

## Μεγαλώνοντας ένα παιδί με υψηλή αυτοεκτίμηση

Δημοσίευση: 26 Μαΐ 2017, 10:47 | Τελευταία ενημέρωση: 26 Μαΐ 2017, 10:47



Από: Νινέττα Φαφούτη

**Ο τρόπος που βλέπει το παιδί σας τον εαυτό του καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και τη μετέπειτα πορεία του. Η πιο σημαντική διαφορά ανάμεσα στους «επιτυχημένους» και στους «αποτυχημένους» της ζωής δεν είναι άλλη από μία λέξη: Αυτοπεποίθηση.**

Όλοι ξέρουμε πως η **υψηλή αυτοεκτίμηση** αποτελεί ένα βασικό «συστατικό» για μια επιτυχημένη ζωή. Ο βασικός κορμός της συγκροτείται από πολύ μικρή ηλικία, με βάση τα μηνύματα που έχουμε λάβει ως παιδιά από τους σημαντικούς ενήλικες της ζωής μας, αλλά και από τις εμπειρίες μας γενικότερα. Εννοείται βέβαια πως ως γονείς δε μπορούμε να ελέγξουμε όλα όσα βλέπει, ακούει ή σκέφτεται το παιδί μας,

μπορούμε όμως να «παρέμβουμε» θετικά στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησής του. Οι βασικοί θεμέλιοι λίθοι γι' αυτό το σημαντικό έργο είναι η αγάπη, η αποδοχή αλλά και η δυνατότητα που δίνουμε στο παιδί για να ανακαλύψει τα ταλέντα και τα ενδιαφέροντά του. Αν εμείς δεν κατανοήσουμε το παιδί μας, δεν υποστηρίξουμε τις επιλογές και τις αναζητήσεις του, δεν το παροτρύνουμε να πάρει πρωτοβουλίες, τότε ίσως να μην ανακαλύψει ποτέ τι πραγματικά τις δυνατότητες του, ή τι το κάνει ευτυχισμένο. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε στο παιδί ότι το πιο σημαντικό πράγμα είναι η αξία της προσπάθειας. Άσχετα με το αποτέλεσμα -επιτυχημένο ή μη- θα έχει πετύχει μόνο και μόνο επειδή προσπάθησε αρκετά για κάτι. Για παράδειγμα, όταν δένει τα κορδόνια του και εισπράττει τον έπαινο των γονιών του, είναι σίγουρο ότι θα τολμήσει και θα προσπαθήσει να κατακτήσει περισσότερες δεξιότητες. Αν όμως δεχτεί κριτική για τον τρόπο που τα έδεσε ή αδιαφορία για το αποτέλεσμα, τότε θα νιώσει αίσθημα αποτυχίας ή ανικανότητας και θα διστάσει να προσπαθήσει για νέα πράγματα. «Αν υπάρχει ένα πράγμα που πρέπει να μάθουν οι γονείς είναι ότι ποτέ δεν βάζουμε ετικέτες σ' ένα παιδί και δεν κριτικάρουμε το ίδιο αλλά τις πράξεις του», επισημαίνει η ψυχολόγος Αναστασία Φρόντζου-Χρησιτίδη. «Δεν πρέπει λέμε «είσαι κακό παιδί», αλλά «αυτό που έκανες ήταν κακό». Ακόμα καλύτερα, επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε θετικούς χαρακτηρισμούς «αυτό που έκανες δεν ήταν καλό».

