

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	7
<i>Σπύρος Τάνταρος</i>	
Εισαγωγή.....	9
Η αναγκαιότητα του προγράμματος.....	11
Εφηβεία.....	13
Αυτοεκτίμηση.....	16
Αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση από τη ζωή.....	19
Πώς μπορεί το σχολείο να βοηθήσει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.....	22
Εικόνα σώματος.....	24
Αυτοεκτίμηση και εικόνα σώματος.....	26
Εικόνα σώματος και διαταραχές πρόσληψης τροφής.....	28
Πρόληψη της αρνητικής εικόνας σώματος.....	35
Πρωτογενή προγράμματα πρόληψης στον χώρο του σχολείου.....	36
Πώς εφαρμόζεται το πρόγραμμα.....	44
Βιβλιογραφία.....	48
 Οδηγός εργαστηρίου.....	 53
Φύλλο δραστηριότητας 1.....	55
Φύλλο δραστηριότητας 1.2.....	59
Φύλλο δραστηριότητας 2.....	62
Φύλλο δραστηριότητας 3.....	64
Φύλλο δραστηριότητας 4.....	67
Φύλλο δραστηριότητας 5.....	69

Φύλλο δραστηριότητας 5.1	72
Φύλλο δραστηριότητας 6	74
Φύλλο δραστηριότητας 7	78
Φύλλο δραστηριότητας 8	80
Φύλλο δραστηριότητας 9	81
 Περαιτέρω παιχνίδια και ασκήσεις	 83
1. Στερεότυπα των ΜΜΕ	84
2. Πόστερ	85
3. Οι κανόνες μιας φιλίας	85
4. Ο κύκλος ζωής του ανθρώπου	86
5. Αλληλογραφία θαυμασμού	87
 Πώς να χειριστείτε «δύσκολα» σχόλια των παιδιών	 89

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Υπάρχουν πολλά βιβλία για την εφηβική ηλικία, τόσο αμιγώς επιστημονικά όσο και εκλαϊκευμένα. Γνωρίζουμε πολύ καλά πλέον όλα όσα αφορούν την εκτεταμένη αυτή αναπτυξιακή περίοδο, ενώ η έρευνα προσθέτει καθημερινά νέα, πολύτιμη γνώση για αυτήν.

Η εφηβική ηλικία λοιπόν, όπως συμβαίνει σε κάθε αναπτυξιακή φάση, αντιπροσωπεύει μια περίοδο βιολογικών, γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αλλαγών, από τις οποίες, όπως μας έδειξε ο Erikson ήδη από το 1968, η σημαντικότερη, εκείνη που αποκτά κεντρική θέση στην αναπτυξιακή αυτή περίοδο είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας του Εγώ. Η απάντηση στο ερώτημα «ποιος είμαι;»

Αναπόφευκτα, αυτή η απάντηση αφορά σε ένα πλήθος μερικότερων απαντήσεων που ένας έφηβος καλείται να δώσει για τον εαυτό του και, βεβαίως, είναι πολύ στενά συνδεδεμένη με την έννοια της αυτοεκτίμησης. Η οποία, με τη σειρά της, είναι, μεταξύ άλλων, πολύ στενά συνδεδεμένη με την εικόνα του σώματος. Ενός σώματος που, στην υπερνεωτερικότητα, πρέπει να είναι διαρκώς νέο, ωραίο, γυμνασμένο, υγιές...

Η έρευνα δείχνει ότι στην εφηβεία, αγόρια και κορίτσια, έχοντας συχνά μια μη ρεαλιστική εικόνα για το σώμα τους, είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε αυτή την πρόκληση (η οποία είναι ταυτόχρονα και πρόσκληση), κάτι που συνεπάγεται συχνά δυσλειτουργικές συμπεριφορές, και μάλιστα διατροφικές διαταραχές.

Το βιβλίο της Ντιάνας Χαρίλα, μέσα από την παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος αυτοεκτίμησης και θετικής εικόνας του σώματος «Αγαπώ το Σώμα μου - Αγαπώ τον Εαυτό μου», φιλοδοξεί να δώσει στους εκπαιδευτικούς (κυρίως) ένα εφόδιο για την ευαισθητοποίηση, την πρόληψη και την αντιμετώπιση αυτών των δυσκολιών των έφηβων μαθητών μέσα στη σχολική τάξη, καθώς και έναν οδηγό για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους.

