



Καλλιεργώντας την αυτοπεποίθηση στα παιδιά

Στο πλαίσιο αυτού του άρθρου, περιγράφεται ο ορισμός της έννοιας της αυτοπεποίθησης, ενώ παράλληλα παρουσιάζονται στοιχεία που διακρίνουν την υγιή από τη μη υγιή αυτοπεποίθηση και τρόποι με τους οποίους μπορούν οι γονείς να στηρίξουν τα παιδιά τους.

Η υγιής αυτοπεποίθηση είναι η θωράκιση του παιδιού απέναντι στις προκλήσεις της ζωής. Τα παιδιά που γνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία τους και αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν καλύτερα τις δυσκολίες και να αντιστέκονται στις αρνητικές πιέσεις. Χαμογελούν περισσότερο, χαίρονται τη ζωή, διαθέτουν ρεαλισμό και αισιοδοξία.

Αντίθετα, τα παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση μπορεί να αντιλαμβάνονται τις προκλήσεις ως πηγές άγχους και ανησυχίας και να δυσκολεύονται να βρουν λύσεις στα προβλήματα που προκύπτουν. Σκέψεις όπως «δεν είμαι ικανός» ή «δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά», μπορεί να τα οδηγήσουν σε παθητικότητα, περιθωριοποίηση, κατάθλιψη και άρνηση αντιμετώπισης των καταστάσεων.

Τι είναι η αυτοπεποίθηση;

Η αυτοπεποίθηση είναι συνώνυμη με την αυτοεκτίμηση, δηλαδή το πόσο πιστεύω ότι αξίζω. Αυτό είναι κάτι που διαφοροποιείται μέσα στο χρόνο και χτίζεται από τη νηπιακή ηλικία μέχρι και την ενηλικίωση.

Η αυτοπεποίθηση μπορεί επίσης να οριστεί και ως το συναίσθημα του να νιώθει κάποιος ικανός ή αγαπητός. Ένα παιδί που νιώθει υπερήφανο για κάποιο κατόρθωμα, αλλά δεν αισθάνεται αγαπητό, μπορεί να αποκτήσει χαμηλή αυτοπεποίθηση. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση ενός παιδιού που μπορεί να νιώθει αγαπητό, αλλά δεν έχει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του. Η υγιής αυτοπεποίθηση προκύπτει από την ισορροπία των δύο.

Τα θεμέλια της αυτοπεποίθησης χτίζονται από πολύ νωρίς στη ζωή του ανθρώπου. Η επιτυχία που ακολουθεί μια προσπάθεια και η επιμονή ξεκινούν από τη νηπιακή ηλικία. Έτσι, όταν ο άνθρωπος φτάσει στην ενηλικίωση είναι πολύ πιο δύσκολο να αλλάξει αυτές τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές.

Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό η αυτοπεποίθηση να καλλιεργείται από νωρίς. Καθώς τα παιδιά προσπαθούν, αποτυγχάνουν, ξαναπροσπαθούν και πετυχαίνουν, συνειδητοποιούν τις δυνατότητές τους. Την ίδια στιγμή δημιουργούν μια αυτό-εικόνα βασιζόμενη στην ποιότητα της αλληλεπίδρασης με τους άλλους, γι' αυτό και η γονεϊκή εμπλοκή είναι καθοριστική στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας.

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προάγουν την υγιή αυτοπεποίθηση μέσα από την ενθάρρυνση και τη διασκέδαση σε πολλούς τομείς. Για παράδειγμα, αποφεύγοντας να εστιάζουν σε ένα συγκεκριμένο τομέα, όπως στη βαθμολογία στο σχολείο.

Χαρακτηριστικά υγιούς και μη υγιούς αυτοπεποίθησης

Όπως προαναφέρθηκε, η αυτοπεποίθηση ενός παιδιού παρουσιάζει διακυμάνσεις καθώς αυτό αναπτύσσεται. Οι αλλαγές αυτές, τροφοδοτούνται από τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις των παιδιών.

Τα παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση δυσκολεύονται να δοκιμάσουν νέα πράγματα, δεν αντέχουν τις απογοητεύσεις, τα παρατάνε εύκολα και περιμένουν βοήθεια από τους άλλους. Επίσης, συχνά εκφράζονται αρνητικά για τον εαυτό τους, με φράσεις όπως «είμαι χαζός», «δεν θα μάθω ποτέ να το κάνω αυτό σωστά» ή «τι σημασία έχει; Αφού κανείς δε νοιάζεται για μένα».



