



## Στηρίζοντας το Παιδί να Αναπτύξει Υγιή Αυτοεκτίμηση

### Κωνσταντίνος Κώστας

#### I.ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η αυτοεκτίμηση είναι η λειτουργία αποτίμησης του εαυτού από τον ίδιο τον εαυτό. Αποτελεί μια αξιολόγηση για τον εαυτό ως σύνολο ή για επιμέρους πλευρές του. Η αξιολόγηση αυτή βασίζεται στις αξίες με τις οποίες έχουμε γαλουχηθεί και στο καθρέφτισμα το οποίο έχουμε λάβει, κυρίως, στη βρεφονηπιακή, παιδική και εφηβική ηλικία από τους σημαντικούς άλλους. Διακρίνεται σε θετική (υγιή) αυτοεκτίμηση, όταν αξιολογούμε με ακρίβεια τον εαυτό μας και ταυτιζόμαστε με αυτόν-τον αποδεχόμαστε- και σε αρνητική, όταν διαστρεβλώνουμε την εικόνα του εαυτού μας και είτε τον υπερτιμούμε είτε τον υποτιμούμε.

#### II. ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να έχουμε κατά νου είναι ότι η αυτοεκτίμηση των παιδιών περνάει μέσα από την αυτοεκτίμηση των γονιών. Τα παιδιά διαμορφώνουν την ταυτότητά τους με βάση αυτό που τους καθρεφτίζουμε είτε με τα λόγια είτε με τις πράξεις και την εν γένει συμπεριφορά μας. Αυτή η γνώση ορίζει ένα θεμελιώδη προσανατολισμό που είναι να προσπαθούμε να ενεργούμε και να σχετιζόμαστε με τα παιδιά με όσο γίνεται μεγαλύτερη επίγνωση.

**Σε γενικές γραμμές είναι εξαιρετικά σημαντικό να διατηρούμε την ψυχραιμία μας και να μην αντιδρούμε προς το παιδί με υπερβολική ένταση στα λόγια και τη συμπεριφορά μας, διότι είναι πολύ πιθανό ότι αυτό θα λειτουργήσει κακοποιητικά: το παιδί θα βιώσει άγχος, ενοχή ή ντροπή.**

Πότε είναι πιθανό να αντιδράσουμε με υπερβολή και να χάσουμε τον έλεγχο; Συνήθως, όταν είμαστε κουρασμένοι, ευάλωτοι, σε κατάσταση στρες ή όταν το νόημα που δίνουμε στη συμπεριφορά του παιδιού προσβάλει το αίσθημα του αυτοσεβασμού μας: νιώθουμε ότι το παιδί μας δε μας σέβεται, ότι είναι κακομαθημένο, ότι δεν τα καταφέρνουμε, ότι έχουμε κάνει λάθος, ότι δεν είμαστε επαρκείς ως γονείς. Φυσικά, έχουμε δικαίωμα να νιώσουμε αγανάκτηση, θυμό,

άγχος, αγωνία, ενοχή, ντροπή ή ανεπάρκεια, απόγνωση, μοναξιά, αδιέξοδο κλπ. Ωστόσο, είναι εξαιρετικά σημαντικό να ασκηθούμε στο να εμπεριέχουμε τις επώδυνες εσωτερικές μας αντιδράσεις και να μην καταφεύγουμε σε αυταρχικά μοτίβα συμπεριφοράς, με τα οποία είναι πιθανόν να έχουμε αντιμετωπιστεί και οι ίδιοι ως παιδιά από την οικογένεια, το σχολείο ή άλλους θεσμούς.

Ωστόσο, αν χάσουμε τον έλεγχο, κάτι που είναι πιθανό, τότε **είναι απολύτως απαραίτητο** να μιλήσουμε στη συνέχεια με το παιδί, όταν τα πράγματα θα έχουν ηρεμήσει. **Να ζητήσουμε ρητά συγνώμη και να αναγνωρίσουμε την ευθύνη και το λάθος μας** και αν το παιδί έχει και εκείνο τη δική του ευθύνη να του εξηγήσουμε ποιό είναι το όριο με σαφή και ήπιο τρόπο.

