

Πώς να βοηθήσετε το παιδί να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του

/ [Θεολογία και Ζωή](#)



Τα παιδιά μεγαλώνουν και αλλάζουν με απίστευτα ταχείς ρυθμούς, τόσο σωματικά όσο και ψυχοσυναισθηματικά. Και εμείς, ως γονείς, πέρα από το να είμαστε δίπλα τους, να τα φροντίζουμε και να τα στηρίζουμε στην πορεία της ζωής τους, οφείλουμε και να τα βοηθήσουμε να καταλάβουν ποια είναι, σε τι πιστεύουν, αλλά και πώς θα γίνουν ικανοί και ανεξάρτητοι ενήλικες. Δεν προσπαθούμε (δεν πρέπει, τουλάχιστον) να μεγαλώσουμε τους κλώνους μας. Αντίθετα, έχουμε υποχρέωση να αναγνωρίσουμε ότι τα παιδιά μας είναι διαφορετικά άτομα από εμάς και μοναδικά, άρα πρέπει μεγαλώνοντας να γίνουν ο εαυτός τους, να αποδεχτούν και να αγαπήσουν αυτό που είναι.



Γιατί πρέπει κάθε άνθρωπος να γνωρίσει τον εαυτό του

Σύμφωνα με την ψυχολόγο και οικογενειακή σύμβουλο Sharon Martin, το να μεγαλώνει κανείς και να γίνεται ένας ανεξάρτητος άνθρωπος, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα «έργα» της ενηλικίωσης -σημαντικότερο δε από πολλά άλλα που καλούμαστε να κάνουμε όταν γινόμαστε 18, στα οποία έχουμε μάθει να δίνουμε μεγαλύτερη σημασία. Ωστόσο, για να το καταφέρει αυτό ένα παιδί, πρέπει να έχει καταλάβει κάπως τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του πολύ νωρίτερα, πριν ακόμα και από την εφηβεία. Μόνο γνωρίζοντας ποιοι είμαστε και τι θέλουμε

μπορούμε να προχωρήσουμε μπροστά στη ζωή και να χτίσουμε σχέσεις με νόημα και ουσία. Χωρίς επίγνωση του εαυτού μας, θα ήμασταν... χαμένοι.

Όπως λέει και η ειδικός, γνωρίζοντας ένα παιδί τον εαυτό του, μπορεί να:

Διαχειριστεί τα συναισθήματα και την διάθεσή του.
Χτίσει ικανοποιητικές σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω του.
Αναγνωρίσει την αξία του.
Πετυχαίνει τους στόχους του.
Έχει ανεξάρτητη σκέψη.
Λειτουργεί σύμφωνα με τις πεποιθήσεις του.
Έχει την ικανότητα να απαντά και όχι να αντιδρά.
Παίρνει αποφάσεις έπειτα από σκέψη.
Αποδεχτεί τον εαυτό του, όπως είναι.

Ο ρόλος των γονιών (και των εκπαιδευτικών)



Father and daughter using a tablet computer in the park

Φυσικά, είναι αδύνατον για ένα παιδί να καταφέρει όλα τα παραπάνω μόνο του. Αν, όμως, θέσουμε από νωρίς στη ζωή μας τον στόχο να μεγαλώσουμε ένα παιδί ανεξάρτητο, το οποίο δεν θα είναι προσκολλημένο σε εμάς και θα μπορέσει να προχωρήσει στη ζωή του, όχι μόνο πρακτικά (π.χ. να μπορεί να ζήσει κάποτε χωρίς εμάς), αλλά και συναισθηματικά, οφείλουμε να του διδάξουμε πώς να καταλαβαίνει και να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, να μπορεί να ηρεμεί μόνο του όταν ταραζείται και να αναπτύξει τους απαραίτητους μηχανισμούς που θα το βοηθήσουν

να ξεπερνά τις δυσκολίες. Πρέπει να το μάθουμε να σκέφτεται μόνο του, να αναπτύσσει τις δικές του ιδέες και να καταλάβει ότι μπορεί να έχει συναισθήματα και απόψεις που διαφέρουν από τις δικές μας.

Και επειδή δεν είμαστε όλοι παιδοψυχολόγοι, για να βοηθήσει τους γονείς σε αυτό τους το εγχείρημα, η Martin δημιούργησε μία εξαιρετική λίστα με ερωτήσεις, οι οποίες είναι ακριβώς αυτές που θα ανοίξουν πόρτες και παράθυρα στην καρδιά και το μυαλό του παιδιού. Πρόκειται για ερωτήσεις που θα μπορούσε να κάνει ένας ειδικός στο παιδί, στο πλαίσιο μιας ψυχανάλυσης, με την διαφορά ότι αποδέκτες των απαντήσεων θα είναι οι πλέον άμεσα ενδιαφερόμενοι.

