

Ανάπτυξη Αυτοπεποίθησης

Χριστιάνα Δίπλη

Εγγεγραμμένη Εκπαιδευτική / Σχολική Ψυχολόγος (Αρ. εγγραφής 480)

Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια Παιδιών- Εφήβων- Ενηλίκων

Λευκωσία – Λάρνακα - Αμμόχωστο

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
CYPRUS PEDAGOGICAL INSTITUTE



Αυτοπεποίθηση παιδιού

Πώς θα το βοηθήσετε
να πιστέψει στον εαυτό του !!!!

Εισαγωγή: Αυτοπεποίθηση παιδιού

- Στα παιδιά αυξάνει τις πιθανότητες που έχουν
 - να δημιουργήσουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις
 - και να είναι ικανοποιημένα και αποτελεσματικά στις καθημερινές τους δραστηριότητες
- Παροχή της
 - αγάπης
 - άνευ όρων αποδοχής
 - ενθάρρυνσης
 - επιβράβευσης

Αυτοεκτίμηση

Αυτοεκτίμηση

- Για να έχουμε ευτυχισμένους και λειτουργικούς ενήλικες
 - χρειάζεται να παρέχουμε από νωρίς στη ζωή του ατόμου
 - τη δυνατότητα ανάπτυξης
 - της Αυτοεκτίμησης
 - και της Αυτοπεποίθησης.
- **Αυτοεκτίμηση**
 - σημαίνει να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας
 - να θεωρούμε ότι αξίζουμε
 - να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι.

Αυτοαντίληψη

Αυτοαντίληψη

- Η Αυτοεκτίμηση

- είναι ένα συστατικό της Αυτοαντίληψης

- δηλαδή του πώς αντιλαμβανόμαστε **εμείς οι**

ίδιοι τον εαυτό μας.

Αυτοαντίληψη

- Αν μας ζητηθεί να περιγράψουμε τον εαυτό μας
 - θα αναφερθούμε σε αρκετά χαρακτηριστικά,
όπως

- φυσική εμφάνιση
- νοητικές και άλλες ικανότητες
- κοινωνικές- οικογενειακές σχέσεις
- χαρακτηριστικά προσωπικότητας.

Αυτοεκτίμηση

- Η Αυτοεκτίμηση αναφέρεται
 - στο πώς νιώθουμε σε σχέση με όλα όσα γνωρίζουμε/πιστεύουμε για τον εαυτό μας.
- Η Χαμηλή Αυτοεκτίμηση
 - βρίσκεται συχνά στη βάση της πυραμίδας των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε
 - στις σχέσεις
 - στη συμπεριφορά
 - στα συναισθήματα.

Η Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

Η Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση
 - είναι ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΕΜΠΟΔΙΟ.
- Στα παιδιά που βρίσκονται σε μια συνεχή και γρήγορη διαδικασία
 - μάθησης
 - ανάπτυξης δεξιοτήτων
 - διαμόρφωσης προσωπικότητας
 - και δημιουργίας σχέσεων

Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

- Η Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

- είναι διαφορετική από τις

- φυσιολογικές ανασφάλειες

- και αμφιβολίες

- που μπορεί να υπάρχουν καθώς το παιδί

- αναζητά την ατομική του ταυτότητα.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά

του παιδιού

με Χαμηλή Αυτοεκτίμηση;

Χαρακτηριστικά του παιδιού με Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

- Αναφέρεται συχνά στον εαυτό του
 - με αρνητικούς χαρακτηρισμούς
 - ή μειώνει/ υποβιβάζει τα θετικά του στοιχεία.
- Εστιάζει στην αρνητική διάθεση των άλλων
 - ακόμα κι αν αυτή δεν σχετίζεται με τη δική του συμπεριφορά.
- Δεν δέχεται την κριτική από τους άλλους
 - ακόμα και όταν είναι εποικοδομητική
 - επειδή του δημιουργεί δυσβάσταχτο άγχος.

Χαρακτηριστικά του παιδιού με Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

- Ασκεί όμως σκληρή κριτική στους άλλους.
- Στο σχολείο
 - η επίδοση και η συμμετοχή του
 - δεν ανταποκρίνονται στις δυνατότητές του.
- Έχει δυσκολία στη δημιουργία φιλίας ή παρέας
 - και συχνά βιώνει απόρριψη από τους συνομήλικους.