### III. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΓΙΟΥΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τί μπορούμε να κάνουμε ως γονείς για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας ώστε να αναπτύξουν υγιή αυτοεκτίμηση;

Όντας συνειδητοί, μπορούμε να ακολουθήσουμε ορισμένες βασικές αρχές για την επαφή και αλληλεπίδρασή μας με το παιδί, οι οποίες παρατίθενται με το στόχο να λειτουργήσουν ως ένα πλαίσιο προσανατολισμού και όχι ως κανόνες:

1. **Ο Υπαρξιακός Διάλογος<sup>1</sup> (Σχετίζομαι vs Χειρίζομαι)**. Πρόκειται για μία στάση, έναν τρόπο σχετίζεσθαι τον οποίο ο Martin Buber έχει ονομάσει σχέση Εγώ-Εσύ (I-Thou). Σημαίνει τη συνάντηση ανάμεσα σε δύο πρόσωπα τα οποία καταφέρνουν στις όποιες επιλογές, αποφάσεις, δραστηριότητες ή λύσεις κι αν οδηγούνται, να αντιπροσωπεύονται ισότιμα και οι δύο πλευρές. Αυτό προϋποθέτει το σεβασμό στην ετερότητα του άλλου και στην αναγνώριση ότι οι ανάγκες του άλλου έχουν την ίδια αξία που έχουν και οι δικές μου ανάγκες. **Αυτό σημαίνει πως προσεγγίζοντας το παιδί και αλληλεπιδρώντας με το παιδί δεν χάνω από τον ορίζοντά μου ότι είναι ένα πρόσωπο και όχι αντικείμενο ή μέσο προς ένα σκοπό**. Αυτή η προσέγγιση εκπαιδεύει το παιδί να λειτουργεί με έναν παρόμοιο τρόπο ως προς τις ανάγκες του και τις ανάγκες των άλλων με τους οποίους σχετίζεται. Επίσης, μαθαίνει να κάνει το ίδιο με τις αντιφατικές πλευρές και ανάγκες στον ίδιο του τον εαυτό. Μαθαίνει να επιλύει δημιουργικά τις εσωτερικές συγκρούσεις (Π.χ. νιώθω κουρασμένος και θέλω να ξεκουραστώ. Συγχρόνως χρειάζομαι να πάω διαβασμένος στο σχολείο και θέλω να διαβάσω. Σύγκρουση: «Να ξεκουραστώ ή να διαβάσω;». Πιθανή λύση: Ξεκουράζομαι και μετά διαβάζω. Βρίσκοντας αυτή τη λύση **μπορώ να ξεκουραστώ χωρίς να νιώθω ενοχή** ότι παραμελώ τα καθήκοντά μου και στη συνέχεια **να διαβάσω χωρίς να νιώθω κουρασμένος**).

<sup>1</sup> Buber, 2004. Hycner, 1993. Hycner and Jacobs (eds), 1995.

2. **Αναγνωρίζουμε και επικυρώνουμε το βίωμα του Παιδιού** . Το παιδί μπορεί να έχει ένα ευρύ φάσμα βιωμάτων και το βίωμα της κάθε στιγμής μπορεί να συντίθεται από:

- **Σωματικό αίσθημα:** π.χ. πόνος, κούραση, ένταση, πείνα, δίψα, κρύο, ζέστη
- **Συναίσθημα:** π.χ. φόβος, άγχος, θυμός, ενοχή, ντροπή, αηδία
- **Σκέψη:** π.χ. «δεν μπορώ να τα καταφέρω», «δεν είναι δίκαιο», «έκανα λάθος»
- **Φαντασία-Όνειρο-Διαίσθηση:** π.χ. το παιδί δεν συμπαθεί κάποιον χωρίς να μπορεί να το αιτιολογήσει (διαίσθηση), ξυπνάει από κάποιον εφιάλτη
- **Συμπεριφορά - Πράξη:** Φωνάζει, διαμαρτύρεται, κλαίει, πετάει πράγματα, χτυπάει

Όταν λέμε *αναγνωρίζω και επικυρώνω το βίωμα* του παιδιού σημαίνει ότι δίνω χώρο και χρόνο να ακούσω αυτό που το παιδί έχει ανάγκη να εκφράσει και συμμερίζομαι αυτό που του συμβαίνει, **χωρίς να βιάζομαι να το κάνω να αλλάξει αυτό που νιώθει** (Π.χ. «Καταλαβαίνω πως έχεις θυμώσει αυτή τη στιγμή» ή «καταλαβαίνω ότι νιώθεις πως δεν είναι δίκαιο αυτό για σένα» ή «Βλέπω πως θα ήθελες να μείνουμε κι άλλο στην παιδική χαρά» ή «Το ξέρω πως θα ήθελες να φας κι άλλη καραμέλα»).

