**Δρ. Ευάγγελος Κάνταρος**

**Πώς να μεγαλώσετε ένα υγιές και ευτυχισμένο παιδί: η σημασία της υγιούς αυτοπεποίθησης στην ανατροφή και ανάπτυξή του**

**Η σημασία της αγάπης είναι πολύ πιο μεγάλη απ’ ό,τι φανταζόμαστε. Έχει ισχυρή δύναμη, τόση που επηρεάζει την ανάπτυξη του παιδιού, τη δημιουργία της προσωπικότητάς του και τη μετέπειτα εξέλιξή του στη ζωή, σε προσωπικό, αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο.**

Είναι μια απ’ τις κυριότερες λέξεις που πρέπει να εκφράζουν οι γονείς από την πρώτη κιόλας στιγμή!Η ενέργεια που εισπράττει το παιδί ακούγοντάς την είναι τόσο σπουδαία, που νιώθει τη ζεστή αίσθηση αγάπης από τους γονείς του να το αγκαλιάζει.

Όταν το παιδί λαμβάνει μηνύματα αγάπης, τονώνεται η αυτοεκτίμησή του, ενισχύεται η αυτοπεποίθησή του και πιο σημαντικό ακόμη είναι το ότι δυναμώνουμε το πολύτιμο συναίσθημα σύνδεσης μεταξύ παιδιού και γονιού. Αυτή η σύνδεση είναι η βάση για όλα, η βάση για μια καλή σχέση με το παιδί σας. Στη συνέχεια, το παιδί έχοντας καλύψει τη βασική αυτή ανάγκη της αγάπης, μπορεί να μεγαλώνει με μια ομαλή ανάπτυξη, ειδικά ψυχολογικά, κάνοντας έτσι φίλους στο σχολειό, μεγαλώνοντας σε μια κοινωνία όπου μπορεί να σταθεί με αυτοπεποίθηση και αυτοσεβασμό. Εκφράζοντας την αγάπη σας, το παιδί μαθαίνει να εισπράττει την αγάπη, να τη νιώθει και να τη δίνει πίσω με τον όμορφο τρόπο που τη λαμβάνει. Έτσι, μεγαλώνοντας σ’ ένα ζεστό περιβάλλον, μπορεί αργότερα να δημιουργήσει σχέσεις οι οποίες είναι βασισμένες στην αγάπη και το σεβασμό. Το παιδί έχοντας λάβει αγάπη από το σπίτι, μαθαίνει να διακρίνει τις προβληματικές σχέσεις που δεν αρμόζουν στα βιώματά του.

Δεν υπάρχει όριο στο “σ’αγαπώ”. Είναι κάτι που το εκφράζουμε στα παιδιά μας όπως το νιώθουμε. Ανεξάρτητα με την ηλικία, η λέξη αυτή είναι κάτι που το παιδί θα έχει πάντα ανάγκη ν’ ακούει από εσάς. Του παρέχει τη δύναμη που χρειάζεται και του παρέχει ασφάλεια! **Η συναισθηματική ασφάλεια ξεκινά από το σπίτι και παίζει καθοριστικό ρόλο στην προσωπική εξέλιξη ενός παιδιού.** Λέγοντας και δείχνοντας την αγάπη σας, είτε λεκτικά είτε με μια αγκαλιά, ένα χάδι, είναι αρκετό για να νιώσει το παιδί ολοκληρωμένο συναισθηματικά.

**Γιατί χρειάζονται τα όρια;**

Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται, ένας από τους βασικούς ρόλους των γονιών είναι να βάζουν όρια στα παιδιά, τα οποία τα βοηθούν να νιώθουν ασφαλή και τα καθοδηγούν. Κάποια όρια είναι φυσικά και υπάρχουν ήδη, όπως το πεζοδρόμιο στην άκρη του δρόμου. Άλλα όρια είναι κοινωνικά, π.χ. «Μην χτυπάς την αδερφή σου» κοκ.

Γενικά τα παιδιά χρειάζεται να ξέρουν ποιοι είναι οι κανόνες γι’ αυτά και για τους άλλους. Αν υπάρχουν επαρκή όρια, αυτά παρέχουν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο το παιδί νιώθει ασφάλεια και υποστήριξη.

