

## Πως συμβάλλουν οι γονείς στην αυτοπεποίθηση των παιδιών;

### Τι είναι αυτοπεποίθηση;

Η αυτοπεποίθηση συνδέεται με την εικόνα που έχουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους καθώς και την πίστη στις ικανότητες τους, δηλαδή ότι μπορούν να καταφέρουν οτιδήποτε επιθυμούν ή σχεδιάζουν, ανεξαρτήτως αν είναι εύκολο ή δύσκολο. Αντανακλά στην εμπιστοσύνη που έχουν για τις δεξιότητες τους και ότι ασκούν τον έλεγχο στη ζωή τους. Πολλές φορές, συγχέεται με την έννοια της αυτοεκτίμησης όμως αποτελούν διαφορετικές έννοιες. Η αυτοεκτίμηση αφορά την αξία που δίνουν οι άνθρωποι στον εαυτό τους ανάλογα με τα στοιχεία της προσωπικότητας που διαθέτουν.

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι σταθερή στη διάρκεια της ζωής μας. Υπάρχουν περίοδοι στη διάρκεια των οποίων μπορεί να νιώθουμε δυνατοί και επαρκείς, και άλλες που μπορεί να μας συμβαίνει κάτι δυσάρεστο και να αισθανόμαστε ευάλωτοι. Η αυτοπεποίθηση δεν προέρχεται από την γέννηση μας. Εξαρτάται άμεσα από την εικόνα που έχουν σχηματίσει οι άλλοι για μας και κυρίως οι γονείς από την γέννηση μέχρι το μέγιστο αλλά και από την εικόνα και την προσωπικότητα που έχουν διαμορφώσει οι ίδιοι.

Η γονεϊκότητα είναι μία πολύπλοκη διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει πολλά περισσότερα από την παροχή των βασικών αναγκών ενός παιδιού, για παράδειγμα, τροφή, ασφάλεια και στοργή. Οι γονείς συμβάλλουν στην καλλιέργεια της προσωπικότητας του παιδιού από μικρή ηλικία ανάλογα με τα ερεθίσματα που του προσφέρουν. Η εικόνα που έχουν οι γονείς για τους ίδιους και το παιδί τους αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του.

### Παράγοντες ενίσχυσης αυτοπεποίθησης:

- Εικόνα γονέων για τον εαυτό τους
- Εικόνα γονέων για το παιδί
- Όρια - ισοτιμία σχέσεων μέσα στην οικογένεια
- Αυτονομία
- Κοινωνικές σχέσεις της οικογένειας - σχέσεις γονέων μεταξύ τους

Η στάση των γονέων απέναντι στο παιδί καθώς μεγαλώνει είναι σημαντική για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του. Η ευαισθησία, η προθυμία και η καθοδήγηση του γονέα, η έγκαιρη ανταπόκριση στις ανάγκες του, οδηγεί στη διαμόρφωση ενός ασφαλούς δεσμού όπου το παιδί θα γνωρίζει ότι οι γονείς είναι δίπλα του σε ότι κι αν χρειαστεί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να νιώθει εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του και να αναπτύσσει μια θετική αυτοεικόνα όπου θα μπορεί να προσαρμοστεί σε οποιαδήποτε συνθήκη. Είναι σημαντικό, οι γονείς να αποδέχονται τα παιδιά με όλες τις ιδιαιτερότητες τους, ακόμα κι αν κάποια χαρακτηριστικά δεν τους αρέσουν. Όταν οι γονείς σέβονται και κατανοούν τα συναισθήματα και τις ανάγκες των παιδιών βοηθούν το ίδιο να αγαπά και να πιστεύει στις ικανότητες του. Για να συμβεί όμως αυτό, χρειάζεται και οι γονείς να έχουν αναπτύξει την αυτοπεποίθησή τους και να αισθάνονται επαρκείς στο ρόλο τους.

Τα παιδιά αποτελούν καθρέφτες της εικόνας των γονιών. Παρατηρούν, καταγράφουν και αναπαράγουν τη συμπεριφορά τους μέσα από την διαδικασία της μίμησης. Επιλέγουν ποια χαρακτηριστικά θα υιοθετήσουν ανάλογα με αυτά που ταιριάζουν στην προσωπικότητά τους. Γι αυτό το λόγο, είναι απαραίτητο οι γονείς να καταλάβουν ότι διαδραματίζουν ισχυρά πρότυπα ρόλων και συμπεριφοράς για τα παιδιά τους. Η αυτοπεποίθηση που έχουν για τον εαυτό τους δηλαδή η αναγνώριση των προτερημάτων και των μη λειτουργικών πλευρών της προσωπικότητας

τους θα αποτελέσει καθοριστικό ρόλο στην αυτοπεποίθηση που θα αναπτύξει το παιδί μεγαλώνοντας.