Προσπαθώ να βοηθήσω το παιδί να αναγνωρίσει και να νοηματοδοτήσει αυτό που του συμβαίνει και να αναλάβει κατάλληλη δράση. Δηλαδή, ποιά ανάγκη μπορεί να σηματοδοτεί αυτό που βιώνει και τί μπορεί να κάνει για να ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη-το ίδιο ή ο γονιός (Π.χ. «Τί νομίζεις ότι χρειάζεσαι τώρα;» ή «Θέλεις να σε πάρω μια αγκαλιά και να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για αυτό;» ή «Προτείνω να... Πώς σου φαίνεται;» ή «Ίσως να σε βοηθούσε αν... Τι λες;»)

Το παιδί μαθαίνει να διαμορφώνει μια ανάλογη στάση προς την εμπειρία του, μέσω της οποίας μαθαίνει να παίρνει καθοδήγηση για τις ανάγκες του-μαθαίνει πώς να αυτορυθμίζεται και αυτό είναι βασική προϋπόθεση της ψυχικής υγείας.

Το να αναγνωρίζω και να επικυρώνω το βίωμα του παιδιού δε σημαίνει κατά ανάγκη ότι συμφωνώ ή ότι θα επιτρέψω μια αρνητική συμπεριφορά να εξελιχθεί, π.χ. να με χτυπήσει ή να καταστρέψει αντικείμενα. Αντιθέτως, όταν η κατάσταση το απαιτεί, τότε το όριο χρειάζεται να τεθεί, με σταθερό και ήπιο τρόπο, και έτσι το παιδί δεν «κακομαθαίνει», όπως είναι ο φόβος πολλών γονιών.

3. **Ανταποκρινόμαστε με Ενσυναίσθηση στα Αιτήματα του Παιδιού.**

Ενσυναίσθηση σημαίνει να μπορώ να φανταστώ και να συμμεριστώ πώς βιώνει τον εαυτό του και τον κόσμο ο άλλος με τον οποίο έρχομαι σε επαφή.

Υπάρχουν στιγμές που αυτό το οποίο ζητάει ή απαιτεί το παιδί από εμάς μάς φαίνεται ξένο, απαράδεκτο ή αδύνατο να ανταποκριθούμε. Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι σημαντικό, πριν αποφασίσουμε να πούμε όχι, να αναρωτηθούμε πόσο σημαντικό μπορεί να είναι αυτό για το παιδί. Μήπως εκφράζει κάποια ιδιαίτερα σημαντική ανάγκη του; Βοηθάει να σκεφτούμε αν έχουμε βρεθεί και εμείς σε ανάλογη κατάσταση σε κάποια στιγμή, στο παρόν ή στο παρελθόν. Μπορεί, τότε, να δούμε ότι έχει σημασία να ανταποκριθούμε και να βρούμε τα ψυχικά και σωματικά αποθέματα που χρειάζεται για αυτό.

Αντιδρώ με ενσυναίσθηση στα αιτήματα του παιδιού σημαίνει ότι συμμερίζομαι τη σημασία που έχουν για κείνο στη δεδομένη στιγμή και όχι ότι τα ικανοποιώ χωρίς διάκριση.

