



Χτίζοντας φτερά...

*ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την
αυτοπεποίθηση των παιδιών*



Ορέστη Ελένη-ψυχολόγος
2^ο ΚΕΔΑΣΥ ΔΥΤ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Βασικά σημεία εστίασης

Agenda



- Τι είναι η **αυτοεκτίμηση** και τι είναι η **αυτοπεποίθηση**
- Η εικόνα που έχουν τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες για τον εαυτό τους
- Ο ρόλος των γονέων και των εκπαιδευτικών στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.
- Προτάσεις – τι μπορεί να βοηθησει και τι όχι

Τι είναι η αυτοεκτίμηση

- Η **αυτοεκτίμηση** είναι η βασική αίσθηση που έχουμε για τον εαυτό μας
- Όσα πιστεύουμε για την αξία μας - **όσα πιστεύουμε ότι είμαστε**
- Τα **συναισθήματά** όπως π.χ η ντροπή, η υπερηφάνεια, ο θρίαμβος κλπ. που νιώθουμε για τον εαυτό μας.
- Μοιάζει με τα θεμέλια ενός κτιρίου. Στηρίζει τη δομή ενός καλά προσαρμοσμένου, ανθεκτικού και ικανοποιημένου ατόμου.



Τι είναι αυτοπεποίθηση

- Η βεβαιότητα που έχουμε ότι μπορούμε ανταποκριθούμε
- Είναι δηλαδή η **ικανότητα να εμπιστευόμαστε τις δυνατότητές μας**, την αξία μας, την κρίση μας.
- Κάποιοι έχουν αυτοπεποίθηση σχεδόν σε όλους τους τομείς της ζωής τους, ενώ άλλοι σε ορισμένους μόνο.
- Η αυτοπεποίθηση **δεν είναι σταθερή** στη διάρκεια της ζωής μας.
- Εξαρτάται άμεσα από το τι πραγματικά έχουμε καταφέρει και για να διατηρηθεί, απαιτείται **συνεχής προσπάθεια και έκθεση σε νέες προκλήσεις**.



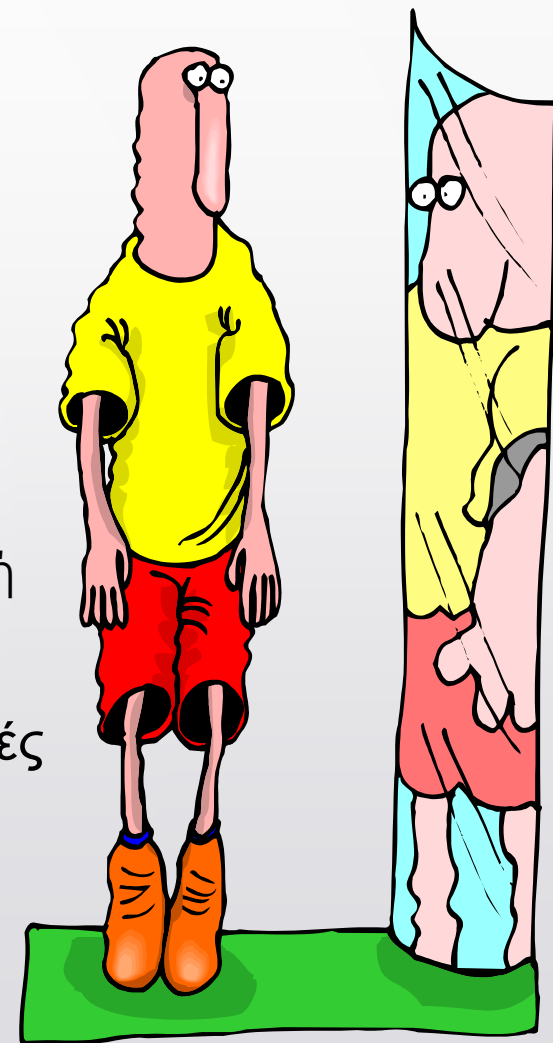
Αυτοεκτίμηση και μαθησιακές δυσκολίες

- Η περίπτωση των μαθησιακών δυσκολιών: μια επιπλέον πρόκληση για την εικόνα του εαυτού
- Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες συχνά παρουσιάζουν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.
- Αποτυχίες, δυσκολίες στην ολοκλήρωση σχολικών εργασιών και συγκρίσεις με συνομηλίκους-
- οδηγήσουν σε έναν φαύλο κύκλο αρνητικών πεποιθήσεων.



