

Πώς οι γονείς μπορούν να καλλιεργήσουν την εμπιστοσύνη στα παιδιά τους;



Προσαρμογή από την **Οικογενειακή Θεραπεύτρια, Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc.** Από το βιβλίο: **Εστέβε Πουχόλ Ι.Πονς & Ινές Λουθ Γκονθάλεθ, (2003), “Μάθετε στα παιδιά σας 20 Αξίες της Ζωής”, Εκδόσεις Άγκυρα**

Εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και στους άλλους! Η εντύπωση που έχουμε για τον εαυτό μας, μας κάνει ευτυχισμένους ή δυστυχισμένους. Επομένως επηρεάζει την συναισθηματική μας ισορροπία!

Γιατί είναι σημαντική η αίσθηση εμπιστοσύνης στον εαυτό μας; γιατί το άτομο που έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του είναι :

- Πιο ήρεμο
- Έχει καλύτερες σχέσεις με τους άλλους
- Του αρέσει η ομαδική δουλειά
- Είναι ικανό να αναλάβει δύσκολα έργα
- Επιστρατεύει όλες τους τις ικανότητες μπροστά στις δυσκολίες
- Θεωρεί ότι οι αποτυχίες μπορούν να ξεπεραστούν και να το καθοδηγήσουν.
-

Για να αποκτήσουν τα παιδιά εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, πρέπει:

- **Να Νιώθουν Σιγουριά!**
- **Να Αισθάνονται Ικανά!**
- **Να Αισθάνονται Σημαντικά!**
- **Να Νιώθουν Ξεχωριστά!**
- **Να Νιώθουν ότι δεν είναι Μόνα!**

Οι γονείς, πρώτα να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και τους άλλους και να δείχνουν εμπιστοσύνη στα παιδιά τους, ανάλογα πάντα με την ηλικία τους!

Είναι σημαντικό οι γονείς να μιλάνε όμορφα στα παιδιά τους και να αποφεύγουν εκφράσεις επίκρισης/καχυποψίας και αμφισβήτησης, όπως π.χ. “Είσαι σκέτη καταστροφή παιδί μου”, “Εγώ το ήξερα ότι δεν θα τα καταφέρεις. Ποτέ σου δεν θα φτιάξεις”, “Δοκίμασε αν θέλεις, αλλά σε προειδοποιώ δεν θα τα καταφέρεις”.

Αντί, για αυτές τις αναποτελεσματικές φράσεις, προτείνεται στους γονείς να δημιουργήσουν ένα Περιβάλλον Εμπιστοσύνης στο σπίτι, όπου:

- Η χαρά είναι ισχυρότερη από την κακή διάθεση.

- Μπορούμε να μιλάμε για όλα τα θέματα ανοιχτά και με ειλικρίνεια!
- Ο διάλογος και τα επιχειρήματα είναι τα βασικά μέσα της αλληλεπίδρασης και αμοιβαίας επιβολής
- Δεν λέμε ποτέ “Βούλωστε το εσύ!”.
- Όλοι μπορούν να εκφράζουν τις απόψεις τους, χωρίς να τις απορρίπτουμε εκ των προτέρων
- Όλοι μπορούν να ικανοποιήσουν το προσωπικό τους γούστο, χωρίς να περιορίζονται περισσότερο από όσο ορίζει η συνύπαρξη.
- Αναγνωρίζονται,εκτιμώνται και επαινούνται οι μικρές επιτυχίες και οι καλές προθέσεις του καθενός.
- Κρίνονται οι πράξεις, όχι τα άτομα.
- Ποτέ δεν καταλογίζουμε κακή πρόθεση στον άλλον.
- Υπολογίζεται η αναντικατάστατη συνεισφορά όλων των μελών της οικογένειας!

Αυτές είναι μερικές ιδέες για την δημιουργία ενός θετικού και ζεστού οικογενειακού κλίματος όπου κυριαρχεί ο σεβασμός και η αποδοχή!

Για ν' αποκτήσουν τα παιδιά μας εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, πρέπει:

ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΣΙΓΟΥΡΙΑ

- Τα μαθαίνουμε τι είναι καλό και κακό γι' αυτά.
- Τα διδάσκουμε λογικούς κανόνες που θα τα καθοδηγούν.
- Τα μαθαίνουμε ποια είναι τα όρια που πρέπει να τηρούν στη συμπεριφορά τους.
- Τους προσφέρουμε κριτήρια συμπεριφοράς, κοινά στον πατέρα και τη μητέρα.
- Ενθαρρύνουμε συνήθειες που έχουν εφαρμοστεί και εκτιμηθεί μέσα στην οικογένεια.
- Τα μαθαίνουμε να βλέπουν θετικά ό,τι συμβαίνει στη ζωή τους.

ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΙΚΑΝΑ

- Τους παρέχουμε ικανοποιητικούς στόχους.
- Επαινούμε και δίνουμε έμφαση στις επιτυχίες που έχουν στη ζωή τους.
- Προσπαθούμε να τα μάθουμε ότι ακόμα κι εμείς οι μεγάλοι χάνουμε καμιά φορά τον στόχο μας.
- Τα βοηθάμε να βάλουν στόχους.
- Επεξεργαζόμαστε στρατηγικές για την πραγματοποίησή τους.

ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ

- Να πιστεύουν ότι μπορούν να πραγματοποιήσουν τα σχέδιά τους.
- Να μπορούν να διαθέσουν ό,τι χρειάζεται για να φτάσουν στον στόχο τους.
- Να μάθουν να παίρνουν αποφάσεις (κι εμείς να τα αφήνουμε να το κάνουν!)
- Να μάθουν να λύνουν προβλήματα.
- Να συνειδητοποιούν πότε βρίσκονται σε δύσκολη θέση και να κρατούν την ψυχραιμία τους.

ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ

- Να μάθουν ότι μπορούν να κάνουν πράγματα που οι άλλοι δεν κάνουν.
- Να πιστέψουν ότι οι άλλοι τα θεωρούν σημαντικά.
- Να είναι ικανά να εκφράζονται με ειλικρίνεια.
- Να χαίρονται που ο κόσμος έχει ποικιλία.
- Ν' αναπτύσσουν ικανότητες που όλοι θεωρούν ξεχωριστές.
- Να έχουν πρωτότυπες ασχολίες.

ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΑ

- Να νιώθουν ότι τα αγαπούν γι' αυτό που είναι.
- Να τους αποδείξουμε ότι τους αφιερώνουμε χρόνο και τον μοιραζόμαστε μαζί τους με χαρά.
- Να κάνουν παρέα με συνομήλικά τους άτομα.
- Να μπορούν να ταυτιστούν με συγκεκριμένες ομάδες.
- Να ακολουθούν σε λογικά πλαίσια ορισμένους γενικούς κανόνες.
- Να νιώθουν περήφανα που ανήκουν σε μια ομάδα.