

15 Ιουνίου 2020

## Έφηβοι με αυτοπεποίθηση

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Οι στρατηγικές που μπορείτε να ακολουθήσετε για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση του εφήβου.



Τα παιδιά που είχαν αυτοπεποίθηση σε όλη την παιδική τους ηλικία, μπορεί να δυσκολευτούν να την διατηρήσουν κατά την διάρκεια της εφηβείας τους. Για πολλά παιδιά, η εφηβεία αποτελεί μια περίοδος αμφιβολιών, καθώς τότε συνηθίζουν να αμφισβητούν την εμφάνιση του σώματος τους αλλά και να εμφανίζουν ανασφάλειες για ποικίλους τομείς. Τα καλά νέα, ωστόσο, είναι ότι μπορείτε να λάβετε μέτρα για να βοηθήσετε τον έφηβο να χτίσει την αυτοεκτίμηση του, ξεπερνώντας τις ανασφάλειές του. Μπορείτε να δοκιμάσετε τις ακόλουθες στρατηγικές:

### **Πρωθήστε την αυτό-βελτίωση**

Οι έφηβοι που αγωνίζονται για να αποκτήσουν μία νέα ικανότητα, μπορεί γρήγορα και εσφαλμένα να «συμπεράνουν» ότι συνεχώς θα αποτυγχάνουν. Είναι σημαντικό να δώσετε στο παιδί να καταλάβει ότι είναι δυνατόν να αποδεχθεί τις ατέλειές του ενώ παράλληλα προσπαθεί να γίνει καλύτερο. Διδάξτε του την υγιή ισορροπία ανάμεσα στην αυτό-αποδοχή και την αυτό-βελτίωση, καθώς έτσι θα μπορεί να προσπαθεί δίχως να απογοητεύετε από τις πιθανές αποτυχίες.

### **Επιβραβεύστε την προσπάθεια**

Αντί να επαινέσετε τον έφηβο σας για την καλή βαθμολογία του στις εξετάσεις, θα ήταν καλύτερο να το επαινέσετε για την προσπάθεια που κατέβαλε για να διαβάσει και να ολοκληρώσει τις εργασίες του. Με αυτόν τον τρόπο, δείχνετε στο παιδί με τον καλύτερο τρόπο ότι η προσπάθεια είναι πιο σημαντική από το αποτέλεσμα. Έτσι, ταυτόχρονα, ενθαρρύνετε έμπρακτα την διαδικασία αυτό-βελτίωσης μέσα

από την αποδοχή των ατελειών ή των σημείων που χρήζουν βελτίωσης.

### **Ενθαρρύνετε τον έφηβο να ξεκινήσει κάτι νέο**

Η δοκιμή νέων δραστηριοτήτων και η ανακάλυψη «κρυμμένων» ταλέντων μπορεί να συμβάλλει καθοριστικά στην αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του εφήβου. Ωστόσο, πολλοί έφηβοι φοβούνται την αποτυχία και για αυτό τείνουν να μην δοκιμάζονται σε νέα πράγματα. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι σημαντικό να τον ενθαρρύνετε και να τον υποστηρίζετε στα νέα του βήματα. Ακόμα και αν δεν καταφέρει να τα κάνει όλα τέλεια, η απόκτηση νέων δεξιοτήτων θα τον βοηθήσει να αισθανθεί πολύ καλύτερα για τον εαυτό του.

### **Η δύναμη της θετικής αφήγησης**

Ο εσωτερικός μονόλογος του εφήβου διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για τον τρόπο που αισθάνεται για τον εαυτό του όχι μόνο την περίοδο της εφηβείας αλλά και αργότερα. Για αυτό θα ήταν καλό να διδάξετε στο παιδί να «μιλά» με θετικά λόγια για τον εαυτό του. Επισημάνετε τις σκέψεις που μπορεί να μην είναι αληθείς και βοηθήστε το να κατανοήσει πως η υπερβολική σκληρότητα μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις στην ψυχολογία του.

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