Χαρακτηριστικά του παιδιού με Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

- Παρόλα αυτά, συναισθηματικά επηρεάζεται
– πολύ από τα αρνητικά σχόλια των άλλων.
- Στενοχωριέται επίσης υπερβολικά από τις αποτυχίες του
– γι' αυτό τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ιδιαίτερα επιρρεπή
 - στο Άγχος και την Κατάθλιψη.
- Μπορεί ακόμα και να υιοθετήσει
– αντικοινωνικές ή παραβατικές συμπεριφορές.

Τι κερδίζει ένα παιδί

με Υψηλή Αυτοεκτίμηση;

Τι κερδίζει ένα παιδί με Υψηλή Αυτοεκτίμηση;

- Γίνεται σταδιακά όλο και πιο αυτόνομο
– στο δρόμο προς την ενηλικίωση.
- Παίρνει πρωτοβουλίες
– και δεν φοβάται να δοκιμάσει τις δυνατότητές του σε νέες δραστηριότητες.
- Έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του
– και δεν αποθαρρύνεται εύκολα.

Τι κερδίζει ένα παιδί με Υψηλή Αυτοεκτίμηση;

- Αναλαμβάνει τις ευθύνες που του αναλογούν
 - γίνεται υπεύθυνο.
- Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την ψυχολογική πίεση
 - που μπορεί να υποστεί
 - από συνομηλικούς
 - τις απαιτήσεις της σχολικής ζωής
 - τραυματικά γεγονότα κλπ

Τι κερδίζει ένα παιδί με Υψηλή Αυτοεκτίμηση;

- Διαχειρίζεται τα αρνητικά συναισθήματα
 - άγχος
 - θλίψη
 - θυμός
- Μαθαίνει όχι μόνο να παίρνει, αλλά και να δίνει θετικά συναισθήματα
 - και να παρέχει βοήθεια και υποστήριξη στους συνανθρώπους του.

Τι μπορούμε να κάνουμε για την
ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Ο γενικός κανόνας είναι

- να υπάρχει η δυνατότητα ανοικτής επικοινωνίας

- μέσα σε ένα κλίμα

- ασφάλειας

- εμπιστοσύνης

- και υποστήριξης.

- Βοηθάμε το παιδί

- να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του

- και να τον αποδεχτεί σαν **ΣΥΝΟΛΟ.**

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Εάν το παιδί

- έχει πετύχει κάτι που επιθυμούσε
- εάν κατέβαλλε μεγάλη προσπάθεια

– είναι καλό να το επαινέσουμε

- τόσο για το αποτέλεσμα
- όσο και για την προσπάθεια.

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Επιμένουμε στην Εποικοδομητική Κριτική
 - δεν ντροπιάζουμε
 - ούτε γελοιοποιούμε το παιδί
 - δεν κατηγορούμε
 - δεν το συγκρίνουμε με άλλα παιδιά
 - αποφεύγουμε την ενίσχυση ανταγωνιστικών σχέσεων.

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Δεν αναλαμβάνουμε εμείς ευθύνες
 - που του αναλογούν.
- Κάνοντας το αυτό, το παιδί δεν έχει το κίνητρο
 - να προσπαθήσει
 - να παραμένει εξαρτημένο
 - δεν υφίσταται τις συνέπειες
 - και δεν έχει τελικά την ευκαιρία να δοκιμάσει τις δυνάμεις του
 - και να εκτιμήσει τον εαυτό του.

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Εάν δυσκολεύεται σε κάτι που έχει αναλάβει
 - ενθαρρύνουμε
 - υποστηρίζουμε
 - διδάσκουμε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
 - με έμφαση στις πρακτικές και εναλλακτικές λύσεις.
- Αποφεύγουμε τις ταμπέλες
 - άχρηστος, τεμπέλης, φυγόπονος,
 - αλλά απλά δεν τα κατάφερες σε αυτή τη δραστηριότητα.

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Ζητάμε τη γνώμη του
 - για θέματα που το αφορούν
 - και τη λαμβάνουμε υπόψη.
- Καθώς όμως, ως γονείς και/ή ως δάσκαλοι
 - χρειάζεται να πάρουμε κάποιες αποφάσεις για λογαριασμό του παιδιού
 - αυτές χρειάζεται να είναι με κριτήριο το δικό του όφελος
 - και να είναι αιτιολογημένες
 - όχι απλά επειδή «έτσι λέω εγώ».