Τα όρια παρέχουν κατευθυντήριες γραμμές για τη συμπεριφορά και βοηθούν τα παιδιά να μάθουν ποια συμπεριφορά είναι κοινωνικά αποδεκτή και ποια όχι. Τα παιδιά μαθαίνουν να έχουν αυτο-έλεγχο και αυτο-πειθαρχία και αρχίζουν να βάζουν όρια για τον εαυτό τους. Αυτά τα παιδιά έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν υπεύθυνοι, κοινωνικά και συναισθηματικά νοήμονες ενήλικες σε σχέση με τα παιδιά που τους έχουν τεθεί λίγα ή καθόλου όρια. Βάζοντας όρια βοηθάμε τα παιδιά να μάθουν έναν αποδεκτό κώδικα συμπεριφοράς.

Τα παιδιά περιμένουν από τους γονείς να τους πουν ποια είναι η αποδεκτή συμπεριφορά, τι επιτρέπεται να κάνουν και πώς να φέρονται. Όταν είναι μικρά, τα όρια επικεντρώνονται συνήθως στην ασφάλεια αλλά καθώς το παιδί μεγαλώνει χρειάζεται ο γονιός να θέτει νέα όρια που ταιριάζουν με τον διευρυμένο κόσμο του παιδιού.

Τα όρια είναι η ασφαλής ζώνη για το παιδί. Μέσα στα όρια, ο κόσμος είναι ασφαλής και προβλέψιμος. Είναι πιο εύκολο για το παιδί να βγει έξω στον κόσμο, όταν ξέρει ότι υπάρχει αυτή η ασφαλής ζώνη που έφτιαξε ο γονιός γι’ αυτό.

Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να βάλουν όρια στα παιδιά τους γιατί φοβούνται ότι αν το κάνουν, το παιδί τους θα δυσανασχετήσει. Κάποιοι γονείς νιώθουν επίσης ότι το να βάλουν όρια περιορίζει τη δημιουργικότητα του παιδιού ή την τάση του για εξερεύνηση. Αλλά επειδή το παιδί δεν γνωρίζει ακόμα πώς να είναι στη ζωή, θα παρεκτρέπεται συνεχώς μέχρι ο γονέας να αναλάβει τον ηγετικό του ρόλο. Θα προκαλεί το γονέα ξανά και ξανά μέχρι να του δείξει που είναι τα όρια του.

Όταν δεν ανταποκριθείς στο αίτημα του παιδιού να του βάλεις όρια, το βάζεις σε μια επικίνδυνη κατάσταση. Προκειμένου να σε αναγκάσει να ανταποκριθείς, το παιδί θα σε δοκιμάζει συνέχεια εκδηλώνοντας οποιαδήποτε ανάρμοστη συμπεριφορά μπορεί να σκεφτεί, προκειμένου να «ξυπνήσει» το γονέα μέσα σου. Μπορεί να μιλάει σε αγνώστους, να επιδίδεται σε ανάρμοστη σεξουαλική συμπεριφορά, να αναπτύξει κάποια διατροφική διαταραχή, να κάνει χρήση ουσιών ή να αποτυγχάνει στο σχολείο.

Η σταθερή εφαρμογή ξεκάθαρων περιορισμών και ορίων, μαθαίνει στο παιδί τους κανόνες της ζωής έτσι ώστε να μεγαλώσει και να προσαρμοστεί σ’ αυτήν.

Όταν βάζεις αξιόπιστους περιορισμούς και σαφή όρια στο παιδί, του δίνεις ένα ξεκάθαρο μήνυμα: «Νοιάζομαι για σένα και θέλω να είσαι ασφαλής καθώς μαθαίνεις όσα χρειάζεται για τον κόσμο. Είμαι μια “αρχή“ στην οποία μπορείς πάντα να βασίζεσαι.»

