

Ψυχολογία παιδιού



Τί ακριβώς είναι η αυτοπεποίθηση; Ποιός τη έχει και ποιός όχι; Και αν κάποιος δεν έχει, μπορεί να αποκτήσει;

Σύμ...φωνα με τους ειδικούς, αυτοπεποίθηση είναι το σύνολο των εντυπώσεων και των απόψεων που έχουμε για τον εαυτό μας, το πώς τον βλέπουμε και πώς πιστεύουμε ότι τον βλέπουν οι άλλοι. Ακόμα, η αυτοπεποίθηση είναι ο συνδυασμός αισθημάτων ικανότητας με αισθήματα αγάπης. Ένα παιδί, για να νιώθει καλά για τον εαυτό του, πρέπει να νιώθει ικανό, αλλά να νιώθει και ότι το αγαπούν.

Δείγματα αυτοπεποίθησης

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι κάτι σταθερό. Μπορεί να αλλάξει όσο ένα παιδί μεγαλώνει, ανάλογα με τις εμπειρίες του και τις επιρροές που δέχεται. Καλό είναι, όμως, να έχουμε το νου μας για τυχόν δείγματα έλλειψης αυτοπεποίθησης. Παρατηρώντας το παιδί, ρωτώντας το ή μαθαίνοντας για τη συμπεριφορά του από άλλους (π.χ. τους δασκάλους), θα μάθουμε πώς νιώθει για τον εαυτό του και αν χρειάζεται τη βοήθειά μας.

Στις αλλαγές... Πώς συμπεριφέρεται το παιδί σας όταν πάτε ταξίδι; Κάνει καινούριους φίλους στην παραλία κάθε μέρα ή κάνει παρέα... μόνο μαζί σας; Εξερευνά την περιοχή ή μένει στο ξενοδοχείο; Τα παιδιά που δεν έχουν αυτοπεποίθηση δε δέχονται με ευχαρίστηση μια αλλαγή περιβάλλοντος και πάντα προτιμούν τις οικείες ασχολίες και τους χώρους. Ακόμα και η διαμονή στο σπίτι ενός φίλου για μια νύχτα, που για τα περισσότερα παιδιά είναι κάτι πολύ διασκεδαστικό, για ένα ανασφαλές παιδάκι μπορεί να είναι κάτι εντελώς ανεπιθύμητο και να το γεμίσει νοσταλγία για το σπίτι του.

Με τον ίδιο τρόπο, δεν του αρέσει να δοκιμάζει νέες δραστηριότητες, όπως ένα καινούριο άθλημα, γιατί φοβάται πως δεν θα τα καταφέρει, και προσπαθεί να διατηρεί μια αίσθηση μονιμότητας και ρουτίνας.

Αντίθετα, για ένα παιδί με υγιή αυτοπεποίθηση μια νέα ασχολία μπορεί να αποτελέσει μια ευχάριστη πρόκληση.

Στα σπορ... Το μάθημα της γυμναστικής ήταν ανέκαθεν ο «εφιάλτης» των λιγότερο κοινωνικών παιδιών. Εκεί είναι δύσκολο να ζαρώσεις στη γωνιά σου και να χαθείς στο πλήθος, αφού η σειρά σου να παίξεις ποτέ δεν αργεί να έρθει. Ένα παιδί με χαμηλή αυτοπεποίθηση νιώθει άβολα σε κάθε ομαδική δραστηριότητα, πόσο μάλλον όταν αυτή είναι ανταγωνιστική, και κάποιος πρόκειται να βγει νικητής και κάποιος νικημένος. Η ήττα αυτή συνήθως στοιχίζει πολλά σε ένα ανασφαλές παιδάκι, ενώ κάποιος που είναι πιο σίγουρος για τον εαυτό του δε θα δώσει και τόση σημασία. Ούτως ή άλλως, στην παιδική ηλικία οι επιδόσεις στα σπορ έχουν ιδιαίτερα μεγάλη σημασία, με αποτέλεσμα η αθλητική ικανότητα να θεωρείται μεγάλο προσόν και να προσφέρει αυτοπεποίθηση στα παιδιά, ενώ μια σχετική δυσκολία να τα γεμίζει ανασφάλεια.

