

Παιδί και Αυτοπεποίθηση

Γράφτηκε από τον/την Κλέτσα Ελευθερία

Οι γονείς αναφέρουν ότι ο Κωστάκης ήταν από πιο μικρός ήταν πολύ συνεσταλμένος και επέλεγε πάντα να προσκολλάται στη μητέρα του όταν δεχόντουσαν συγγενείς στο σπίτι. Ωστόσο οι δασκάλα του στο σχολείο τον περιγράφει ως ένα παιδί αρκετά έξυπνο με πολύ καλή απόδοση στις μαθησιακές δραστηριότητες και με καλό συναίσθημα.»

Η περίπτωση του Κώστα θα πρέπει να μας ανησυχεί; Συνήθως οι γονείς δίνουμε μεγάλη σημασία στην καλή σχολική επίδοση και αρνούμαστε να χαρακτηρίσουμε ως ανησυχητικές άλλες συμπεριφορές και συναισθήματα όπως η κοινωνική απόσυρση ή η έλλειψη αυτοεκτίμησης.

Για την ακρίβεια, αδυνατούμε να δούμε ότι ένας συνεσταλμένος χαρακτήρας παιδιού μπορεί να κρύβει χαμηλή αυτοπεποίθηση. Εκλογικεύουμε την κατάσταση και την αποδίδουμε σε θέματα όπως αυτά της κληρονομικότητας « είναι ίδιος ο μπαμπάς του όταν ήταν μικρός » ή της μίμησης προτύπων « είμαστε κι εμείς ήπιων τόνων στην οικογένεια ». Επίσης κάνουμε προγνώσεις για το μέλλον του παιδιού με απολυτοσύνη λέγοντας « είναι ακόμα μικρός, τι χαμηλή αυτοπεποίθηση και υπερβολές είναι αυτά; Θα μεγαλώσει και θα πάρει τη ζωή στα χέρια του όταν χρειαστεί » .

Είναι πράγματι πολύ πιθανό η κληρονομικότητα και η μίμηση προτύπων να παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης ενός παιδιού. Εννοείται επίσης ότι οι ειδικοί όταν ανησυχούν για την εικόνα ενός παιδιού όπως ο Κωστάκης, υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο να καλυτερεύσει η εικόνα του παιδιού αν αλλάξουν τα ερεθίσματα στο περιβάλλον.

Αρκεί όμως να βασιζόμαστε απλά σε αυτές τις πιθανότητες ή θα πρέπει να ελέγχουμε κάθε περίπτωση ανησυχίας, ειδικότερα όταν μια τέτοια συμπεριφορά φτάνει σε βαθμό να εμποδίζει την καθημερινή, σχολική ή κοινωνική λειτουργικότητα ενός παιδιού ;

Η αυτοπεποίθηση κατέχει προεξάρχοντα ρόλο στην ανάπτυξη της ψυχοσυναισθηματικής υγείας των παιδιών. Η έλλειψη λοιπόν αυτής μπορεί να έχει άσχημες συνέπειες σε όλους τους τομείς της ζωής των μικρών ηρώων μας.

Ένας από τους τομείς που επηρεάζει η έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό μας είναι ο **μαθησιακός**. Τα παιδιά που δεν πιστεύουν ότι θα τα καταφέρουν ή που φοβούνται την αποδοκιμασία δεν θα αποδώσουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους και ενώ μπορεί να έχουν ένα πολύ καλό νοητικό δυναμικό, αυτό δεν θα φανεί ποτέ λόγω φόβου.

