

# Οι γονείς Χτίζουν την Αυτοεκτίμηση των παιδιών τους!



Από την Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, Οικογενειακή Ψυχολόγο

## Χτίζοντας τον Αυτοσεβασμό

- Οι γονείς τα αγαπούν και τα αποδέχονται όπως είναι
- Αφιερώνουν χρόνο σε κάθε παιδί χωριστά
- Αποφεύγουν τις ταμπέλες και τις επικρίσεις
- Προσφέρουν καθημερινά θετικές διαβεβαιώσεις : «Σε αγαπώ»
- Αναθέτουν στα παιδιά καθήκοντα και ευθύνες ανάλογα με την ηλικία τους και αναγνωρίζουν την προσπάθεια και όχι μόνο το τελικό αποτέλεσμα
- Εξηγούν ότι τα λάθη είναι ανθρώπινα και ότι διδάσκουν στα παιδιά κάτι
- Δίνουν την άδεια στο παιδί να παίρνουν αποφάσεις ανάλογα με την ηλικία του και την δυνατότητα των επιλογών.
- Είναι κοντά σε κάθε προσπάθεια του παιδιού, δείχνοντας σεβασμό στον αγώνα τους, με αμέριστη προσοχή, στήριξη και ενθουσιασμό.
- Παναηγυρίζουν για τις επιτυχίες των παιδιών τους μαζί του και μαζί με άλλους.
- Δίνουν την προσοχή τους όταν την ζητάνε τα παιδιά.
- Προσπαθούν να εμπλέξουν τα παιδιά σε κάποιες συζητήσεις των ενηλίκων.
- Ζητούν την γνώμη των παιδιών, ακόμη και αν διαφωνούν.
- Προσέχουν τις εκφράσεις τους προς τα παιδιά, να είναι ενθαρρυντικές «Ξέρω ότι είσαι

προσεκτικός» «Εντάξει, έχω λίγο χρόνο», « Χαίρομαι που είσαι το παιδάκι μου»



- Δημιουργούν χρόνο για παιχνίδια και βόλτες σε διάφορα μέρη.
- Δείχνουν περηφάνια για τα κατορθώματα των παιδιών τους, προβάλλουν μέσα στο σπίτι τα δημιουργήματά τους, π.χ. ζωγραφίες/ κατασκευές/ μετάλλια/ επαίνους κ.α.
- Προσφέρουν γενναιόδωρα τον χρόνο και την προσοχή τους. Τα παιδιά καταλαβαίνουν τότε θεωρούνται σημαντικά.

### Οι Γονείς :

- Βοηθούν τα παιδιά να γνωρίσουν καλά τον εαυτό τους και να τον αποδεχτούν
- Παρακινούν τα παιδιά να ανακαλύψουν τα ιδιαίτερα ταλέντα και τις ικανότητες τους.
- Τα επαινούν για όσα προσπαθούν και για όσα καταφέρνουν.
- Θέτουν μικρούς και ρεαλιστικούς στόχους, χωρίς να προβάλλουν προσωπικές τους φιλοδοξίες.
- Τα ενθαρρύνουν προς την αυτονομία και την επίλυση προβλημάτων, ώστε να αξιοποιούν τις δικές τους δυνατότητες.
- Μοιράζουν αρμοδιότητες και ευθύνες για να νιώσουν χρήσιμα.
- Δείχνουν ανοχή στα λάθη τους, αλλά ταυτόχρονα διατηρούν τα όρια που έχουν θέσει.
- Αντιμετωπίζουν με χιούμορ τις κακές στιγμές. Συμπαραστέκονται στις αποτυχίες τους.
- Αποφεύγουν την κριτική προς το παιδί.
- Περιγράφουν την μη αποδεκτή συμπεριφορά του παιδιού, χωρίς αξιολόγηση, και ποτέ δεν χαρακτηρίζουν το παιδί : Αντί για «είσαι ενοχλητικός», λένε « Όταν με διακόπτεις την ώρα που μιλάω στο τηλέφωνο για επαγγελματικό θέμα, εγώ ενοχλούμαι...»
- Δίνουν πληροφορίες και εμπειρίες για τον κόσμο που τα περιβάλλει.
- Δεν αφήνουν τα παιδιά μόνα τους να ανακαλύψουν τον κόσμο, χωρίς συναισθηματική θωράκιση.
- Προσπαθούν να αποτρέψουν τον ανταγωνισμό ανάμεσα στα παιδιά, αποφεύγοντας τις συγκρίσεις και τους χαρακτηρισμούς π.χ. « Γιατί είσαι τόσο αναβλητικός; Γιατί δεν είσαι οργανωτικός σαν τον αδελφό σου;»
- Δεν υποτιμούν τα όνειρα των παιδιών και προσπαθούν να φερθούν με αισιοδοξία και ελπίδα.
- Φέρονται με σεβασμό προς τα παιδιά, λειτουργούν ως πρότυπο ώστε να αναπτύξουν αξιοπρεπή συμπεριφορά.