4. **Επιδιώκουμε την Πειθαρχία Χωρίς Ανταμοιβή και Τιμωρία<sup>2</sup>.** Πρόκειται για ένα θέμα με τεράστια σημασία. Σημαίνει να εξασφαλίζουμε τη συνεργασία του παιδιού ακολουθώντας την Αρχή του Υπαρξιακού Διαλόγου. Τόσο η ανταμοιβή όσο και η τιμωρία αποτελούν μέσα χειρισμού και καθιστούν το παιδί ένα αντικείμενο. Το εκπαιδεύουν να επιδιώκει το καλό (το αγαθό) μόνο από την προσδοκία του κέδρους και το φόβο των ποινών<sup>3</sup> και έτσι παρεμποδίζουν την ηθική του ανάπτυξη.
5. **Αποφεύγουμε να Χαρακτηρίζουμε την Προσωπικότητα του Παιδιού και να Αναθέτουμε Ρόλους.** Οι χαρακτηρισμοί (ταμπέλες), όπως κακό/καλό παιδί, βλάκας/έξυπνος, ικανός κλπ. λειτουργούν ως καθρέφτισμα για τα παιδιά τα οποία τείνουν να υιοθετούν αυτούς τους χαρακτηρισμούς. Αυτό που βοηθάει είναι να χαρακτηρίζουμε τις πράξεις και όχι το χαρακτήρα ή την προσωπικότητα του παιδιού (π.χ. «Εκνευρίστηκα που δεν ανταποκρίθηκες σ' αυτό που σου ζήτησα» και όχι: «Είσαι εκνευριστικός» ή «Δεν καταλαβαίνω αυτό που έκανες» και όχι: «Είσαι ανόητος» ή «Αυτό που έκανες ήταν λάθος» και όχι: «Είσαι κακό παιδί» ή «Αυτό που είπες/έκανες μου άρεσε πολύ, ήταν πολύ έξυπνο» και όχι: «Είσαι έξυπνος»). Ο χαρακτηρισμός της προσωπικότητας παγιδεύει το άτομο σε μια πολύ περιορισμένη ταυτότητα και εμποδίζει κάθε άλλη δυνατότητα.

Το ίδιο χρειάζεται να κάνουμε στην περίπτωση που υπάρχει κάποιο ειδικό πρόβλημα ή αναπηρία (Π.χ. μπορούμε να πούμε «Παιδί με αυτισμό» και όχι «Αυτιστικό», «Άτομο με κατάθλιψη» και όχι «Καταθλιπτικό»). Ένα άτομο με αυτισμό ή με κάποιο άλλο ζήτημα **είναι πολλά περισσότερα από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει.**

<sup>2</sup> Πέρα από τη θεώρηση της πειθαρχίας υπό το πρίσμα του Υπαρξιακού Διαλόγου και της Θεραπείας Gestalt, ιδιαίτερη σπουδαιότητα έχει και προσέγγιση του θέματος από τη σκοπιά του Aware Parenting (Solter, 2001 )

<sup>3</sup> Αριστοτέλης, ΗΘ. Νικομ.Κ9, στον Λυπουρλή 2006.

Παράλληλα, αποφεύγουμε να αναθέτουμε ρόλους στο παιδί, ιδίως σε σχέση με τα αδέρφια ή με τους φίλους (Π.χ. ο μικρός και ο μεγάλος, ο ηγέτης – leader και ο οπαδός – follower, ο γενναίος και ο φοβητσιάρης, ο εργατικός και ο τεμπέλης). Οι ρόλοι προκαταβάλουν τα παιδιά σε περιορισμένους τρόπους έκφρασης και εμπειρίας. Επιπλέον, μπορεί να λειτουργούν σαν ένα κάλυμμα που σκεπάζει από τη συνείδησή μας αυτό που πραγματικά είμαστε. Παράδειγμα: ένας άνδρας έρχεται για θεραπεία γιατί θεωρεί ότι δεν είναι αρκετά άνδρας. Αυτό το συναίσθημα της ανεπάρκειας τον καταθλίβει για χρόνια. Η περαιτέρω συνομιλία δείχνει έναν άνθρωπο με μαχητικότητα, που έχει υπάρξει συνεπής προς τις υποχρεώσεις του, έχει στηρίξει την οικογένειά του, έχει αντέξει και έχει υπερβεί ανατροπές και βλάβες. Κι όμως, θεωρεί ότι δεν είναι αρκετά άνδρας, γιατί κάποτε του ειπώθηκε κάτι τέτοιο!

6. **Αποφεύγουμε τις Συγκρίσεις και τις Διακρίσεις.** Η σύγκριση του παιδιού με άλλα άτομα λειτουργεί ως ένας καθρέφτης που διογκώνει ή συρρικνώνει το παιδί. Η σύγκριση στον πολιτισμό μας είναι συστηματική και αυτόματη. Καταρχήν χρειάζεται να αρχίσουμε να παρατηρούμε αν, τότε και πώς συγκρίνουμε το παιδί μας με άλλους. Όταν συγκρίνουμε το παιδί με κάποιο άλλο, π.χ. «αυτός κάθεται ήσυχα, ενώ εσύ κάνεις φασαρία», είναι σαν του λέμε ότι αυτό υπολείπεται, ότι έχει κάποιο έλλειμμα, ότι δεν είναι εντάξει. Επίσης, κάνουμε το παιδί να νιώθει δυσφορία και άλλα αρνητικά συναισθήματα προς το άτομο με το οποίο το συγκρίνουμε, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η σχέση τους.