Αντιμετωπίζουν τις παροδικές δυσκολίες σαν μόνιμες, δραματοποιούν καταστάσεις και είναι απαισιόδοξα. Τα στοιχεία αυτά, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση στρες και ψυχικών διαταραχών.

Αντίθετα, τα παιδιά με αυτοπεποίθηση απολαμβάνουν την αλληλεπίδραση με τους άλλους, είναι ευπροσάρμοστα σε διαφορετικά περιβάλλοντα και ανταποκρίνονται εξίσου καλά σε ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες. Όταν εμφανίζονται δυσκολίες προσπαθούν να τις αντιμετωπίσουν, εκφράζοντας τη δυσαρέσκειά τους, χωρίς να υποτιμούν τον εαυτό τους ή τους άλλους. Για παράδειγμα, αντί της φράσης «είμαι χαζός», ένα παιδί με υγιή αυτοπεποίθηση θα έλεγε «δεν το καταλαβαίνω αυτό». Γνωρίζουν τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους και είναι αισιόδοξα.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς

Παρακάτω προτείνονται ορισμένοι τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν τον γονιό, στην προσπάθειά του να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του παιδιού του.

Προσέξτε τι λέτε. Τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στα λόγια των άλλων. Θυμηθείτε να τα επαινείτε όχι μόνο για τις επιτυχίες τους, αλλά και για την προσπάθεια που καταβάλλουν. Είναι σημαντικό να είστε ειλικρινείς και συγκεκριμένοι. Για παράδειγμα, αντί να πείτε «δεν πειράζει, θα τα καταφέρεις την επόμενη φορά» είναι καλύτερο να πείτε «δεν τα κατάφερες, αλλά είμαι περήφανος για την προσπάθειά σου». Επιβραβεύστε την προσπάθεια αντί για το αποτέλεσμα. Ένα παιδί δεν είναι εξίσου ικανό σε διαφορετικά πράγματα. Η βοήθεια στις απογοητεύσεις το διευκολύνει να κατανοήσει πού υπερτερεί και πού είναι λιγότερο ικανό. Χρησιμοποιώντας το χιούμορ και την τρυφερότητα, ο γονιός μπορεί να το βοηθήσει να μάθει να αγαπά και να εκτιμά τη μοναδικότητά του.

Γίνετε θετικά πρότυπα. Αν εσείς οι ίδιοι είστε απαισιόδοχοι, αυστηροί με τον εαυτό σας και θέτετε μη ρεαλιστικά κριτήρια για τις ικανότητες και τα όριά σας, τα παιδιά πιθανότατα θα καταλήξουν να σας μιμηθούν. Φροντίστε τη δική σας αυτοπεποίθηση, ώστε να γίνετε θετικό πρότυπο για τα παιδιά σας.

Αναγνωρίστε και επανακαθορίστε λανθασμένες αντιλήψεις. Είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίζουν τις παράλογες πεποιθήσεις των παιδιών για την αυτό-εικόνα τους, τις ικανότητές τους ή οτιδήποτε άλλο. Η παροχή υποστήριξης στα παιδιά ώστε να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να κάνουν δίκαιη αυτό-αξιολόγηση, οδηγεί στην ανάπτυξη μιας υγιούς αυτό-εικόνας. Πολλές φορές, υπάρχει ο κίνδυνος, να επαληθευτούν αυτές οι λανθασμένες αντιλήψεις. Για παράδειγμα, μπορεί ένα παιδί που είναι γενικά καλός μαθητής αλλά δυσκολεύεται στα μαθηματικά, να αναφέρει «δεν τα καταφέρνω στα μαθηματικά, είμαι κακός μαθητής». Αυτή η λανθασμένη γενίκευση για τον εαυτό και τις ικανότητές του, μπορεί να οδηγήσει σε μελλοντική αποτυχία. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε τα παιδιά να βλέπουν τα πράγματα με αντικειμενικότητα, χρησιμοποιώντας φράσεις όπως, «είσαι καλός μαθητής και τα πας περίφημα στο σχολείο. Τα μαθηματικά είναι ένα μάθημα για το οποίο χρειάζεται να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο και θα δουλέψουμε μαζί πάνω σ' αυτό».

