

4. ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση είναι σημαντικές για την ψυχική υγεία του παιδιών και την πλήρωση και την θέεπιση των ετόχων του. Οι δύο αυτές ιδιότητες αναφέρονται στην εικόνα που έχει δημιουργήσει το παιδί για τον εαυτό του και τις ικανότητές του. Η αυτοπεποίθηση αφορά την πίστη του παιδιού στις ικανότητές του με σκοπό να ανταποκριθεί σε μία κατάσταση που καλείται να αντιμετωπίσει. Η αυτοεκτίμηση συνδέεται με τις εκέψεις, τις συμπεριφορές του παιδιού και την αξία που δίνει σε αυτά. Η οικογένεια και το σχολείο παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης του παιδιού.



Το παιδί με χαμηλή αυτοπεποίθηση



- Συχνά δυσκολεύεται στην επαφή και αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους.
- Προσαρμόζονται στις επιθυμίες των άλλων
- Δυσκολεύονται να εκφράσουν τις επιθυμίες και τις εκέψεις τους
- Βιώνουν το αίσθημα της αποτυχίας σε μεγαλύτερο βαθμό σε περίπτωση που δεν τα καταφέρουν σε κάποια δραστηριότητα
- Είναι ευάλωτα στα αρνητικά σχόλια των άλλων, δεν δέχονται την εποικοδομητική ανατροφοδότηση καθώς βιώνουν έντονο άγχος
- Φαίνεται να βιώνουν έντονο άγχος
- Δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε νέες αλλαγές



Το παιδί με υψηλή αυτοπεποίθηση



- Λήψη πρωτοβουλιών
- Έχουν καλές επιδόσεις σε κάθε δραστηριότητα που καταπιάνονται
- Προσαρμόζονται ευκολότερα στις αλλαγές
- Δεν αποθαρρύνονται από τις αποτυχίες τους
- Βιώνουν χαμηλότερο βαθμό άγχους
- Δηλώνουν τις επιθυμίες τους και διεκδικούν
- Θετική στάση σε νέες ευκαιρίες και δοκιμασίες



Τρόποι και μέσα ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης



- Θετική ενίσχυση και επιβράβευση σε μικρά και μεγάλα επιτεύγματα
- Ενθάρρυνση στη λήψη πρωτοβουλιών και αυτονομίας
- Αποφυγή χρήσης αρνητικών χαρακτηρισμών προς το παιδί. Κρίνουμε την πράξη και όχι το παιδί π.χ. «αυτό που έκανες δεν είναι σωστό γιατί...» και όχι «είσαι κακό παιδί για αυτό που έκανες»
- Αποφυγή αρνητικής ανατροφοδότησης σε περίπτωση που το παιδί δεν τα καταφέρει σε κάποια συνθήκη
- Αναγνώριση θετικών σημείων του παιδιού μπροστά σε τρίτα πρόσωπα και όχι αναφορά σε αρνητικά χαρακτηριστικά, συμπεριφορές
- Θέπιση κανόνων τους οποίους τηρούνε και οι γονείς (π.χ. δεν αναβαίνουμε με τα παπούτσια στους καναπέδες)
- Ενεργητική ακρόαση, σεβασμό και ενθάρρυνση στην προσπάθεια του παιδιού να εκφράσει τις εκθέσεις του

- Όταν το παιδί αντιμετωπίζει κάποια αποτυχία στεκόμαστε μαζί του, ενθαρρύνουμε να ξαναπροσπαθήσει και προτείνουμε να σκεφτούμε μαζί μία λύση
- Αποφυγή σύγκρισης με άλλα παιδιά καθώς αυτό δημιουργεί σύγχυση και αίσθημα ζήλειας ή ματαιώσης
- Θέτουμε στόχους που συμβαδίζουν με την ηλικία του
- Ευκαιρίες για νέες δραστηριότητες



Η άμεση παρουσία του επαίνου δύναται να δημιουργήσει ανάλογα αποτελέσματα με την αυστηρή κριτική, καθώς το παιδί οδηγείται να επικεντρώνεται μόνο στην επιτυχία, δυσκολεύοντας σημαντικά να διαχειριστεί την αποτυχία. Ένας τρόπος να λειτουργήσουμε σε αυτή την περίπτωση είναι να εστιάσουμε στην ημερίδα και στον έπαινο της προσπάθειας του παιδιού και όχι κατ' αποκλειστικότητα στο αποτέλεσμα

