

Γονείς: Τρόποι ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης των παιδιών τους



Ευανθία Μακρή-Μπότσαρη

Παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης

- Οι παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης είναι πολλοί. και μπορούν να αναζητηθούν τόσο στο ατομικό επίπεδο, όσο και στο επίπεδο του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος
- Στο κοινωνικό πλαίσιο περιλαμβάνονται:
 - ▣ η οικογένεια
 - ▣ το σχολείο.

Πως η Οικογένεια επιδρά στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης;

- Η οικογένεια ασκεί σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη της παιδικής και εφηβικής αυτοεκτίμησης.
- Η οικογένεια είναι ο χώρος μέσα στον οποίο η αρχική αίσθηση για τον εαυτό μορφοποιείται και πλάθεται διαμέσου της εσωτερικής και εξωτερικής αλληλεπίδρασης του αναπτυσσόμενου ατόμου με τους γονείς του και τα υπόλοιπα συγγενικά μέλη.



Με ποιο τρόπο οι γονείς ενισχύουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών;

- Οι γονείς που στοχεύουν στην ανάπτυξη της υψηλής αυτοεκτίμησης του παιδιού τους:
 - Δείχνουν αποδοχή, κατανόηση, ενδιαφέρον και ζεστασιά προς το παιδί.
 - Διατηρούν ένα σταθερό σύστημα αξιών, συζητούν και ακούν προσεκτικά τα προβλήματα των παιδιών τους.
 - Προσφέρουν συνεχώς νέες ευκαιρίες για ατομική έκφραση και πρωτοβουλία και ενισχύουν την ανάγκη και επιθυμία του νέου ανθρώπου για εξερεύνηση και απόδειξη της δύναμης του.

Τι συμβαίνει όταν οι γονείς απορρίπτουν τα παιδιά τους;

- Αν τα παιδιά βιώσουν την **απόρριψη**, την **παραμέληση** και την **εχθρότητα** από τους γονείς, είναι πολύ πιθανό:
 - Να μην κατορθώσουν να αναπτύξουν ένα υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης.
 - Να μην οικοδομήσουν εγκάρδιες και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνανθρώπους τους.
 - Να εκδηλώσουν ένα μεγάλο αριθμό προβλημάτων σε διάφορους λειτουργικούς τομείς της προσωπικότητάς τους, όπως **μαθησιακές δυσκολίες**, **νευρωσικές διαταραχές**, **γνωστικά προβλήματα**, **ψυχοσωματικά προβλήματα** και **διαταραχές της προσωπικότητας**.

Η αγάπη των γονιών

- Αν το αναπτυσσόμενο άτομο δε βιώσει δυνατές και αδιαμφισβήτητες αποδείξεις της γονικής αγάπης και προστασίας μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον που ζει δυσκολεύεται:

- Να αναπτύξει μια υγιή αυτοεκτίμηση.
- Να αποδεχθεί τον εαυτό του.
- Να οικοδομήσει εγκάρδιες και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνανθρώπους του.



Η οικογένεια

- Η οικογένεια ασκεί σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη της παιδικής και εφηβικής αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης.
- Είναι ο χώρος μέσα στον οποίο η αρχική αίσθηση για τον εαυτό μορφοποιείται και πλάθεται διαμέσου της εσωτερικής και εξωτερικής αλληλεπίδρασης του αναπτυσσόμενου ατόμου με τους γονείς του και τα υπόλοιπα συγγενικά μέλη

Η συμβολή των γονέων στην αυτοεκτίμηση των παιδιών

- Οι γονείς που στοχεύουν στην ανάπτυξη της υψηλής αυτοεκτίμησης του παιδιού τους:
 - ▣ Δείχνουν αποδοχή, κατανόηση, ενδιαφέρον και ζεστασιά προς το παιδί.
 - ▣ Διατηρούν ένα σταθερό σύστημα αξιών, συζητούν και ακούν προσεκτικά τα προβλήματα των παιδιών τους.
 - ▣ Προσφέρουν συνεχώς νέες ευκαιρίες για ατομική έκφραση και πρωτοβουλία και ενισχύουν την ανάγκη και επιθυμία του νέου ανθρώπου για εξερεύνηση και απόδειξη της δύναμης του.

Η απόρριψη από τους γονείς

- Αν τα παιδιά βιώσουν την απόρριψη, την παραμέληση και την εχθρότητα από τους γονείς, είναι πολύ πιθανό:
 - Να μην κατορθώσουν να αναπτύξουν ένα υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης.
 - Να μην οικοδομήσουν εγκάρδιες και σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνανθρώπους τους.
 - Να εκδηλώσουν ένα μεγάλο αριθμό προβλημάτων σε διάφορους λειτουργικούς τομείς της προσωπικότητάς τους, όπως μαθησιακές δυσκολίες, νευρωσικές διαταραχές, γνωστικά προβλήματα, ψυχοσωματικά προβλήματα και διαταραχές της προσωπικότητας

- Τι θα συμβουλευάτε τους γονείς ,ώστε να συμβάλουν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών τους;



1. Να δείχνετε στο παιδί σας ότι το αγαπάτε και το αποδέχεστε.