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Εκπαιδεύουμε το παιδί στη **θετική σκέψη**
 - και δεν δεχόμαστε αρνητικούς χαρακτηρισμούς του εαυτού του.
- **Το ενθαρρύνουμε**
 - να βλέπει και τις θετικές όψεις της συμπεριφοράς ή της προσωπικότητας των άλλων
 - να λαμβάνει υπόψη **τα κίνητρα και τα συναισθήματα.**

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Του εξηγούμε γιατί είναι σημαντικές οι καλές οικογενειακές σχέσεις
 - και πώς μπορεί να ωφεληθεί από τις φιλικές του σχέσεις και τις εμπειρίες του.
- Το διευκολύνουμε
 - να αναπτύξει τα μοναδικά ταλέντα και ικανότητες που διαφέρει.

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Το ενθαρρύνουμε να θέτει **στόχους** και να έχει **φιλοδοξίες**
 - αλλά εξηγούμε ότι στη ζωή δεν έρχονται πάντα τα πράγματα όπως τα περιμένουμε
 - και υπάρχουν πολλοί λόγοι για να μην καταφέρουμε κάτι που θέλουμε πολύ.
- **Εμπόδια υπάρχουν πολλά**
 - αν δεν πιστεύουμε στον εαυτό μας
 - βάζουμε από μόνοι μας ένα ακόμα εμπόδιο!....

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Τέλος, μαθαίνουμε από τα λάθη μας
 - γελάμε με αυτά
 - αντιμετωπίζουμε τις γκάφες και τις αποτυχίες με χιούμορ
 - αποφεύγουμε την τελειοθηρία ή την τελειομανία
 - η ζωή είναι εδώ και τώρα
 - και καλό είναι να την απολαύσουμε χωρίς να παίρνουμε τα πάντα πολύ σοβαρά!

Τι μπορούμε να κάνουμε για την ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης;

- Χρειάζεται πάνω από όλα
 - να έχουμε εμείς **οι ίδιοι Αυτοεκτίμηση**
 - ως γονείς, ως δάσκαλοι
 - **ΩΣ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.**

Η Αυτοπεποίθηση

- Η Αυτοπεποίθηση ενός παιδιού
 - συχνά αλλάζει καθώς μεγαλώνει.
- Οι γονείς θα πρέπει να παρατηρούν και να αντιλαμβάνονται αν το παιδί τους
 - έχει Έλλειψη Αυτοεκτίμησης
 - γιατί πολλές φορές εδραιώνεται
 - αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα
 - και "συντροφεύει" το παιδί σχεδόν καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής του.



**Πώς πρέπει να φερθούμε στο παιδί
που είναι διστακτικό**

Πώς πρέπει να φερθούμε στο παιδί που είναι διστακτικό

- Πολλοί γονείς αναρωτιούνται πώς πρέπει να φερθούν στο παιδί τους
 - που είναι διστακτικό
 - δεν παίρνει πρωτοβουλίες
 - και φοβάται να πει ακόμα και τη γνώμη του.

Πώς πρέπει να φερθούμε στο παιδί που είναι διστακτικό

- Λέμε στο παιδί λεξούλες

- που με την επανάληψη θα το κάνουν να νιώσει ότι είναι σημαντικό
- και πως κάνει πράγματα ξεχωριστά.

- Λεξούλες όπως

- «μπράβο»
- «σ' ευχαριστώ»
- «σε αγαπάω».

- Ρώτησέ το

- να σου πει τι θέλει
- να σου πει την γνώμη του.

Πώς πρέπει να φερθούμε στο παιδί που είναι διστακτικό

- Δείξε του πόσο το εμπιστεύεσαι

- και πες του το

- πες του πόσο περήφανος γονιός είσαι που είναι το παιδί σου.

- Κανάκεψέ το, αλλά με προσοχή

- όχι στις υπερβολές

- αναγνώρισέ του αυτά που κάνει

- μην παραβλέπεις όμως και αυτά που δεν κάνει...».

