

## Μεγαλώνοντας το παιδί με αυτοπεποίθηση

Ο όρος «αυτοπεποίθηση» είναι ευρέως γνωστός, παρόλα αυτά κάποιες φορές παραγκωνίζεται η σημαντικότητά του. Η αυτοπεποίθηση είναι ένα χάρισμα που χτίζεται στον άνθρωπο, όσο ακόμα είναι σε πολύ μικρή ηλικία, με τη μορφή της επιτυχίας σε κάτι που έρχεται μετά από πολλή προσπάθεια και επιμονή. Η υγιής αυτοπεποίθηση είναι για ένα παιδί το ψυχικό ανοσοποιητικό σύστημα, που θα το προφυλάξει από τα μικρόβια (δοκιμασίες) που θα εμφανιστούν στη ζωή του. Γι' αυτό ο ρόλος των γονιών είναι πολύ ουσιαστικός στην προώθηση της υγιούς αυτοπεποίθησης στο παιδί, δίνοντάς του κουράγιο και απολαμβάνοντας μαζί του τις στιγμές, σε κάθε πτυχή της ζωής του.

Πιο κάτω παρουσιάζονται επιστημονικά αποδεκτές συμβουλές για το πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τη βάση για τη συναισθηματική και ψυχική τους ανάπτυξη, δηλαδή την αυτοπεποίθηση.

- Εξωτερικεύστε τα συναισθήματά σας προς το παιδί. Συνήθως τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται ότι τρέφουμε θετικά αισθήματα προς αυτά, εκτός και αν τους το εκφράσουμε και τους δείξουμε ότι πραγματικά είναι οικογένειά μας. Δείξτε του πως το αγαπάτε χωρίς όρους. Μια καθαρή αγάπη για αυτό που είναι και όχι για αυτό που θέλετε να γίνει. Μην φοβάστε να δώσετε πολλές αγκαλιές γιατί πιστεύετε ότι θα το κακομάθετε. Κανείς δεν έπαθε τίποτα από την πολύ αγάπη.
- Ας μη γίνουμε ο 'διορθωτής' κάποιων καταστάσεων. Μην κάνετε εσείς για τα παιδιά πράγματα που μπορούν να κάνουν μόνο τους με λίγη προσπάθεια. Η υπερπροστασία προκαλεί ανασφάλεια στο παιδί κι έτσι μειώνεται η αυτοπεποίθησή του. Πολλοί γονείς, θέλοντας να βοηθήσουν τις περισσότερες φορές, αναλαμβάνουν να κάνουν πράγματα στη θέση των παιδιών τους. Για παράδειγμα, αναλαμβάνουν να τους δώσουν τα ρούχα που θα φορέσουν την επόμενη μέρα στο σχολείο ή να τα ντύσουν. Αυτά όμως μπορούν να τα κάνουν και τα ίδια τα παιδιά. Γενικότερα φροντίστε να είσαστε δίπλα του κι όχι από πάνω του.
- Αποφεύγετε την κριτική που ντροπιάζει ή εκλαμβάνεται ως κοροϊδία. Κάποιες φορές η κριτική στη συμπεριφορά των παιδιών μας χρειάζεται. Θα πρέπει όμως, η κριτική αυτή να γίνεται προς τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και όχι προς το παιδί. Ένα παράδειγμα είναι να πείτε: «Είναι κακό να χτυπάς τον αδερφό σου» και όχι «είσαι κακό παιδί», «απογοητεύτηκα με τον τρόπο που μίλησες στον αδελφό σου, αλλά δεν παύω να σ' αγαπώ».
- Συμπεριλάβετε το παιδί σε καθημερινές απλές οικογενειακές αποφάσεις, π.χ. ρωτήστε το παιδί τι φαγητό να μαγειρέψετε, που να πάτε για διασκέδαση, τι ρούχο να φορέσετε και το παιδί σας θα νιώσει μεγάλη χαρά και περηφάνια. Αυτό θα το κάνει να νιώσει ικανό και σημαντικό στην οικογένεια.

