

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

«ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ»

Επιμέλεια κειμένου:

Πόπη Τσουφλίδου - Ψυχολόγος της ΕΔΕΑΥ
Χριστίνα Χριστοπούλου- Κοινωνική Λειτουργός της ΕΔΕΑΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι σημαίνει ο όρος αυτοεκτίμηση

Η αυτο-εκτίμηση είναι οι θετικές ή αρνητικές αξιολογήσεις του εαυτού μας, σχετικά με το πως νιώθουμε για αυτόν". Η αυτοεκτίμηση είναι η υποκειμενική αξιολόγηση ενός ατόμου για τη δική του αξία. Η αυτοεκτίμηση περιλαμβάνει τις πεποιθήσεις του ατόμου για το ίδιο (για παράδειγμα, "δεν είμαι αγαπητός", "είμαι ανάξιος"), καθώς και συναισθηματικές καταστάσεις, όπως ο θρίαμβος, η απόγνωση, η υπερηφάνεια ή η ντροπή. *Η αυτοεκτίμηση είναι η αίσθηση που έχει κανείς για την προσωπική του αξία, το πόσο σημαντικός νιώθει ανεξαρτήτως των επιτευγμάτων του.* Η αυτοεκτίμηση είναι ψυχολογική έννοια επειδή είναι ικανή να αποτελέσει παράγοντα πρόβλεψης με συγκεκριμένα αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα η ακαδημαϊκή σταδιοδρομία, η ευτυχία, η ικανοποίηση τις διαπροσωπικές σχέσεις, ακόμα και την εγκληματική συμπεριφορά. Οι ψυχολόγοι συνήθως θεωρούν την αυτοεκτίμηση ως ένα διαρκές χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, αν και είναι φυσιολογικό να υπάρχουν βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις.

Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των παιδιών της σχολικής ηλικίας

Το παιδί στη σχολική ηλικία, αρχίζει να συναναστρέφεται και με άλλους ανθρώπους εκτός από αυτούς του στενού οικογενειακού του περιβάλλοντος, πολλοί νέοι παράγοντες αλληλεπιδρούν, οριοθετώντας την αυτοεκτίμηση του . Εισέρχονται, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους, η πνευματική απόδοση, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς του. Το παιδί καλείται να ανακαλύψει και να εκμεταλλευτεί τις πραγματικές ικανότητες του και να διαχειριστεί τα ερεθίσματα που θα στιγματίσουν τους αυτοπροσδιορισμό του. Η περίοδος αυτή συνοδεύεται από παντοειδείς προκλήσεις που το φέρνει αντιμέτωπο με επιτυχίες αλλά και αποτυχίες. Έτσι, έχει τη δυνατότητα να ανακαλύψει το μέγεθος των δεξιοτήτων του σε διάφορους τομείς . Η αντιμετώπιση και η αποδοχή από το περιβάλλον , θα παίξουν σημαντικό ρόλο για το πως θα αντιλαμβάνεται τις διάφορες καταστάσεις και στο πως θα αξιολογεί την κάθε ευκαιρία, που θα του παρουσιάζεται. Υπάρχουν οι παράμετροι, που δρουν ανασταλτικά στη διαδικασία διαμόρφωσης της αυτοεκτίμησης, όπως η ευχέρεια στο να δημιουργεί προσωπικές σχέσεις, η

ματαιώση από ένα αγαπημένο πρόσωπο ή η αφαίρεση δύναμης (για παράδειγμα, το παιδί να δέχεται απειλές ή να κακοποιείται) καθώς επίσης να νιώθει συχνά τα συναισθήματα της ντροπής, της αυτοκατηγορίας ή της αναξιοσύνης.

Όταν τα παιδιά της πρώιμης παιδικής ηλικίας ρωτηθούν για το πώς αξιολογούν τον εαυτό τους, οι απαντήσεις τους ποικίλλουν από μέρα σε μέρα. Για παράδειγμα εάν έχουν πετύχει πρόσφατα υψηλή βαθμολογία σε κάποιο μάθημα και ο δάσκαλος τα έχει επιδοκιμάσει ή έχουν κερδίσει σε κάποιον αθλητικό αγώνα επευφημούμενα από τους γνωστούς τους, θα απαντήσουν ότι είναι πολύ καλοί. Εφόσον για κάποιο λόγο η επίδοσή τους σε μία και μόνο δοκιμασία είναι χαμηλή, η αξιολόγησή τους είναι αρνητική. Συνεπώς, γενικές ερωτήσεις, όπως: «Είσαι καλός μαθητής», «Είσαι καλό παιδί», «Σε αγαπούν οι γονείς σου», εξαρτώνται αποκλειστικά από τις πιο πρόσφατες εμπειρίες τους.

