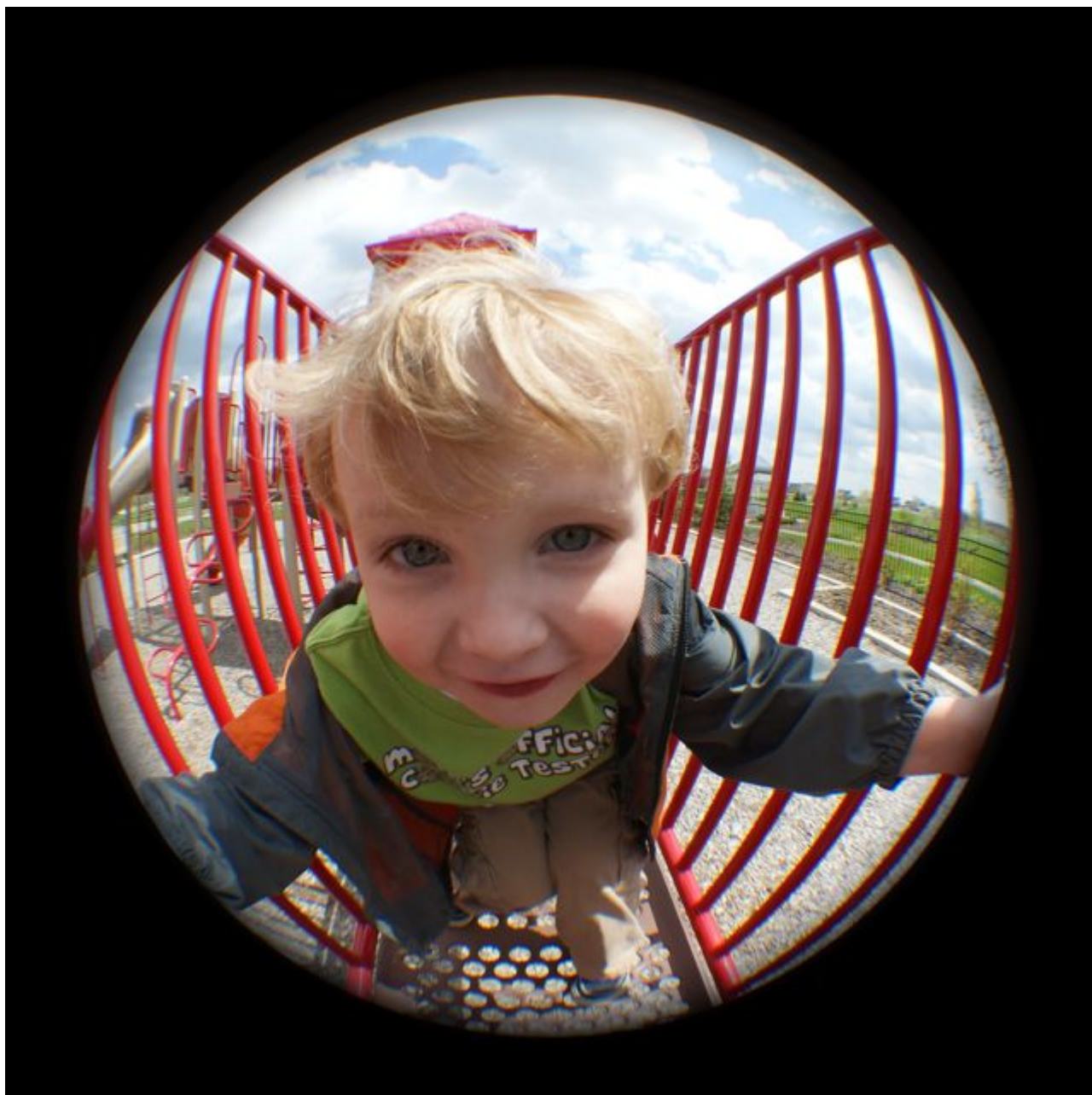
