7 Ιανουαρίου 2018

Πώς να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση ενός παιδιού

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Το κείμενο επέλεξε και επιμελήθηκε ο Ψυχολόγος – Οικογενειακός Σύμβουλος Γιάννης Ξηντάρας

Το παιδί που έχει υψηλή αυτοπεποίθηση είναι ικανό να αναλαμβάνει ευθύνες και υποχρεώσεις, να πηγαίνει στους άλλους χωρίς φόβο και δεν διστάζει να σηκώνει το χέρι του στο σχολείο.

Επιπλέον, έχει δημιουργήσει θετική εικόνα για το μέλλον του και έχει καταφέρει να κυριαρχήσει τους φόβους του. Δεν αφήνει τον εαυτό του να καταρρεύσει μετά από μία αποτυχία και αποφασίζει να ξαναπροσπαθήσει. Πώς γίνεται ένα μικρό παιδί να έχει χτίσει μία τόσο καλή εικόνα για τον εαυτό του; Η απάντηση είναι πως οι γονείς έχουν παίξει έναν σημαντικό ρόλο, ήδη, από τη στιγμή που γεννιέται το παιδί.

Το «χτίσιμο» της αυτοπεποίθησης ξεκινάει από τους πρώτους μήνες της ζωής του παιδιού, όταν το παιδί είναι απόλυτα εξαρτημένο από τους γονείς του. Φωνάζει και κλαίει, με το να ανταποκριθούμε στο κάλεσμά του, με το να του δώσουμε ζεστασιά και τρυφερότητα, το πείθουμε ότι μπορεί να έχει εμπιστοσύνη σ’ αυτόν τον κόσμο, αλλά και στις δικές του ικανότητες.

Το δεύτερο σημαντικό στάδιο για την απόκτηση αυτοπεποίθησης, τοποθετείται

μεταξύ ενός και τριών ετών. Το παιδί ανακαλύπτει την απογοήτευσή, τον φόβο και την απομάκρυνση. Αυτή η περίοδος είναι δύσκολη καθώς οι γονείς δεν ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν.

Κάποιες συμβουλές είναι οι ακόλουθες: Πρώτον, μην κοροϊδεύετε ποτέ, είτε επειδή δεν προφέρει σωστά τις λέξεις είτε επειδή φοβάται τα τέρατα. Επίσης, μην το αφήσετε ποτέ να πιστέψει, ότι μπορεί να σταματήσετε να το αγαπάτε επειδή είναι κακό παιδί. Τρίτον, δώστε του καλύτερα τον τρόπο να «επανορθώσει» για ό, τι κακό έχει κάνει με ένα σφουγγάρι.

Τότε, ειδικά όταν αντιμετωπίζει μία δυσκολία ή τη δυσφορία μας, είναι που μπορούμε να εγγράψουμε μέσα του ότι είναι άξιο να αγαπιέται σε κάθε περίπτωση για πάντα.

Σε αυτή την κρίσιμη περίοδο, το παιδί επιχειρεί να ανακαλύψει το περιβάλλον του και αυτό δεν μπορεί να γίνει χωρίς εμπόδια και αποτυχίες.Αισθάνεται μικρό και ευάλωτο και έχει ανάγκη από υποστήριξη. Το παιδί για παράδειγμα προσπαθεί να ντυθεί ή να σκαρφαλώσει κάπου και μερικές φορές στεναχωριέται και εκνευρίζεται που δεν μπορεί να τα καταφέρει. Οι γονείς του πρέπει να το ενθαρρύνουν, ώστε να μην τα παρατάει. Η ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και της επιμονής, χωρίς τη δική σας συμμετοχή, επιτρέπει στο παιδί να θριαμβεύει μόνο του νικώντας τις δυσκολίες. Το κάνει να αισθάνεται πιο δυνατό.

Στην ηλικία των πέντε χρονών το παιδί αναπτύσσει τα συναισθήματα ζήλιας και αντιζηλίας. Το παιδί έρχεται σε αντιπαράθεση με τους άλλους και δεν μπορεί να δεχτεί ότι η μαμά και ο μπαμπάς ενδιαφέρονται και αγαπούν και τα άλλα μέλη της οικογενείας (π.χ. την αδερφή του ή τον αδερφό του).

Σαν γονείς μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας με δύο τρόπους: α) Να ενθαρρύνεται την συνεργασία περισσότερο από τον ανταγωνισμό, β) Να του δείξετε ότι είναι μοναδικό, όπως και η αγάπη που αισθάνεστε γι’ αυτό.

Τέλος, μεταξύ έξι και δώδεκα χρονών, το παιδί αντιπαρατίθεται με τους όμοιούς του και με τα μαθήματα του σχολείου. Έχει ανάγκη, για να αισθάνεται ικανό, να το βοηθούν οι ενήλικες και να το ενθαρρύνουν. Να του επιτρέπουν όμως και να επιβεβαιώνεται.

Είναι στην ηλικία που μπορεί να εκφράσει τη γνώμη του για τον τρόπο που κάνει τα μαθήματά του, για το πώς εκμεταλλεύεται τον ελεύθερο χρόνο του, για την επιλογή των φίλων του. Σεβόμενοι τις ιδέες του και τις προτιμήσεις του –διατροφικές, ενδυματολογικές κ.λ.π.-, ή ακόμη βοηθώντας το να υλοποιήσει τα σχέδια που θα έχει το ίδιο επεξεργαστεί –π.χ. κατασκευή μίας καλύβας, συλλογή

από καρτ ποστάλ-, συνεισφέρετε στο να γίνει περισσότερο υπεύθυνο.

Πρέπει, από τώρα, να το αφήσετε να ανταποκριθεί λίγο. Η αυτοπεποίθησή του βασίζεται στην ικανότητά του να δρα μέσα στον κόσμο...

Απόσπασμα από το βιβλίο «Οι γονείς ρωτούν Οι ψυχολόγοι απαντούν», της Anne Bacus.

Ο Γιάννης Ξηντάρας είναι Ψυχολόγος-Οικογενειακός Σύμβουλος, τ.συνεργ. στο Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία», μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Εφηβικής Ιατρικής και του Ευρωπαϊκού Συλλόγου Ψυχοθεραπείας. Απόφοιτος Ε.Κ.Π.Α, επιστημονικός υπεύθυνος στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης «Επαφή».

Πηγή: altsantiri.gr