



Παιδαγωγικές τακτικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.

Η αυτοπεποίθηση δεν είναι η εγωκεντρική, ναρκισσιστική αίσθηση έπαρσης και ανωτερότητας. Είναι η συναίσθηση της ικανότητας να ανταποκρίνεται κανείς στις απαιτήσεις της καθημερινότητας και η επίγνωση της σημαντικότητάς του ως ιδιαίτερο πρόσωπο.

Η συναίσθηση ότι ως άνθρωποι είμαστε σημαντικοί και έχουμε αξία θεμελιώνεται σε τρεις κυρίως παράγοντες:

- Στις πρακτικές ικανότητες που μας επιτρέπουν να τα καταφέρνουμε στις επαγγελματικές, κοινωνικές, πολιτιστικές και αθλητικές μας δραστηριότητες.

- Στην αναγνώριση, την αποδοχή και την αγάπη, των άλλων.

## ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Πέμπτη, 29 Δεκέμβριος 2011 08:00 - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 29 Δεκέμβριος 2011 09:59

---

- Στη δυνατότητά μας να αντιμετωπίζουμε με δυναμισμό και αξιοπρέπεια τις κρίσιμες καταστάσεις τις προσωπικής μας ζωής όπως είναι η ασθένεια, ο χωρισμός, η απώλεια θέσης εργασίας, ο θάνατος αγαπημένου προσώπου κλπ.

Η αυτοπεποίθηση εκφράζεται με συγκεκριμένες γόνιμες συμπεριφορές και υγιή συναισθήματα όπως υπευθυνότητα, πρωτοβουλία, αξιοπρέπεια, αυτοέλεγχο, ανεκτικότητα και σεβασμό των άλλων, επιδίωξη αξιόλογων στόχων κλπ.

Η αυτοπεποίθηση συνοδεύεται από ένα αίσθημα επάρκειας των ικανοτήτων μας, δημιουργική επικοινωνία, γόνιμο προβληματισμό, κατάλληλο σχεδιασμό, σωστές αποφάσεις και από την συναίσθηση ότι με τις προσπάθειές μας μπορούμε να πετύχουμε τα αποτελέσματα που επιθυμούμε.

Η αυτοπεποίθηση δεν καλλιεργείται μόνο με τα ενισχυτικά και υποστηρικτικά λόγια των άλλων αλλά κυρίως με την ρεαλιστική και έγκυρη αυτο-αξιολόγηση, μέσα από την ανάληψη ευθυνών, την εμπειρία της αγάπης και την δυναμική στάση απέναντι στις καθημερινές δυσκολίες και τις αναπόφευκτες αντιξοότητες.

Παιδαγωγικές τακτικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.

\* Επικοινωνώ με το παιδί με ειλικρίνεια και ενδιαφέρον. Του δείχνω ότι χαίρομαι που μιλάω μαζί του και δεν το κάνω σαν αγγαρεία. Εκδηλώνω με σωματικό τρόπο την αγάπη μου με αγκαλιές και χάρδια.

\* Ξεκινώ την επικοινωνία μου με το παιδί εστιάζοντας πάντοτε την προσοχή μου στα θετικά του χαρακτηριστικά και στα χαρίσματά του.

\* Στις συζητήσεις μας με το παιδί δεν επιβάλλω ευγενικά τις απόψεις μου. Προσπαθώ να είμαι διαλλακτικός και αληθινά δημοκρατικός.

\* Ομολογώ στο παιδί ότι κάποια από τα αισθήματα που το τρομάζουν είναι ή ήταν και δικά μου αισθήματα. Το παιδί δέχεται τον εαυτό του καλύτερα όταν συνειδητοποιεί ότι τα πρόσωπα που θεωρεί σημαντικά έχουν περάσει ανάλογες δυσκολίες με τις δικές του.

\* Προτείνω στο παιδί να τοποθετήσει μικρά, έγχρωμα, αυτοκόλλητα χαρτάκια σε διάφορα σημεία του χώρου του, με θετικά μηνύματα που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση. Για παράδειγμα: «Ανακαλύπτω τις δυνάμεις που κρύβονται μέσα μου». «Μαθαίνω να σέβομαι τις αδυναμίες μου και να μαθαίνω από αυτές». «Εισπνέω βαθιά, χαλαρώνω το σώμα και μένω ήρεμος.». «Αυτοπεποίθηση». «Δυναμισμός». «Αγάπη».