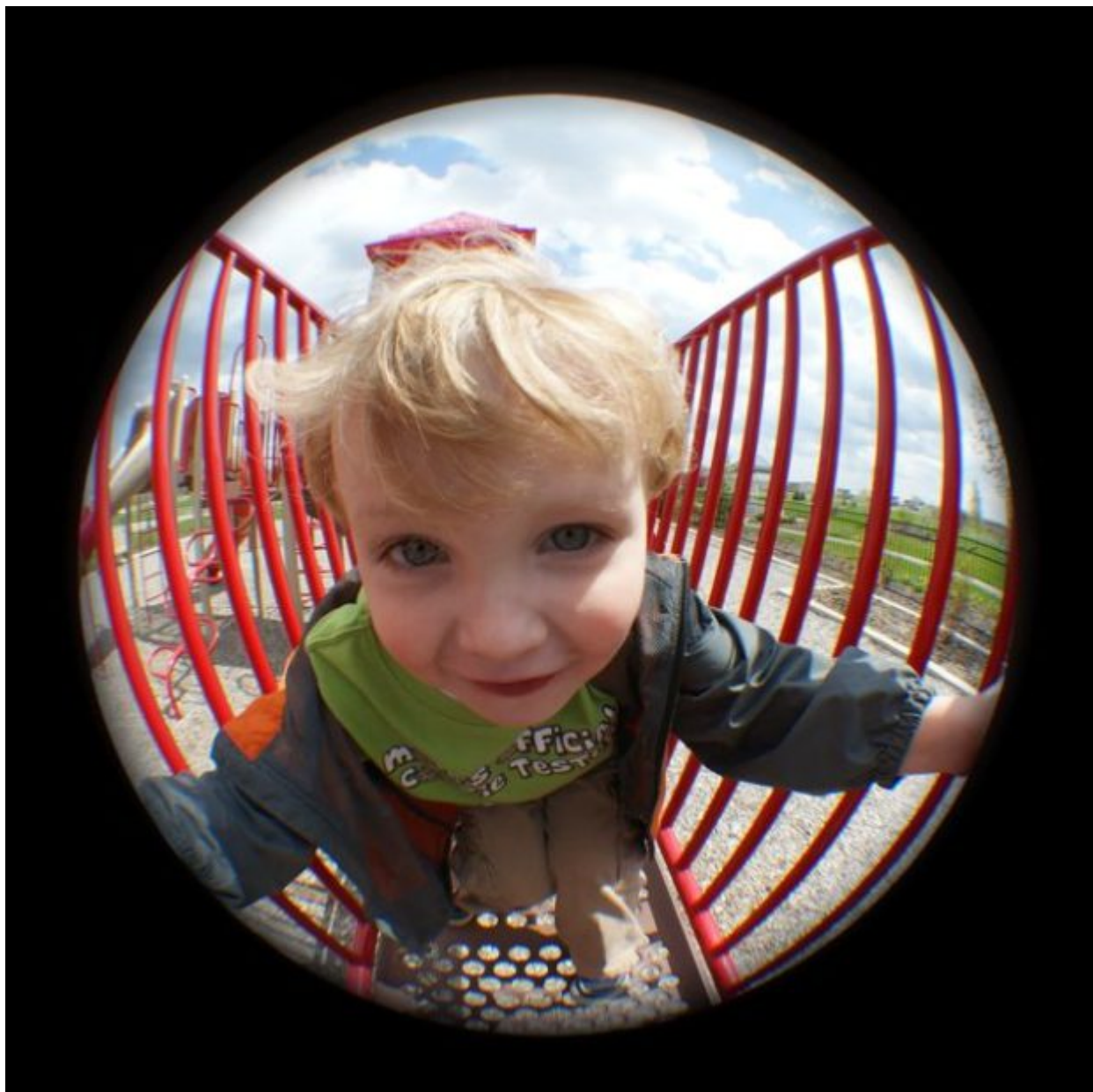