**Πως βάζουμε όρια παιδιά;**

Χρειάζεται να ξέρουμε πώς να προσδιορίσουμε τα όρια ανάλογα με την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης που είναι το κάθε παιδί. Τα όρια πρέπει να είναι σαφή και λογικά. Πολλά εξαρτώνται από τις αξίες, τις πολιτισμικά πρότυπα και το στυλ ανατροφής που ακολουθεί κάθε γονιός.

Σαν γονείς, καθώς αναλογίζεστε πώς να θέσετε όρια στο παιδί σας, χρειάζεται να συνειδητοποιήσετε ότι αυτή είναι μια πράξη φροντίδας και αγάπης. Δεν προσπαθείτε να ασκήσετε έλεγχο στο παιδί. Απλά προσπαθείτε να είστε καλός γονέας. Οπότε, έχοντας αυτό στο μυαλό σας, λάβετε υπόψη την ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού. Στα μικρά παιδιά, τα όρια αφορούν την ασφάλειά τους και εσείς παίρνετε όλες τις αποφάσεις. Σε μεγαλύτερα παιδιά, εξακολουθείτε να περιφρουρείτε την ασφάλειά τους αλλά τους δίνετε και κατάλληλες ευκαιρίες να πάρουν μόνα τους κάποιες αποφάσεις. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν να παίρνουν σωστές αποφάσεις καθώς αναπτύσσονται, μέσω της εμπειρίας.



Τα όρια που έχετε θέσει στο παιδί χρειάζονται επαναξιολόγηση κάθε τόσο. Καθώς το παιδί ωριμάζει σε εμπειρία και κρίση. μπορείτε να επεκτείνετε τα όρια και να εισάγετε νέα, ανάλογα με τις ανάγκες. Νέες καταστάσεις όπως το να βγει το παιδί έξω με φίλους ή να οδηγήσει αυτοκίνητο, προϋποθέτουν νέους τρόπους οριοθέτησης.

Εξασφαλίστε ότι το παιδί κατανοεί πως υπάρχουν άμεσες συνέπειες όταν παραβιάζει τα όρια ή τους περιορισμούς που έχετε θέσει. Συζητήστε αυτές τις συνέπειες μαζί του εξαρχής και εξηγήστε του πως ο ρόλος σας ως γονείς, είναι να εφαρμόσετε τις συνέπειες. Δεν το κάνετε από κακία. Παρόλα αυτά, θα εφαρμόζετε πάντα τις συνέπειες.

Να θυμάστε ότι διδάσκοντας στο παιδί πώς να αποδέχεται τις συνέπειες των πράξεών του, θα γίνει ένα αληθινά ελεύθερο άτομο. Εκείνος που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του παραμένει πάντα εξαρτημένος.

Εφαρμόστε ανελλιπώς τα όρια. Όταν θέσετε ένα όριο ή έναν περιορισμό για πρώτη φορά, το παιδί μπορεί να σας δοκιμάσει αρκετές φορές. Μπορεί να παραπονιέται, να κλαίει, να παθαίνει υστερία, να σας αποκαλεί κακό ή να εκδηλώνει οποιαδήποτε άλλη προκλητική συμπεριφορά. Όταν το κάνει αυτό, απλά κάνει τη δουλειά του ως παιδί. Η δουλειά του είναι να δοκιμάζει αυτά τα όρια για να σιγουρευτεί ότι είναι στέρεα, ανθεκτικά και θα αντέξουν στην πίεση. Αν υποχωρήσετε στην αντίδρασή του, το τελικό αποτέλεσμα είναι ότι υπονομεύετε την αίσθηση ασφάλειας του παιδιού. Αν δεν μπορεί να βασιστεί στο ότι είστε σταθερός και αξιόπιστος για ότι αφορά το καλώς έχειν του, σε τι άλλο θα μπορεί να βασιστεί στον κόσμο;

**Αν δυσκολεύεστε να βάλετε όρια**

Προσπαθήστε να αφήστε στην άκρη την επιθυμία σας να σας αγαπάει το παιδί σας. Εστιάστε περισσότερο στο να το αγαπάτε εσείς και να κάνετε το καλύτερο γι’ αυτό.

