



# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11<sup>ΟΥ</sup> & 63<sup>ΟΥ</sup>  
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

**Θέμα : Η Αυτοεκτίμηση**

Τ. 20 20- 5- 2013

“Each to each a looking- glass. Reflects the other that doth pass” \*

## Ανάπτυξη έννοιας του Εαυτού & της Αυτοεκτίμησης

Ο βαθμός της αυτοεκτίμησης μας στηρίζεται στην αυτογνωσία μας. Αυτή διαμορφώνεται από τις χιλιάδες πεπειθήσεις που έχουμε για τον εαυτό μας, από τις οποίες άλλες είναι θετικές και άλλες αρνητικές, μερικές πιο ουσιαστικές του πραγματικού χαρακτήρα μας και άλλες λιγότερο. Δεδομένου ότι η αυτογνωσία θεωρείται ένας από τους θεμέλιους λίθους της ψυχικής και συναισθηματικής μας υγείας, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πως δημιουργούνται αυτές οι πεπειθήσεις.

Οι πεπειθήσεις που έχουμε για τον εαυτό μας μαθαίνονται, δεν κληρονομούνται. Η αυτογνωσία είναι μια περίπλοκη υπόθεση. Αναπτύσσεται συνεχώς με την πάροδο του χρόνου, χωρίς εμείς να το συνειδητοποιούμε.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της ζωής του το παιδί μαθαίνει να διακρίνει το «εγώ» από «το μη εγώ» και μέσω της αφής, της όσφρησης και της όρασης μαθαίνει να αναγνωρίζει τα όρια ανάμεσα στον εαυτό του και τον έξω κόσμο. Μέσα από αυτή την πρώιμη ευαισθητοποίηση για το σώμα μας αναπτύσσεται η αντίληψη του «εγώ». Τα παιδιά συνειδητοποιούν επίσης, αισθήσεις που εκδηλώνονται μέσα τους, όπως για παράδειγμα την πείνα, το φόβο, την απογοήτευση και το θυμό. Η εικόνα που διαμορφώνουν για τον εαυτό τους ενισχύεται και εξελίσσεται ανάλογα με το είδωλο που βλέπουν να αντανακλάται στον καθρέπτη. Το είδωλό τους λέει αν είναι ψηλά ή κοντά, με μελαμψό ή λευκό δέρμα, με γαλανά, καστανά ή πράσινα μάτια κ.ο.κ

## Ο ρόλος των «σημαντικών άλλων»

Σύμφωνα με τον Coopersmith (1976), η αυτοεκτίμησή μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη συμπεριφορά που επέδειξαν οι άλλοι άνθρωποι απέναντί μας στο παρελθόν, καθώς και από τις εμπειρίες που έχουμε. Οι πρώτες εικόνες που το παιδί σχηματίζει για τον εαυτό του δεν εξαρτώνται μόνο από το είδωλο του σώματός του αλλά και από τη σύνθεση των εικόνων του εαυτού του, όπως αυτές αντανακλώνται από τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά του και είναι σημαντικό γι' αυτό. Για ένα παιδί οι μεγάλοι και δυνατοί άνθρωποι είναι αυτοί που εξασφαλίζουν την εκπλήρωση των αναγκών του. Οι εικόνες που το παιδί δέχεται από άτομα τόσο μεγάλης σπουδαιότητας- ή όπως αλλιώς θα τους ονομάζαμε, από τους «σημαντικούς άλλους» - το πληροφορούν για το αν έχει ή δεν έχει αξία, αν είναι καλό ή κακό, αν είναι αγαπητό ή όχι, αν είναι αρεστό ή αντιπαθές, επιτυχημένο ή αποτυχημένο. Το παιδί αναπτύσσει την αυτογνωσία του μέσα από την διαντίδραση με το κοινωνικό περιβάλλον και τους ανθρώπους που έχουν μεγάλη σημασία γι' αυτό. Στην αρχή, «σημαντικοί άλλοι» είναι τα πρόσωπα με τα οποία

ο νέος άνθρωπος έρχεται σε «στενή» προσωπική επαφή. Τέτοια πρόσωπα είναι οι γονείς, τα μεγαλύτερα αδέρφια και άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας. Καθώς το παιδί μεγαλώνει, η σφαίρα των δραστηριοτήτων του διευρύνεται και περιλαμβάνει ανθρώπους εκτός της οικογένειας, τους συνομηλικούς με τους οποίους κάνει παρέα καθώς και δασκάλους του.

## Γονείς και οικογένεια ως «σημαντικοί άλλοι»

(...) Η ανατροφή ενός παιδιού δεν είναι πάντοτε εύκολη υπόθεση. Ωστόσο, με βάση τα αποτελέσματα εκτεταμένων ερευνών, φαίνεται ότι υπάρχουν τουλάχιστον τρεις τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να προστατεύσουν και να βελτιώσουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών τους, (Satir, 1988) :

- Να παρέχουν στα παιδιά τη ζεστασιά, τη στοργή και τη χωρίς όρους αποδοχή τους ως πρόσωπα που έχουν δικαιώματα.
- Να δείχνουν στα παιδιά τους πραγματικό ενδιαφέρον, παίζοντας και διαβάζοντας μαζί τους, και γενικά δείχνοντάς τους ότι τα αγαπούν και τα θέλουν. Η άσκηση κριτικής και η επιβολή τιμωριών είναι λιγότερο επιβλαβείς στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του παιδιού από ό,τι είναι η αδιαφορία.
- Να οριοθετούν τη συμπεριφορά που είναι αποδεκτή και συγχρόνως να δείχνουν στα παιδιά ανεκτικότητα και διάθεση να συγχωρήσουν. Ο γονέας που ασκεί αυστηρά την εξουσία του μπορεί να παρεμποδίσει ή να βλάψει την αυτοπεποίθηση του παιδιού του.

## Συνομήλικοι και Αυτοεκτίμηση

(...) κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Οι συνομήλικοι είναι μια σημαντική πηγή ανατροφοδότησης που έχει σχέση με την αυτοεκτίμηση, την αποδοχή αξιών, την αμοιβαία υποστήριξη και την ευκαιρία άσκησης καθηκόντων και έργων που προετοιμάζουν τον έφηβο για τον ενήλικο βίο. ...

Πηγή : Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, Weare Kat. - Gay Gray 2000, Η προαγωγή ψυχικής & συναισθηματικής υγείας στο σχολείο, Ελλ. Γράμματα, σ. 27-32

\* Cooley C.H., 1902, Human nature & social order. N.Y., Scribner's, σ.184

Ευχαριστώ πολύ το φίλο και συνάδελφο Αχιλλέα Γιαννέλο που με το βιβλίο του «Η παιδαγωγική σχέση εκπαιδευτικού – μαθητή. Ο εκπ/κος ως σημαντικός άλλος», 2009, εκδ. Γρηγόρη, μου υπενθύμισε τη σπουδαιότητα του θέματος.