4 Απριλίου 2017

14 βήματα για παιδί με αυτοπεποίθηση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





SONY DSC

Ένα σημαντικό κομμάτι για κάθε άνθρωπο είναι το κατά πόσο πιστεύει στον εαυτό του και τις δυνατότητες του. Όλοι θα θέλαμε το παιδί μας να μη φοβάται να δοκιμάσει νέα πράγματα, να μαθαίνει από τα λάθη του, να ξέρει τα δυνατά και τα αδύνατά του κομμάτια και να μπορεί να σταθεί σε οποιοδήποτε χώρο με αυτοπεποίθηση.

Ένα από τα σημαντικότερα δώρα που μπορεί να προσφέρει ένας γονιός στο παιδί του είναι να του δώσει τα εφόδια για να μεγαλώσει με αυτοπεποίθηση. Η πίστη στον εαυτό μας και στις ικανότητες μας είναι η κινητήριος δύναμη για να δοκιμάζουμε καινούριες προκλήσεις στη ζωή και να εξελισσόμαστε ως άνθρωποι. Ως γονείς μπορούμε να κάνουμε πολλά για να βοηθήσουμε το παιδί μας να πιστεύει στον εαυτό του.

14 Χρήσιμες συμβουλές για να καλλιεργήσετε την αυτοπεποίθηση στα παιδιά σας:

1. Επιβραβεύετε πάντα την προσπάθεια και ποτέ το αποτέλεσμα. Είτε πετύχει είτε όχι τον στόχο του εσείς εστιάζετε την κριτική σας στην προσπάθεια του. Μην το επαινείτε μόνο όταν τα καταφέρνει και δείξτε του ότι αυτό που πάντα μετράει περισσότερο είναι το ταξίδι και όχι ο προορισμός. Έτσι θα το μάθετε να μην φοβάται την αποτυχία, η οποία είναι κι αυτή μέρος της ζωής.

2. Ενθαρρύνετε τη σκληρή δουλειά. Είτε εξασκείται σκληρά στο πιάνο, είτε σε δύσκολες μαθηματικές εργασίες, το παιδί σας πρέπει να μάθει να κοπιάζει. Έτσι θα αισθανθεί περήφανο με το αποτέλεσμα όταν έρχεται. Προσέξτε μόνο μην του ασκήσετε υπερβολική πίεση φτάνοντας στο άλλο άκρο, της καταπιεστικής εργασίας.

3. Αφήστε το να βρίσκει μόνο του τις λύσεις στα προβλήματα. Αν πάντα το «ξελασπώνετε» από τις δυσκολίες δεν θα μάθει να βρίσκει μόνο του την άκρη. Αντί να βιαστείτε να λύσετε κάθε μικρό ή μεγάλο θέμα που προκύπτει, προκαλέστε το: «εσύ τι νομίζεις;». «Ποιες ιδέες έχεις για τη λύση αυτού του ζητήματος;». «Τι αποτέλεσμα νομίζεις θα έχει αυτό;».

4. Αφήστε τα να ζήσουν την παιδική τους ηλικία. Μην περιμένετε από το παιδί σας να συμπεριφερθεί σαν ενήλικας. Αν το σπρώχνετε να μεγαλώσει πριν την ώρα του το αποτέλεσμα θα είναι να συγκρίνει τον εαυτό του με άτομα μεγαλύτερα. Αυτό είναι άδικο και θα το αποθαρρύνει καθώς δεν θα μπορεί να φτάνει τις προσδοκίες σας.

5. Ενθαρρύνετε την περιέργεια. Μερικές φορές τα παιδιά μας κουράζονται με τις ατέλειωτες ερωτήσεις τους, αλλά ακόμη και αν δεν έχουμε όλες τις απαντήσεις είναι καλό να μην τα αποθαρρύνουμε από το να ρωτάνε. Σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά που ενθαρρύνονται να ρωτάνε και παίρνουν πειστικές απαντήσεις από τους γονείς τους σε μικρή ηλικία, συνεχίζουν να ψάχνουν τη γνώση και αργότερα στο σχολικό περιβάλλον σε αντίθεση με αυτά που κάθε τους ερώτημα αποσιωπάται.

