7 Μαρτίου 2017

Πως να δώσουμε αυτοεκτίμηση στα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Απάντηση : Με το να αποδεχτεί ο γονιός τα παιδιά έτσι όπως είναι, με σκοπό να μάθουν τα παιδιά να αποδέχονται τον εαυτό τους. Δηλαδή όταν ο γονέας αγαπάει το παιδί χωρίς να ζητάει από το παιδί να αλλάξει τον εαυτό του. Ο γονέας δηλαδή

να αγαπαει το παιδί γιατί είναι αυτό, όπως λέει και το τραγούδι “σ’αγαπώ γιατί είσαι εσύ”.

Αν για τον γονέα είναι δύσκολο να αποδεχτεί το παιδί? Αυτό συμβαίνει όταν ο γονέας δυσκολευται ο ίδιος να αποδεχτεί τον ίδιο του τον εαυτό γιατί ένιωθε και ο ίδιος πως δεν ήταν αποδεκτός από σημαντικά πρόσωπα της ζωής του.

Τι σχέση έχει η αποδοχή και η αγάπη του γονέα με την αυτοεκτίμηση? : Ο γονέας είναι ο πρώτος άνθρωπος που οριοθετεί την σχέση του παιδιού με αυτόν και κατ’επέκταση οριοθετεί τον εαυτό του παιδιού από πολύ μικρή ηλικία.

Η οριοθέτηση αυτή θα δώσει τον πρώτο και σημαντικότερο αυτο-προσδιορισμό της ζωής του στο παιδί σε σχέση με τον γονέα και τι ζητάει ο γονέας από αυτό γιατί ο γονέας είναι που βάζει τα όρια. Αυτή η σχέση γίνεται το καλούπι πάνω στο οποίο βασίζεται η σχέση του παιδιού με τον εαυτό του, με τον κόσμο, με τις αξίες, κάτι που το ακολουθεί και σαν ενήλικας.

Η οριοθέτηση αυτή προσδιορίζει το πως θέλει το παιδί να είναι ο εαυτός του, γιατί πρώτη η μάνα και ύστερα ο πατέρας προσδιόριζουν τα όρια της συμπεριφοράς του παιδιού και το παιδί έτσι βάζει μέσα του το πρώτυπο για το πως ζητάνε οι γονείς του να συμπεριφέρεται. Εδώ ειναι σημαντικό να καταλάβουμε πως ο χαρακτήρας του παιδιού είναι η αλληλεπίδραση γονιδίων και περιβάλλοντος, εως και την ηλικία των 7 ετών που το παιδί τότε μόνο έχει πλήρως ωριμάσει ο εγκέφαλος όσον αφορά του να μπορεί να αναλάβει ευθύνη.

Έτσι μερικά παιδία έχουν πιό εκρηκτικό ταμπεραμέντο, άλλα πιό ήρεμο, άλλα είναι πιό λογικά και πάει λέγοντας. Γιαυτό τα πρώτα αυτά χρόνια είναι μεγάλης σημασίας, γιατί ο γονέας πρέπει να καταλάβει πως το κάθε παιδί είναι γενετικά προκαθορισμένο να είναι διαφορετικό και πως ο γονέας δεν πρέπει να προσπαθεί να αλλάξει τον χαρακτήρα του παιδιού, αλλά να αποδεχτεί τον χαρακτήρα του παιδιού που αναδύεται με τα χρόνια. Έτσι αν ο γονέας δεν αποδεχτεί το παιδί όπως αυτό είναι ειδικά στα πρώτα χρόνια, το παιδί θα νιώθει μειονεκτικά γιατί θα αποδώσει αρνητικό νόημα στον εαυτό του.

Τι είναι δηλαδή η αυτοεκτίμηση ? Η αυτοεκτίμηση είναι η απόσταση ανάμεσα στον εαυτό που το παιδί έχει και τον εαυτό που θα ήθελε να έχει. Όσο μεγαλύτερη η απόσταση, τόσο μεγαλύτερα τα ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα.