**Τρόπους με τους οποίους
θα βοηθήσετε το παιδί σας
να χτίσει την Αυτοπεποίθηση:**

Τρόπους για να χτίσει την Αυτοπεποίθηση του

- Μην αφήνετε να περνούν απαρατήρητες και ασχολίαστες
 - οι καλές στιγμές του παιδιού
 - επιβραβεύεστε το με λόγια και με αγκαλιές.
- Δώστε προσοχή όταν το παιδί θέλει να σας μιλήσει.
 - μην το διακόπτετε
 - και προσπαθήστε να καταλάβετε τι προσπαθεί να σας πει.

Τρόπους για να χτίσει την Αυτοπεποίθηση του

- Παραδεχτείτε ότι
 - από τη στιγμή που **δεν υπάρχει τέλειος γονιός**
 - **δεν υπάρχουν και τέλεια παιδιά.**

Τρόπους για να χτίσει την Αυτοπεποίθηση του

- Εάν υπάρχουν και άλλα παιδιά στην οικογένεια
 - αποφύγετε τις συγκρίσεις.
 - το ίδιο ισχύει και αν είναι μοναχοπαίδι.
- Το τι έχει καταφέρει
 - το γειτονόπουλο
 - το ξαδελφάκι
 - ή το παιδί του γνωστού σας
 - δεν έχει καμία σημασία για το παιδί σας.

Τρόπους για να χτίσει την Αυτοπεποίθηση του

- Ενθαρρύνετε το παιδί να παίρνει πρωτοβουλίες.
- Ακόμα και αν το αποτέλεσμα δεν είναι το επιθυμητό
 - δεν πειράζει
 - την επόμενη φορά θα είναι σίγουρα καλύτερα.
- Εστιάστε
 - στα θετικά στοιχεία της προσωπικότητας του παιδιού
 - και αναδείξτε τα.

Τρόπους για να χτίσει την Αυτοπεποίθηση του

- Μην θεωρείτε τίποτα δεδομένο
 - αν κάτι για σας φαντάζει εύκολο, για το παιδί σας δεν είναι
 - μην ξεχνάτε λοιπόν να το στηρίζετε κάθε φορά που προσπαθεί
 - και ειδικά όταν αποτυγχάνει.
- Αν δεν βρίσκετε τα σωστά λόγια
 - απλώς αγκαλιάστε το ...

Τρόπους για να χτίσει την Αυτοπεποίθηση του

- Να αποφεύγετε **απειλές του τύπου**
 - «αν δεν το κάνεις, δεν θα ...»
- Αν το παιδί πιστεύει ότι κάτι είναι **σημαντικό**
 - **θεωρήστε το κι εσείς.**
- **Με λίγη βοήθεια,** κάθε παιδί μπορεί να αναπτύξει υγιή αυτοεκτίμηση
 - και να έχει μια **πιο ευτυχισμένη και ολοκληρωμένη ζωή.**

Τρόπους για να χτίσει την Αυτοπεποίθηση του

- Η Αυτοπεποίθηση δίνει φτερά
- Είναι άτολμο, ντροπαλό και δεν διεκδικεί ΠΟΤΕ ΤΙΠΟΤΑ.
- Βοηθήστε το παιδί σας
 - να μάθει να υπερασπίζεται τον εαυτό του
 - και να συνειδητοποιήσει πόσο σημαντικό είναι.



Πώς να ανοίξει τα φτερά του;

Πώς να ανοίξει τα φτερά του;

- Το ότι ένα παιδί κάποιες φορές αδυνατεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του
 - δεν σημαίνει πως γεννήθηκε έτσι.
- Μπορεί απλώς να πρόκειται για ένα παιδί πιο ευαίσθητο, που χρειάζεται περισσότερη
 - στήριξη και υποστήριξη
 - χάδια
 - και αγκαλιές.

Πώς να ανοίξει τα φτερά του;

- Ενδεχομένως πάλι να πρόκειται για ένα χαρακτήρα
 - που φοβάται ή μπλοκάρεται εύκολα
 - ή για ένα χαρακτήρα υποχωρητικό.
- Ίσως πάλι να μη συμβαίνει τίποτα απ' όλα αυτά
 - αλλά κάποιο οικογενειακό γεγονός
 - (όπως διαζύγιο, αποχωρισμός ή θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου)
 - να το έχει φοβίσει και να το έχει αποσυντονίσει.
 - ή ακόμη και να το έχουν μαλώσει πολύ.