Θυμηθείτε ότι μπορεί να φωνάζει και να κλαίει για λίγο αλλά με το χρόνο, θα εκτιμήσει αυτό που κάνετε. Ως ενήλικας, θα κοιτάζει πίσω και θα ξέρει ότι κάνατε πάντα αυτό που ήταν το καλύτερο γι’ αυτόν μακροπρόθεσμα και όχι αυτό που ήταν καλύτερο για σας εκείνη τη στιγμή.

Η υγιής αυτοπεποίθηση αποτελεί την ασπίδα του παιδιού απέναντι στις απαιτήσεις της ζωής. Τα παιδιά, τα οποία έχουν ανεπτυγμένη μια υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη ευκολία τις συγκρούσεις στον χώρο του σχολείου: αντιστέκονται στις πιέσεις και τα άγχη που δημιουργούνται στον εκπαιδευτικό χώρο με τέτοιο τρόπο, ώστε να αντεπεξέρχονται με μεγαλύτερη επιτυχία στις υποχρεώσεις τους. Τα παιδιά με μια υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης είναι σε γενικότερες γραμμές πιο χαρούμενα, απολαμβάνουν τη ζωή και τις καθημερινές δραστηριότητές τους περισσότερο. Τα παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση από την άλλη αντιμετωπίζουν τη ζωή με εντελώς διαφορετικό τρόπο: οι καθημερινές τους δραστηριότητες μπορεί να αποτελέσουν πηγή επιπλέον πιέσεων και άγχους. Ένα παιδί με χαμηλή αυτοπεποίθηση πιθανόν να εκλάβει τις απαιτήσεις των υποχρεώσεων του στο σχολείο και στο Εκπαιδευτικό κέντρο μη τυπικής εκπαίδευσης ως πηγή άγχους και απογοήτευσης. Τα παιδιά και οι έφηβοι, που έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση έχουν συνήθως και δυσκολία στο να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματά τους. Αν τα παιδιά και οι έφηβοι κυριεύονται από συναισθήματα έντονης αυτοκριτικής, τότε είναι πολύ πιθανόν να γίνουν απόμακροι και να αρνηθούν να λάβουν δράση, για να λύσουν τα προβλήματά τους. Όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με κάποιο καινούριο πρόβλημα ή με κάποια καινούρια πρόκληση, η αυτόματη αντίδρασή τους πολλές φορές είναι «Δεν μπορώ» ή «Μου είναι αδύνατο».

Αναπτύσσοντας μια υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης στα παιδιά μας, τα βοηθάμε να αναπτύξουν την προσωπικότητά τους και να καλλιεργήσουν χωρίς ανασφάλεια τις δεξιότητές τους.
Η αυτοπεποίθηση μπορεί να οριστεί ως ο συνδυασμός της συνειδητής συναίσθησης των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων του ατόμου με συναισθήματα αγάπης και εκτίμησης του ατόμου από το περιβάλλον του (σχολικό, κοινωνικό ή οικογενειακό).

 Ένα παιδί, το οποίο είναι ευχαριστημένο με την επιτέλεση ενός στόχου του, αλλά δεν απολαμβάνει την αγάπη και την εκτίμηση του περιβάλλοντός του είναι πολύ πιθανόν εν τέλει να έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση. Ένα παιδί, το οποίο απολαμβάνει την αγάπη και την εκτίμηση του περιβάλλοντός του, αλλά δεν έχει εμπιστοσύνη στις ικανότητες και στις δεξιότητές του είναι πολύ πιθανόν επίσης να έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση. Και στις δύο αυτές περιπτώσεις που ενδεικτικά αναφέρουμε, δεν υπάρχει υγιής αίσθηση αυτοπεποίθησης στο άτομο.