Στα προγενέστερα χρόνια, οι γονείς και οι δάσκαλοι αποτελούσαν το μέτρο αυτοεκτίμησης και σύγκρισης των αυτοαξιολογήσεων, σταδιακά είναι οι παιδικές ομάδες και οι θέσεις του παιδιού στην ιεραρχία της ομάδας, που καθορίζουν την αυτοεικόνα του. Στο στάδιο αυτό έχουμε τη παγίωση των νοητικών δομών, τις διαδικασίες κοινωνικοποίησης και εσωτερίκευσης των ερεθισμάτων μέσω των γνωστικών αναπαραστάσεων και της κατηγοριοποίησης. Η συναισθητική νοημοσύνη εξελίσσεται, επιτρέποντας στο άτομο να αναλύει και τα δικά του αισθήματα, αλλά και να καταλαβαίνει τις συναισθητικές διακυμάνσεις των άλλων. Η ηθική γίνεται ολοένα και πιο αυτόνομη και οι ηθικοί κανόνες δεν υπαγορεύονται από την κοινωνία, αλλά εκπορεύονται από τη συνείδηση. Η αυτοεκτίμηση πλέον έχει μμεγαλύτερο πλαίσιο αναφοράς, για να καθοριστεί.

Τα συνήθη πεδία στα οποία δοκιμάζεται η αυτοεκτίμηση είναι:

- Ο ακαδημαϊκός, δηλαδή οι επιδόσεις στο σχολείο.
- Ο αθλητικός, δηλαδή ο κινητικός συντονισμός του σώματος και τα αθλήματα.
- Η εξωτερική εμφάνιση δηλαδή πόσο ελκυστικά είναι στα άλλα παιδιά.
- Η δημοτικότητα, δηλαδή πόσο δημοφιλή είναι στους συνομηλίκους και σπανιότερα στους ενήλικους.
- Η συμπεριφορά, δηλαδή πόσο αυτοέλεγχο διαθέτουν και πόσο συνεπή είναι.

Η πίστη τους για τις αποδόσεις στους παραπάνω τομείς δεν είναι ικανές από μόνες τους να εγκαθιδρύσουν την αυτοεκτίμηση. Μεγάλη σημασία έχει και το πόσο σημαντικός είναι για το παιδί ο καθένας από αυτούς τους τομείς και η επακόλουθη ασυμφωνία ή ισορροπία τους. Για παράδειγμα, εάν ένα παιδί είναι καλό στα αθλητικά και ο αθλητισμός έχει βαρύνουσα σημασία στη ζωή του, τότε η αυτοεκτίμησή του είναι υψηλή. Εάν δεν είναι ικανός αθλητής, αλλά ο αθλητισμός είναι μικρότερης σημασίας, τότε πάλι η αυτοεκτίμησή του μπορεί να είναι υψηλή, αντλώντας ερείσματα από κάποιον άλλο τομέα. Το πραγματικό πρόβλημα προκύπτει, όταν ένας τομέας είναι σημαντικός για το παιδί, και οι επιδόσεις του σε αυτόν χαμηλές. Υπάρχουν διαφυλικές διαφορές σχετικά με τη σημασία αυτών των τομέων. Έτσι, τα κορίτσια δίνουν έμφαση στον τομέα της εξωτερικής εμφάνισης, ενώ τα αγόρια στη δημοτικότητα και στα αθλητικά. Βέβαια, αυτά καθορίζονται περισσότερο από τις αξίες και τις προσδοκίες του περιβάλλοντος τους. Κάθε παιδί διαθέτει δική του ιδιοσυγκρασία και είναι αυτή που διαμορφώνει τη σχέση τομέα-επίδοσης.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣ:

- Χαμηλή ανοχή στη ματαίωση.
- Φτωχές σχολικές επιδόσεις
- Παρουσία αρνητικής διάθεσης
- Αυτοαναφορά με αρνητικούς χαρακτηρισμούς.
- Άσκηση σκληρής κριτικής
- Δυσκολία στην προσαρμογή σε νέες καταστάσεις
- Κοινωνικές δυσκολίες
- Αποφυγή προκλήσεων και ανάληψη ευθυνών
- Αίσθηση αδυναμίας, υπερευαισθησίας, υπερβολικού άγχους
- Υποχωρητικότητα, παθητικότητα, ανάγκη επιβεβαίωσης
- Αναπάντεχες εκρηκτικές συμπεριφορές
- Υιοθέτηση προκλητικών συμπεριφορών