\* Ενθαρρύνω το παιδί να αντιμετωπίζει με χιούμορ ακόμη και δυσάρεστα γεγονότα.

\* Εξηγώ στο παιδί πως αν κάποιος θυμώνει μαζί του, το κοροϊδεύει ή του επιτίθεται, αυτό δεν σημαίνει ότι φταίει ή ότι είναι κακό παιδί.

\* Εξηγώ στο παιδί πως μέσα του κρύβονται απεριόριστες δυνατότητες που αν τις αξιοποιήσει με συστηματική προσπάθεια μπορεί να πετύχει σε όλους τους τομείς αξιόλογη πρόοδο.

\* Προτρέπω ευγενικά το παιδί να επιδιώκει υψηλότερες επιδόσεις. Θεμελιώνω όμως τις προσδοκίες μου σε μια ρεαλιστική εκτίμηση των ικανοτήτων του παιδιού και όχι σε πιέσεις που ασκούνται από το κοινωνικό-πολιτιστικό μου περιβάλλον ή από προσωπικές μου ανάγκες για προβολή και επιτυχία.

\* Προτρέπω το παιδί να βάζει στόχους, να παίρνει αποφάσεις και να λύνει προβλήματα. Το βοηθώ να σχεδιάζει το δρόμο προς την επιτυχία με μια συγκεκριμένη σειρά σταδιακών επιδιώξεων με μικρά και συγκεκριμένα βήματα.

\* Το βοηθώ να υπομένει, να επιμένει, και να αγωνίζεται μέχρι να πετύχει τους στόχους του.

## ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Πέμπτη, 29 Δεκέμβριος 2011 08:00 - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 29 Δεκέμβριος 2011 09:59

---

- \* Το προτρέπω να αποδέχεται χωρίς ταραχή τον έπαινο και την κοροϊδία.
  
- \* Το ενθαρρύνω να εκφράζει ειλικρινά τις προσωπικές του απόψεις και να εξωτερικεύει ξεκάθαρα τα αισθήματά του.
  
- \* Το βοηθώ να αναπτύξει αυτοέλεγχο. Να επιλέγει τη συναισθηματική του αντίδραση αντί να αντιδρά παρορμητικά στις προκλήσεις του περιβάλλοντος.
  
- \* Του μαθαίνω να απορρίπτει την άδικη κριτική αλλά να δέχεται και να αξιοποιεί την καλοπροαίρετη κριτική.
  
- \* Εξηγώ στο παιδί ότι είναι φυσικό μερικές φορές να μην πηγαίνουν τα πράγματα όπως θα ήθελε.
  
- \* Επιβραβεύω κάθε μικρή πρόοδο που κάνει το παιδί. Ενισχύω την που κάνει ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνει.
  
- \* Προτρέπω το παιδί να σέβεται και να εκτιμά τον εαυτό του ανεξάρτητα από το πόσο αποδίδει.
  
- \* Προτείνω στο παιδί να γράψει ένα γράμμα σε ένα άλλο (υποθετικό) παιδί που αντιμετωπίζει ανάλογες δυσκολίες με τις δικές του. Να του γράψει συμβουλές σχετικά με το πώς θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τα προβλήματά του και να νιώσει καλύτερα. Η αναζήτηση και ο προβληματισμός του παιδιού σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο, είναι πολύ εποικοδομητική.
  
- \* Προσπαθώ χωρίς να το καταπιέζω να βάλω τάξη και δομή στην καθημερινή του ζωή.

\* Προτρέπω το παιδί να αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του και να διεκδικεί τα δικαιώματά του.

\* Βοηθώ το παιδί να αναζητά και να αναγνωρίζει τις θετικές πτυχές της κάθε κατάστασης. (Να βλέπει το μισό ποτήρι γεμάτο).

\* Βοηθώ το παιδί να αντιμετωπίζει δημιουργικά το φόβο, τον κίνδυνο και την αποτυχία. Να διαχειρίζεται τις δύσκολες καταστάσεις με υπομονή και δυναμισμό. Να συμφιλιώνεται με τους φόβους και να τους αντιμετωπίζει αντί να τους αφήνει να το κυριεύουν και να ελέγχουν τη ζωή του. Να μαθαίνει από τα λάθη του. Να χάνει χωρίς να θίγεται η αξιοπρέπειά του.