Αν ως γονείς και ως άτομα έχουν μάθει να μην τα παρατούν, να αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις με ψυχραιμία και να μην είναι επικριτικοί απέναντι στον εαυτό τους τότε θα μάθουν με βιωματικό τρόπο στο παιδί να μην είναι αυστηρό αλλά ευέλικτο σε οποιαδήποτε κατάσταση δημιουργείται στη ζωή του. Χρειάζεται ο γονιός να μάθει να αποδέχεται την ευαλωτότητα του, τις αδυναμίες του και το δικαίωμα στο λάθος. Κανένας δεν είναι «τέλειος γονέας» όπως επίσης, δεν υπάρχουν και «τέλεια παιδιά».

Ακόμα, η σταθερή και συνεπής οριοθέτηση καθώς και η προαγωγή της αυτονομίας του παιδιού θα το βοηθήσει να αναπτύξει πίστη στις δυνατότητες του για παράδειγμα, δώστε τη δυνατότητα στο παιδί να επιλέξει το ίδιο μία εξωσχολική δραστηριότητα που του αρέσει ή να επιλέξει τα ρούχα του για το σχολείο. Μέσα από αυτή την διαδικασία, το παιδί μαθαίνει να λαμβάνει αποφάσεις, πιστεύει στις δεξιότητες του, αναγνωρίζει τι του αρέσει και με τι δυσαρεστεύεται. Παράλληλα, όταν από μικρή ηλικία το παιδί έχει νιώσει την αγάπη, και την φροντίδα των γονέων και εξωτερικεύει τα συναισθήματα του, δημιουργείται ένα κλίμα εμπιστοσύνης μεταξύ τους, γνωρίζει ότι οι γονείς θα το βοηθήσουν αλλά έχει θωρακίσει τον εαυτό του με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του σε όλες τις προκλήσεις. Γι αυτό, επαινέστε το παιδί ενισχύοντας τις θετικές συμπεριφορές του, αλλά και την προσπάθεια του σε μία πιθανή αποτυχία.

### **Συμβουλές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης των παιδιών από τους γονείς**

- Επικοινωνούμε μαζί του με ειλικρίνεια και ενδιαφέρον. Προσπαθούμε να ακούσουμε τις απόψεις του χωρίς να επιβάλλουμε τις δικές μας.
- Επιβραβεύουμε κάθε μικρή πρόοδο και εξέλιξη. Δεν επιμένουμε στην αποτυχία αλλά στην προσπάθεια που κατέβαλε για να επιτύχει.
- Ενθαρρύνουμε την ελευθερία του παιδιού να σχολιάζει και να ρωτάει. Προάγουμε την εποικοδομητική κριτική, δεν ντροπιάζουμε ούτε γελοιοποιούμε το παιδί, δεν το συγκρίνουμε με άλλα παιδιά, αποφεύγουμε την ενίσχυση ανταγωνιστικών σχέσεων.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί να αποδέχεται τον εαυτό του όπως είναι.
- Θέτουμε όρια σταθερά και κανόνες, που να εξυπηρετούν τις ανάγκες όλων των μελών.
- Βοηθάμε το παιδί να είναι ανεξάρτητο. Το παροτρύνουμε να παίρνει αποφάσεις και πρωτοβουλίες.
- Οι γονείς χρειάζεται να αποτελούν θετικό καθρέφτη και να φροντίζουν την δική τους εικόνα και τα μηνύματα που μεταφέρουν στο παιδί.
- Το ενθαρρύνουμε να θέτει μικρούς στόχους και επιτεύξιμους.
- Εκφράζουμε την αγάπη και την άνευ όρων αποδοχή του παιδιού μας.

Όλα τα παραπάνω οδηγούν στην ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού, δηλαδή να προσαρμόζεται στα αρνητικά και στρεσογόνα γεγονότα που αναπόφευκτα θα βιώσει κάποια στιγμή στην ζωή του με ψύχραιμη διαχείριση και αντιμετώπιση. Καλούμαστε, λοιπόν ως γονείς, να αγκαλιάσουμε τα όμορφα, τις αδυναμίες μας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μας προκειμένου να μάθουμε στο παιδί να αγαπά, να εκτιμά και να δέχεται τον εαυτό του για όλα όσα είναι.