Η υγιής αίσθηση αυτοπεποίθησης καλλιεργείται όταν υπάρχει η σωστή ισορροπία ανάμεσα στη προσωπική συναίσθηση των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων των ατόμου και στην εκτίμηση και την αγάπη που λαμβάνει το άτομο από το περιβάλλον του.
Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται και χτίζεται από τα πρώτα στάδια της ζωής του ατόμου· όταν το νήπιο μαθαίνει να στέκεται όρθιο μόνο του και σιγά-σιγά να αυτοεξυπηρετείται, τότε η αντίληψη «Αυτό μπορώ να το κάνω» γίνεται μέρος της αντίληψης του νηπίου. Η αντίληψη, η ιδέα της επιτυχίας, η οποία προέρχεται από την επίμονη προσπάθεια, γίνεται κοινός τόπος από πολύ νωρίς στη ζωή του ατόμου. Το νήπιο και στη συνέχεια το παιδί και ο έφηβος, προσπαθεί να επιτύχει, αποτυγχάνει, προσπαθεί ξανά και εν τέλει επιτυγχάνει τον στόχο του, έχοντας χρησιμοποιήσει τις ικανότητές του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Την ίδια στιγμή, το παιδί αναπτύσσει μια ιδέα για τον εαυτό του και τις ικανότητές του βασισμένη στη συναναστροφή του με άλλους ανθρώπους. Ο σχηματισμός των ορθών αντιλήψεων για τις ικανότητες και δεξιότητες του παιδιού είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την καθημερινή ζωή του ατόμου σε όλες τις εκφάνσεις της (σχολείο, Εκπαιδευτικό κέντρο κτλ.) καθώς επηρεάζει και καθορίζει σε ικανό βαθμό την κοινωνική ζωή του.

**Πώς να εντοπίσετε προβλήματα αυτοπεποίθησης στη συμπεριφορά του παιδιού σας.**

Η αίσθηση της αυτοπεποίθησης του παιδιού μεταβάλλεται διαρκώς κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Μεταβάλλεται και «ρυθμίζεται» συνεχώς, επειδή επηρεάζεται από τις εμπειρίες του παιδιού και τις καινούριες αντιλήψεις και ιδέες που γνωρίζει. Είναι, λοιπόν, σημαντικό για τον γονιό να έχει πλήρη επίγνωση των σημαδιών, που προδίδουν κάποιο πρόβλημα αυτοπεποίθησης.

Ένα παιδί που έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση, μπορεί να αρνείται να δοκιμάσει νέα πράγματα. Ένα παιδί με χαμηλή αυτοπεποίθηση μπορεί να μιλά συχνά αρνητικά για τον εαυτό του· επίσης, μπορεί να επιδεικνύει πολύ χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση, να παραιτείται εύκολα και να περιμένει από κάποιον τρίτο να τελειώσει τη δουλειά, την οποία το ίδιο ξεκίνησε. Παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση βλέπουν τις προσωρινές αναποδιές ως μόνιμες, ανυπόφορες καταστάσεις. Σε παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση κυριαρχεί η απαισιοδοξία.

Από την άλλη, ένα παιδί με υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης φαίνεται να αποζητά και να απολαμβάνει τη συναναστροφή με φίλους και άτομα του κοινωνικού συνόλου στο οποίο ανήκει. Ένα παιδί με υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης αισθάνεται άνετα σε κοινωνικές συναθροίσεις και απολαμβάνει στον ίδιο βαθμό τις δραστηριότητες τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Όταν εμφανίζονται προκλήσεις και προβλήματα, το παιδί με μια υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης μπορεί να ψάξει και να βρει λύσεις για τα προβλήματα, που παρουσιάζονται στον δρόμο του· μπορεί να εκφράζει τη δυσαρέσκεια και τη δυσφορία του, χωρίς όμως να μειώνει τον εαυτό του ή να ρίχνει το φταίξιμο σε άλλους. Όταν αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία, αντί να θεωρήσει ότι φταίει το ίδιο που δεν μπορεί να υπερπηδήσει τη δυσκολία αυτή, παραδέχεται ότι δεν καταλαβαίνει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να ξεπεράσει την οιαδήποτε δυσκολία και ψάχνει να βρει τρόπους να την ξεπεράσει ή, ακόμη πιο σημαντικό, ζητά βοήθεια από το περιβάλλον του. Το παιδί με υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης γνωρίζει τις αδυναμίες και τις ικανότητές του και τις αποδέχεται ως έχουν. Το παιδί με υγιή αίσθηση αυτοπεποίθησης χαρακτηρίζεται από αισιοδοξία.