Δεν πρόκειται για ένα ακόμη θεωρητικό πόνημα σχετικό με την εφηβεία, την αυτοεκτίμηση και την εικόνα του σώματος, αλλά για ένα χρηστικό εργαλείο το οποίο μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο βοήθημα στα χέρια του



ευαισθητοποιημένου εκπαιδευτικού. Μέσα από την αναφορά σε συγκεκριμένες δραστηριότητες (βλ. φύλλα υπομνήσεων και δραστηριοτήτων), αλλά και με την πρόταση σχετικών παιχνιδιών και ασκήσεων, η Ντιάνα Χαρίλα καταφέρνει να εμπλουτίσει την πολύ πλούσια βιβλιογραφία για την εικόνα του σώματος και τις διατροφικές διαταραχές στην εφηβεία με έναν πρακτικό οδηγό, που σίγουρα θα βοηθήσει όσους θελήσουν να ακολουθήσουν τις οδηγίες του.

Σπύρος Τάνταρος
Καθηγητής Αναπτυξιακής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας,
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εισαγωγή

Στο βιβλίο αυτό παρουσιάζουμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο έχει στόχο τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της εικόνας του σώματος σε παιδιά και εφήβους.

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας στον χώρο του σχολείου που αποσκοπεί στην πρόληψη βλαβερών, για την υγεία των παιδιών, συμπεριφορών. Τα προγράμματα υγείας είναι προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης. Το πρόγραμμα που παρουσιάζουμε εδώ επιδιώκει, μέσα από τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης, να προλάβει σε πρωτογενές επίπεδο την ανάπτυξη μιας αρνητικής εικόνας σώματος και εαυτού στο παιδί και στον έφηβο εξαιτίας του μη ιδανικού σώματός του. Ουσιαστικά, είναι ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης σε θέματα αυτοεκτίμησης και αυτοεικόνας. Μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά και τους εφήβους να μάθουν να αγαπούν περισσότερο τον εαυτό τους αναγνωρίζοντας τις ικανότητές τους, αποδεχόμενοι το σώμα τους και δίνοντας λιγότερη σημασία στη σωματική τους εικόνα και μεγαλύτερη στα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, αναπτύσσοντάς τα ακόμη περισσότερο.

Το πρόγραμμα **Αγαπώ το Σώμα μου - Αγαπώ τον Εαυτό μου** μπορεί να δράσει προληπτικά στην ανάπτυξη αρνητικών συναισθημάτων αλλά και στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών στην εφηβεία, όπως είναι η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία λόγω «μη ιδανικού σώματος».

Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα την ακαδημαϊκή χρονιά 2006-07, σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Αθήνα, υπό την αιγίδα του Οργανισμού Νεολαίας και Άθλησης του Δήμου Αθηναίων. Υλοποιήθηκε από το εκπαιδευτικό τμήμα των εκδόσεων Ελληνικά Γράμματα με την ευγενική χορηγία του Dove της Unilever. Εφαρμόστηκε σε 87 τάξεις και πήραν μέρος 1.862 μαθητές και μαθήτριες Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού και Α΄ και Β΄ Γυμνασίου. Η εφαρμογή του προγράμματος έγινε από επαγγελματίες ψυχολόγους, που είχαν προηγουμένως εκπαιδευτεί σε αυτό, και εποπτευόταν σε εβδομα-

διαία βάση. Η υλοποίηση έγινε με τη μορφή εργαστηρίου και διήρκεσε δύο εκπαιδευτικές ώρες. Οι δάσκαλοι των τάξεων παρακολούθησαν το εργαστήριο ως παρατηρητές.

