



# Μεγαλώνοντας παιδιά με αυτοπεποίθηση

Ως γονείς έχουμε τη μοναδική ευκαιρία να μάθουμε στα παιδιά μας να αγαπάνε τον εαυτό τους και να πιστεύουν στις δυνατότητες και τα ταλέντα τους. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες χρήσιμες συμβουλές για να μεγαλώσετε παιδιά με αυτοπεποίθηση και θετική εικόνα του εαυτού τους.

## Επαινέστε την προσπάθεια

Πολλοί γονείς, ενώ λεκτικά παραδέχονται ότι η προσπάθεια μετράει και όχι το αποτέλεσμα, πράττουν άθελά τους το αντίθετο. Πιέζουν το παιδί για μεγαλύτερους βαθμούς, για καλύτερες αποδόσεις, για περισσότερες επιτυχίες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να πιέζεται, για να ικανοποιήσει τις προσδοκίες των γονιών και να νιώθει άξιο μόνο όταν το καταφέρνει. Καλό είναι να δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην προσπάθεια του παιδιού και στην πρόοδο του, ανεξαρτήτως του ιδεατού στόχου.

## Κατανοήστε τις προσδοκίες σας

---

Η επιμονή για επιτυχία μπορεί να οφείλεται ενδόμυχα στην ανάγκη των γονέων να εκπληρώσουν δικές τους προσδοκίες. Αυτό, μπορεί να τους αποτρέπει από το να είναι ανοιχτοί και πρόθυμοι να αφουγκραστούν τις προσδοκίες και τα θέλω του παιδιού τους. Διαχωρίστε τις προσδοκίες σας από αυτές του παιδιού σας και ενθαρρύνετε το να επιδιώξει την εκπλήρωση των δικών του. Η αυτοεκτίμησή μας στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στο να πετυχαίνουμε πράγματα σημαντικά για μας.

## Ενθαρρύνετε

---

Κάθε νέα προσπάθεια του παιδιού να μάθει κάτι θα πρέπει να ενθαρρύνεται. Βοηθήστε το παιδί σας να αναγνωρίσει το τι αποκόμισε από όλη την προσπάθεια που κατέβαλε για να πετύχει το στόχο του. Τι κέρδισε σε γνώσεις, σε εμπειρία, τι έμαθε για τον εαυτό του. Το ταξίδι έχει συνήθως περισσότερη αξία από τον προορισμό.

## Επιβραβεύστε

---

Είναι σημαντικό να επιβραβεύουμε το παιδί όταν καταφέρνει κάτι σημαντικό. Η επιβράβευση δεν μεταφράζεται κατ' ανάγκη σε υλικά αγαθά, αλλά μπορεί να είναι και λεκτική «Τα κατάφερες πολύ καλά με αυτή την άσκηση». Καλό είναι να αποφεύγουμε τη χρηματική επιβράβευση, για να μην μάθει το παιδί να κινητοποιείται με το χρήμα. Η επιβράβευση μπορεί να ακολουθεί την επιθυμητή πράξη, αλλά μπορεί να δίνεται και σε άσχετες στιγμές.

## Εμπιστευτείτε το παιδί σας

---

Πολλοί γονείς διστάζουν να αναθέσουν στα παιδιά τους σημαντικά καθήκοντα, φοβούμενοι ότι δεν θα τα καταφέρουν τόσο καλά. Το παιδί όμως αντλεί αυτοπεποίθηση από όσα διεκπεραιώνει μόνο του. Είναι σημαντικό να αναθέτουμε στα παιδιά καθήκοντα και αρμοδιότητες ανάλογα της πνευματικής και γνωστικής τους ανάπτυξης και να τα βοηθάμε μόνο όταν μας το ζητούν.

## Δώστε επιλογές

---

Συχνά οι γονείς παίρνουν αποφάσεις για το παιδί τους, χωρίς να το ρωτούν, έχοντας την απαίτηση το παιδί να τις αποδέχεται αδιαμαρτύρητα. Η ωριμότητα όμως έρχεται μέσα από τις αποφάσεις που παίρνουμε εμείς για τη ζωή μας και όχι από τις αποφάσεις που παίρνουν οι άλλοι για μας. Δώστε στο παιδί σας δύο κατά προτίμηση επιλογές και αφήστε το να επωμιστεί την ευθύνη της επιλογής του. Θα φάει την ώρα που στρώνετε τραπέζι ή θα περιμένει το επόμενο γεύμα; Θα μελετήσει τα μαθήματά του τώρα ή αργά το απόγευμα;

Θα κάνει λάθη, αλλά τα λάθη είναι ο δρόμος για τη μάθηση. Η δεξιότητα της λήψης αποφάσεων μαθαίνεται σταδιακά από την νηπιακή ακόμα ηλικία και συμβάλλει τα μέγιστα στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του ανθρώπου.

## Επικοινωνείτε σωστά

---

Τα λόγια έχουν δύναμη όσο και οι πράξεις. Μην χρησιμοποιείτε άσχημους και αρνητικούς χαρακτηρισμούς για να επιπλήξετε το παιδί σας. Αντίθετα, επικεντρωθείτε στην πράξη που σας δυσαρέστησε και στο πώς νιώσατε εσείς για αυτήν. Αποφεύγετε να συγκρίνετε το παιδί σας με άλλα παιδιά λέγοντας «Δεν μπορείς να είσαι σαν το Γιάννη που είναι πρώτος στα μαθηματικά;» Τέτοιες δηλώσεις κάνουν το παιδί να νιώθει μειονεκτικά.

## Αποδεχτείτε τα παιδιά σας άνευ όρων

---

Κομβικής σημασίας για την υγιή ψυχική ανάπτυξη του παιδιού είναι η άνευ όρων αποδοχή του από τους γονείς. Ο γονέας θα πρέπει να αποδέχεται πάντα το παιδί έστω και αν δεν συμφωνεί με τις πράξεις του. Η συμπεριφορά του γονιού πρέπει να διαπνέεται από αδιαπραγμάτευτη αγάπη και στοργή. Αγκαλιάστε τα ταλέντα, τις ιδιαιτερότητές του, το χαρακτήρα του, τα ελαττώματά του. Αγαπήστε το για αυτό που είναι και όχι για αυτό που θα μπορούσε να γίνει.