Χαμηλή αυτοεκτίμηση

- **Αρνητική κριτική**- κρίνουν αυστηρά τον εαυτό τους (αρνητικοί χαρακτηρισμοί)
- **Αποφυγή προκλήσεων**: Τα παιδιά μπορεί να αποφεύγουν δραστηριότητες ή εργασίες που θεωρούν δύσκολες, φοβούμενα την αποτυχία
- **Εγκαταλείπουν ευκολά την προσπάθεια, παραιτούνται εύκολα**
- **Μειωμένο κίνητρο**: Τα παιδιά μπορεί να χάνουν το ενδιαφέρον τους για το σχολείο ή τις δραστηριότητες που απαιτούν προσπάθεια.
- **Παθητικότητα**: Μπορεί να είναι διστακτικά να συμμετέχουν, ακόμη και σε ομαδικές δραστηριότητες, λόγω φόβου κριτικής ή αποτυχίας.





ή

- **Παρορμητικότητα ή αποδιοργάνωση:** Ορισμένα παιδιά μπορεί να δείχνουν αποδιοργάνωση ή παρορμητικότητα λόγω του άγχους που σχετίζεται με τις δυσκολίες τους.
- **Αρνητική συμπεριφορά:** Η απογοήτευση από τις δυσκολίες μπορεί να εκφραστεί με πείσμα, θυμό ή επιθετικότητα
- Προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή με αρνητικούς τρόπους
- Γενίκευση: τείνει να αξιολογεί τον εαυτό του αυστηρά και αρνητικά σε πολλούς ακόμη τομείς της καθημερινότητας του.

- **Μαθημένη αβοηθησία**" «γιατί να προσπαθήσω αφού πάντα αποτυγχάνω;» (Seligman)
- **Κοινωνικό Στίγμα:** νιώθουν ντροπή ή απόκλιση από τους άλλους.
- Δυσκολίες στις κοινωνικές του σχέσεις





Ο ρόλος των γονέων και των εκπαιδευτικών

- Η υποστήριξη και η επιβράβευση που λαμβάνει ένα παιδί από **τους σημαντικούς άλλους** είναι βασικές παράμετροι της αυτοεκτίμησης. (N. Branden, 1994)
- **Οι γονείς** είναι τα πρώτα πρότυπα και οι πρώτες πηγές ασφάλειας για τα παιδιά. Η υποστήριξή του είναι υψίστης σημασίας για να τα βοηθήσετε να οικοδομήσουν ένα στέρεο θεμέλιο αυτοεκτίμησης.
- Αλλά και **οι εκπαιδευτικοί** ανήκουν στους σημαντικούς άλλους διαδραματίζουν καίριο ρόλο στη διαμόρφωση της αυτοεικόνας των παιδιών.



Λέξεις που πληγώνουν την αυτοεικόνα του παιδιού

“Πρόσεχε , γιατί συνήθως το κάνεις λάθος αυτό!”

“Άστο! Δεν μπορείς να το κάνεις αυτό μόνος σου.”

“Μπορείς και καλύτερα.”

“Καλύτερα να το κάνω εγώ γιατί εσύ...”

“Αν δεν μπορείς παράτα το.”

“Αυτό είναι δύσκολο για σένα.”