- Να είστε ρεαλιστές με τις ικανότητες του παιδιού σας. Αποφεύγετε να αναμένεται και να απαιτείτε περισσότερα από αυτά που το παιδί μπορεί ανάλογα με τις ικανότητές του να δώσει. Με το να προσδοκούμε πέραν του επιτρεπόμενου απογοητεύομαστε και απογοητεύουμε και τα παιδιά. Ακόμα και όταν αποτυγχάνει, πείτε ότι λυπάστε (το πιο πιθανό είναι να λυπάται και το ίδιο το παιδί), αλλά δείξτε του ότι εμπιστεύεστε ότι θα μάθει από το λάθος για να το κάνει καλύτερα την επόμενη φορά.
- Ανακαλύψτε τους τομείς που το παιδί σας φαίνεται να έχει ταλέντο. Επενδύσετε, στους τομείς αυτούς γιατί αυτό εκτός από ευχαρίστηση θα του προσφέρει επιβεβαίωση για τις ικανότητές του, γεγονός που θα ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του π. χ μουσική, αθλητισμός, ζωγραφική, χορός, Η/Υ κ.α.
- Μειώστε όσο το δυνατό εκφράσεις άγχους και ανησυχίας μπροστά στο παιδί και προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα ήρεμο, θετικό και αισιόδοξο κλίμα στο σπίτι. Με αυτό τον τρόπο το παιδί θα νιώθει ασφάλεια και σταθερότητα στη ζωή του.
- Ο έπαινος είναι απαραίτητος, ακόμη και στην παρουσία άλλων. Όταν το παιδί ολοκληρώσει κάτι που του αναθέσατε, όπως το να καθαρίσει το δωμάτιό του, μπορείτε να πείτε: «Μπράβο, καθάρισες πολύ καλά το δωμάτιό σου».
- Επικροτήστε την επιτυχία. Δώστε την πρέπουσα σημασία σε μια επιτυχία του παιδιού. Γιορτάστε το, συγχαρείτε το, επιβραβεύστε το! Η ενθάρρυνση είναι το θεμέλιο της αυτοπεποίθησης. Και πείτε συγκεκριμένα τι είναι αυτό που ενθαρρύνετε κάθε φορά. Για παράδειγμα, «μπράβο που σήμερα ήσουν τόσο κοινωνικός, -ή!».
- Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο με το παιδί σας, τουλάχιστο μία φορά την εβδομάδα. Σημασία δεν έχει να είστε με τις ώρες δίπλα στο παιδί και ουσιαστικά να μην επικοινωνείτε. Αυτό που πραγματικά ωφελεί είναι να αφιερώνεται χρόνο για να συζητήσετε, να ακούστε τους προβληματισμούς του και διασκεδάστε μαζί του.
- Δώστε όλη την προσοχή σας όταν μιλάει. Μην το αγνοείτε και δείξτε ενδιαφέρον όταν για παράδειγμα σας περιγράφει κάτι με ενθουσιασμό. Η προσοχή των γονιών του περνάει το μήνυμα ότι είναι σημαντικό και θα μάθει έτσι να ακούει και το ίδιο το παιδί τον εαυτό του καλύτερα. Ακούστε τόσο αυτά που λέει όσο και αυτά που αισθάνεται, ακούστε τη χαρά, τον ενθουσιασμό ή τη λύπη και το θυμό του. Δώστε όνομα στα συναισθήματα αυτά («νοιώθεις αδικημένος/η γιατί...»).

- Βάλτε δίκαιους και ξεκάθαρους κανόνες (όρια). Για παράδειγμα, «μπορείς να δεις τηλεόραση 2 ώρες τη μέρα». Μετά, μπορεί να διαλέξει μόνο του ποιες θα είναι αυτές οι ώρες. Ίσως χρειαστεί να τους επαναλάβετε ή να συζητήσετε τα όρια με το παιδί. Αυτό που θα πρέπει να θυμάστε είναι ότι, πολύ σημαντικό είναι να είσατε εσείς συνεπής σε αυτά που θέτετε, γιατί αλλιώς θα στέλνετε μπερδεμένα μηνύματα στο παιδί. Έτσι σταδιακά το παιδί μαθαίνει μέχρι που μπορεί να περάσει το δικό του, μαθαίνει να συμβιβάζεται και ως εκ τούτου δε θα υπάρχουν δυσαρέσκειες μεταξύ των μελών της οικογένειας. Ακόμα και αν το παιδί αντιδράσει, θα ξέρει ζει σε ένα ασφαλή και γερό περιβάλλον.
- Αποφύγετε τις συγκρίσεις με αδέρφια, ξαδέρφια, συμμαθητές ή, γενικά, συνομηλίκους. Τα περισσότερα παιδιά, το κάνουν αυτό από μόνα τους, μέσω μιας εσωτερικής διαδικασίας κοινωνική σύγκρισης. Δε χρειάζεται μια επιπλέον φόρτωση. Αυτή η διαδικασία (είτε θετικής, είτε αρνητικής σύγκρισης) δημιουργεί τεράστιο άγχος, αφού το παιδί προσπαθεί να ανταποκριθεί στις προσδοκίες σας. Εσείς είστε εκεί για να τα διαβεβαιώνετε ότι είναι μοναδικά και ξεχωριστά!

Κλείνοντας, να υπενθυμίσουμε ότι, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης ενός παιδιού είναι ένα λεπτό ζήτημα. Αγκαλιάστε λοιπόν, το παιδί σας, γεμίστε το αγάπη και καθώς μεγαλώνει ανοίξτε αυτή την αγκαλιά και καμαρώστε το καθώς ανακαλύπτει τον κόσμο.

Γεωργία Γεωργίου  
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ/ΒΑ)