Ένας ακόμη τομέας που πρέπει να προσέχουμε είναι ο **κοινωνικός**. Τα παιδιά που θα διστάσουν να προσεγγίσουν τις παρέες συνομήλικων ή που θα ντραπούν να συμμετέχουν σε ένα ομαδικό παιχνίδι θα δυσκολευτούν να αναπτύξουν καλή αυτοεικόνα και θα εμπλακούν σε έναν φαύλο κύκλο έλλειψης αυτοεκτίμησης. Το δύσκολο σε αυτή τη περίπτωση είναι επίσης ότι θα τους δοθεί από τα υπόλοιπα παιδιά μια ταμπέλα που θα τα χαρακτηρίζει ίσως ως « ο Κωστάκης ο φοβισιάρης» , ή « ο Κωστάκης ο απλησίαστος» κ.α., πάνω στην οποία ταμπέλα υπάρχει κίνδυνος να επαναπαυτεί το παιδί και να μην αναπτύξει ποτέ το πείσμα να απαγκιστρωθεί από αυτήν.

Ο τελευταίος και πιο σημαντικός τομέας που επηρεάζεται από την έλλειψη αυτοπεποίθησης είναι ο **συναισθηματικός**. Αν ένα παιδί δυσκολεύεται να συμμετέχει στις δραστηριότητες της ζωής του και να πάρει ευχαρίστηση και

επιβράβευση από αυτές, τότε πώς θα αναπτύξει πρωτοβουλίες και δυναμική προσωπικότητα ; Μέσα από ποιές ευκαιρίες θα μάθει να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του ;

Όλα λοιπόν συνηγορούν στο να θέσουμε ως προτεραιότητα την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης στα παιδιά μας και πάνω σε αυτή τη βάση έπειτα να κινηθούμε προκειμένου να χτίσουμε σωστές συμπεριφορές και σωστούς μαθητές.

Έτσι λοιπόν,

- κάντε το παιδί να νιώσει την αξία του μέσα στην οικογένεια χωρίς συγκρίσεις με τα άλλα αδέλφια ή διακρίσεις ανάμεσα στα δύο φύλα.
- Επιπλέον, αφήστε το παιδί να πάρει πρωτοβουλίες και να ανεξαρτητοποιηθεί μέσα σε ένα δημοκρατικό και υποστηρικτικό κλίμα, ένα κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας, δείχνοντάς του εμπιστοσύνη.
- Δείξτε αισιοδοξία και η πίστη για το τελικό αποτέλεσμα μίας δραστηριότητας, ακόμη κι αν αυτή καταλήξει σε αποτυχία.
- Μία από τις παγίδες είναι να θεωρούμε την επιτυχία δεδομένη η φυσιολογική. ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ. Άρα επιβραβεύστε κάθε επιτυχία όταν αυτή συμβαίνει και μη έχετε μόνο στο νου σας να αποδοκιμάζετε την αποτυχία.
- Τόνιζε τα θετικά στοιχεία του παιδιού.
- Να παρακολουθείτε λοιπόν με υπομονή και επιμονή κάθε προσπάθεια του παιδιού, να την επικροτείτε και να την επιβραβεύετε, ώστε να ελαχιστοποιεί το παιδί τις αποτυχίες του και να μεγιστοποιεί τις επιτυχίες του. Όταν οι γονείς είναι αγχώδεις, υπερπροστατευτικοί, πιεστικοί και υποτιμούν τα απλά επιτεύγματα του παιδιού ζητώντας πάντα κάτι καλύτερο, μεγιστοποιούν τις δυσκολίες και τις αποτυχίες του και αποθαρρύνουν κάθε δημιουργική του προσπάθεια, αυξάνοντας έτσι το συναίσθημα άγχους στο παιδί.

Ο ρόλος του γονέα είναι ο πιο δύσκολος από όλους. Η δύναμη και η αποφασιστικότητα που εσείς θα επιδείξετε θα είναι αυτή που θα καθοδηγήσει το παιδί σας σε μία σωστή και υγιή συναισθηματική πορεία.

Οι ειδικοί ωστόσο είναι εδώ για να σας συμβουλέψουν σε κάθε σας ανησυχία ή δυσκολία και να προσφέρουν ένα ασφαλές πλαίσιο συνεργασίας.

Κλέτσα
Παιδοψυχολόγος – Οικογενειακή Σύμβουλος

Ελευθερία,

Πηγή: <https://www.e-nipiagogeio.gr/arthrografia/150-paidi-kai-aftopepoithisi>