Το πρόγραμμα αξιολογήθηκε μέσω ενός γραπτού αυτοσυμπληρούμενου ερωτηματολογίου από τους εκπαιδευτικούς των τάξεων που πήραν μέρος. Όλοι οι εκπαιδευτικοί που απάντησαν στα ερωτηματολόγια αξιολόγησαν πάρα πολύ θετικά το πρόγραμμα και πρότειναν όχι μόνο να συνεχιστεί στα σχολεία (μερικοί μάλιστα θεωρούσαν ότι πρέπει να είναι υποχρεωτικό), αλλά να εφαρμοστούν και άλλα προγράμματα ευαισθητοποίησης σε θέματα που σχετίζονται με αυτές τις ηλικίες. Θετική ήταν και η αξιολόγηση σε σχέση με τη μεθοδολογία και την οργάνωση του προγράμματος, καθώς και με την παρουσίαση του θέματος στις τάξεις. Παρ' όλα αυτά δεν αξιολογήθηκε η αποτελεσματικότητα του προγράμματος όσον αφορά τις αντιλήψεις των μαθητών για την εικόνα σώματος και την αυτοεκτίμηση. Θεωρούμε ότι κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο στο μέλλον.

Στόχος του προληπτικού εκπαιδευτικού προγράμματος **Αγαπώ το Σώμα μου - Αγαπώ τον Εαυτό μου** είναι να επιμορφωθούν οι εκπαιδευτικοί σε θέματα όπως είναι η εικόνα σώματος, η αυτοεκτίμηση και οι διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές σε παιδιά και εφήβους, έτσι ώστε να μπορούν να εφαρμόσουν οι ίδιοι το πρόγραμμα στη σχολική τάξη.

Το πρόγραμμα, το οποίο αποτελείται από μια σειρά βιωματικών ασκήσεων, μπορεί να υλοποιηθεί σταδιακά από τους εκπαιδευτικούς στη σχολική τάξη. Στόχος είναι ο εκπαιδευτικός, γνωρίζοντας όλο το πρόγραμμα, και με αφορμή μια συζήτηση στην τάξη, να εφαρμόσει την κατάλληλη για το θέμα βιωματική άσκηση. Με αυτό τον τρόπο το προληπτικό πρόγραμμα ενσωματώνεται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και η εφαρμογή του είναι ευέλικτη.

Μερικές από τις ασκήσεις βασίστηκαν στο πρόγραμμα «Μιλάμε με το Σώμα μας», το οποίο δημιουργήθηκε με τη βοήθεια του Οργανισμού Διατροφικών Διαταραχών (EDA) του Ηνωμένου Βασιλείου και τη συμβολή των Nancy Etcoiff (Harvard University) και Susie Orbach (London School of Economics/Τμήμα Κοινωνιολογίας).

Η αναγκαιότητα του προγράμματος

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, οι νέοι δέχονται πιέσεις να είναι άψογοι εμφανισιακά. Αυτό το βλέπουμε να αντικατοπτρίζεται ολόγυρά μας.

Υπάρχουν μάλιστα κάποια ανησυχητικά δεδομένα:

- ▶ Υπολογίζεται ότι κατ' έτος σε 100.000 άτομα στον γενικό πληθυσμό περίπου 8,3 θα νοσήσουν για πρώτη φορά από ψυχογενή ανορεξία (Hoek & van Hoekem, 2003) και 300 από ψυχογενή βουλιμία (Keski-Rahkonen et al., 2008), ενώ το 40% των περιπτώσεων αφορά ηλικίες μεταξύ 15 και 19 ετών (Lucas et al., 1991· βλ. επίσης Γονιδάκης & Χαρίλα, 2009).



- ▶ Στην ελληνική πραγματικότητα έχουν παρατηρηθεί διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές σε μαθητικό εφηβικό πληθυσμό, με τα κορίτσια να υπερτερούν έναντι των αγοριών (Σίμος, 1996· Μακρή-Μπότσαρη, 2004).
- ▶ Το ποσοστό σωματικού λίπους των μοντέλων και των ηθοποιών που προβάλλονται από τα ΜΜΕ είναι τουλάχιστον 50% λιγότερο από αυτό των υγιών γυναικών.

