**ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΊΜΗΣΗΣ**

Περιγραφή: http://www.gnomikologikon.gr/images/authpics/maltz.jpg**Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι σαν να οδηγείς μέσα στη ζωή με το χειρόφρενο τραβηγμένο.**

[*Maxwell Maltz, 1899-1975, Αμερικανός συγγραφέας αυτοβοήθειας*](http://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=1951)

Υπάρχουν πολλοί και διάφοροι τρόποι να βοηθήσουμε ένα παιδί να αποκτήσει την χαμένη του αυτοεκτίμηση. Ο στόχος μας θα έχει επιτευχθεί όταν τα παιδιά αρχίσουν να σκέφτονται με τον εξής τρόπο:

* ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΣ ΚΑΙ ΆΞΙΟΣ!ΜΠΟΡΩ!

*(Έπαινος)*Η δημιουργία αυτού του είδους αυτοεκτίμησης μπορεί να επιτευχθεί με τον έπαινο. Επαινούμε τα παιδιά με ειλικρινή και κατάλληλο τρόπο. Οφείλουμε να δείχνουμε στα παιδιά την εκτίμησή μας και αυτό έχει θετικό αντίκτυπο στο χαρακτήρα τους.

* ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΝΟΙΩΘΩ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ,ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΕ ΑΚΟΥΝ!

*(Ακρόαση)*Τα παιδιά χρειάζονται την προσοχή μας όταν εκφράζουν τα συναισθήματά τους και τις ιδέες τους. Περνώντας ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά συζητώντας, ενισχύει την αυτοεκτίμηση τους καθώς νοιώθουν πως κάποιος νοιάζεται γι αυτά.

* ΟΙ ΆΛΛΟΙ ΜΕ ΘΕΛΟΥΝ ΓΙΑ ΠΑΡΕΑ!Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕ ΣΥΜΠΑΘΕΙ!

*(Τρυφερότητα)*Πρέπει να κάνουμε το παιδί να νοιώθει επιθυμητό και να του δίνουμε αγάπη δίχως όρους και ανταλλάγματα. Το βοηθά πολύ να αισθάνεται πως το συμπαθούν.

* ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ!ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ ΕΤΣΙ ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΙ

*(Αποδοχή)*Δεν πρέπει να κάνουμε διακρίσεις και να απαξιούμε για τα παιδιά που είναι διαφορετικά. Βοηθάμε το παιδί να καταλάβει πως κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός και έχει τα δικά του προτερήματα και μειονεκτήματα.

* ΜΟΥ ΑΞΙΖΕΙ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΛΑΘΗ!

*(Πειθαρχία)* Θέτουμε όρους και όρια. Όταν τα παιδιά συμπεριφέρονται σωστά βάση των κανόνων επαινούνται, γεγονός το οποίο αυξάνει την αυτοεκτίμησή τους. Επίσης, όταν δεν πράττουν σύμφωνα με αυτούς δεν πρέπει να τα κρίνουμε απλά να τους εξηγούμε για ποιο λόγο δεν είναι αποδεκτή η συμπεριφορά τους.

* ΤΟ ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΑΘΗ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ!ΕΤΣΙ ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΠΡΟΟΔΕΥΩ!

*(Υπομονή)* Δίνουμε χρόνο στα παιδιά να μάθουν να χειρίζονται και να επιλύουν προβλήματα και καταστάσεις. Δεν τα αποπαίρνουμε με το παραμικρό λάθος και τα ενθαρρύνουμε ώστε την επόμενη φορά τα πράξουν σωστότερα.

* ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ!ΕΧΩ ΘΑΡΡΟΣ!

*(Ευθύνη)* Προσπαθούμε να αφήσουμε τα παιδιά να αναλάβουν διάφορες ευθύνες και πρωτοβουλίες. Όταν καταφέρουν να τις φέρουν εις πέρας τότε αισθάνονται ικανά και ενισχύεται η αυτοπεποίθηση τους.

* ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΓΙΑΤΙ ΑΞΙΖΩ!

*(Υγιεινή ζωή-θετικη εικόνα σώματος)*Πρέπει να μάθουμε στα παιδιά να αγαπούν το σώμα τους όπως και αν είναι αυτό. Τα ενθαρρύνουμε προς την άθληση για να κάνουν καλό στον ίδιο τους τον εαυτό και όχι για τους άλλους. Μαθαίνουμε τα παιδιά να αγαπούν την καθαριότητα και την προσωπική υγιεινή.

* ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΓΙΝΩ ΣΑΝ ΚΑΠΟΙΟΝ ΆΛΛΟΝ!ΕΓΩ ΓΙΝΟΜΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ!