Παράλληλα, αποφεύγουμε να κάνουμε διακρίσεις εις βάρος του παιδιού είτε σε σχέση με εμάς τους ίδιους είτε σε σχέση με τα αδέρφια του και τα άλλα πρόσωπα στη ζωή του. Ακόμη και αν έχουμε μια ιδιαίτερη προσκόλληση σε κάποιο από τα παιδιά μας, κάτι που είναι πιθανό για πολλούς και διαφόρους λόγους, είναι εξαιρετικά σημαντικό να μην το εκφράζουμε στην πράξη. Αυτό σημαίνει ότι προσφέρουμε ίσες ευκαιρίες στην προσοχή μας, το ενδιαφέρον μας, το χρόνο, τη φροντίδα μας καθώς και τις ευκαιρίες στην εκπαίδευση, την ψυχαγωγία κλπ. Επικοινωνούμε με αυτό τον τρόπο στο παιδί ότι έχει την ίδια προτεραιότητα και αξία με τα αδέρφια του. Όταν το παιδί αντιλαμβάνεται μια διάκριση εις βάρος του, τη βιώνει ως προσωπική ανεπάρκεια ή ως μια αδικία που το τραυματίζει.

7. **Αναγνωρίζουμε τη Θετική Συμπεριφορά.** Είναι πολύ συχνό φαινόμενο οι γονείς να επισημαίνουν και να παρατηρούν τα αρνητικά στοιχεία και τα λάθη στις πράξεις και τη συμπεριφορά του παιδιού. Ορισμένοι γονείς το παρακάνουν. Όταν επισημαίνω συστηματικά το λάθος και την αδυναμία, τότε εκπαιδεύω το παιδί να κάνει πολύ μεροληπτική αξιολόγηση του εαυτού του καθώς μαθαίνει να εστιάζει μόνο στα αρνητικά στοιχεία και χάνει την συνολική εικόνα. Χρειάζεται να θυμόμαστε ότι η θετική συμπεριφορά και οι καλές επιδόσεις δεν είναι δεδομένες, απαιτούν

προσπάθεια από τη μεριά του παιδιού την οποία χρειάζεται να του αναγνωρίσουμε.

8. **Παρέχουμε Δημιουργική Ανατροφοδότηση (Feed-back).** Ο τρόπος που αντιδρώ, όταν το παιδί μου προσέρχεται σε μένα δείχνοντας μου κάτι που έχει φτιάξει π.χ. μία ζωγραφιά ή όταν μου ζητάει να του πω τη γνώμη μου για κάτι που του έχω αναθέσει, όπως να στρώσει το κρεβάτι του ή να μαζέψει τα παιχνίδια από το πάτωμα, χρειάζεται να ακολουθεί τα εξής βήματα:
- **Πρώτα εστιάζω στα στοιχεία που μου αρέσουν, που θεωρώ ότι έχει κάνει καλά, και το επαινώ για την προσπάθειά του.** Παράδειγμα: «Μπράβο Γιάννη που μάζεψες τα αυτοκινητάκια από το πάτωμα. Σε ευχαριστώ που ανταποκρίθηκες σε αυτό που σου ζήτησα».
  - **Μετά επισημαίνω τι μπορεί να προσθέσει ή να αλλάξει στο έργο του για να είναι πιο ολοκληρωμένο.** Φυσικά με βάση το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού. Π.χ. «Έχουν μείνει δύο ακόμα αυτοκινητάκια. Έλα να τα μαζέψουμε».
  - **Όταν το παιδί κάνει λάθος, δεν του επισημαίνουμε ότι κάνει λάθος, αλλά προσπαθούμε να του δείξουμε μέσω του δικού μας παραδείγματος ποιό είναι το σωστό.** Π.χ. αν λέει μια λέξη λάθος («Μαμά, φέρε μου το υελό μου»), του απαντάμε με τρόπο που να περιλαμβάνει τη λέξη με τη σωστή προφορά («Ορίστε το υερό σου»).

