

Η αυτοπεποίθηση και πως την καλλιεργούμε στα παιδιά

Πολύ συχνά ακούμε τους γονείς να περιγράφουν τα παιδιά τους ως προσωπικότητες με χαμηλή ή υψηλή αυτοπεποίθηση. Τα χαρακτηριστικά που συνήθως εκφράζουν για αυτά σχετίζονται με την ανάληψη ευθυνών, με το θάρρος της γνώμης τους, με την καλή ή κακή εικόνα του σώματός τους και με την κοινωνικότητά τους.

Πράγματι, αυτά είναι μερικά από τα πιο βασικά στοιχεία της αυτοπεποίθησης. Αυτοπεποίθηση σημαίνει 'πιστεύω στον εαυτό μου, τον αποδέχομαι, εμπιστεύομαι τις ικανότητές μου, δέχομαι και αναγνωρίζω τα λάθη μου και νιώθω ασφαλής ακόμη κι όταν αισθάνομαι ότι κάποιος δεν με αγαπούν'.

Η αυτοπεποίθηση είναι αλληλένδετη με την αυτοεκτίμηση και ως αλληλοσχετιζόμενες έννοιες βρίσκουν τη ρίζα τους στην βασική έννοια της αυτοαντίληψης. Αυτοαντίληψη είναι το άθροισμα όλων των ικανοτήτων, των στάσεων, των αντιλήψεων και των αξιών που πιστεύουμε για τον εαυτό μας και που καθορίζει το ποιο είμαστε. Είναι μια πολύ βασική έννοια που χτίζεται από τη στιγμή που γεννιόμαστε και παίζει καθοριστικό ρόλο στη ζωή μας. Βασικός παράγοντας στην ανάπτυξη της αυτοαντίληψης είναι η οικογένεια. Μέσα από τη συμπεριφορά των γονιών, τα παιδιά αναπτύσσουν θετική ή αρνητική αντίληψη του εαυτού τους και κατ'επέκταση, υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ανάλογα θα επηρεαστεί και η αυτοπεποίθησή τους.

Τα παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση δεν εμπιστεύονται τις ικανότητές τους και συνήθως εξαρτώνται από τη γνώμη των άλλων. Φοβούνται πολύ την αποτυχία και δύσκολα τολμούν να δοκιμάσουν καινούριες εμπειρίες ή να πουν αυθόρμητα τη γνώμη τους. Πιστεύουν πως πρέπει πάντοτε να είναι αποδεκτά και 'καθωσπρέπει' στους άλλους και δεν αποδέχονται τον εαυτό τους. Συνήθως προσαρμόζονται στα 'θέλω' και τις επιθυμίες των άλλων γιατί πιστεύουν πως μόνο έτσι αποκτούν αξία και γίνονται αγαπητά και αποδεκτά.

Η αυτοπεποίθηση χτίζεται μέσα από τη σχέση γονιών και παιδιού. Γονείς που ασκούν πολύ αυστηρή κριτική στα παιδιά τους, που έχουν υπέρμετρες προσδοκίες και απαιτήσεις απέναντι σε αυτά, που δεν τα επιβραβεύουν στις προσπάθειές τους, ισοπεδώνουν κυριολεκτικά την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση των παιδιών τους. Τα παιδιά αυτά αισθάνονται να τα κατατρέχει ένας μόνιμος φόβος αποτυχίας και πιστεύουν ότι δεν επιτρέπεται να κάνουν λάθη και να έχουν ελαττώματα. Η προσπάθειές τους σπάνια αναγνωρίζονται από τους γονείς τους και πάντα υπάρχει η φράση 'μπορούσες όμως να το κάνεις καλύτερα'. Για τους γονείς αυτούς, το παιδί αποτελεί προέκταση και συνέχεια του εαυτού τους, που πρέπει να τους βγάλει ασπροπρόσωπους στη κοινωνία, διαιώνίζοντας την καλή εικόνα τους.

Αντίστοιχα, γονείς που λειτουργούν υπερπροστατευτικά και παρεμποδίζουν την πρωτοβουλία και την ανεξαρτησία, δημιουργούν χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση στα παιδιά τους. Συνήθως είναι γονείς με πολλές φοβίες και ανασφάλειες, με χαμηλές προσδοκίες για τη ζωή τους. Εξαιτίας δικών τους φόβων αποτρέπουν τα παιδιά τους στο να πάρουν πρωτοβουλίες, δείχνουν ότι δεν τα εμπιστεύονται, ενώ στην πραγματικότητα δεν έχουν οι ίδιοι εμπιστοσύνη στους εαυτούς τους.

Η ζεστή και υποστηρικτική συμπεριφορά των γονιών, η αγάπη και η ενσυναίσθηση, η ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων, η επιβράβευση αλλά και η γόνιμη κριτική, αναπτύσσει θετικά την αυτοπεποίθηση των παιδιών, τα βοηθάει να πιστέψουν στον εαυτό τους και τις ικανότητές τους, να τολμήσουν πράγματα στην ενήλικη ζωή τους, να γίνουν ευτυχισμένα και ικανοποιημένα με τον εαυτό τους, να διεκδικήσουν και να υπερασπιστούν και τα δικαιώματά τους.

Καραμολέγκου Νατάσσα - Ψυχολόγος MSc