Τι μπορεί να «βλάψει» την εικόνα του παιδιού για τον εαυτό του

- Του φερόμαστε με **αγένεια και έλλειψη σεβασμού**, το προσβάλλουμε
- **Ειρωνεία** και **σαρκασμός**- το ντροπιάζουμε
- Του βάζουμε **ταμπέλες** (τεμπέλης, αδιάφορος, δεν καταλαβαίνει)
- Γενικεύουμε (πάντα έτσι κάνεις.... Τίποτα δεν θα καταφέρεις)
- Να το συγκρίνουμε (με αδέρφια – συμμαθητές)
- Οποιαδήποτε μορφή **κακοποίησης** (σωματική, συναισθηματική, λεκτική)



Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε

- Η θετική ΣΧΕΣΗ, η αποδοχή και η επικοινωνία είναι η βάση όλων.
- Ακούστε το παιδί, ρωτήστε πως νιώθει
- Δημιουργία κλίματος που να νιώθει ότι το νοιάζετε, ότι μπορεί να εκφραστεί χωρίς να το κρίνετε ή να το κατακρίνετε
- Ανοιχτή επικοινωνία- περιβάλλον αποδοχής και υποστήριξης, το παιδί να νιώθει και να εισπράττει το ενδιαφέρον μας



Τι μπορεί να «βλάψει» την εικόνα του παιδιού για τον εαυτό του

- Να αντιμετωπίζουμε τα λάθη ως αποτυχίες
- Να απαιτούμε την τελειότητα
- Ασχολούμαστε με τα αρνητικά
- Να έχουμε πολύ υψηλές προσδοκίες και υπερβολικές απαιτήσεις από εκείνο



Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε

- Καλλιέργεια ψυχικής ανθεκτικότητας – έννοια του λάθους- μαθαίνοντας από την αποτυχία
- Επικέντρωση στα θετικά
- Ενισχύστε τα δυνατά σημεία του παιδιού (βρείτε τα ενδιαφέροντα του, τις κλίσεις και τις ικανότητες του)





Τι μπορεί να «βλάψει» την εικόνα του παιδιού για τον εαυτό του

Αβάσιμος- μη ρεαλιστικός έπαινος

Υπερβολικός και συνεχής έπαινος

Να του δίνουμε αγάπη υπό όρους (όταν δεν 'μ' ακούς δε σ' αγαπάω..., δεν είσαι καλό παιδί όταν



Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε

- **Ενθάρρυνση και Ενίσχυση**
- **Τι είναι και δεν είναι έπαινος**
- **Εξωτερικό κινητρο- εσωτερικό κινητρο**
- **Δωστε σημασία στην προσπάθεια και όχι στο τελικό αποτέλεσμα**



Τι μπορεί να «βλάψει» την εικόνα του παιδιού για τον εαυτό του

- Να μην αποδεχόμαστε τις δυσκολίες του
- Να ντρεπόμαστε για αυτό
- Να ελέγχουμε σχεδόν τα πάντα στη ζωή του
- Να το υπερπροστατεύουμε- να κάνουμε για εκείνο πράγματα που μπορεί



Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε

- Παροχή υποστήριξης
- Συνεργασία με ειδικούς
- Εντοπίζουμε που χρειάζεται βοήθεια
- Ενημερωνόμαστε
- Ενισχύουμε την ανεξαρτησία του, του δίνουμε αρμοδιότητες



Πώς θα τα κάνω όλα αυτά?

Αυτοφροντίδα : Ζητήστε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε (οικογένεια, σχολείο, ειδικούς, συμβουλευτική)

Αν στοχασμός (η δική σας αυτοεκτίμηση πως είναι?)

Μην ξεχνάτε: ο γονιός λειτουργεί σαν πρότυπο για το παιδί. Η δική σας φιλοσοφία και αντιμετώπιση για τη ζωή περνάει και στο παιδί. Η αυτοεκτίμησή του περνάει μέσα από τη δική σας αυτοεκτίμηση.

////////////////////

Σας ευχαριστώ πολύ