Επίσης, χρειάζεται να σκεφτόμαστε μήπως αυτό που εμείς αντιλαμβανόμαστε ως λάθος, δεν είναι παρά **μέρος της διαδικασίας ανακάλυψης και πειραματισμού**. Μπορεί η ζωγραφιά ενός βρέφους ή ενός νηπίου να μας φανεί μια «μουτζούρα», ωστόσο για εκείνο αποτελεί ένα αναπτυξιακό επίτευγμα. Προϋποθέτει διάθεση για πειραματισμό, χειρισμό και χρήση υλικών (χαρτί, μπογιές κ.λπ.), ανάπτυξη του οπτικό-κινητικού συντονισμού και της λεπτής κίνησης. Αυτή η «μουτζούρα» μπορεί να αποτελεί την πρώτη του ολοκληρωμένη δημιουργία. Παράλληλα, είναι σημαντικό να μην σπεύδουμε να διορθώνουμε το παιδί, αλλά να το αφήνουμε να ολοκληρώνει την προσπάθειά του για να ανακαλύψει μόνο του **αυτό που είναι το σωστό για εκείνο**. Ο Αριστοτέλης έλεγε ότι το λάθος είναι προϋπόθεση του σωστού, και ότι φτάνουμε στο σωστό μέσα από την άσκηση και την προσπάθεια<sup>4</sup>.

Τέλος, είναι ιδιαίτερα σημαντικό, όταν δίνουμε feed-back, να είναι ξεκάθαρο ότι μιλάμε για την δική μας αντίδραση, για το πώς εμείς βλέπουμε και βιώνουμε την κατάσταση και όχι για την «απόλυτη» ή

<sup>4</sup> Αριστοτέλης, ΗΘ. Νικομ. Β9, στον Λυπουρλή 2006.

«αντικειμενική» αλήθεια (Π.χ. «Είσαι το πιο όμορφο παιδί στον κόσμο για μένα»).

9. **Συνδέουμε τις Επιδόσεις του Παιδιού με τη Διαδικασία και όχι με Χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας.** Προσπαθούμε να αποφεύγουμε να συνδέουμε τις επιτυχίες, τις καλές επιδόσεις και τα θετικά αποτελέσματα που επιτυγχάνει το παιδί - μια ωραία ζωγραφιά, μια καλή βαθμολογία σε ένα διαγώνισμα, μια νίκη σε ένα άθλημα, μια διάκριση- με γνωρίσματα της προσωπικότητας του. Επισημαίνουμε στο παιδί ότι δούλεψε, ότι προσπάθησε πολύ και χρησιμοποίησε τις δυνάμεις του και έτσι πέτυχε το καλό αποτέλεσμα. Θα μπορούσαμε να πούμε: «Μπράβο που έγραψες τόσο καλά στο διαγώνισμα. Προετοιμάστηκες πολύ σωστά» και όχι: «Μπράβο που έγραψες τόσο καλά στο διαγώνισμα. Είσαι πολύ έξυπνος/η».

Διαφορετικά, όταν το αποτέλεσμα δεν θα είναι θετικό ή δεν θα αρέσει στους άλλους, ή όταν το παιδί θα έχει μια αποτυχία - κάτι που είναι πολύ πιθανό - τότε θα το ερμηνεύει ως έλλειμμα, ότι δεν είναι έξυπνος, κλπ. Οι αποτυχίες και τα λάθη θα σημαίνουν ότι υστερεί ως πρόσωπο, ότι δεν αξίζει.