**Πώς να μεγαλώσετε ένα υγιές και ευτυχισμένο παιδί: η σημασία της υγιούς αυτοπεποίθησης στην ανατροφή και την ανάπτυξή του**

•    Να πιστεύετε στις δυνατότητες του παιδιού σας και να του το δείχνετε.

•    Να το επαινείτε και να του προσφέρετε τη θετική σας γνώμη, εξηγώντας του τι έκανε σωστά. Το παιδί σας μετράει την αξία του και τα κατορθώματά του ανάλογα με το πώς εσείς βλέπετε και μετράτε την αξία του. Καθησυχάστε το παιδί σας ότι δεν πειράζει να κάνει λάθη και ότι η διαδικασία αυτή είναι μέρος του να μεγαλώνει κανείς. Να αποφεύγετε να είστε ιδιαίτερα κριτικοί απέναντι στα παιδιά σας — με αυτό τον τρόπο η αυτοπεποίθηση τους κλονίζεται.

•    Να ασκείτε τον ρόλο του ενεργητικού ακροατή — να ακούτε προσεκτικά τι σας λέει, να επαναλαμβάνετε αυτό που σας είπε για να αποφευχθούν τυχόν παρεξηγήσεις και ενθαρρύνετε το παιδί σας να συνεχίσει να μοιράζετε μαζί σας τα προβλήματά του.

•    Αναγνωρίστε τα συναισθήματα του παιδιού σας και βοηθήστε το να τα εκφράσει.

•    Ασκήστε κριτική στη συμπεριφορά, αλλά όχι στο παιδί σας – διαχωρίστε τον τρόπο με τον οποίο ασκείτε κριτική, έτσι ώστε να μη του δίνετε την εντύπωση ότι είναι άτομο, χωρίς ιδιαίτερη αξία. Να είστε ξεκάθαροι ότι είστε θυμωμένοι με μια πράξη του ή με μια συγκεκριμένη συμπεριφορά.

•    Επικεντρώστε την προσοχή σας στα θετικά σημεία και όχι στις αδυναμίες – και στις δικές σας και του παιδιού σας.

•    Σεβαστείτε τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα του παιδιού σας, ακόμη κι αν σας φαίνονται βαρετά ή ανούσια – ενδιαφερθείτε για τους φίλους του και για το τι συμβαίνει στο σχολείο και στο εκπαιδευτήριο.
•    Δείξτε κατανόηση στις φοβίες και τις ανασφάλειες του παιδιού σας ακόμη κι αν σας φαίνονται ανούσιες. Αν το παιδί σας νιώθει ότι δεν μπορεί να τα βγάλει πέρα με τον φόρτο εργασίας στο σχολείο και στο εκπαιδευτικό κέντρο, τότε δείξτε κατανόηση και, ει δυνατόν, προσφέρετε τη βοήθειά σας.

•    Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία του παιδιού σας — ενθαρρύνετε το παιδί σας να δοκιμάζει καινούρια πράγματα. Η επιτυχία σε καινούρια πράγματα δίνει ώθηση στην αυτοπεποίθηση του παιδιού σας και ας μην ξεχνάμε ότι το παιδί σας χρειάζεται μερικές φορές να μαθαίνει από τα λάθη και τις αποτυχίες του.
•    Να μοιράζεστε στιγμές χαράς με το παιδί σας — μη γελάτε με τις ανασφάλειες ή με τις φιλοδοξίες του, όσο και περίεργες κι αν σας φαίνονται.

•    Επικεντρώστε την προσοχή σας στις επιτυχίες του παιδιού σας και αντιμετωπίστε τις αποτυχίες του ως μαθήματα στον δρόμο της ενηλικίωσης.

•    Τα παιδιά γνωρίζουν πολύ καλά τις αδυναμίες τους. Η αυτοπεποίθησή τους μπορεί να κλονιστεί αν επικεντρώνεστε συνεχώς σε αυτές ή αν ασκείτε έντονη κριτική στο παιδί σας. Ο έπαινος και η ψυχολογική υποστήριξη βοηθούν το παιδί σας να παραμένει ενεργό και κινητοποιημένο.