\* Βοηθώ το παιδί να επιλέγει τη συναισθηματική του αντίδραση απέναντι στα γεγονότα. Να καταλάβει ότι δεν είναι τα γεγονότα και οι περιστάσεις που προσδιορίζουν τη ζωή μας αλλά ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε τα γεγονότα.

\* Εξηγώ στο παιδί τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία και τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης.

\* Βοηθώ το παιδί να αντιλαμβάνεται τις επιθετικές προκλήσεις των άλλων και να τις απενεργοποιεί ή να αδιαφορεί.

\* Το προτρέπω να μπαίνει στη θέση του άλλου και να βλέπει τα γεγονότα μέσα από τα δικά του μάτια. Του μαθαίνω να είναι ανεκτικός και να σέβεται την διαφορετικότητα.

\* Το προτρέπω να σκέφτεται θετικά και να οραματίζεται τη θετική έκβαση των γεγονότων αλλά να μην απογοητεύεται όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως θα ήθελε.

\* Εξηγώ στο παιδί ότι μπορεί μειώσει το θυμό, το άγχος και το φόβο του με την παρακάτω απλή τεχνική: Εισπνέω βαθιά, χαλαρώνω τους μύες του σώματός μου και συγκεντρώνω την

προσοχή μου σε μια υποστηρικτική θετική σκέψη όπως για παράδειγμα «Είμαι σημαντικός ανεξάρτητα από τι πιστεύουν οι άλλοι για μένα» ή «Αντιμετωπίζω το φόβο και γίνομαι πιο δυνατός» ή «μπορώ να ελέγχω τον εαυτό μου και να χαλαρώνω». Ακόμη το προτρέπω να συγκεντρώσει την προσοχή του σε κάτι ουδέτερο όπως, να μετρήσει μέχρι το δέκα ή να παρατηρήσει αναλυτικά τις λεπτομέρειες της μορφής ενός αντικειμένου που είναι κοντά μου (πόρτα, μολύβι, πίνακας)».

\* Εξηγώ στο παιδί τον τρόπο με οποίο η εικόνα που δίνει στους άλλους (εμφάνιση, στάση του σώματος, τρόπος κοιτάγματος, χειρονομίες, μιμική έκφραση του προσώπου, τόνος, χροιά και ένταση της φωνής) μπορεί να αποκαλύπτει φόβο και ανασφάλεια ή αυτοπεποίθηση και δυναμισμό.

\* Η εικόνα της ανασφάλειας μαζί με κάποιες άλλες ακατάλληλες συμπεριφορές, προκαλούν αυτούς που αναζητούν κάποιο στόχο για να εκφράσουν την επιθετικότητά τους.

\* Εξηγώ στο παιδί συμπεριφορές που δηλώνουν ή οδηγούν στην ενίσχυση και την προβολή της αυτοπεποίθησης. (κατάλληλη στάση του σώματος, χειρονομίες, μιμική του προσώπου και τόνος της φωνής που φανερώνουν δυναμισμό).

\* Εξηγώ στο παιδί την διαφορά ανάμεσα στις παρακάτω συμπεριφορές:

**Παθητική Συμπεριφορά:** Ανασφάλεια, μπλοκάρισμα αισθημάτων, υποχωρητικότητα, φόβος. Τα θέλω μου και οι ανάγκες μου είναι λιγότερο σημαντικές από των άλλων.

**Δυναμική Συμπεριφορά:** Υπεράσπιση και διεκδίκηση των ατομικών δικαιωμάτων με τρόπο που δεν θίγει τον άλλο. Τα θέλω μου και οι ανάγκες μου είναι εξίσου σημαντικές με των άλλων. Ειλικρινής εξωτερίκευση των αισθημάτων.

**Επιθετική Συμπεριφορά:** Παραβίαση των δικαιωμάτων του άλλου, εξωτερίκευση των αισθημάτων με παρενόχληση. Τα θέλω μου και οι ανάγκες μου είναι περισσότερο σημαντικές από των άλλων.

\* Εξηγώ στο παιδί πώς να κερδίζει την προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων με δημιουργικές – θετικές συμπεριφορές και όχι με προκλήσεις, αταξίες και απαράδεκτα αστεία.

\* Βοηθώ το παιδί να αξιολογεί και να αποτιμά την βελτίωση που κατορθώνει μέσα από τις προσπάθειές του.

του Νικήτα Καυκιού ψυχολόγου [psyche.gr](http://psyche.gr)

[3lykzografou.wordpress.com/](http://3lykzografou.wordpress.com/)