Να είστε αυθόρμητοι και υποστηρικτικοί. Να αγκαλιάζετε τα παιδιά και να τους λέτε πόσο περήφανοι είστε για τις προσπάθειες που καταβάλλουν. Η αγάπη σας ενισχύει πολύ την αυτοπεποίθηση των παιδιών. Μπορείτε ακόμα και να τους αφήνετε σημειώματα για το πόσο υπέροχα είναι! Ο έπαινος θα πρέπει να είναι ειλικρινής και να παρέχεται συχνά στα παιδιά. Από την άλλη, όταν οι γονείς επαινούν υπερβολικά τα παιδιά τους, είναι πιθανό αυτά να αναπτύξουν μια εικόνα για τον εαυτό τους η οποία δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα και να οδηγηθούν στην απομόνωση.

Δώστε θετική και σαφή ανατροφοδότηση. Σχόλια του τύπου «είσαι πάντα σε ένταση» κάνουν τα παιδιά να αισθάνονται ότι δεν έχουν κανένα έλεγχο στις αντιδράσεις τους. Αντίθετα, λέγοντας «βλέπω ότι είσαι εκνευρισμένος, αλλά θα ήταν καλύτερο αν μιλούσες αντί να φωνάζεις και να



χτυπάς», βοηθάμε το παιδί να κατανοήσει τα συναισθήματά του και να σκεφτεί, τι θα ήταν καλύτερο να κάνει, την επόμενη φορά που θα έρθει αντιμέτωπο με κάτι παρόμοιο.

Δημιουργήστε ένα ασφαλές, στοργικό οικογενειακό περιβάλλον. Τα παιδιά που δεν αισθάνονται ασφαλή ή κακοποιούνται στο σπίτι έχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν χαμηλή αυτοπεποίθηση. Ένα παιδί που εκτίθεται συχνά σε καυγάδες, νιώθει ότι δεν έχει κανέναν έλεγχο στο περιβάλλον, με αποτέλεσμα να αισθάνεται αβοήθητο και να αυξηθούν σημαντικά οι πιθανότητες να αναπτύξει χαμηλή αυτοπεποίθηση ή και κατάθλιψη. Επίσης, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί για σημάδια κακοποίησης από άλλους στο σχολείο, ή προβλήματα με τους συμμαθητές, αλλά και άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν το παιδί, και να το ενθαρρύνουμε να συζητάει όποιο πρόβλημα έχει.

Πρωθήστε τη συμμετοχή των παιδιών σε δημιουργικές δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργατικότητα αντί για την ανταγωνιστικότητα είναι πολύ χρήσιμες στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Για να υποστηρίξουμε και να προάγουμε την υγιή αυτοπεποίθηση, είναι σημαντικό να κάνουμε αυτά που πρέπει, χωρίς να υπερβάλλουμε, αλλά ούτε και να κάνουμε λιγότερα από όσα χρειάζεται. Επίσης, πρέπει να φροντίζουμε ώστε το παιδί να μην νιώθει ότι αν σε κάτι είναι μέτριο, αυτό είναι το ίδιο με το να μην είναι καλό ή ιδιαίτερο.

Αναζητώντας επαγγελματική βοήθεια

Αν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από έναν ειδικό. Οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων διαθέτουν μια σειρά στρατηγικών αντιμετώπισης τέτοιων περιπτώσεων, οι οποίες είναι πολύ βοηθητικές και αποτελεσματικές.

Η ψυχοθεραπεία βοηθά στη ρεαλιστική αντιμετώπιση της πραγματικότητας, στην επίλυση προβλημάτων και στην έκφραση των συναισθημάτων που είναι καθοριστικά για τη θετική αυτοεκτίμηση. Η ευθύνη και η εκτίμηση για αυτό που πραγματικά είμαστε, είναι σημάδι υγείας και το καλύτερο δώρο που μπορούν να δώσουν οι γονείς στα παιδιά τους.

Πρωτότυπο άρθρο: "Developing Your Child's Self Esteem", Copyright© 1995 to 2013 The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.

Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο KidsHealth® (<http://kidshealth.org/>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/self_esteem.html. Ο ιστότοπος KidsHealth® αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες διαδικτυακές πηγές αξιόπιστων πληροφοριών υγείας για γονείς, παιδιά και εφήβους.

Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια.

Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την πρωτότυπη έκδοσή του στα αγγλικά. Η μετάφραση αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από το KidsHealth® και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Το KidsHealth® δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.