- Το παιδί πρέπει να νιώθει ότι έχει ένα άνθρωπο δίπλα του έτοιμο να τον κοιτάξει με τρυφερότητα και κατανόηση και πρόθυμο να του ανοίξει την αγκαλιά του και στις καλές και στις δύσκολες στιγμές.
- Η αγάπη σας να είναι διαρκής και ανεπιφύλακτη και να μην αποτελεί αντικείμενο διαπραγμάτευσης χρησιμοποιώντας εκφράσεις της μορφής "αν το ξανακάνεις η μαμά θα πάψει να σε αγαπάει".

1. Να δείχνετε στο παιδί σας ότι το αγαπάτε και το αποδέχεστε

- Κάντε το παιδί σας να νιώθει ότι η αγάπη σας είναι δεδομένη, ανεξάρτητα από τη συμπεριφορά του, τη σχολική επίδοση ή τα ελαττώματά του.
(Αυτό δεν σημαίνει ότι θα είστε πάντα ευχαριστημένοι με τη συμπεριφορά του)
- Θυμηθείτε το ότι αποδέχεστε το παιδί σας ως άτομο δεν σημαίνει ότι δεν θα υπάρξουν συνέπειες για μια ακατάλληλη συμπεριφορά.



2. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εξερευνούν να δοκιμάζουν και να βάζουν ρεαλιστικούς στόχους

- Αφήστε τα παιδιά να δοκιμάσουν διαφορετικά πράγματα και επιτρέψτε τους και να αποτύχουν.
- Να επιβραβεύετε την επιτυχία και να αντιμετωπίσετε την αποτυχία ως μια εν δυνάμει επιτυχία.
- Να θυμάστε ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα της αποτυχίας, χωρίς ρίσκο όμως δεν υπάρχουν πολλές δυνατότητες για επιτυχία.



Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εξερευνούν να δοκιμάζουν και να βάζουν ρεαλιστικούς στόχους

- Μην ζητάτε από τα παιδιά να ανέβουν με μιας στην κορυφή.
- Η κορυφή δεν κατακτιέται με την ταχύτητα αλλά, με την οργάνωση και την τεχνική.
- Βοηθείστε τα παιδιά σας να αναδείξουν τις ικανότητες τους και να βελτιώσουν τις αδυναμίες τους, για να φθάσουν στη δική τους κορυφή.



3. Βοηθείστε το παιδί να ανακαλύψει τις δυνατότητές του.

- Υποστηρίξτε το παιδί σας ώστε να συνειδητοποιήσει τις δυνατότητες του.
- Συνήθως, τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των αδυναμιών τους παρά των δυνατοτήτων τους.
- Τα συναισθήματα που δείχνετε, όταν το παιδί σας καταφέρνει κάποια πράγματα, καθορίζουν το πόσο περήφανο θα νιώσει και σε ποιο βαθμό θα αποδεχθεί τον εαυτό του.
- Τα παιδιά έχουν μεγάλη ανάγκη από τους επαίνους και την αναγνώριση σας για ότι καταφέρνουν, ανεξάρτητα αν αυτό που καταφέρνουν είναι μικρό ή μεγάλο.

4. Μην εκθέτετε το παιδί σας σε τρίτους

- Αποφεύγετε να κάνετε αρνητικά σχόλια για το παιδί σας μπροστά σε τρίτους.
- Προτιμήστε να επικεντρώνεστε στα θετικά σημεία του παιδιού.



5. Βοηθήστε το παιδί σας να ανακαλύψει την μοναδικότητά του

- Αναδείξτε τα χαρίσματα του παιδιού σας κάνοντας συγχρόνως αναφορά και στα διαφορετικά χαρίσματα των αδελφών και των φίλων.
- Δώστε στο παιδί σας να καταλάβει ότι δεν είμαστε όλοι ίδιοι και ο καθένας πρέπει να είναι περήφανος για αυτό που είναι.
- **Μητέρα** :Είμαι πολύ περήφανη για την πολύ ωραία έκθεση που έγραψες στο σχολείο.
- Είμαι σίγουρη και ότι η μητέρα της Μαρίας θα είναι πολύ υπερήφανη που τα πήγε τόσο καλά στα Μαθηματικά.

6. Εμπιστευθείτε τα παιδιά σας για να εμπιστευθούν και αυτά τον εαυτό τους.