### Κάντε το να νιώσει σιγουριά

- Τα παιδιά που τιμωρούνται, επιπλήττονται ή δέχονται αυστηρή κριτική μαθαίνουν να αισθάνονται ενοχικά και καταλήγουν ανίκανα να πάρουν πρωτοβουλίες.
- «Τι, τέσσερα λάθη στη ορθογραφία;», «Πάλι σε νίκησε ο Νίκος;» είναι εκφράσεις που **υκρεμίζουν την αυτοπεποίθηση** του παιδιού. Είναι προτιμότερο να το βοηθάτε να δέχεται τις αποτυχίες του, παρά να τις τονίζετε. Προτιμήστε εκφράσεις όπως: «Δεν περάζει, προσπάθησε την επόμενη φορά περισσότερο και είμαι σίγουρη ότι θα τα καταφέρεις» ή «Και τι έγινε που σε νίκησε ο Νίκος; Την επόμενη φορά, που θα είσαι σε καλύτερη φόρμα, θα τον κερδίσεις εσύ».
- Κατά την ένταξή τους στη μικρή κοινωνία του παιδικού σταθμού, τα παιδιά αρχίζουν τις αντιπαραθέσεις. Είναι πολύ σημαντικό σε αυτή την φάση να τους δώσετε την απαραίτητη στήριξη ώστε να αποκτήσουν κοινωνική συμπεριφορά, να μάθουν να κάνουν συμβιβασμούς, να είναι γενναιόδωρα, συμπονετικά και να χτίζουν ξανά γέφυρες επικοινωνίας μετά από κάθε αντιπαράθεση.
- Δώστε προσοχή και δείξτε ενδιαφέρον κάθε φορά που το παιδί θέλει να σας μιλήσει και ενθαρρύνετε το να εκφράζει τις απόψεις του.
- Αναθέστε στο παιδί σας διάφορες αρμοδιότητες ανάλογες με την ηλικία του. Έτσι του δείχνετε ότι το εμπιστεύεστε και το θεωρείτε ικανό και υπεύθυνο μέλος της οικογένειας.
- Προτρέψτε το να πειραματιστεί με διάφορα χόμπι και δραστηριότητες, ώστε να ανακαλύψει τις πραγματικές του δεξιότητες.
- Θέστε όρια και καθοδηγήστε το. Είναι πολύ ωραίο να του δείχνετε σεβασμό και εμπιστοσύνη, αλλά χρειάζεται παράλληλα και την ωριμότητα των ενηλίκων για να αποκτήσει υπεύθυνη συμπεριφορά.

### Φράσεις που τους κάνουν καλό

- «Μη στεναχωριέσαι, μαζί θα το αντιμετωπίσουμε».
  - «Είμαι πολύ περήφανη για σένα».
  - «Δεν περάζει αν κλάψεις, θα νιώσεις καλύτερα».
  - «Δεν είναι κακό να κάνεις λάθος, όλοι μας κάνουμε».
  - «Είναι πολύ έξυπνο αυτό που σκέφτηκες».
  - «Σε αγαπώ γι' αυτό που είσαι».
  - «Θα σε αγαπώ ό,τι κι αν κάνεις».
  - «Μπράβο, μη σταματάς, θα τα καταφέρεις».
  - «Δεν περάζει, αυτό που μετράει είναι η προσπάθεια».
- Φράσεις που πληγώνουν
- «Είσαι τόσο χαζό».
  - «Αν δεν έκανες του κεφαλιού σου, θα τα είχες καταφέρει».
  - «Γιατί δεν μπορείς να γίνεις τόσο καλός σαν τον...».
  - «Μακάρι να μην είχα παιδιά».
  - «Δες τι άφρησα πίσω για χάρη σου. Και τι κέρδισα;».
  - «Είσαι ψεύτης!».
  - «Μην είσαι ανόητος. Δεν πρέπει να φοβάσαι».
  - «Περίμενε να γυρίσει ο πατέρας σου στο σπίτι και θα δεις».
  - «Αν δεν με ακούσεις, θα χτυπάς το κεφάλι σου».
  - «Είσαι καταδικασμένος να αποτύχεις».
  - «Μην κλαις! Οι άντρες δεν κλαίνε».

### Παιδιά που έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους

Είναι υπερήφανα για τις επιτυχίες τους.  
Είναι ανεξάρτητα και αναλαμβάνουν ευχαρίστως ευθύνες.  
Μπορούν να διαχειρίζονται τις απογοητεύσεις.  
Διαθέτουν αποφασιστικότητα και είναι ανοιχτά στις προκλήσεις.  
Μπορούν να ζητάνε βοήθεια.  
Είναι σίγουρα για τον εαυτό τους και επινοητικά.  
Μπορούν να μιλούν για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.  
Κάνουν σωστές επιλογές φίλων.

### Παιδιά που δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους

Νιώθουν αδύναμα, αγχώνεται εύκολα και είναι υπερευαίσθητα.

Χρειάζονται πάντα επιβεβαίωση.  
Για κάθε αποτυχία αναζητούν ευθύνες στους άλλους.  
Εξαρτώνται από τους άλλους και προσηλώνονται σε αυτούς.  
Είναι συχνά υπερκινητικά.  
Μονίμως διηγούνται μεγαλειώδεις εμπειρίες.  
Έχουν προβλήματα στη σχέση τους με τους άλλους.  
Ακολουθούν τα άκρα. Είτε γίνονται εσωστρεφή είτε επιθετικά.  
Συμπεριφέρονται παθητικά.  
Χαρακτηρίζονται από τους άλλους ως «το θύμα»

*Με τη συνεργασία της Αναστασίας Φρόντζου-Χρηστίδη (σύμβουλος σχέσεων παιδιού & οικογένειας).*  
**imommy**