****

**Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης παιδιού & εφήβου**

Αγαπητοί γονείς,

Η θεματική του κειμένου είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των εφήβων και η σημαντικότητα αυτής.

Ας διακρίνουμε τις έννοιες αυτοεκτίμηση- αυτοεικόνα- αυτοπεποίθηση.

* **Αυτοεκτίμηση** : οι ατομικές πεποιθήσεις μας για την αξία του εαυτού μας
* **Αυτοεικόνα:** η εικόνα – αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας
* **Αυτοπεποίθηση:** η εμπιστοσύνη και η αναγνώριση του ατόμου προς τον εαυτό του ως άξιο. Η σιγουριά ή μη στην επίτευξη στόχων και στην υλοποίηση επιθυμιών.

Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του παιδιού αποτελεί σημαντικό παράγοντα επηρεάζοντας την συμπεριφορά του παιδιού στην **σχολική του επίδοση**, στην ανάπτυξη **κοινωνικών δεξιοτήτων** και την ανάπτυξη ταλέντων. Τα μηνύματα που λαμβάνουν τα παιδιά από τους γονείς είτε λεκτικά είτε συμπεριφορικά αποτελούν σημαντικό μέρος της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης. Τεχνικές όπως αυτή της επιβράβευσης όχι μόνο στην επιτυχία αλλά και καθ’ όλη την διάρκεια που τον παιδί καταλαμβάνει προσπάθειες επίτευξης στόχων. Τα παιδιά χρειάζονται **υποστήριξη** και **βοήθεια** στην έκφραση τόσο των συναισθημάτων όσο και των επιθυμιών. Είναι αναγκαίο μέσω της συζήτησης, τα παιδιά να γνωρίζουν πως υπάρχει το ενδεχόμενο να μην ολοκληρωθούν όλες τους οι επιθυμίες. Μαθαίνουν να συνυπολογίζουν τις δικές τους επιθυμίες με των υπολοίπων.

**Παράγοντες ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και της αυτοεικόνας του παιδιού :**

* Ασφαλή οικογενειακό περιβάλλον με ασφαλείς δεσμούς και υγιή συναισθήματα
* Εξωτερίκευση της αγάπης προς τα παιδιά. Δεν φοβάμαι να εκδηλώσω την αγάπη μου ( αγκαλιές, χάδια)
* Αποφυγή απειλών
* Προσέχω τι λέω και πως το λέω. Το παιδί είναι μια ευαίσθητη ψυχή
* Αποφεύγω τις συγκρίσεις είτε με τα αδέρφια είτε με άλλα παιδιά
* Αναλαμβάνω τον ρόλο του ενεργού ακροατή επικεντρώνοντας την προσοχή στο παιδί όταν νιώθει την ανάγκη να μιλήσει
* Εστιάζω στα θετικά στοιχεία της προσωπικότητας του παιδιού
* Ενθαρρύνω- αποδέχομαι!
* Αποτελώ το καλό πρότυπο . Είναι σημαντικό οι γονείς να μην γίνονται σκληροί με τον εαυτό τους καθώς υπάρχει το ενδεχόμενο το παιδί να υιοθετήσει ανάλογη συμπεριφορά.

**Εφηβική ηλικία**

Κατά την εφηβική ηλικία παρατηρείται η σταδιακή μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή, με ψυχολογικές και σωματικές μεταβολές οι οποίες καθιστούν τον έφηβο ως ευάλωτο. Οι έφηβοι ανακαλύπτουν και διαμορφώνουν την ταυτότητα τους (εσωτερικές σκέψεις ‘’ ποιος είμαι, τι θέλω’’). Παρατηρείται η σημαντικότητα της ύπαρξης των φίλων και των συνομηλίκων. Αυτό δεν αναιρεί τον ρόλο των γονέων στην διάρκεια της μεταβατικής περιόδου του έφηβου πλέον παιδιού τους. Οι γονείς μπορούν να ενισχύουν θετικά τον έφηβο με τα εξής απλά βήματα:

* 1. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ- ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ: οι έφηβοι αναζητούν την υποστήριξη των γονέων και την αναγνώριση των προσπαθειών τους
* 2. ΑΝΑΘΕΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ: Δώστε χώρο και χρόνο στους εφήβους να προτείνουν πιθανές λύσεις στα προβλήματά τους, ενισχύοντας παράλληλα την αυτονομία τους. Επιτρέψτε τους να σχεδιάσουν το καθημερινό τους πρόγραμμα, προσφέροντας την ευκαιρία στην ανάληψη πρωτοβουλιών.
* 3. ΘΕΤΩ ΜΙΚΡΟΥΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ: είναι σημαντικό οι έφηβοι να θέσουν μικρούς στόχους και να έχουν την υποστήριξή σας καθ’ όλη την διάρκεια των προσπαθειών τους και να σας νιώθουν κοντά τους. Οι περισσότεροι έφηβοι βιώνουν το άγχος απογοήτευσης προς τους γονείς τους.
* 4. ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ – ΔΕΙΞΤΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΣΑΣ: μπορείτε να κάνετε μια ευχάριστη δραστηριότητα, να ζωγραφίσετε, να πάτε έναν περίπατο μαζί. Ο χρόνος που αφιερώνει ο γονέας στον έφηβο αποδεικνύει το πόσο σημαντική είναι η παρέα του. Ο έφηβος αναπτύσσει το συναίσθημα της ασφάλειας και ενισχύει θετικά το ηθικό του.

Η εκδήλωση της ΑΓΑΠΗΣ από τους γονείς προς τα παιδιά τους είναι τόσο σημαντική καθώς οι υγιείς και σωστές σχέσεις μαθαίνουν στο παιδί τι να ζητά στις μετέπειτα σχέσεις της ζωής του.

* Αποφύγετε τις ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ : Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και αναπτύξτε μια εποικοδομητική συζήτηση μεταξύ σας. Είναι σημαντικό να διαχωρίζουμε ότι μία ‘’κακή’’ συμπεριφορά δεν ισοδυναμεί με το κακό παιδί.

:

|  |  |
| --- | --- |
| **ΕΦΗΒΟΣ**  **ΜΕ ΥΨΗΛΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ** | **ΕΦΗΒΟΣ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ** |
| Κοινωνικός, ψυχικά ασφαλής | Με κοινωνικό άγχος, ανασφαλής |
| Ξεκάθαροι στόχοι- Νέα ενδιαφέροντα | Δεν υπάρχουν στόχοι- Περιορισμένα ενδιαφέροντα |
| Αναγνώριση του εαυτού | Ανασφαλείς |
| Αίσθημα ικανοποίησης | Αίσθημα του ανικανοποίητου |
| Χαρούμενα συναισθήματα | Επικριτική στάση προς τρίτους και προς εαυτό |

Σας ευχαριστώ!!!

Κοινωνική Λειτουργός – ΕΔΕΑΥ

Μπουντζουκίδου Σταυρούλα