- Δείξτε εμπιστοσύνη στο παιδί σας και σταθείτε δίπλα του σε κάθε βήμα της προσπάθειά του.
- Αν εμπιστεύεστε τα παιδιά σας, θα νιώσουν υπεύθυνα και θα σκεφτούν πριν πάρουν αποφάσεις.
- **Πατέρας:** Είμαι σίγουρος ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Αρκεί να προσπαθήσεις και να βάλεις τα δυνατά σου .Και να μην τα καταφέρεις καλά την πρώτη φορά υπάρχει πάντα μια δεύτερη ευκαιρία.
- **Μην ξεχνάτε ότι η προσπάθεια επιβραβεύει το άτομο ενώ η επιτυχία το αποτέλεσμα.**

7. Να αποφεύγετε την αυστηρή κριτική και την αποδοκιμασία.

- Η σκληρή κριτική και τιμωρία εμποδίζει τα παιδιά να αποδεχθούν και να αγαπήσουν τον εαυτό τους.
- Όταν το άτομο δέχεται συνεχείς κριτικές, αξιολογήσεις και αποδοκιμασίες, βιώνει εμπειρίες που βρίσκονται σε ασυμφωνία με τον εαυτό του.
- Όταν υπάρχει ένα κλίμα καλής διάθεσης και αποδοχής χωρίς προϋποθέσεις το άτομο μαθαίνει να εκφράζεται ελεύθερα και να ανοίγεται στα συναισθήματά του.
- Τα παιδιά που τιμωρούνται συχνά και αυστηρά, αποκτούν χρόνια μοντέλα επεξεργασίας κοινωνικών πληροφοριών, που τα κάνουν να ερμηνεύουν τις δυσάρεστες συναλλαγές ως εχθρικές και στρεφόμενες εναντίον τους.

***Ας αφήσουμε τα παιδιά να μας πουν την άποψή τους,
για τον ρόλο των γονιών στην ενίσχυση της
αυτοεκτίμησης τους.***



Τι λένε τα παιδιά για τους γονείς τους...

1. Σχετικά με την Αποδοχή

- Θέλω οι γονείς μου να με αντιμετωπίζουν ως άτομο με αξία.
- Θέλω να αρέσω στους γονείς για αυτό που είμαι .

2. Σχετικά με το Ενδιαφέρον

- Θέλω οι γονείς μου να ενδιαφέρονται για το πως νοιώθω.
- Θέλω οι γονείς μου να με ρωτούν αν έχω κάποιο πρόβλημα.

Τι λένε τα παιδιά για τους γονείς τους...

3. Σχετικά με Καθοδήγηση από τους γονείς



- Θέλω οι γονείς μου να με βοηθούν να δώσω λύση στα προβλήματά μου.
- Θέλω οι γονείς μου να με συμβουλεύουν τι να κάνω όταν είμαι αναστατωμένος (η).
- Θέλω οι γονείς μου να με αποδέχονται έτσι όπως είμαι, ακόμα και όταν δεν πετυχαίνω τους στόχους που οι γονείς τους έχουν θέσει για μένα .

Τι λένε τα παιδιά για τους γονείς τους...

- Θέλω οι γονείς μου να με αντιμετωπίζουν ως άτομο με αξία, ακόμα και όταν δεν καταφέρνω να πετύχω τις επιδόσεις που οι γονείς μου περιμένουν από μένα.
- Θέλω οι γονείς μου να με αντιμετωπίζουν πάντα, ως άτομο με αξία και όχι μόνο όταν έχω καλές επιδόσεις.



Βιβλιογραφία

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση: Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). Είδη κοινωνικής στήριξης και ο ρόλος της άνευ όρων αποδοχής στη διαμόρφωση θετικής αυτοεκτίμησης. *Ψυχολογία*, 8, 488-505.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2003). Στοιχεία ψυχοπαθολογίας στη μητέρα ως παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη αρνητικής έννοιας του εαυτού και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στο παιδί. *Ψυχολογία*, 10, 136-158.

Makri-Botsari, E. (2005). Risk/protective effects on adolescent depression: Role of individual, family and peer factors. *Psychological Studies*, 50, 50-61.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2009). Δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος, διαιτητική συμπεριφορά και αυτοεκτίμηση στην εφηβεία. *Ψυχολογία*, 16, 60-76.

Makri-Botsari, E. (2015). Adolescents' unconditional acceptance by parents and teachers and educational outcomes: A structural model of gender differences. *Journal of Adolescence*, 43, 50-62.

Rasouli, E., Botsari, E., & Wolfgang, M. (2015). The role of acceptance by family, peers and educators in the development of self-esteem of Greek and foreign high-school students. In E. Makri-Botsari & R. Race (Eds.), *Proceedings of the British-Greek Conference: Determinants and Prospects of Education* (pp. 77-83). Athens: ION.

Botsari, E., & Stampoltzis, A. (2020). Network of relationships among the domain-specific self-perceptions of competence/adequacy, self-esteem, locus of control and work value orientations. *Psychological Studies*.