



**Ο ρόλος του σχολείου στη διαμόρφωση της
αυτοεκτίμησης των παιδιών.**

Εύη Μακρή-Μπότσαρη

Πως αναπτύσσεται η αυτοεκτίμηση;

- Τα άτομα προσπαθούν να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση τους μέσα από τις σχέσεις τους με τους σημαντικούς άλλους ώστε:
 - Να ελαχιστοποιήσουν την απόρριψη.
 - Να πετύχουν την αποδοχή.
 - Να βρουν ικανοποίηση και ασφάλεια.
- Τα άτομα, όχι μόνο δε μπορούν να υπάρξουν χωριστά από τους άλλους, αλλά η αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα αυξάνονται όταν:
- ***Τα άτομα έχουν σχέσεις σεβασμού, φροντίδας και αλληλοεκτίμησης με ανθρώπους που εκτιμούν τις δυνατότητές τους και τα αποδέχονται χωρίς όρους.***



Ποιοι 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
- Οι βασικότεροι παράγοντες του κοινωνικού περιβάλλοντος είναι :



- Η οικογένεια
- Το σχολείο



Ποια επίδραση έχει στη σχολική ζωή, ο τρόπος με τον οποίο ο μαθητής αντιλαμβάνεται τον εαυτό του;

- Ο τρόπος με τον οποίο ο μαθητής αντιλαμβάνεται τον εαυτό του επιδρά:
 - ▣ Στις καθημερινές του πράξεις.
 - ▣ Στον τρόπο με τον οποίο αντιδρά και ανταποκρίνεται στο περιβάλλον του σχολείου.
 - ▣ Στη διεκπεραίωση της σχολικής εργασίας.



Πως συμπεριφέρεται το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση;

- Δεν έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του.
 - Διακατέχεται από ανασφάλεια και αισθήματα κατωτερότητας.
 - Επικεντρώνεται στις αδυναμίες του .
 - Υιοθετεί μια στάση άμυνας απέναντι στους άλλους.
 - Έχει χαμηλές προσδοκίες από τη ζωή.
-
- Απομονώνεται και παρουσιάζει δυσκολίες κοινωνικής ένταξης.
 - Συνήθως παραμελεί τον εαυτό του γιατί δεν του δίνει την αξία που πρέπει.
 - Θεωρεί το εξωτερικό περιβάλλον εχθρικό και απειλητικό στην προσπάθειά του για προσαρμογή.



Ποια επίδραση έχει στη σχολική ζωή, ο τρόπος με τον οποίο ο μαθητής αντιλαμβάνεται τον εαυτό του;

- Οι εμπειρίες, θετικές ή αρνητικές που θα αποκτήσει στο σχολείο, οι επιτυχίες ή οι αποτυχίες που θα σημειώσει και γενικά η όλη αλληλεπίδραση με τους δασκάλους-καθηγητές θα εξαρτηθούν σε μεγάλο βαθμό από το πως αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.



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.



Τι πρέπει να γνωρίζει ο εκπαιδευτικός για την αυτοεκτίμηση του μαθητή;

- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να γνωρίζει:
 - ▣ Τις αυτοαντιλήψεις των μαθητών για τη σχολική τους ικανότητα.
 - ▣ Τα συναισθήματα που προκαλούνται από την αξιολόγησή τους.
- Ένα παιδί που αποτυγχάνει στο σχολείο, κινητοποιεί τις διαδικασίες της ηττοπάθειας, που είναι πιθανό να υπονομεύσουν την προοπτική του για το μέλλον.

Πως νοιώθουν και πως συμπεριφέρονται οι μαθητές που πιστεύουν ότι δεν τα καταφέρνουν στο σχολείο;;

- Οι μαθητές με χαμηλά επίπεδα αυτοαντίληψης της σχολικής τους ικανότητας συχνά διακατέχονται από :
 - ▣ Συναισθήματα ντροπής, θλίψης και απογοήτευσης.
 - ▣ Θεωρούν το σχολικό περιβάλλον εχθρικό και απειλητικό.
 - ▣ Καταφεύγουν σε επιθετικές συμπεριφορές.
 - ▣ Αντιδρούν παθητικά στα εξωτερικά ερεθίσματα.
 - ▣ Υιοθετούν αμυντικές στάσεις απέναντι στους άλλους.
 - ▣ Πολλές φορές επιλέγουν τον δρόμο της απομόνωσης.