Πώς να ανοίξει τα φτερά του;

- Η Αυτοπεποίθηση στα παιδιά
 - όπως άλλωστε και στους ενηλίκους
 - είναι η ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ της ικανότητας να ανταποκρίνεται κανείς στις απαιτήσεις της καθημερινότητας
 - αλλά και η ΕΠΙΓΝΩΣΗ της σημαντικότητάς του ως Ιδιαίτερο Πρόσωπο.

Πώς να ανοίξει τα φτερά του;

- Αν εμείς δεν βοηθήσουμε το παιδί μας
 - να καταλάβει ότι είναι σημαντικό για μας
 - και ικανό να καταφέρει πράγματα
 - τότε ίσως κλονιστεί ανεπανόρθωτα η
Αυτοπεποίθησή του.



Τι μπορείτε να κάνετε εσείς
για το παιδί σας

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Επικοινωνήστε μαζί του
 - με ειλικρίνεια
 - και ενδιαφέρον.
- Δείξτε του πως η κουβέντα μαζί του
 - είναι για εσάς χαρά
 - και όχι αγγαρεία.
- Εκδηλώστε την αγάπη σας
 - όχι μόνο με λόγια
 - αλλά και με φιλιά και χάρδια.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Δώστε του το καλό παράδειγμα.
- Ας μην ξεχνάμε πως τα παιδιά
 - είναι **μιμητικά όντα**
 - και αν διαπιστώσει πως εσείς σέβεστε τον εαυτό σας
 - το ίδιο θα κάνει κι αυτό.
- Είναι διαφορετικό να σας ακούει να λέτε
 - «πάλι με κατέλωσαν οι άλλοι»
 - και διαφορετικό να πείτε «αυτό δεν θα το επιτρέψω».

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Μην προσπαθείτε να του επιβάλλετε τις
απόψεις σας
 - όσο ευγενικά κι αν το κάνετε.
- Προσπαθήστε να είστε αληθινά δημοκρατικοί
 - και να ακούτε την κάθε άποψή του.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Αν εσείς η ίδια του μιλάτε σεβόμενη/ος τις επιθυμίες του
 - αν δεν του λέτε συστηματικά «όχι»
 - πριν καν το ακούσετε
 - θα νιώσει ότι το σέβεστε.
- Και, όπως είναι φυσικό, αν νιώθει έτσι στο σπίτι
 - τότε τα πράγματα θα είναι πιο εύκολα έξω.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Αποφύγετε τις συγκρίσεις.
 - «Όχι έτσι παιδί μου, κοίτα τι ωραία που ζωγραφίζει αυτό το κοριτσάκι».
- Μέσω της σύγκρισης
 - όχι μόνο δεν βελτιώνονται οι επιδόσεις του παιδιού
 - αλλά τσαλακώνεται και η αυτοεκτίμησή του.
- Στηρίξτε λοιπόν τις προσπάθειές του
 - χωρίς να περιμένετε να ικανοποιήσει τις προσδοκίες σας.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Συγχωρέστε του τα ψέματα.
- Τα παιδιά δεν λένε ψέματα
 - με τον ίδιο τρόπο που τα λένε οι μεγάλοι.
- Περισσότερο το κάνουν για να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους
 - παρά για να εξαπατήσουν.
- Αδιαφορήστε για τα ψέματά του
 - και απλώς επιβραβεύστε το όταν λέει την αλήθεια.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Η υπερπροστασία βλάπτει
 - όσο και η κατάχρηση εξουσίας.
- Πολλές φορές, για να προστατέψετε το
«καημένο το μωράκι»
 - το εγκλωβίζετε στο ρόλο του θύματος.
- Αποφύγετε τις συνηθισμένες αναφορές του
τύπου:
 - «Προσοχή, θα πέσεις, θα βραχείς, θα χτυπήσεις...».

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Παροτρύνετέ το να ξεπεράσει τον εαυτό του
 - ακόμα κι αν αυτό είναι δύσκολο
 - με την προϋπόθεση πάντα ότι θα κάνει πράγματα που επιτρέπονται για την ηλικία του.
- Αν του στερείτε τις πρωτοβουλίες και κάνετε τα πάντα εσείς
 - ενθαρρύνετε την παθητικότητά του
 - και το κάνετε ευάλωτο απέναντι στους άλλους σε περίπτωση σύγκρουσης.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Μια ελάχιστη αυτονομία και ανεξαρτησία
 - είναι απαραίτητες για να ολοκληρωθεί μέσα
σε μια ομάδα
 - και για να μάθει να παίζει με τα άλλα
παιδιά.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Ομολογήστε με κάθε ειλικρίνεια
 - πως κάποια από τα πράγματα που το τρομάζουν
 - τα έχετε ζήσει κι εσείς στο παρελθόν.
- Τα παιδιά καθησυχάζονται πολύ όταν
συνειδητοποιούν
 - πως τα **πρόσωπα που θεωρούν σημαντικά**
 - όπως οι γονείς, οι θείοι ή τα αδέρφια
 - έχουν περάσει ανάλογες δυσκολίες με τις δικές τους.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Ενθαρρύνετε το παιδί