Όπως η ίδια η Martin σημειώνει σχετικά, «οι παρακάτω ερωτήσεις ή παροτρύνσεις, σε γενικές γραμμές είναι περισσότερο κατάλληλες για παιδιά από 10 ετών. Ωστόσο, μην διστάσετε να τις θέσετε και σε ένα λίγο μικρότερο παιδί. Κάποιες από αυτές μπορεί να προκαλέσουν στο παιδί έντονα συναισθήματα ή αναμνήσεις, ίσως λοιπόν έχει νόημα να είστε και οι δύο γονείς παρόντες όταν τις συζητάτε, και σίγουρα δώστε χρόνο στο παιδί πριν απαντήσει, χωρίς να το πιέζετε.» Διαβάζοντας τις ερωτήσεις, θα διαπιστώσετε ότι σε πολλές από αυτές θα δυσκολευτείτε κι εσείς οι ίδιοι να απαντήσετε, κάτι που θα σας κάνει να αναρωτηθείτε πόσο καλά γνωρίζετε τον εαυτό σας...

26 ερωτήσεις που θα βοηθήσουν το παιδί να γνωρίσει και να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του:



1. Ποιες είναι οι δυνάμεις σου;
2. Αν μπορούσες να ζήσεις οπουδήποτε σε όλο τον κόσμο, πού θα ήταν αυτό; Γιατί;
3. Ποιοι είναι οι στόχοι σου για την φετινή σχολική χρονιά;
4. Σε ποιον μιλάς όταν έχεις κάποιο πρόβλημα; Πώς σε βοηθά αυτό το άτομο;
5. Τι σου αρέσει να κάνεις για διασκέδαση;
6. Τι σε ανησυχεί;
7. Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να ξέρουμε για εσένα και πιστεύεις ότι ίσως δεν το ξέρουμε; Τι θα ήθελες να ξέρουν οι φίλοι σου για εσένα;
8. Αν ένα μαγικό τζίνι σου έλεγε ότι έχεις μία μόνο ευχή, ποια θα ήταν αυτή;
9. Τι σε κάνει να ντρέπεσαι περισσότερο;
10. Πού νιώθεις περισσότερη ασφάλεια;
11. Αν δεν φοβόσουν, τι θα έκανες;
12. Τι σημαίνει για εσένα η αποτυχία; Ένιωσες ποτέ αποτυχημένος/-η; Πώς το

αντιμετώπισες;

13. Πώς καταλαβαίνεις ότι είσαι θυμωμένος; Πώς νιώθει το σώμα σου; Τι σκέφτεσαι εκείνη τη στιγμή;

14. Σε τι διαφέρεις από τα υπόλοιπα παιδιά;

15. Υπάρχει κάτι που έχεις ακούσει από εμάς του μεγάλους (γονείς, παππούδες, δασκάλους) που σου έχει «κολλήσει»; Συμφωνείς με αυτό;

16. Τι κάνεις όταν νιώθεις ότι κάποιος δεν σε συμπαθεί;

17. Για ποιο επίτευγμά σου είσαι περισσότερο υπερήφανος/-η;

18. Σε ποια πράγματα στη ζωή σου νιώθεις ότι έχεις τον έλεγχο; Τι είναι εκτός του δικού σου ελέγχου; Πώς νιώθεις όταν βλέπεις ότι κάποια πράγματα είναι εκτός του ελέγχου σου;

19. Τι σου αρέσει στο σχολείο σου; Τι δεν σου αρέσει;

20. Τι κάνεις όταν είσαι αγχωμένος-η;

21. Τι ωραίο θα έλεγες στον εαυτό σου;

22. Ποια είναι η πιο ευχάριστη ανάμνησή σου;

23. Τι κάνεις όταν νιώθεις λυπημένος/-η; Πιστεύεις ότι σου κάνει καλό κάτι τέτοιες στιγμές να κλαις; Ή να φωνάζεις;

24. Ποιο είναι το αγαπημένο σου βιβλίο; Ταινία; Τραγουδιστής; Φαγητό; Χρώμα; Ζώο;

25. Τι σε κάνει να νιώθεις ευγνωμοσύνη;

26. Τι σου αρέσει στον εαυτό σου;

Πηγή: blogs.psychcentral.com