Πως συμπεριφέρονται οι μαθητές που πιστεύουν ότι τα καταφέρνουν στο σχολείο;;

- Παρουσιάζουν μεγαλύτερη αυτονομία και ανεξαρτησία.
- Έχουν κίνητρα για μάθηση.
- Βάζουν στόχους και προσπαθούν να τους πετύχουν.
- Δημιουργούν εύκολα φιλίες και έχει καλές διαπροσωπικές σχέσεις.

- Εμφανίζουν ένα ισχυρό και καλά δομημένο εγώ το οποίο:
 - Ενισχύει την κοινωνικοποίησή τους και
 - Διευκολύνει τον έλεγχο της επιθετικής και παρορμητικής τους συμπεριφοράς.



Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην αυτοεκτίμηση των μαθητών

Ο εκπαιδευτικός:

- ▣ Κατέχει τη θέση του “σημαντικού άλλου” στο ευρύτερο περιβάλλον του ατόμου.
 - ▣ Ηγείται ενός σημαντικού φορέα αγωγής, όπως είναι η σχολική τάξη και γενικότερα το σχολείο.
 - ▣ Αξιολογεί τη σχολική απόδοση του μαθητή και τον πληροφορεί δραστικά και άμεσα για την αξία του
 - ▣ Μέσα από την αξιολόγηση επηρεάζει ακράδαντα τον ψυχισμό του και την ιδέα που τρέφει για τον εαυτό του.
- ▣ ***Η μορφή του εκπαιδευτικού επηρεάζει έντονα την προσωπικότητα του παιδιού.***

Η παρότρυνση του Rogers

Ο Rogers παροτρύνει τον εκπαιδευτικό:

- Να δημιουργήσει ένα ψυχολογικό κλίμα στην τάξη που θα διευκολύνει την έμφυτη ικανότητα των μαθητών να σκέπτονται και να μαθαίνουν αυτοί οι ίδιοι για τους εαυτούς τους
- Να εφαρμόσει στην ψυχοπαιδαγωγική και διδακτική πράξη τα τρία βασικά χαρακτηριστικά του Συμβούλου
 - γνησιότητα
 - ενσυναίσθηση
 - άνευ όρων αποδοχή

Γνησιότητα, Ενσυναίσθηση, Άνευ όρων αποδοχή

- Η **Γνησιότητα** του συμβούλου-εκπαιδευτικού επιβάλλει να βρίσκεται σε επαφή και συμφωνία με τις εμπειρίες του, απορρίπτοντας κάθε αμυντικό προσωπείο και επαγγελματική στερεότυπη γλώσσα και φρασεολογία.
- Η **Άνευ όρων αποδοχή**, σημαίνει την πλήρη αποδοχή του ατόμου με τις όποιες εμπειρίες και συμπεριφορά του, χωρίς καμιά διάθεση κριτικής αξιολόγησης ή κτητικής και δεσποτικής τάσης.
- Η **Ενσυναίσθηση** σημαίνει την κατά το δυνατόν πλήρη κατανόηση των εμπειριών των άλλων δια ψυχικής μεταφοράς στον προσωπικό τους κόσμο.

Το κλίμα καλής διάθεσης

Όταν υπάρχει ένα κλίμα καλής διάθεσης και αποδοχής χωρίς προϋποθέσεις, το άτομο μαθαίνει να εκφράζεται ελεύθερα και να ανοίγεται στα συναισθήματά του.

□ **Όταν ο εκπαιδευτικός**

- Αποδέχεται τον μαθητή
- Κατανοεί τα προβλήματά του
- Τον ενθαρρύνει να ανακαλύψει από μόνος του τις δυνατότητές του
- Τον ενθαρρύνει να θέσει στόχους στη ζωή του
- Τον παροτρύνει να πάρει κάποιες αποφάσεις και να κατευθύνει τη ζωή του,

συμβάλλει στη βελτίωση του επιπέδου της αυτοεκτίμησής του.

