

## Βοηθήστε τους εφήβους σας να γεμίσουν αυτοπεποίθηση

Οι περισσότεροι έφηβοι προσπαθούν να ζήσουν με τους δικούς τους όρους. Η πίεση για τους γονείς είναι μεγάλη, αφού σε λίγα χρόνια θα πρέπει να παιδιά τους να είναι έτοιμα για να επιβιώσουν μόνα στον κόσμο. Βελτιώνοντας την αυτοπεποίθηση του εφήβου, ο γονέας θα το βοηθήσει να γίνει πιο ευτυχισμένος, πιο υγιής και πιο πετυχημένος στον αγώνα της ζωής.

Ένας έφηβος με υψηλή αυτοπεποίθηση, είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής αποτελεσματικά και να μάθει από τα λάθη του. Αντίθετα, ένας έφηβος με χαμηλή αυτοπεποίθηση, πιθανό να ενδώσει στην πίεση των συνομηλίκων και να πάρει λανθασμένες αποφάσεις.

Πιο κάτω αναφέρονται κάποια σημεία που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε την αυτοπεποίθηση του εφήβου σας και θα τον προετοιμάσουν για μια ευτυχισμένη ενήλικη ζωή:

- **Ενθαρρύνετε την προσπάθεια.** Εάν ακούσετε τον έφηβο να απαντά σε ένα χαμηλό βαθμό με τη φράση: «Δε με νοιάζει», ίσως μπορεί να σκεφτείτε ότι δεν τον ενδιαφέρει η ακαδημαϊκή του πρόοδος. Από την άλλη, αυτή η αντίδραση μπορεί να είναι σημάδι ότι χρειάζεται βοήθεια. Αποφύγετε λοιπόν, να εστιαστείτε σε ένα βαθμό και ενθαρρύνεται την όποια μικρή προσπάθεια και βελτίωση παρατηρήσετε π. χ «Η προσπάθειά σου φαίνεται αποφέρει καρπούς» ή «Πολύ καλά! Φαίνεται ότι τα πήγες καλύτερα στο μάθημα από τον προηγούμενο μήνα». Η ενθάρρυνση βοηθά σε όλους τους τομείς της ζωής του εφήβου, από τις δραστηριότητες μέχρι τη συμπεριφορά. Χρησιμοποιήστε την λοιπόν όσο περισσότερο μπορείτε και θα δείτε την αυτοπεποίθηση του εφήβου να ανυψώνετε.
- **Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εμπλακεί σε νέες δραστηριότητες.** Εάν ο έφηβος δείξει ενδιαφέρον π. χ να μάθει ζωγραφική ή να συμμετέχει σε ένα άθλημα, υποστηρίξτε το. Το να αρχίσεις κάτι νέο και να το ολοκληρώσεις, είναι πολύ σημαντικός παράγοντας για οποιονδήποτε άνθρωπο. Η επιτυχία και η προσπάθεια σε κάτι που το ίδιο το παιδί έχει επιλέξει να κάνει, θα το οδηγήσει να χτίσει γερά τα θεμέλια της αυτοπεποίθησης του.
- **Συζητήστε.** Οι έφηβοι πρέπει να αισθάνονται άνετα να μιλήσουν στους γονείς τους, ή τουλάχιστο σε ένα από τους δύο, για οτιδήποτε τους απασχολεί, από τους βαθμούς στο σχολείο μέχρι τα ναρκωτικά και τη σεξουαλική επαφή. Κανένα θέμα δεν πρέπει να θεωρείται ταμπού. Παρόλο που οι έφηβοι θέλουν να δείχνουν και να είναι ανεξάρτητοι, χρειάζονται την αποδοχή και την υποστήριξή σας. Ενδυναμώστε μια καλή επικοινωνία με τον έφηβο με το να συνδεθείτε με το δικό του κόσμο π. χ ακούστε τη μουσική του για 10 λεπτά, αντί να τη χαμηλώσετε ή κανονίστε μια φορά την εβδομάδα να περάσετε το βράδυ σας, σε ένα χώρο της αρεσκείας του.
- **Υποστηρίξτε τους φίλους τους.** Οι φίλοι είναι πολύ σημαντικοί για όλους και κυρίως για τους εφήβους. Οι φίλιες δρουν ενισχυτικά στην αυτοπεποίθηση, αφού κάνουν τους εφήβους να αισθάνονται ότι ανήκουν σε μια ομάδα και είναι αγαπητοί. Οι γονείς δεν μπορούν να διαλέγουν τους φίλους των παιδιών τους, μπορούν όμως να υποστηρίζουν αυτές τις φίλιες,

όταν είναι σωστές και εποικοδομητικές. Τα παιδιά στην εφηβεία να τείνουν να κάνουν παρέα με τα δημοφιλέστερα παιδιά του σχολείου. Παρόλα αυτά, είναι υποχρέωση των γονιών να τα παροτρύνουν να δημιουργήσουν φιλίες με άλλους έφηβους που έχουν κοινά ενδιαφέροντα, κοινούς στόχους και κοινές αξίες, εξηγώντας τους ότι, τέτοιες φιλίες έχουν τις καλύτερες προϋποθέσεις για να κρατήσουν πολλά χρόνια. Το σπίτι των εφήβων πρέπει να είναι ένας χώρος που να μπορούν, οι φίλοι να μαζευτούν, να καθίσουν και να διασκεδάσουν.

- **Διδάξτε ότι τα λάθη μαθαίνουν.** Εξηγήστε στο παιδί σας ότι, δεν είναι κακό να κάνουμε λάθη και διδάξτε τους να βλέπουν τα λάθη ως ευκαιρίες μάθησης. Το να διορθώσουμε ένα λάθος μας διδάσκει περισσότερα από το να πράττουμε πάντα ορθά. Δώστε τους παραδείγματα από δικά σας λάθη και τι μάθατε από αυτά. Έτσι, η αυτοπεποίθησή τους δε θα καταρρακώνεται μπροστά σε κάθε αποτυχία.
- **Εξηγήστε ότι η εμφάνιση δεν είναι το παν.** Είναι ευρέως αποδεκτό ότι, κατά την εφηβική περίοδο η εμφάνιση σημαίνει πολλά. Ο ρόλος των γονέων, είναι να μάθουν στα παιδιά ότι αυτό που προέχει είναι η φροντίδα του εαυτού τους και όχι η εμφάνιση. Αν ο έφηβος δεν είναι ικανοποιημένος από την εικόνα του σώματός του, θα πρέπει να το βοηθήσετε να αλλάξει αυτά που μπορούν να αλλάξουν (πχ. να χάσει τα περιττά κιλά) και να αγαπήσει αυτά που δεν μπορούν να αλλάξουν. Έτσι, θα νιώθει όμορφα και ικανοποιημένος με τον εαυτό του.

Γεωργία Γεωργίου  
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ/ΒΑ)