

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΩΜΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕΡΟΣ Α΄ «ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ»

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αναβίωση του ενδιαφέροντος για το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, και για το πώς η αντίληψη αυτή επηρεάζει τα συναισθήματα, τις στάσεις του, τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά του.

Η αγάπη και η αποδοχή του εαυτού (αυτοεκτίμηση) φαίνεται να αποτελούν τη βάση της ψυχικής ισορροπίας του ατόμου και της ικανότητάς του να αποδέχεται τους άλλους και να δημιουργεί ικανοποιητικές προσωπικές σχέσεις. Τα άτομα που διαθέτουν θετική εικόνα του εαυτού πιστεύουν στις ικανότητές τους, έχουν μικρότερη ανάγκη να μετρήσουν την αξία τους με βάση τη γνώμη των άλλων, έχουν ισχυρά κίνητρα για επιτυχία και είναι ικανά να αποδεχθούν τον εαυτό τους με τις αδυναμίες του.

Φαίνεται ότι η χωρίς όρους αποδοχή και ο σεβασμός της προσωπικότητας του αναπτυσσόμενου ατόμου από τους Σημαντικούς Άλλους αποτελούν τα θεμέλια μιας υψηλής αυτοεκτίμησης.

Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να νιώθουν ότι εκτιμούν οι ίδιοι τον εαυτό τους (αυτοεκτίμηση), αλλά και ότι οι άλλοι τους εκτιμούν (ενθάρρυνση). Η ενθάρρυνση αποτελεί βασική ανθρώπινη ανάγκη, ανεξάρτητα από την ηλικία.

Αφού η αυτοεκτίμηση και η ενθάρρυνση παίζουν τόσο σημαντικό ρόλο για τη λειτουργία του ατόμου, διερωτάται κανείς πώς δημιουργούνται και πώς ενισχύονται.

Στην παρουσίαση επιχειρείται μια περαιτέρω ανάπτυξη των εννοιών της αυτοεκτίμησης και της ενθάρρυνσης όπως και η εξέταση τρόπων που οι γονείς μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με την
Βαλαβάνη Αρχοντία,
Σχολική Ψυχολόγος, MSc,
Οικογενειακή Θεραπεύτρια