Είναι σε θέση ο εκπαιδευτικός να συνεισφέρει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης των μαθητών του;

Αν ο εκπαιδευτικός ενδιαφέρεται για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών του θα πρέπει:

- Να αναγνωρίζει τις προσπάθειες που καταβάλλουν οι μαθητές και να επιβραβεύει τα επιτεύγματά τους.
- Να δημιουργεί ένα κλίμα εμπιστοσύνης στο σχολικό περιβάλλον.
- Να χρησιμοποιεί σαφείς και αντικειμενικές διαδικασίες αξιολόγησης της προόδου των μαθητών του
- Να αποφεύγει τη δημιουργία ενός κλίματος καταστροφικού ανταγωνισμού μέσα στην τάξη

Είναι σε θέση ο εκπαιδευτικός να συνεισφέρει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης των μαθητών του;

Αν ο εκπαιδευτικός ενδιαφέρεται για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών του θα πρέπει:

- Να αποδέχεται τον μαθητή ως άτομο, ακόμα και όταν απορρίπτει την συμπεριφορά του.
- Να δίνει ευκαιρίες στο μαθητή να βιώνει την επιτυχία.
- Να δίνει ευκαιρίες το μαθητή να τυγχάνει αναγνώρισης από το κοινωνικό του περιβάλλον.
- Να αξιολογεί και να βελτιώνει τις εκπαιδευτικές διαδικασίες που εφαρμόζει σύμφωνα με τις ανάγκες των μαθητών του.

Συστάσεις για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

1. Να εκτιμάτε και να αποδέχεστε όλους τους μαθητές, τόσο για την προσπάθεια τους όσο και για τα επιτεύγματά τους.
2. Δημιουργήστε ένα κλίμα που να είναι κατάλληλο για τη σωματική και ψυχολογική ασφάλεια των μαθητών σας.
3. Γνωρίστε τις προσωπικές σας προκαταλήψεις (όλοι μας έχουμε κάποιες προκαταλήψεις) και προσδοκίες.
4. Βεβαιωθείτε ότι οι διαδικασίες που ακολουθείτε στη διδασκαλία και στην ομαδοποίηση των μαθητών σας, είναι πραγματικά απαραίτητες, και δεν αποτελούν απλώς ένα βολικό τρόπο για την αντιμετώπιση των προβλημα-τικών μαθητών ή για την αποφυγή της επαφής με ορισμένους μαθητές.

Συστάσεις για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

9. Να θυμάστε ότι η θετική έννοια του εαυτού προέρχεται από τον επιτυχημένο τρόπο με τον οποίο το άτομο λειτουργεί μέσα στον κόσμο και από το κατά πόσο οι σημαντικοί άνθρωποι στο περιβάλλον του το εκτιμούν.
10. Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις αντιδράσεις τους στα γεγονότα· δείξτε τους ότι έχουν επιλογές στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν.
11. Δημιουργήστε ομάδες υποστήριξης ή «συντρόφους μελέτης» στο σχολείο και διδάξτε τους μαθητές σας πώς να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλο.
12. Βοηθήστε τους μαθητές σας να θέσουν σαφείς στόχους και σκοπούς· ανταλλάξτε ιδέες μαζί τους σχετικά με τα μέσα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για την επίτευξη των στόχων τους.
13. Τονίστε την αξία των διαφορετικών εθνικών ομάδων – την κουλτούρα και τα επιτεύγματά τους. το εκτιμούν.

- Για να ευοδωθεί η προσπάθεια του εκπαιδευτικού θα πρέπει
 - Να ενεργεί ο ίδιος σαν πρότυπο προς τους μαθητές του προβάλλοντας τις αρχές της αυτοκριτικής, της αυτοενίσχυσης, της γνησιότητας και της ενσυναίσθησης.
 - Να γνωρίζει και να αποδέχεται τον εαυτό του.
 - Να ενισχύει την αυτοεκτίμησή του.

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*.