Στο σχολείο... Ένα παιδί με αυτοπεποίθηση συμμετέχει άφοβα στο μάθημα, σηκώνοντας το χέρι του και απαντώντας στις ερωτήσεις του δασκάλου. Αντίθετα, ένα παιδί με χαμηλή αυτοπεποίθηση, ακόμα και όταν γνωρίζει κάτι, δε μιλάει εύκολα μπροστά σε όλη την τάξη, αμφιβάλλοντας για τη σκέψη του, ή μιλάει χαμηλόφωνα και διστακτικά. Δείγμα έλλειψης αυτοπεποίθησης αποτελεί, επίσης, και η ευκολία με την οποία ένα παιδί απογοητεύεται και εγκαταλείπει την προσπάθεια (στην επίλυση μιας άσκησης για παράδειγμα), καθώς και το πόσο θα διαρκέσει αυτή η απογοήτευση. Ένα παιδί με αυτοπεποίθηση θα προσπαθήσει εκ νέου την επόμενη φορά, ενώ ένα ανασφαλές παιδί μπορεί να συμπεράνει ότι δεν είναι καλό στα μαθήματα και να πανικοβληθεί. Παρόλο που όλοι θέλουμε το παιδί μας να διαπρέπει στα μαθήματα, πρέπει να το παρατηρήσουμε καλύτερα. Μήπως διαβάζει πολύ για να ικανοποιήσει εμάς, τους μεγάλους, νομίζοντας πως αλλιώς δε θα το αγαπάμε; Μήπως έτσι απομακρύνεται από τους συνομήλικούς του; Αλλά και η αντίθετη περίπτωση, ενός παιδιού που αρνείται να έχει οποιαδήποτε σχέση με τα μαθήματα, μπορεί να δείχνει τη χαμηλή του αυτοπεποίθηση και το φόβο του μην αποτύχει.

... με φίλους Ένα παιδί με υψηλή αυτοπεποίθηση απολαμβάνει τη συντροφιά των άλλων, ακόμα και όταν αυτοί δεν είναι μέλη της οικογένειας ή του στενού του κύκλου. Του αρέσουν οι ομαδικές δραστηριότητες, τα παιχνίδια και τα πάρτι, χωρίς αυτό να σημαίνει αναγκαστικά ότι θα είναι η «ψυχή της παρέας». Αντίθετα, ένα παιδάκι που δεν έχει υγιή αυτοπεποίθηση κάνει αρκετή ώρα να εγκλιματιστεί σε ένα πάρτι ή μια συγκέντρωση και ανυπομονεί να βρεθεί και πάλι στην ασφάλεια του σπιτιού του. Στο σχολείο, ένα παιδί με χαμηλή αυτοπεποίθηση κάνει δύσκολα φίλιες και περιμένει να το φωνάξουν οι άλλοι για παιχνίδι, χωρίς το ίδιο να κάνει κάποια κίνηση. Συχνά προσκολλάται σε ένα συγκεκριμένο άλλο παιδάκι και το μιμείται ή είναι επιρρεπές στην πίεση κάποιων γκρουπ παιδιών. Από την άλλη, ο «νταής» του σχολείου, το παιδί με την αυταρχική και επιθετική συμπεριφορά, μπορεί επίσης να πάσχει από έλλειψη αυτοπεποίθησης, νομίζοντας πως δεν υπάρχει άλλος τρόπος να το εκτιμήσουν οι συνομήλικοί του.

Τονώστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας

1. Επαινέστε το Πείτε του μπράβο για τα πράγματα που κάνει καλά και για τις φιλότιμες προσπάθειές του. Όταν ανυπομονεί να σας δείξει κάτι που έφτιαξε, δείξτε κι εσείς τον ανάλογο ενθουσιασμό. Επισημάνετε ένα συγκεκριμένο σημείο στο οποίο τα κατάφερε καλά, για να δει πως όντως προσέχατε τι έκανε.
2. Κρατήστε τις προσδοκίες σας ρεαλιστικές Όσο καλό στο σχολείο, στα σπορ ή σε κάτι άλλο και αν είναι, το παιδάκι σας θα αγχωθεί αν δει ότι περιμένετε από αυτό υπερβολικά πολλά για την ηλικία του. Αν δεν μπορέσει να αντεπεξέλθει στις προσδοκίες σας αυτές η απογοήτευσή του θα είναι μεγάλη και η πίστη στον εαυτό του θα κλονιστεί.
3. Προσφέρετέ του ασφάλεια Διατηρήστε ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον στο σπίτι και μια «προβλεψιμότητα» στη συμπεριφορά σας. Τα παιδιά όλων των ηλικιών έχουν ανάγκη να βασίζονται

στους γονείς τους. Όταν θέτετε κανόνες, μην τους αγνοείτε μετά. Για να έχει ένα παιδί πίστη στον εαυτό του, πρέπει να έχει και στους γονείς του.

4. Ενθαρρύνετε το Ενώ δεν πρέπει να θέτετε υπερβολικά υψηλούς στόχους, δεν πρέπει, από την άλλη, να υποτιμάτε τις δυνατότητες του παιδιού σας. Ενθαρρύνετε το να δοκιμάσει καινούρια πράγματα, δώστε του κουράγιο όταν έχει αγωνία για κάτι και εξηγήστε του πως μια καλή προσπάθεια ποτέ δεν πάει χαμένη.
5. Δείξτε στοργή Πείτε αυθόρμητα «σ' αγαπάω» ή αγκαλιάστε το. Ακόμα κι αν δείχνει πως δεν του αρέσουν τέτοιου είδους επαφές, η στοργή αυτή θα το κάνει να νιώσει αγαπητό και θα το μάθει να εκδηλώνει και το ίδιο τα συναισθήματά του.
6. Δείξτε του εμπιστοσύνη Δείξτε στο παιδί σας ότι το εμπιστεύεστε αναθέτοντάς του μικρές δουλειές. Ανάλογα με την ηλικία του, αναθέστε του κάποιες ευθύνες στο σπίτι και πείτε του να σας βοηθήσει. Έτσι θα νιώσει ότι κι εσείς βασίζεστε πάνω του, και όχι μόνο αυτό σε εσάς.
7. Προωθήστε τις ομαδικές δραστηριότητες Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει σε δραστηριότητες μαζί με συνομήλικούς του, όπως αθλήματα, μαθήματα ζωγραφικής, μπαλέτου, μουσικής. Αν είναι διστακτικό, κάντε το σιγά-σιγά: μπορεί πρώτα να συνηθίσει να παίζει με πολλούς φίλους μαζί και μετά να γραφτεί σε μια οργανωμένη δραστηριότητα.

12 ωραία πράγματα που μπορείτε να πείτε στο παιδί σας

- Ευχαριστώ για τη βοήθεια
- Δούλεψες πολύ σκληρά
- Έχεις δίκιο.
- Νομίζω ότι μπορώ να σε εμπιστευτώ σε αυτό
- Πιστεύω σε σένα
- Μου φτιάχνεις τη μέρα!
- Είμαι περήφανος-η για σένα
- Σ' αγαπάω
- Μου αρέσει να κάνουμε παρέα
- Καλή προσπάθεια
- Έκανες εντυπωσιακή δουλειά!
- Όλοι κάνουμε λάθη

Όπως αναφέραμε και πιο πάνω, η πίστη στις ικανότητές του και στην αγάπη των άλλων κάνουν ένα παιδί να νιώθει σίγουρο για τον εαυτό του. Έχει δεν έχει αυτοπεποίθηση, να μερικοί τρόποι να το κάνετε να είναι ακόμα πιο σίγουρο και χαρούμενο!