*(Όχι στις συγκρίσεις)*Υποστηρίζουμε και επαινούμε το παιδί γι αυτό που μπορεί να καταφέρει και δεν το πιέζουμε να κάνει πράγματα για να μοιάσει σε κάποιον(π.χ μεγαλύτερο αδερφό που είναι καλύτερος μαθητής).

* ΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ!

*(Προσοχή στις λέξεις)* Κάνουμε κοπλιμέντα στα παιδιά και ενισχύουμε την αυτοπεποίθησή τους. Δεν λέμε αρνητικά πράγματα που δεν τα εννοούμε για πλάκα(π.χ να λέμε κάποιο παιδί μπούφο ως χαιδευτικό). Τα παιδιά όταν είναι μικρά δεν έχουν την ικανότητα να ξεχωρίζουν τι εννοούμε πραγματικά και τι όχι.

* ΕΙΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ!ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ!

*(Θετική χρήση της φαντασίας)*Προσπαθούμε να διδάξουμε στα παιδιά να χρησιμοποιούν την φαντασία τους θετικά για οραματισμούς στο μέλλον. Αντιμετωπίζουμε εμείς πρώτα τους φόβους μας και στην συνέχεια βοηθάμε τα παιδιά να πράξουν το ίδιο.

* ΕΧΩ ΚΑΛΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΘΕΛΟΥΝ!

*(Κοινωνική ζωή)*Ενθαρρύνουμε το παιδί να κάνει παρέες και όταν δεν αισθάνεται καλά με κάποια άτομα να απομακρύνεται χωρίς ενοχές. Του διδάσκουμε κοινωνικές δεξιότητες.

* ΕΙΜΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ-Η ΠΟΥ ΕΙΜΑΙ ΤΟΣΟ ΚΑΛΟ ΑΓΟΡΙ-ΚΟΡΙΤΣΙ

*(Σωστά πρότυπα)*Φροντίζουμε αρχικά να είμαστε εμείς οι ίδιοι σωστά πρότυπα για τα παιδιά.(έλλειψη προτύπων στη σημερινή κοινωνία λόγω διαζυγίων, έλλειψη συναισθηματικής κάλυψης των γονέων). Τα παιδιά έχουν ανάγκη από ισορροπημένους ευτυχισμένους γονείς.

* ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΝ ΚΑΠΟΟΙΟΣ ΔΕΝ ΜΕ ΣΥΜΠΑΘΕΙ ΕΓΩ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ ΚΑΙ ΟΤΙ ΠΟΛΛΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΕ ΑΓΑΠΟΥΝ ΕΤΣΙ ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΙ!

*(Προσέχετε τι λέει το παιδί)* Πρέπει να επαγρυπνούμε μήπως εντοπίσουμε στοιχεία που αποδεικνύουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Συζητάμε με τα παιδιά ώστε να αντιληφθούμε εγκαίρως τις επιπτώσεις της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

* ΕΙΜΑΙ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΜΟΥ!ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΛΟΣ ΟΠΩΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ!

*(Αποδοχή της φυλετικής, εθνικής η άλλης ταυτότητας)*Τα παιδιά θα πρέπει να αποδεχτούν την ταυτότητά τους και την καταγωγή τους. Πρέπει να τα διδάξουμε για το παρελθόν και τις ρίζες τους.

* ΠΑΝΤΑ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΧΩ ΟΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ!

*(Πνευματικές θρησκευτικές πεποιθήσεις)*Αφήνουμε το παιδί να πιστεύει όπου θέλει αυτό και δεν προσπαθούμε σε καμία περίπτωση να του επιβάλλουμε τα δικά μας πιστεύω.

Παρόλα αυτά, εάν δούμε ότι μετά από πολλές προσπάθειες διαμόρφωσης και ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης το παιδί συνεχίζει να έχει πρόβλημα πρέπει να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό που θα γνωρίζει καλύτερα τι πρέπει να κάνει.

Η αυτοεκτίμηση είναι ένα πολύ σημαντικό εφόδιο για όλους τους ανθρώπους. Τους βοηθά να είναι ευτυχισμένοι, ελεύθεροι και να έχουν μια εύκολη ζωή. Τα παιδιά αυτά που έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και υψηλή αυτοεκτίμηση δύσκολα θα κακοποιηθούν γιατί δεν έχουν την ανάγκη από επιβεβαίωση την οποία θα την βρουν απλόχερα σε έναν παιδόφιλο η και σε άλλους επιτήδειους, οι οποίοι γνωρίζουν πολύ καλά τι λείπει σε αυτά τα παιδιά και μπορούν πολύ εύκολα να τα ξεγελάσουν. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση προχωρούν και προοδεύουν στην ζωή τους και γίνονται καλοί, ενεργοί και άξιοι πολίτες.