

Ποζίδου-Στολτίδου Χρυσούλα

Κοινωνική Λειτουργός

Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων ΕΟΠΠΕΠ

«Μέθοδοι & Εμπόδια στην Ενθάρρυνση των Παιδιών»

Η ενθάρρυνση είναι η διαδικασία με την οποία βοηθάμε το παιδί να σταθεί στη ζωή με κουράγιο και αίσθηση ικανότητας δράσης. Αυτό θα το καταφέρει ένα παιδί βλέποντας τον εαυτό του ως ένα όν ικανό να αξιολογεί αποτελεσματικά και κατάλληλα αυτά που συμβαίνουν στην ζωή του και να εξελίσσεται προς το καλύτερο. Έτσι το παιδί έχει θετική και ρεαλιστική εικόνα για τον εαυτό του που τον συνδέει με τους άλλους ανθρώπους. Ένα παιδί είναι ενθαρρυμένο, όταν νιώθει ότι μπορεί να αξιολογεί αποτελεσματικά την πραγματικότητα της ζωής, όταν νιώθει ότι αντέχει στις δυσκολίες και ότι εξελίσσεται προς το καλύτερο, όταν είναι θετικά συνδεδεμένο με το κοινωνικό του περιβάλλον.

Οι συνηθισμένες μέθοδοι ανατροφής των παιδιών συγκεντρώνουν την προσοχή στην υπερπροστασία, κρατώντας το παιδί εξαρτημένο, βάζοντας πρότυπα απραγματοποίητα και υποκινώντας τον ανταγωνισμό. Οι παράγοντες αυτοί είναι σχεδόν βέβαιο ότι δημιουργούν αποθαρρυσμένα παιδιά. Αντί γι' αυτό ο γονιός πρέπει να μάθει να μιλάει λιγότερο και να σταματήσει ολότελα τις αρνητικές παρατηρήσεις για το παιδί σαν άτομο. Φυσικά θα νιώθει πώς υπάρχουν στιγμές που στις οποίες θα νιώσετε δυσαρεστημένος με τις πράξεις του παιδιού. Θα πρέπει όμως να ξεκαθαρίζετε στο παιδί, ότι αν και δεν εγκρίνετε την πράξη του, εξακολουθείτε να το εγκρίνετε σαν άνθρωπο. Να δίνετε το μήνυμα: " Δεν μου αρέσει αυτό που κάνεις, αλλά εξακολουθώ να σ' αγαπώ".

Οι βασικές μέθοδοι ενθάρρυνσης περιλαμβάνουν τις ακόλουθες γραμμές:

1. Εκτιμείστε και παραδεχτείτε το παιδί όπως είναι
 - Μπορείτε να καλλιεργήσετε το αίσθημα της ασφάλειας μόνο όταν εκτιμάτε ειλικρινά τον άνθρωπο στο σύνολο του. Αυτό σημαίνει ότι θα δεχτείτε το

παιδί όπως ακριβώς είναι, με όλα του τα λάθη. Αν και οι γονείς πιστεύουν ότι εκτιμούν το παιδί, και ίσως του το λένε με λόγια, συχνά όμως τα μηνύματα που εκπέμπουν στο μη λεκτικό, όπως είναι ο τόνος της φωνής, οι πράξεις, οι εκφράσεις ή ακόμα και οι ματιές, αποτελούν για το παιδί ενδείξεις ότι δεν ικανοποιεί τις προσδοκίες των γονιών του.

- Όταν το παιδί δε φέρεται σύμφωνα με τις προσδοκίες σας, εσείς πρέπει να το βοηθήσετε να καταλάβει ότι η αποτυχία του οφειλόταν σε έλλειψη ετοιμότητας ή ικανότητας, αλλά ότι αυτό δεν μειώνει με κανένα τρόπο την αξία του σαν άνθρωπο.
2. Χρησιμοποιείτε λέξεις που καλλιεργούν στο παιδί την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση ότι τα καταφέρνει.

- Σπάνια οι γονείς συνειδητοποιούν πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν οι αλληλεπιδράσεις που έχουν με τα παιδιά τους στο λεκτικό. Έχετε μεγάλες δυνατότητες και αναρίθμητες ευκαιρίες να καλλιεργήσετε στο παιδί σας το αίσθημα του αυτοσεβασμού και της επάρκειας, δείχνοντας την ικανοποίησή σας για οποιοδήποτε επίτευγμα ή προσπάθεια που κάνει το παιδί. Όταν το παιδί αντιμετωπίζει μια ιδιαίτερα δύσκολη δουλειά, μπορείτε να το βοηθήσετε να την ετοιμάσει δίνοντας του το μήνυμα ότι "μπορείς να τα καταφέρεις". Ακόμα και αν δεν τα καταφέρει τέλεια, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι το παιδί ξέρει πως δεν έχει ξεπέσει στην εκτίμησή σας.
- Συχνά τα παιδιά θα πάρουν μέρος σε παραστάσεις, σε αθλητικούς αγώνες ή διαγωνισμούς, όπου παρίστανται και οι γονείς. Όσες φορές το παιδί δεν τα καταφέρει πολύ καλά, θα πρέπει να του δώσουμε το μήνυμα ότι η στάση σας είναι: "όλοι κάνουμε λάθη. Σε βοηθάνε να μάθεις", "είμαι ικανοποιημένος που συμμετείχες" κλπ.
- Η επιστήμη μας έχει βοηθήσει να εμβολιάσουμε το παιδί για πολλές αρρώστιες. Αλλά κανένα τέτοιο μαγικό φάρμακο δεν υπάρχει που να προστατεύει το παιδί από την αποτυχία και τη δυστυχία.