Ο εαυτός που το παιδί θα ήθελε να είναι είναι αυτός που του εμφήτευσαν οι γονείς του πως ωφείλει να είναι. Η εσωτερική κριτική του παιδιού είναι η αποτυχία του να ζήσει σύμφωνα με τις εσωτερικές του αξίες μας, οι οποίες εσωτερικές αξίες του παιδιού είναι τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ που έδωσαν στο παιδί οι γονείς. Γιαυτό όταν το

παιδί λαμβάνει το μύνημα ?όχι να μην είσαι ο εαυτός σου γιατί ο εαυτος σου είναι απαιτητικός? το παιδί προσπαθεί να μην είναι ο εαυτός του και να συμμορφωθεί στο ποιός νομίζει πως ωφείλει να είναι. Το αποτέλεσμα είναι δυστυχία.

Πως δημιουργούνται οι προσωπικές αξίες και οι στόχοι για το ποιοί θέλουμε να γίνουμε? Από μικρά παιδιά, όλοι ενστερνιζόμαστε και εσωτερικέυουμε τις αξίες των άλλων ανθρώπων σαν δικές μας αξίες, αυτό αργότερα γίνεται η συνείδηση μας,

Έτσι όλες οι θετικές και οι αρνητικές εμπειρίες που ζήσαμε, δηλαδή τα ταμπού που έχει κάθε κοινωνία, την διαπαιδαγώγηση από τους γονείς μας, τις περαιτέρω σχέσεις μας, όλα αυτά αποτυπώνονται μέσα μας σαν εμπειρίες στις οποίες εμείς καλούμαστε να δώσουμε ένα νόημα δικό μας για να τις ερμηνέυσουμε και να τις καταλάβουμε έτσι όταν δώσουμε ένα προσωπικό αρνητικό νόημα σε μία εμπειρία π.χ. Εγώ έφταιγα που δεν ήμουν αρκετά καλός/τέλειος για τον/την τάδε, γιαυτό εκείνος/εκείνη δεν με αγαπούσε? αυτό το νόημα το δίνει ο άνθρωπος συνήθως αυτόματα χωρίς πολύ συνειδητή επεξεργασία και αυτό μετατρέπεται σε μιά υπερβολικά αυστηρή συνείδηση.

Αυτή η συνείδηση αυτόματα απαγορεύει τις επιθυμίες που μπορεί να έρθουν σε σύγκρουση με τα ταμπού και τις απαγορέυσεις των γονέων, και έτσι δεν αφήνει τον άνθρωπο να γνωρίσει τον εαυτό του για να μην δει τον εαυτό του και τις κρυφές και απαγορευμένες επιθυμίες του, μετά δει το πρώτυπο συμπεριφοράς και αφού δεν πως δεν τα κατάφερε να πραγματοποιήσει τις αξίες και το πρότυπο συμπεριφοράς, κρίνει το εαυτό σαν ανεπαρκή και έτσι νιώθει μειωμένος.

Τι να κάνει ο γονέας για να δώσει αυτοεκτίμηση στο παιδί?

Να δίνει στο παιδί όλη την αγάπη, την γονεική θέρμη και υποστήριξη που αυτό χρειάζεται, αλλά και πάντα να βάζει όρια. Δηλαδή να ζητάει την υπακοή του παιδιού στις γονεικές εντολές, να δίνει προοδευτικά αυξανόμενες ελευθερίες, ανεξαρτησία και επιλογές στο παιδί ανάλογα με την ηλικία του, να είναι δίκαιος, δηλαδή να ακούει την άποψη του παιδιού.

Επίσης να θέτει ξεκάθαρα αδιαπραγμάτευτα και δυνατά όρια που είναι ίδια για όλους τα οποία όρια να ελέγχει αν ακολουθούνται, αλλά και να δίνει στο παιδί να καταλάβει κάποια όρια που είναι διαπραγματέυσιμα. Να διδάσκει τον αυτοέλεγχο αλλά πρώτα να καταλαβαίνει τα συναισθήματα των παιδιών, και να δίνει επιβραβέυσεις για ότι το παιδί κατάφερε. Αν μαλώσει το παιδί αυτό να είναι προσαρμοσμένο στο τι λάθος έκανε το παιδί και στην μεταμέλεια του παιδιού, αλλα και να εξηγεί στο παιδί γιατί το μαλώνει. Δηλαδή με μία λέξη να είναι

ισορροπημένος στο τι δίνει και ζητάει.