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- ✓ Είναι ευχαριστημένα
- ✓ Απολαμβάνουν την επαφή με τους άλλους.
- ✓ Ζητούν βοήθεια
- ✓ Εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.
- ✓ Άνετα σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.
- ✓ Αναλαμβάνουν ρίσκα
- ✓ Καλή κοινωνική προσαρμογή
- ✓ Αντέχουν την «αποτυχία».
- ✓ Επιτυγχάνουν τους στόχους τους.
- ✓ Αντιμετωπίζουν τα προβλήματα με επιμονή και προσπαθούν να βρίσκουν λύσεις.
- ✓ Διαθέτουν αποφασιστικότητα και είναι ανοιχτά σε κάθε είδους προκλήσεις.
- ✓ Αναλαμβάνουν την ευθύνη τους.
- ✓ Αισθάνονται ασφαλείς

Η ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ:

- ✓ Δώστε επιλογές ανάλογα με τη χρονολογική ηλικία του
- ✓ Ελέγξτε τους φόβους σας και μη γίνεστε υπερπροστατευτικοί
- ✓ Θέστε όρια και καθοδηγήστε το σε σχέση με τους κοινωνικούς κανόνες
- ✓ Δώστε του υπευθυνότητες και συμπεριλάβετε το σε καθημερινές απλές οικογενειακές αποφάσεις.
- ✓ Μάθετε στο παιδί ότι κανείς δεν είναι τέλειος
- ✓ Μην το συγκρίνετε
- ✓ Βοηθήστε το να νιώθει μοναδικός, χωρίς υπερβολές
- ✓ Εμπιστευτείτε το.
- ✓ Ενισχύστε τα ταλέντα του και τις νέες εμπειρίες με διάφορα χόμπι και δραστηριότητες

- ✓ Αποφύγετε τους αρνητικούς χαρακτηρισμούς για την επίδοσή του
- ✓ Ενθαρρύνετε, να είναι επίμονο μπροστά στις δυσκολίες
- ✓ Ενθαρρύνεται την επικοινωνία μεταξύ σας, δίνοντας χρόνο και προσοχή όταν εκφράζεται το παιδί
- ✓ Διευκολύνετε τη δημιουργία κοινωνικών και φιλικών σχέσεων

Βιβλιογραφία:

Bucay, J.(2013):Από την αυτοεκτίμηση στον εγωισμό, Αθήνα :Opera

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AF%CE%BC%CE%B7%CF%83%CE%B7>

Sieger, R. (2016): Γεννημένοι νικητές, Αθήνα : Διόπτρα

Σιδέρης, Ν. (2018). Τα παιδιά δεν θέλουν ψυχολόγο. Γονείς θέλουν! Εμπιστευτική επιστολή σε γονείς που σκέφτονται. Αθήνα: Μεταίχμιο

«ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ»

A. «Εγώ είμαι 1»

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ :

- 📄 Εκτύπωση PDF ή σχεδιάστε το αρχείο « Ζωγραφίζω το πρόσωπο μου»
- 📄 Εκτύπωση PDF ή σχεδιάστε το αρχείο «Εγώ είμαι 1»
- ✂ Μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές
- ✂ Περιοδικά, χαρτονάκια, χάνδρες, πούλιες, κορδέλες κ.λπ με ότι έχουμε σπίτι.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Πρώτη Δραστηριότητα:

Οι γονείς συμμετέχουν στη δραστηριότητα με τα παιδιά τους, όπως φαίνεται εξωτερικά σήμερα το πρόσωπο τους. Εκτυπώνεται ή σχεδιάζετε από μόνοι σας το αρχείο « Ζωγραφίζω το πρόσωπο μου» τόσες φορές όσα είναι τα μέλη της οικογένειας.