3. Δείξε εμπιστοσύνη στο παιδί ώστε να μπορέσει να πιστέψει στον εαυτό του

- Το παιδί πρέπει να νιώσει ότι είναι ένα σημαντικό μέλος της οικογένειας και ότι αξίζει περισσότερο από οποιοδήποτε πρόβλημα στο οποίο μπορεί να εμπλακεί. Για παράδειγμα, σε περιπτώσεις

οικονομικών δυσκολιών, οι γονείς συνήθως παραπονιούνται για το πόσο κοστίζει να θρέψεις, να ντύσεις και να στείλεις το παιδί στο σχολείο. Αυτό μπορεί να κάνει το παιδί να αναρωτηθεί αν πραγματικά το εκτιμούν, με όλα αυτά τα παράπονα που εκφράζουν.

- Θα πρέπει να βοηθάμε το παιδί να πιστέψει στις ικανότητες του. Και αυτό σημαίνει ότι πρέπει να έχετε το θάρρος να το αφήσετε να προσπαθήσει ξανά. Μπορείτε να θυμάστε τις παλιές του επιτυχίες, ποτέ όμως δεν πρέπει να του φορτώνετε το βάρος των λαθών του παρελθόντος.

4. Προγραμματίστε για το παιδί διάφορες εμπειρίες που είναι σίγουρο ότι θα έχουν επιτυχία

- Το να προγραμματίζετε την επιτυχία ίσως σημαίνει και να τροποποιήσετε τις απαιτήσεις σας ώστε η επιτυχία να είναι πάντα δυνατή. Στις τακτικές συγκεντρώσεις της οικογένειας οι γονείς θα πρέπει να προσέχουν και να προγραμματίζουν εμπειρίες για μάθηση μέσα στην οικογένεια, εμπειρίες που βοηθάνε το παιδί να καλλιεργήσει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του. Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί να διαλέξει εργασίες που νιώθει ότι θέλει να κάνει, και ότι θα μπορέσει να τις κάνει σωστά. Έτσι, του δίνετε την ευκαιρία να δείχνει τακτικά την ικανότητα του και να πετυχαίνει. Αν και το παιδί μπορεί να διδαχτεί από τις φυσικές συνέπειες ενός λάθους, είναι εξίσου σημαντικό να προγραμματίζετε επιτυχημένες εμπειρίες που θα του καλλιεργήσουν την αυτοπεποίθηση, δηλαδή μια θετική εικόνα του εαυτού του.

Εκτός από τις μεθόδους συναντάμε και πολλά εμπόδια στην ενθάρρυνση των παιδιών, όπως:

- Είναι πάρα πολύ δύσκολο να καλλιεργήσουμε μια ενθαρρυντική σχέση με το παιδί μας, κυρίως για όσους από μας ανατράφηκαν με αυταρχική παράδοση, που τόνιζε υπερβολικά την ανάγκη της υπεροχής, την ανάγκη να είμαστε ανώτεροι από τους άλλους. Ο προσανατολισμός αυτός μας έκανε να θεωρούμε την ανεπάρκεια και την αποτυχία μας να συμμορφωθούμε, σαν

παραβιάσεις των απαιτήσεων και των υποχρεώσεων μας απέναντι στην κοινωνία. Η δημοκρατική αντιμετώπιση στις ανθρώπινες σχέσεις δεν περιμένει από το παιδί περισσότερα από αυτά που μπορεί να δώσει.

- Πρέπει να παραδεχτούμε ότι και από την φύση και από την παράδοση είμαστε καλύτερα προετοιμασμένοι για να αναζητάμε το λάθος, να ταπεινώνουμε και να απαιτούμε. Η αναζήτησή του λάθους και η συμπεριφορά που ταπεινώνει, εκδηλώνονται συνηθέστερα όταν νιώθουμε ότι απειλείται το γόητρο και η θέση μας. Έχουμε περισσότερο την τάση να αποθαρρύνουμε, όταν νιώθουμε ότι το παιδί χαλάει την εικόνα που θέλουμε να έχουμε εμείς οι ίδιοι για τον εαυτό μας. Έτσι σαν ενήλικες, πρέπει να δούμε τις δικές μας ανταγωνιστικές σχέσεις με τους άλλους, και μέσα στην οικογένεια και στην κοινότητα.
- Μήπως νιώθουμε ότι το παιδί μας πρέπει να είναι ένα προϊόν που μας κάνει να φαινόμαστε καλοί;
- Μήπως μας απασχολεί υπερβολικά η ανάγκη να είμαστε οι καλύτεροι γονείς;
- Για να βρούμε τα θετικά σημεία του παιδιού, πρέπει να καλλιεργήσουμε μια νέα, αισιόδοξη σχέση, που να βασίζεται στο θάρρος του ενήλικου να μην είναι τέλειος, και να αντλεί ικανοποίηση από τη δική του πρόοδο σαν γονιός. Αν δεν δώσουμε εμείς το παράδειγμα, τα παιδιά μας δε θα καλλιεργήσουν το θάρρος να μην είναι τέλεια.