- να αντιμετωπίζει με χιούμορ ακόμη και τα δυσάρεστα γεγονότα.

- Εξηγήστε του πως αν κάποιος μεγάλος θυμώνει μαζί του

- ή κάποιο παιδί το κοροϊδεύει
- ή του επιτίθεται
- αυτό δεν σημαίνει ότι φταίει ή πως είναι κακό παιδί.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Προτρέψτε το να βάζει στόχους
 - να παίρνει αποφάσεις
 - και να λύνει προβλήματα.
- Μάθετέ του να επιμένει
 - να υπομένει
 - και να αγωνίζεται μέχρι να πετύχει τους στόχους
του.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Επιβραβεύστε κάθε μικρή του πρόοδο.
- Ενθαρρύνετε το
 - να εκφράζει ειλικρινά τις προσωπικές του απόψεις
 - και να εξωτερικεύει ξεκάθαρα τα συναισθήματά του.
- Βοηθήστε το να αναπτύξει αυτοέλεγχο
 - να επιλέγει τη συναισθηματική του αντίδραση
 - και να μην αντιδρά παρορμητικά στις προκλήσεις των άλλων.

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς για το παιδί σας

- Μάθετέ του πως αξίζει πολλά
 - ανεξάρτητα με το πόσο αποδίδει.
- Προτρέψτε το να αποδέχεται χωρίς ταραχή
 - τόσο τον έπαινο όσο και την τιμωρία
 - με λίγα λόγια, διδάξτε του την ψυχραιμία.
- Μάθετέ το να εμπιστεύεται
 - τα κοντινά του πρόσωπα.

Τι μπορείτε να κάνετε

παρέα με το παιδί

Τι μπορείτε να κάνετε παρέα με το παιδί

- Αφήστε το να χειριστεί μόνο του τις μικρές διαφωνίες με τους άλλους
 - αλλά σε περίπτωση που η κατάσταση του προκαλεί μεγάλο πρόβλημα
 - υποστηρίξτε το.
- Πρέπει να ξέρει ότι θα είστε πάντα εκεί
 - σε περίπτωση που τα πράγματα δυσκολέψουν.

Τι μπορείτε να κάνετε παρέα με το παιδί

- Δεν τολμά να σηκώσει το χέρι του μπροστά στη δασκάλα;
 - προσποιηθείτε ότι εσείς είστε η δασκάλα
 - και μιμηθείτε τη σκηνή μπροστά του.
- Κι αν δεν τα καταφέρνει πάντα
 - κλείστε ένα ραντεβού με τη δασκάλα
 - για να της αναφέρετε την κατάσταση.
- Δείξτε στο παιδί σας ξεκάθαρα
 - πώς να υπερασπίζεται τον εαυτό του απέναντι στους συμμαθητές του.

**11 τρόποι
για να βοηθήσετε το παιδί σας
να πιστέψει στον εαυτό του**

11 τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να πιστέψει στον εαυτό του

1. Δείτε πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας.

2. Δώστε μεγαλύτερη έμφαση

- στην προσπάθεια
- και όχι στα αποτελέσματα
- βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει την αξία της διαδρομής έναντι του προορισμού.

3. Εξηγήστε του ότι είστε δίπλα του ως «σύμμαχος».

- αυτό θα το βοηθήσει να θέσει υψηλότερους στόχους
- και να αναλάβει περισσότερες ευθύνες.

11 τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να πιστέψει στον εαυτό του

4. Εξηγήστε του ότι όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί.

- δεν μπορούμε να είμαστε όλοι ίδιοι
- όπως ακριβώς και τα λουλούδια
- έτσι, θα αποδεχθεί με μεγαλύτερη ευκολία την όποια ιδιαιτερότητα της προσωπικότητας ή της εμφάνισης του.