Η οδηγία είναι:

Ζωγραφίζουμε το πρόσωπο μας με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μας, βαφούμε με χρώματα, κόβουμε, κολλάμε χαρτονάκια και στολίζουμε με κορώνες, μάσκες, νήματα κ.λπ οτιδήποτε μας εκφράζει και μας αρέσει»

Όταν τελειώσουν όλα τα μέλη, παρουσιάζουν τη ζωγραφιά και γίνεται συζήτηση:

- ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του προσώπου τους π.χ έχω μεγάλα μάτια και βλεφαρίδες
- Γιατί επέλεξαν να στολίσουν το πρόσωπο τους με αυτό τον τρόπο
- Τα μέλη της οικογένειας συγκρίνουν τις ομοιότητες και διαφορές των προσώπων τους

Σημειώσεις για τους γονείς: ή σχεδιάζετε από μόνοι σας Δεν σχολιάζουμε τη ζωγραφιά αλλά ρωτάμε για να ακουστούμε τις σκέψεις και τις απόψεις των παιδιών. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος απάντηση. Και εσείς παρουσιάζεται τον εαυτό σας. Μπορεί να μην μπορέσουν τα παιδιά να εξηγήσουν το «γιατί» αλλά μπορούν αρκετά καλά να περιγράψουν αυτό που σκέφτονται ή νιώθουν.

- ✂ Εάν δεν διαθέτετε στο σπίτι σας εκτυπωτή. Μπορούν τα μέλη της οικογένειας να σχεδιάσουν το αρχείο « Ζωγραφίζω το πρόσωπο μου»

Δεύτερη Δραστηριότητα:

Οι γονείς συμμετέχουν στη δραστηριότητα μέσω των αναμνήσεων της παιδικής ηλικίας τους. Εκτυπώνεται ή σχεδιάζεται από μόνοι σας το αρχείο «Εγώ είμαι 1» τόσες φορές όσα είναι τα μέλη της οικογένειας.

Η οδηγία είναι:

« Τώρα θα απαντήσουμε όλοι στις ερωτήσεις και θα τις γράψουμε, εάν κάποιος δυσκολεύεται μπορεί τις απαντήσεις να τις ζωγραφίσει ή να βάλει δικά του σύμβολα για να μας τα πει προφορικά. Αρχίζουμε

1. «Μου αρέσει να σκέπτομαι ... ότι σας έλθει πρώτο στο νου γράψτε το ή ζωγραφίστε το ή βάλτε ένα σύμβολο μέσα στο κύκλο του μετώπου»
2. «Μου αρέσει να παρακολουθώ ... κάντε το ίδιο ότι σας έλθει πρώτο στο νου, γράψτε το ή ζωγραφίστε το ή βάλτε ένα σύμβολο μέσα στο κύκλο των ματιών»
3. « Μου αρέσει να ακούω... το ίδιο θα κάνετε»
4. « Μου αρέσει να μυρίζω ή μυρίζομαι ...βάλτε την απάντηση στο κύκλο της μύτης»
5. «Μου αρέσει να μιλάω γιακαι πάλι κάντε το ίδιο»
6. « Τώρα γράφω ή οποιοδήποτε άλλο τρόπο επιλέξατε ένα δικό σας απόφθεγμα ή ένα προσωπικό πιστεύω δηλαδή π.χ η δικαιοσύνη πρέπει να υπάρχει μεταξύ των ανθρώπων ή εγώ πιστεύω ότι η ζωή είναι ωραία όταν χαμογελάμε.

Εφόσον έχουν τελειώσει όλοι γίνεται συζήτηση και παρουσίαση.

- Διαβάζει ή παρουσιάζει το φύλλο εργασίας το κάθε μέλος
- Οι γονείς εκφράζονται μέσα από τις αναμνήσεις των παιδικών τους χρόνων και είναι καλό οι παρουσίαση να γίνει στο τέλος
- Τα μέλη της οικογένειας συγκρίνουν τις ομοιότητες και διαφορές τους

Σημειώσεις για τους γονείς: Εάν δεν κατάλαβαν τα παιδιά τι σημαίνει η λέξη απόφθεγμα τους την εξηγούμε ότι ονομάζεται μία σύντομη πρόταση ή φράση, η οποία περιέχει συμβουλές ή απόψεις για τις αλήθειες που ισχύει για όλους τους ανθρώπους. Μπορούν να επιλέξουν να γράψουν εφόσον τους είναι πιο εύκολο ένα προσωπικό πιστεύω αρχίζοντας την πρόταση «Εγώ πιστεύω ...». Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, όλες είναι αποδεκτές. Τα παιδιά δυσκολεύονται να εξηγήσουν κάτι αλλά μπορούν με ευκολία να το περιγράψουν.

✍ Εάν δεν διαθέτετε στο σπίτι σας εκτυπωτή. Μπορούν τα μέλη της οικογένειας να σχεδιάσουν το αρχείο «Εγώ είμαι 1»

ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΑΠΟΡΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΕΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ. ΘΑ ΧΑΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΤΑ ΕΡΓΑ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ.

ΠΟΠΗ ΤΣΟΥΦΛΙΔΟΥ – ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