προσπάθεια που έκανες». Ανταμείψτε την ολοκληρωμένη προσπάθεια αντί για το αποτέλεσμα.

- Δώστε το καλό παράδειγμα. Αν είστε υπερβολικά σκληροί με τον εαυτό σας και απαισιόδοξοι όσον αφορά τις ικανότητες και τις αδυναμίες σας, το παιδί θα σας αντιγράψει. Καλλιεργήστε την αυτοεκτίμησή σας και το παιδί σας θα έχει ένα σπουδαίο πρότυπο να ακολουθήσει.
- Εντοπίστε και αλλάξτε τις λανθασμένες αντιλήψεις του παιδιού σας. Είναι σημαντικό να εντοπίσουν οι γονείς τις λανθασμένες αντιλήψεις που έχει το παιδί για τον εαυτό του, οι οποίες μπορεί να αφορούν την τελειότητα, την ελκυστικότητα, τις ικανότητες ή οτιδήποτε άλλο. Οι λανθασμένες αντιλήψεις μπορεί να ριζώσουν και να γίνουν πραγματικότητα για το παιδί. Για παράδειγμα, ένα παιδί που τα πάει καλά στο σχολείο αλλά δυσκολεύεται με τα μαθηματικά μπορεί να πει «Είμαι κακός μαθητής». Η αντίληψη αυτή δεν είναι απλά μια λανθασμένη γενίκευση, είναι μια θεώρηση που μπορεί να καταστήσει το παιδί επιρρεπές στην αποτυχία. Ενθαρρύνετέ το να δει την κατάσταση στις πραγματικές της διαστάσεις. Μια χρήσιμη απάντηση θα ήταν: «Είσαι καλός μαθητής. Τα πας πολύ καλά στο σχολείο. Τα μαθηματικά είναι απλά ένα μάθημα στο οποίο θα πρέπει να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο. Θα σε βοηθήσω κι εγώ».
- Να είστε αυθόρμητοι και τρυφεροί με το παιδί. Η αγάπη σας θα ενισχύσει πάρα πολύ την αυτοεκτίμησή του. Αγκαλιάστε το παιδί σας. Πείτε του ότι είστε περήφανος/η γι' αυτό. Επιβραβεύετέ το συχνά και με ειλικρίνεια, χωρίς να το παρακάνετε. Τα παιδιά καταλαβαίνουν αμέσως πότε κάτι λέγεται από την καρδιά.
- Κάντε θετικά, δίκαια σχόλια. Αν πείτε στο παιδί «Αντιδράς πάντα σαν τρελός/ή», αυτό θα αρχίσει να πιστεύει ότι δεν ξέρει να ελέγξει τα ξεσπάσματά του. Είναι καλύτερα να του πείτε: «Θύμωσες πολύ με τον αδερφό σου, αλλά εκτιμώ το ότι δεν τον έβρισες και δεν τον χτύπησες». Με τον τρόπο αυτό αναγνωρίζετε τα αισθήματα του παιδιού, ενθαρρύνοντάς το συγχρόνως να κάνει σωστή επιλογή στη συμπεριφορά του την επόμενη φορά.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές οικογενειακό περιβάλλον. Ένα παιδί που δεν αισθάνεται ασφαλές ή που δέχεται κακοποίηση στο ίδιο του το σπίτι, μέσα από αρνητικές συμπεριφορές και σχόλια, θα υποφέρει πάρα πολύ από αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης. Ένα παιδί που εκτίθεται σε συνεχείς τσακωμούς των γονιών του μπορεί να αναπτύξει κατάθλιψη και απόσυρση. Θυμηθείτε ότι πρέπει πάντα να σέβεστε το παιδί σας.
- Κάντε το σπίτι σας έναν παράδεισο ασφάλειας για την οικογένειά σας. Έχετε πάντα το νου σας για σημάδια κακοποίησης από άλλους, για

προβλήματα στο σχολείο ή για προβλήματα με συνομήλικους, καθώς και για άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας. Αντιμετωπίστε όλα αυτά τα θέματα με ευαισθησία αλλά με αμεσότητα.