5. Μην αφήνετε να περνούν

- απαρατήρητες και ασχολίαστες οι καλές στιγμές του παιδιού.
- επιβραβεύετε το με λόγια και με αγκαλιές.

11 τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να πιστέψει στον εαυτό του

6. Δώστε προσοχή όταν το παιδί θέλει να σας μιλήσει

- μην το διακόπτετε
- και προσπαθήστε να καταλάβετε τι προσπαθεί να σας πει.

7. Μην το συγκρίνετε

- με τα αδέλφια του (αν υπάρχουν)
- ή με άλλα παιδιά ή φίλους του.

11 τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να πιστέψει στον εαυτό του

8. Ενθαρρύνετε το παιδί να παίρνει πρωτοβουλίες

- ακόμα και αν το αποτέλεσμα δεν είναι το επιθυμητό
- εξηγήστε του ότι δεν πειράζει.

9. Μην απαιτείτε να παίρνει πρωτοβουλίες

- και, κυρίως, μην το απειλείτε.

11 τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να πιστέψει στον εαυτό του

10. Αναδείξτε τα δυνατά στοιχεία της προσωπικότητάς του.

- βοηθήστε το να πιστέψει σε αυτά
- και, κυρίως, να τα εκτιμήσει.

11. Μην το αποθαρρύνετε.

- μην κρίνετε αρνητικά τις όποιες πρωτοβουλίες του
- ακόμη και αν δε σας αρέσουν
- δεν υπάρχουν τέλειοι γονείς, ούτε τέλεια παιδιά

Σύνοψη

Αυτοπεποίθηση

- Είναι σημαντικό
 - να τα ενθαρρύνουμε από μικρά με ωραία λόγια
 - που μεγαλώνοντας τα ίδια
 - θα χαρίσουν απλόχερα, στους δικούς τους ανθρώπους.
- Ακόμα και όταν χρειάζεται να τους πούμε «όχι»
 - ας φροντίσουμε να μην είναι ξερό και
αδιαπραγμάτευτο.

Αυτοπεποίθηση

- Προτιμήστε να πείτε: «Σε καταλαβαίνω, αλλά τι θα έλεγες....».
 - θα σας ακούσει
 - αφού εσείς ΠΡΩΤΑ θα έχετε δείξει διάθεση να το ακούσετε.
- Μιλήστε τους κάθε μέρα με ωραία λόγια και φράσεις
 - που θα τα ενθαρρύνουν
 - και θα τα γεμίσουν αυτοπεποίθηση.

Αυτοπεποίθηση

- Πείτε τους πόσο τα αγαπάτε
 - αλλά μη μείνετε μόνο σε αυτό.
- Πάρτε ένα χαρτί και μαζί τους γράψτε μία λίστα
 - με όσα νιώθετε για εκείνα.
- Φροντίστε να είναι μεγάλη
 - το χαμόγελο αυτοπεποίθησης που θα έχουν όταν την ολοκληρώσετε
 - είναι... ΑΞΙΑ ΑΝΕΚΤΙΜΗΤΗ.

15 ενθαρρυντικά λόγια

που μπορείτε να πείτε στο παιδί σας σε
καθημερινή βάση.

15 ενθαρρυντικά λόγια

1. Με κάνεις περήφανη
2. Σε θαυμάζω
3. Έχεις πολύ ωραίες ιδέες
4. Σε πιστεύω
5. Σου έχω εμπιστοσύνη

15 ενθαρρυντικά λόγια

6. Μπορούμε να προσπαθήσουμε με το δικό σου τρόπο
7. Μου αρέσει ο τρόπος που λες ιστορίες
8. Μπορείς να προσπαθήσεις αύριο
9. Είναι τυχεροί οι φίλοι σου, που σε έχουν
10. Το κάνεις πολύ ωραία αυτό

15 ενθαρρυντικά λόγια

**11.Μαθαίνω κάθε μέρα καινούργια πράγματα
από εσένα**

12.Με κάνεις καλύτερο άνθρωπο

13.Όταν είσαι ευτυχισμένος/η είμαι κι εγώ

14.Όλοι κάνουμε λάθη

**15.Δεν θα σταματήσω ποτέ να λέω πόσο σε
αγαπώ!**

15 ενθαρρυντικά λόγια

Υπάρχουν, βέβαια, πολλά ακόμα λόγια αγάπης κι

ενθάρρυνσης προς το παιδί,

που ένας γονιός ξέρει καλύτερα απ' όλους να πει!

