

Μεγαλώνοντας παιδιά με αυτοπεποίθηση

Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των παιδιών και ιδιαίτερα των νηπίων είναι ένα φλέγον ζήτημα το οποίο απασχολεί γονείς και εκπαιδευτικούς καθώς είναι ένας καίριας σημασίας παράγοντας που έχει την δύναμη να επηρεάσει τις σχέσεις των παιδιών με τους συνομήλικους, τη σχολική τους επίδοση, την ανάπτυξη των ταλέντων και των δεξιοτήτων τους και γενικότερα το σύνολο της ζωής τους. Προκειμένου να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση των παιδιών, ιδιαίτερης σημασίας είναι τα μηνύματα τα οποία λαμβάνουν από το περιβάλλον τους είτε αυτά είναι λεκτικά, είτε εξωλεκτικά ακόμα και συμπεριφορικά από τους ανθρώπους οι οποίοι κατέχουν μια σημαντική θέση στη ζωή τους, όπως είναι οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί τους.

Τα παιδιά στην νηπιακή ηλικία ξεκινούν την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων πέραν των προσώπων της οικογενείας για αυτό πρέπει να επιβραβεύεται πάντα η προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα. Το παιδί είτε πετύχει είτε όχι τον στόχο του, η εστίαση θα πρέπει να γίνει στην προσπάθεια και στον κόπο που έχει καταβάλει. Θα πρέπει να είναι ξεκάθαρο ότι η αποτυχία είναι και αυτή μέρος της ζωής και δεν θα πρέπει να την φοβάται.

Σημαντικό επίσης είναι το παιδί να αφήνεται να βρίσκει μόνο του τις λύσεις στα προβλήματα. Αν σε κάθε περίπτωση ο γονέας ή ο εκπαιδευτικός βρίσκεται εκεί προκειμένου να τον βγάλει αυτός από τις δυσκολίες, το παιδί στην συνέχεια δεν θα μάθει να βρίσκει μόνο του την άκρη. Πρέπει να δοθούν στα παιδιά οι ευκαιρίες να καταλάβουν ότι στις δυσκολίες μπορούν να τα βγάλουν πέρα μόνοι τους, γνωρίζοντας, όμως, ότι οποιαδήποτε στιγμή θελήσουν εσείς θα είσαστε δίπλα τους. Μην τα επικρίνετε. Εκφράστε την πίστη σας στις δυνάμεις τους, όποιες και αν είναι οι προκλήσεις στη ζωή τους. Για αυτό τον λόγο αντί να βιαστείτε να λύσετε κάθε μικρό ή μεγάλο θέμα που προκύπτει, προκαλέστε το παιδί να εκφραστεί και να βρει μόνο του την λύση: «εσύ τι νομίζεις;». «Ποιες ιδέες έχεις για τη λύση αυτού του ζητήματος;». «Τι αποτέλεσμα νομίζεις θα έχει αυτό;».

Θέματα προσωπικής ασφάλειας και αυτοπροστασίας θα πρέπει επίσης να ξεκαθαρίζονται από νωρίς. Είναι απαραίτητο να γνωρίζουν πότε πρέπει να λένε «όχι» για να προστατευτούν από τυχόν εκφοβισμούς (λεκτικούς, σωματικούς, ψυχολογικούς). Θα πρέπει να μάθουν να

διεκδικούν σταδιακά από την νηπιακή ηλικία τον χώρο και τον χρόνο τους, πάντα σε λογικά πλαίσια. Ένα παιδί που πατά γερά στα πόδια του, μαθαίνει να μην αποκρύπτει την αλήθεια που το φοβίζει ή το πληγώνει βγαίνει μπροστά και μιλά και εκφράζεται με αυτοπεποίθηση.

Επίσης με το να δεχόμαστε το παιδί γι' αυτό που είναι, του παρέχεται αυτόματα και η ασφάλεια για να εμπιστεύεται να εκφράζει τα προβλήματα και τις ανησυχίες του. Σε ένα παιδί που ξέρει ότι το περιβάλλον του δεν ενθαρρύνει τις επιλογές του και το απαξιώνει, αναπόφευκτα του δημιουργούνται αισθήματα αποξένωσης, ενοχής, ντροπής, φόβου. Το παιδί έχει ανάγκη την επιβράβευση και όχι την κριτική.

Καίριας σημασίας είναι και το γεγονός ότι δεν πρέπει το παιδί να φορτίζεται με το άγχος και την υπερπροστατευτικότητα. Οφείλουμε να προσπαθούμε να μην τους λέμε συνεχώς ότι ανησυχούμε γι' αυτά. Το να εκφράζεται με λόγια ή να δείχνεται με την συμπεριφορά των γονέων ότι η ανησυχία για το παιδί –τη σχολική του απόδοση, τις κακές του συνήθειες κ.λ.π- είναι σαν να δίνεται σε αυτό μία αρνητική ψήφο εμπιστοσύνης. Με αυτό τον τρόπο στέλνεται στο παιδί το μήνυμα ότι οι γονείς δεν πιστεύουν σε αυτό και ανησυχούν ότι δεν θα τα καταφέρει.

Τέλος με το να περνάτε ποιοτικό χρόνο με το παιδί σας, αισθάνονται ασφαλή και χαρούμενα όταν ζουν σε ήρεμο και υποστηρικτικό περιβάλλον. Κάτω από τέτοιες συνθήκες ασχοληθείτε από κοινού με πράγματα που σας αρέσουν. Οι ώρες που παίζετε με τα παιδιά σας δείχνουν ότι είναι πολύτιμες και αξίζουν τον χρόνο σας. Εστιάστε την προσοχή στο παιδί σας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Γελάστε, παίξτε, χορέψτε και τραγουδίστε με τα παιδιά σας νιώστε παιδιά μαζί τους και ενθαρρύνετε τα να εκφραστούν ελεύθερα.

Με λίγη βοήθεια, πολλή αγάπη και στήριξη κάθε παιδί μπορεί να αναπτύξει υγιή αυτοεκτίμηση και να έχει μια πιο ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή.

Σαρκατζή Στυλιανή
Κοινωνική Λειτουργός