10. **Διαμορφώνουμε Ένα Περιβάλλον Φιλικό προς το Παιδί.** Με αυτό εννοούμε δύο πράγματα. Πρώτο: κάνουμε το σπίτι ασφαλές έτσι ώστε να μπορούν τα παιδιά να κυκλοφορούν, να ερευνούν, να παίζουν και να λειτουργούν με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια, ώστε να αποφεύγουμε να τους λέμε συνέχεια μη και όχι. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε λιγότερα ατυχήματα, ζημιές και εν τέλει λιγότερες αρνητικές εμπειρίες για το παιδί. Δεύτερο: κάνουμε τέτοιες διευθετήσεις που να επιτρέπουν στα παιδιά να αυτοεξυπηρετούνται, π.χ. τα ράφια για τα παιχνίδια και τα βιβλία να είναι χαμηλά, ώστε τα παιδιά να μπορούν να βάζουν και να βγάζουν μόνα τους ότι χρειάζονται. Το ίδιο μπορεί να γίνει προσδευτικά και στην κουζίνα.
11. **Παρέχουμε Φροντίδα με τη Μορφή της Εκπαίδευσης Προς την Αυτονομία («Αν κάποιος πεινάει, μάθε τον να ψαρεύει». Κινέζικη παροιμία).** Αυτή η αρχή έχει τεράστια σημασία. Η βοήθεια και η φροντίδα προς το παιδί χρειάζεται να δίνονται με τέτοιο τρόπο που να μετατρέπονται σε δεξιότητες του παιδιού για αυτοφροντίδα. Χρειάζεται να παρακολουθούμε την αναπτυξιακή φάση στην οποία βρίσκονται τα παιδιά και η υποστήριξη που τους παρέχουμε να είναι ανάλογη. Αυτό που έκανα ως γονιός σε προηγούμενο αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού, και έχω συνηθίσει να κάνω, μπορεί να μην είναι κατάλληλο πια. Δεν χρειάζεται να ταΐζω εγώ το παιδί μου αν μπορεί να φάει το ίδιο, δεν χρειάζεται να καθαρίζω εγώ τον ποπό του παιδιού ή να του φορέσω τα ρούχα ή τα παπούτσια του, αν μπορεί να τα κάνει μόνο του. Υπάρχουν πολλά πράγματα που τα παιδιά μπορούν να κάνουν από μόνα τους, αρκεί να τα αφήσουμε και να τα εκπαιδεύσουμε.

Όταν το παιδί ενεργεί για να φροντίσει μόνο του τον εαυτό του και το πετυχαίνει, αισθάνεται χαρά και πιστεύει στις ικανότητές του.

Φυσικά, η εκπαίδευση χρειάζεται χρόνο (πειραματισμό, δοκιμή, ρίσκο) και εμπιστοσύνη προς το παιδί. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να δίνουμε χρόνο, ενάντια στη βιασύνη και την ανυπομονησία που χαρακτηρίζουν τη σύγχρονη ζωή, προκειμένου να μετατρέπουμε την φροντίδα των παιδιών σε εκπαιδευτική διαδικασία αυτοφροντίδας.

- 12. Επιδιώκουμε Επαφή με το Παιδί μέσα από το Παιχνίδι και το Γέλιο.** Η επαφή μας με το παιδί μέσα από το παιχνίδι και το γέλιο μπορεί να εξασφαλίσει τη συνεργασία του παιδιού και να αποφευχθούν πολλές εντάσεις, συγκρούσεις και προβλήματα πειθαρχίας, που διαφορετικά μας παγιδεύουν σε δύσκολες αλληλεπιδράσεις, οι οποίες μας αφήνουν, τόσο σε εμάς όσο και στα παιδιά, το οδυνηρό συναίσθημα ότι έχουμε κάνει κάτι λάθος (ενοχή) ή ότι δεν είμαστε εντάξει, ότι κάτι φταίει σε μας (ντροπή) ή ότι υπάρχει στη σχέση κάποιος παράγοντας κινδύνου (άγχος).

Παράλληλα, το παιχνίδι και το γέλιο ενισχύουν τον συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα στο γονιό και το παιδί και βοηθούν το παιδί να αναρρώσει από τραυματικές εμπειρίες ή συσσωρευμένο στρες.

Επίσης, το χάδι, η αγκαλιά, η σωματική επαφή και εγγύτητα στην αλληλεπίδραση μας με το παιδί επικοινωνεί σε αυτό, με έναν ασυνείδητο τρόπο, ότι αξίζει, ότι αγαπιέται.

- 13. Παρέχουμε Ποιοτικό Χρόνο.** Ποιοτικός μπορεί να είναι ο χρόνος είτε όταν είμαστε όλοι μαζί σαν οικογένεια, είτε σε υποομάδες ή σε δυάδες και είμαστε συγκεντρωμένοι στην επαφή μεταξύ μας και σε αυτό που κάνουμε μαζί.