Ευχαριστίες

- **Γονείς**
- **Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου**

Ευχαριστώ για την προσοχή σας.

Ερωτήσεις;

- E-mail:

- ❖ christianadipli@yahoo.gr

- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 96 75 66 60

- Λευκωσία – Λάρνακα - Αμμόχωστο

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Snyder, C. R.; Lopez, Shane J. (2009). Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press. ISBN 978-0-19-518724-3.
- Albarracín, D., & Mitchell, A. L. (2004). "The role of defensive confidence in preference for proattitudinal information: How believing that one is strong can sometimes be a defensive weakness". *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30 (12): 1565–1584. doi:10.1177/0146167204271180. PMC 4803283. PMID 15536240.
- Albarracín, Dolores; Mitchell, Amy L. (2004). "The Role of Defensive Confidence in Preference for Proattitudinal Information: How Believing That One Is Strong Can Sometimes Be a Defensive Weakness". *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30 (12): 1565–1584. doi:10.1177/0146167204271180. ISSN 0146-1672. PMC 4803283. PMID 15536240.
- Argyle, Michael (2013). *The Social Psychology of Everyday Life*. Routledge. ISBN 9781134961733.
- Bandura, Albert (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Macmillan. ISBN 978-0-7167-2850-4.
- Baumeister, Roy F.; Campbell, Jennifer D.; Krueger, Joachim I.; Vohs, Kathleen D. (2003). "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?". *Psychological Science in the Public Interest*. 4 (1): 1–44. doi:10.1111/1529-1006.01431. ISSN 1529-1006. PMID 26151640.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Bénabou, R., & Tirole, J. (2005). "Self-confidence and personal motivation". *Psychology, Rationality and Economic Behaviour*: 19–57. doi:10.1057/9780230522343_2. ISBN 978-1-349-52144-9.
- Caplin, A., & Leahy, J. (2001). "Psychological expected utility theory and anticipatory feelings". *Quarterly Journal of Economics*. 116 (1): 55–79. CiteSeerX 10.1.1.334.9951. doi:10.1162/003355301556347. JSTOR 2696443.
- Cervone, Daniel; Kopp, Deborah A.; Schaumann, Linda; Scott, Walter D. (1994). "Mood, self-efficacy, and performance standards: Lower moods induce higher standards for performance". *Journal of Personality and Social Psychology*. 67 (3): 499–512. doi:10.1037/0022-3514.67.3.499. ISSN 1939-1315.
- Compte, O., & Postlewaite, A., Confidence-enhanced performance. (2004). "Confidence-enhanced performance". *The American Economic Review*. 94 (5): 1536–1557. CiteSeerX 10.1.1.318.7105. doi:10.1257/0002828043052204.
- Hippel, William von; Trivers, Robert (2011). "The evolution and psychology of self-deception". *Behavioral and Brain Sciences*. 34 (1): 1–16. doi:10.1017/S0140525X10001354. ISSN 1469-1825. PMID 21288379.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Judge, Timothy A.; Erez, Amir; Bono, Joyce E.; Thoresen, Carl J. (2002). "Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct?". *Journal of Personality and Social Psychology*. 83 (3): 693–710. doi:10.1037/0022-3514.83.3.693. ISSN 1939-1315. PMID 12219863.
- Luszczynska, A. and Schwarzer, R. (2005). Social cognitive theory. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour* (2nd ed. rev., pp. 127–169). Buckingham, England: Open University Press.
- Mobius, M. M.; Niederle, M.; Niehaus, P.; Rosenblat, T. S. (2011). "Managing Self-Confidence: Theory and Experimental Evidence". NBER Working Paper No. 17014. doi:10.3386/w17014.
- Reis, Harry T. (2008). "Reinvigorating the Concept of Situation in Social Psychology". *Personality and Social Psychology Review*. 12 (4): 311–329. doi:10.1177/1088868308321721. ISSN 1088-8683. PMID 18812499.
- Zellner, M. (1970). "Self-esteem, reception, and influenceability". *Journal of Personality and Social Psychology*. 15 (1): 87–93. doi:10.1037/h0029201. PMID 4393678.