6. Δώστε τους νέες προκλήσεις. Ενισχύοντας συνεχώς το πεδίο των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους, τα βοηθάτε να αναπτύσσονται με αυτοπεποίθηση. Κάθε φορά που πετυχαίνουν ένα νέο στόχο -να μάθουν ποδήλατο χωρίς βοηθητικούς τροχούς, να μαγειρέψουν ακολουθώντας μια συνταγή κ.α.- ανεβάζουν τον πήχη των προσδοκιών τους.

7. Αποφύγετε τις εξαιρέσεις. Μην ενδίδετε στην ειδική μεταχείριση των παιδιών, κατεβάζοντας τον πήχη για να τον περάσουν. Το να έχουν ίσες ευκαιρίες και ίσα δικαιώματα είναι θεμελιώδες για την αυτοπεποίθησή τους.

8. Μην επικρίνετε την προσπάθειά τους. Για κανένα λόγο μην μειώνετε την προσπάθειά τους. Μπορείτε να κάνετε θετικά σχόλια και εισηγήσεις για να τα πάνε καλύτερα αλλά για κανένα λόγο μην εκφράζετε απογοήτευση για τις επιδόσεις τους και μην μηδενίζετε τον κόπο και τη δουλειά τους. Η γονική κριτική μηδενίζει το κίνητρο των παιδιών και τα βάζει σε μια διαδικασία διαρκούς αμφισβήτησης της αυτο-αξίας τους.

9. Τα λάθη είναι για να μαθαίνουμε, δείξτε το. Αντί να επικρίνετε τα παιδιά σας σκληρά για τα λάθη τους και να αναλώνεστε σε κηρύγματα, δοκιμάστε να τα βοηθήσετε να πάρουν μαθήματα απ' αυτά. Μην διορθώνετε όμως ποτέ τα δικά τους λάθη. Δείξτε τους με υποστηρικτικό και θετικό τρόπο πώς να το κάνουν μόνα τους.

10. Δείξτε τους μέσα από το παράδειγμα σας. Μέχρι την εφηβεία τα παιδιά σας βλέπουν σαν τους ήρωες τους. Αξιοποιείτε αυτή την ευκαιρία για να τους δώσετε ένα θετικό παράδειγμα στον τρόπο που αντιμετωπίζετε τη σκληρή δουλειά, την επιτυχία, την αποτυχία και τους άλλους ανθρώπους.

12. Μην τους λέτε ότι ανησυχείτε γι' αυτά. Το να εκφράζετε με λόγια ή να δείχνετε με την συμπεριφορά σας ότι ανησυχείτε για το παιδί σας -τη σχολική του απόδοση, τις κακές του συνήθειες κ.λ.π- είναι σαν να του δίνετε μία αρνητική ψήφο εμπιστοσύνης. Στέλνετε στο παιδί το μήνυμα ότι δεν πιστεύετε ότι θα τα καταφέρει γι' αυτό κι ανησυχείτε.

13. Μην τα αφήνετε να δραπετεύουν από την πραγματικότητα. Το διαδίκτυο είναι μια πύλη διαφυγής από την πραγματικότητα και από όσα συμβαίνουν γύρω μας. Το να αποκόπτεται ένα παιδί από το περιβάλλον και να χάνεται με τις ώρες σε διαδικτυακούς κόσμους μπορεί να το εκπαιδεύσει να κρύβεται μέσα στην οθόνη όποτε έχει προβλήματα. Σπρώξτε το να βιώνει αληθινές καταστάσεις στον πραγματικό κόσμο. Μόνο αυτές θα του μάθουν πώς να λύνει προβλήματα.

14. Μην χάνετε την εξουσία σας. Τα παιδιά δεν είναι φίλοι σας, και χρειάζονται τη γονεϊκή εξουσία και καθοδήγηση για να αισθάνονται ασφαλείς και να έχουν αυτοπεποίθηση. Απ' την άλλη, η υπερβολική αυστηρότητα και σκληρότητα των γονιών θα τσακίσει την πίστη τους στον εαυτό τους.

Αδάμος Χατζηπαναγής, Παιδίατρος
paidiatros.com