Το παιδί φαίνεται να έχει ανάγκη, και απολαμβάνει ιδιαίτερα, την αποκλειστικότητα στην προσοχή και τη φροντίδα είτε του ενός ή και των δύο γονιών μαζί. Εισπράττει ότι ο γονιός βρίσκει χώρο και χρόνο για εκείνο και νιώθει ότι είναι σημαντικό.

- 14. Φροντίζουμε Συστηματικά τον Εαυτό μας.** Το να είναι κανείς γονιός αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις. Μας προσφέρει τη δυνατότητα για τεράστια διεύρυνση και ανάπτυξη, για πρωτόγνωρες και μοναδικές εμπειρίες. Συγχρόνως, μπορεί να μας θέσει σε μεγάλες δοκιμασίες και οδύνες, ειδικά στο πλαίσιο ενός πολιτισμού που θέτει σε χαμηλή προτεραιότητα την ανθρώπινη αξιοπρέπεια, την εκπαίδευση, την κοινωνική υποστήριξη και αλληλεγγύη.
- Όσοι είναι στο ρόλο τους να φροντίζουν και να υποστηρίζουν ανθρώπους είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μην ξεχνούν να φροντίζουν συστηματικά τον εαυτό τους. Εάν ένας γονιός νιώθει συχνά θυμό, ανυπομονησία, βιασύνη, δυσφορία ή έχει έντονες αντιδράσεις στην επαφή του με το παιδί, αυτό είναι ένα σίγουρο σημάδι ότι σημαντικές προσωπικές/υπαρξιακές του ανάγκες είναι ακάλυπτες. Είναι σημαντικό να εξασφαλίσει προσωπικό χρόνο, να δώσει στον εαυτό του την ευκαιρία να κάνει πράγματα που τον



ευχαριστούν, να επιδιώξει την συντροφιά ανθρώπων που έχουν μια θετική επίδραση πάνω του, να μοιραστεί τις δυσκολίες του με άλλους ενήλικες τους οποίους να εμπιστεύεται. Αν οι αρνητικές αντιδράσεις επιμένουν, είναι απολύτως απαραίτητο να αναζητήσει συμβουλευτική /ψυχοθεραπευτική υποστήριξη.

### III. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η αυτοεκτίμηση του παιδιού περνάει από την αυτοεκτίμηση του γονιού. Η θετική αυτοεκτίμηση δεν διδάσκεται με τα λόγια, αλλά με τον τρόπο που οι γονείς τοποθετούνται απέναντι στον εαυτό τους και τον κόσμο. Δεν μπορούμε να διδάξουμε στα παιδιά να αποδέχονται και να αγαπούν τον εαυτό τους εάν αυτό δεν το ενσαρκώνουμε πρώτα εμείς οι ίδιοι, με το δικό μας υπόδειγμα.

Οι αρχές τις οποίες επισημάναμε σε αυτό το άρθρο αποβλέπουν στο να λειτουργήσουν ως ένα πλαίσιο προσανατολισμού και άσκησης για μια πιο συνειδητή και θετική επαφή και αλληλεπίδραση με τα παιδιά μας.

### IV. ΠΗΓΕΣ

Buber, M. (2004). *I and Thou*. London: Continuum (first published 1937).

Hycner, R. (1993). *Between Person and Person: Toward a Dialogical Psychotherapy*. Gestalt Journal Press, Inc.

Hycner, R. and Jacobs, L. (1995). *The Healing Relationship in Gestalt Therapy: A Dialogic/ Self Psychology Approach*. Gouldsboro: The Gestalt Institute Press.

Λυπουρλής, Δ., (2006) (εισαγωγή, μετάφραση, σχόλια). *Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια, Τόμοι 1και 2*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτρος.

Solter, A. (2001). *The Aware Baby (revised edition)*. Goleta, California: Shining Star Press.

7.4.2015

**Κωνσταντίνος Κώστας**

**Ψυχοθεραπευτής Gestalt, ψυχολόγος και κοινωνικός λειτουργός.**

Δ: Χίου 11, 15231 Κ. Χαλάνδρι (Έναντι Ιατρόπολης)

T: 210 6776853, 6977 730107

E: [info@gestalt-followyourtree.gr](mailto:info@gestalt-followyourtree.gr)

S: [www.gestalt-followyourtree.gr](http://www.gestalt-followyourtree.gr)