- Βοηθήστε το παιδί σας να έχει εποικοδομητικές εμπειρίες. Οι δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη συνεργασία και όχι τον ανταγωνισμό είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Για παράδειγμα, αν ένα μεγαλύτερο παιδί βοηθά ένα μικρότερο να μάθει να διαβάζει, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι θαυματουργά και για τα δύο παιδιά.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΕΙΔΙΚΟΥ

Αν υποψιάζεστε ότι το παιδί σας έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, ζητήστε βοήθεια από ειδικό. Οι οικογενειακοί σύμβουλοι και οι παιδοψυχολόγοι μπορούν να εργαστούν με το παιδί για να ανακαλύψουν τι είναι αυτό που το εμποδίζει να έχει καλή ιδέα για τον εαυτό του. Η κατάλληλη θεραπεία μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τον εαυτό του και τον κόσμο. Θα του επιτρέψει να δει πιο ρεαλιστικά τον εαυτό του και να αποδεχτεί ποιο είναι στην πραγματικότητα. Με λίγη βοήθεια, κάθε παιδί μπορεί να αναπτύξει υγιή αυτοεκτίμηση και να έχει μια πιο ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή.

ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επικοινωνήστε με ειλικρινές ενδιαφέρον με το παιδί σας. Δείξτε του ότι χαίρεστε που μιλάτε μαζί του και ότι δεν το κάνετε σαν αγγαρεία. Εκδηλώστε την αγάπη σας με αγκαλιές και χάδια.
- Εστιάζετε πάντα στα θετικά του χαρακτηριστικά και στα χαρίσματά του.
- Μην επιβάλλετε τις απόψεις σας. Προσπαθήστε να είστε διαλλακτικοί και αληθινά δημοκρατικοί.
- Εξηγήστε του πως αν κάποιος θυμώνει μαζί του, το κοροϊδεύει ή του επιτίθεται, αυτό δεν σημαίνει ότι φταίει ή ότι είναι κακό παιδί.
- Προτρέψτε το να αποδέχεται χωρίς ταραχή τον έπαινο και την κοροϊδία.

- Ενθαρρύνετέ το να εκφράζει ειλικρινά τις απόψεις του και να εξωτερικεύει ξεκάθαρα τα αισθήματά του.
- Βοηθήστε το να αναπτύξει αυτοέλεγχο. Να επιλέγει τη συναισθηματική του αντίδραση, αντί να αντιδρά παρορμητικά στις προκλήσεις του περιβάλλοντος.
- Επιβραβεύστε κάθε μικρή πρόοδο που κάνει. Ενισχύστε την προσπάθεια που καταβάλλει, ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνει.
- Προτρέψτε το να σέβεται και να εκτιμά τον εαυτό του, ανεξάρτητα από το πόσο αποδίδει.
- Βοηθήστε το να αντιλαμβάνεται τις επιθετικές προκλήσεις των άλλων και να τις απενεργοποιεί ή να αδιαφορεί.

ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ:

- στην παθητική συμπεριφορά: Ανασφάλεια, μπλοκάρισμα αισθημάτων, υποχωρητικότητα, φόβος. Τα θέλω μου και οι ανάγκες μου είναι λιγότερο σημαντικά από των άλλων.
- στη δυναμική συμπεριφορά: Υπεράσπιση και διεκδίκηση των ατομικών δικαιωμάτων με τρόπο που δεν θίγει τον άλλο. Ειλικρινής εξωτερίκευση των αισθημάτων. Τα θέλω μου και οι ανάγκες μου είναι εξίσου σημαντικά με των άλλων.
- στην επιθετική συμπεριφορά: Παραβίαση των δικαιωμάτων του άλλου, εξωτερίκευση των αισθημάτων με παρενόχληση. Τα θέλω μου και οι ανάγκες μου είναι περισσότερο σημαντικά από των άλλων.

Με τη συνεργασία της Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρίας

ΠΗΓΗ: HELTHVIEW.GR

ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΑ: [ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑ: ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ](http://akrasakis.blogspot.com/2011/04/blog-post_26.html#ixzz3MzQYGehW) http://akrasakis.blogspot.com/2011/04/blog-post_26.html#ixzz3MzQYGehW