

20 Αυγούστου 2016

## Οι 7 «μαγικές» φράσεις που «χτίζουν» την αυτοεκτίμηση του παιδιού μας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



χρησιμοποιείται για την απόδοση του αγγλικού όρου self-esteem. Σύμφωνα με τον Stanley Coopersmith, ο οποίος υπήρξε ένας από τους κύριους μελετητές της έννοιας της αυτοεκτίμησης, ο όρος υποδηλώνει την εκτίμηση και τις συνήθειες αντιλήψεις του ατόμου για τον εαυτό του, καθορίζοντας τον βαθμό στον οποίο εκείνο πιστεύει ότι είναι ικανό, επιτυχημένο, σημαντικό και άξιο. Η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου δεν προκύπτει αποκλειστικά από την προσωπική του εμπειρία αλλά απορρέει και από τις κρίσεις και τις στάσεις των άλλων, -των σημαντικών άλλων (γονείς, δάσκαλοι, συμμαθητές, φίλοι, συγγενείς)- ενώ δεν ταυτίζεται πάντα με την πραγματική αξία του ατόμου. Συμβαίνει, λοιπόν, άνθρωποι με πολλές ικανότητες και αρετές να μην διαθέτουν την ανάλογη αυτοεκτίμηση, ενώ, αντίθετα, άλλοι με περιορισμένες δυνατότητες να αναπτύσσουν υψηλή αυτοεκτίμηση. Η αυτοεκτίμηση χτίζεται σταδιακά και η συνδρομή των γονέων στο χτίσιμό της είναι καθοριστικής σημασίας αφού αυτοί θα πρέπει να ενθαρρύνουν και να ενισχύουν τις δυνατότητες του παιδιού, να το μάθουν ν' αγαπάει και ν' αποδέχεται τον εαυτό του και να μην επηρεάζεται από τους άλλους για να κερδίσει την αποδοχή τους. Οι γονείς δεν θα πρέπει ούτε να επαινούν διαρκώς το παιδί ανεξάρτητα από την ποιότητα των δεξιοτήτων του, γιατί έτσι το παιδί θα αναπτύξει αυτάρεσκη στάση, αλλά ούτε και να είναι επικριτικοί και συνεχώς να του κάνουν παρατηρήσεις, γιατί τότε το παιδί θα είναι γεμάτο από ανασφάλειες, φόβους, χαμηλή αυτοεκτίμηση και άλλα αρνητικά συναισθήματα. Ένα παιδί που διαθέτει αυτοεκτίμηση, στηρίζεται στον εαυτό του, έχει μάθει να λέει "όχι" όταν χρειάζεται, είναι ικανό να δημιουργεί ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις, ξέρει ν' αγωνίζεται βάζοντας ρεαλιστικούς στόχους για τον εαυτό του, σκέφτεται θετικά και κάνει σωστές επιλογές ως ενήλικας. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό οι γονείς, μέσα από την ενθάρρυνση και την υποστήριξη, να βοηθούν άμεσα και έμμεσα τα παιδιά τους ν' αποκτήσουν υγιή αυτοεκτίμηση. Οι φράσεις που «χτίζουν» την αυτοεκτίμηση του παιδιού Σ' αγαπάω γι' αυτό που είσαι Θα σ' αγαπάω ό,τι και αν κάνεις Δεν είναι κακό να κάνεις λάθος, όλοι μας κάνουμε λάθη Δεν πειράζει, είναι πολύ σημαντικό το ότι προσπάθησες Μπράβο, συνέχισε έτσι, θα τα καταφέρεις Μην στεναχωριέσαι, μαζί θα το αντιμετωπίσουμε Δεν πειράζει αν κλάψεις, θα αισθανθείς καλύτερα. - See more at:

Από: Ελένη Χαδιαράκου

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)