Τι να μην κάνει ο γονέας?

1) Να μην εκμεταλέυεται, ενοχοποιεί,απορρίπτει, απομονώνει, αγνοεί το παιδί και τις ανάγκες του, να μην διαφθείρει και να μην εκφοβίζει το παιδί.

2) Να μην αγαπάει το παιδί με όρους. Πολλοί γονείς αγαπούν το παιδί μόνο όταν το παιδί συμπεριφέρεται με κάποιον τρόπο που ευχαριστεί τους γονείς και αποσύρουν την αγάπη τους όταν το παιδί δεν συμμορφωθεί με τις επιθυμίες τους. Αυτό το γεγονός πρωτίστως τραυματίζει έντονα την ψυχή του παιδιού γιατί όσο πιό μικρό είναι τόσο περισσότερο ψυχο-διαλυτικό άγχος θα νιώσει γιατί ο βασικός σύνδεσμος με το περιβάλλον θα κλονιστεί, με συνέπεια να αποκτήσει τράυμα, βαθειά ανασφαλεια, φοβίες, κλονισμό της εμπιστοσύνης στο περιβάλλον, βαθειά εσωστρέφεια καθώς επίσης και να νιώσει πως δεν είναι άξιο αγάπης και καλού. Η αγάπη με όρους έχει πια αποδειχτεί πως αφήνει πολλύχρονα τράυματα στο παιδί και σαν ενήλικο πιά.

2) Να μην είναι αυστηρός με το παιδί, δηλαδή να μην ζητάει υπερβολική συμμόρφωση και να μην τιμωρεί το παιδί αν αυτό δεν πληρεί 100% τις προσδοκίες του γονέα. Αν ο γονέας είνα υπερβολικά αυστηρός το παιδί μαθαίνει ασυνείδητα να είναι υπερβολικά αυστηρό με τον ίδιο τον εαυτό του με συνέπεια να μην νιώθει ποτέ πως είναι αρκετός για τους άλλους και να μην νιώθει καλά με το εαυτό του εαν δεν πληρεί τις υψηλές γονεικές προσδοκίες, με συνέπεια συνέχεια να είναι κακόκεφο και ευερέθιστο ή ακόμα και επιθετικό γιατί νιώθει αδικημένο.

3) Να μην είναι χαλαρός με το παιδί. Ο γονέας που τα δίνει όλα και δεν ζητάει καμία συμμόρφωση από το παιδί, δεν δίνει στο παιδί αξία και αυτοεκτίμηση γιατί το παιδί δεν νιώθει χαρούμενο πως κατάφερε έναν σκοπό ή πως ζει με μία αξία και έναν σκοπό στην ζωή, αφού ο γονέας δίνει στο παιδί χωρίς να ζητάει καμία συμμορφωσή ή συμπεριφορά από το παιδί, έτσι το παιδί δεν νιώθει την ευθύνη να κάνει τίποτα γιαυτό δεν έχει χαρά πως κατάφερε κάτι. Επίσης το παιδί γίνεται κακομαθημένο, χωρίς προσωπικούς στόχους και αξίες και με έντονη δυστυχία, προβλήματα συμμόρφωσης με το περιβάλλον σαν ενήλικας.

4) Να μην αμελεί το παιδί. Αν ο γονέας δεν δίνει την γονεική ζεστασιά και υποστήριξή του και δεν έχει τις ανάλογες απαιτήσεις από το παιδί, το παιδί νίώθει πως η παρουσία του φέρνει πρόβλημα ή πως δεν έχει κανένα σκοπό ύπαρξης στην οικογένεια και στην ζωή. Έτσι μεγαλώνει μοναχικό.

Συγγραφή Άρθρου Δημήτρης Τσουκάλης Ψυχολογος,
Msc εφηρμοσμενη παιδοψυχολογια,

Msc Υπαρξιακη ψυχοθεραπεια

Πηγή: e-psychology.gr