(Βρετανικός Ιατρικός Σύλλογος, 2000)

Μέσα από πολλές ομάδες συζήτησης και βιωματικές δραστηριότητες οι οποίες έχουν σχεδιαστεί για να εφαρμοστούν στη σχολική τάξη, το πρόγραμμα βοηθάει τους νέους:

- ✓ Να αναπτύξουν καλή σχέση με τον εαυτό τους.
- ✓ Να εντοπίσουν και να αναγνωρίσουν τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους.
- ✓ Να μάθουν να σέβονται τις ιδιαιτερότητες και τη διαφορετικότητα των άλλων ανθρώπων.
- ✓ Να καταλαβαίνουν τον τρόπο που τους βλέπουν οι άλλοι και να είναι σε θέση να χτίζουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις.
- ✓ Να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τις αρνητικές επιδράσεις των στερεοτύπων σε σχέση με την εικόνα και την ομορφιά, και να βρίσκουν τρόπους να αντεπεξέρχονται δυναμικά.

Το πρόγραμμα μπορεί επίσης να λειτουργήσει προληπτικά στην

εμφάνιση προβλημάτων διατροφικών διαταραχών. Θα αποτελέσει σίγουρα ένα καλό εργαλείο στα χέρια των δασκάλων προκειμένου αυτοί να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές τους σε θέματα αυτοεικόνας και αυτοεκτίμησης στο πλαίσιο ενός μαθήματος.

Σε **100.000** άτομα στον γενικό πληθυσμό, περίπου **8,3** θα νοσήσουν για πρώτη φορά από ψυχογενή ανορεξία και **300** από ψυχογενή βουλιμία.

Εφηβεία

Η εφηβεία είναι μια αναπτυξιακή φάση στη ζωή του ανθρώπου που χαρακτηρίζεται από τις βιοσωματικές αλλαγές της ήβης. Εκτός από αυτές καθαυτές τις αλλαγές στο σώμα, στην εφηβεία συντελείται και η ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου. Είναι η μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική και την ώριμη ηλικία. Χρονικά κυμαίνεται από τα 11-12 έως περίπου τα 20 έτη.

Στη φάση αυτή συμβαίνουν διάφορες αλλαγές, οι οποίες συνδέονται με τέσσερις τομείς ανάπτυξης: τον σωματικό, τον γνωστικό, τον συναισθηματικό και τον κοινωνικό.

Οι αλλαγές στη σωματική ανάπτυξη εκφράζονται με τον όρο «**ήβη**». Η σημαντικότερη σωματική αλλαγή είναι η σεξουαλική και αναπαραγωγική ωρίμανση του παιδιού. Αυτή η αλλαγή συνεπάγεται την ωρίμανση των γεννητικών οργάνων, την εμφάνιση της τριχοφυΐας, την αλλαγή της φωνής, την ανάπτυξη των μαστών και την εμφάνιση της έμμηνου ρύσης στα κορίτσια, και γενικότερα τη ραγδαία ανάπτυξη του σώματος.

Σε γνωστικό επίπεδο συντελούνται αλλαγές σε όλες τις γνωστικές λειτουργίες, όπως σκέψη, μάθηση, μνήμη, αντίληψη, λόγος. Αναπτύσσονται επίσης η αφηρημένη σκέψη και η ικανότητα για συνδυαστική σκέψη.

Όπως σε κάθε μεταβατικό στάδιο της ζωής μας, έτσι και στην εφηβεία, λόγω των αλλαγών, της απώλειας της παιδικής ηλικίας και της μετάβασης σε νέες προκλήσεις, εμφανίζονται αλλαγές και στον συναισθηματικό τομέα. Οι έφηβοι νιώθουν συνήθως άγχος τόσο εν όψει των συμπεριφορών που χρειάζεται να υιοθετήσουν για να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις του νέου εξελικτικού τους σταδίου, όσο και εν όψει των σωματικών τους αλλαγών. Γίνονται ευερέθιστοι, ανήσυχoi, βιώνουν εσωτερική αναστάτωση. Στην εφηβεία υπάρχει έξαρση της ενεργητικότητας και των πειραματισμών, με τον έφηβο να αναζητά νόημα σε αυτές τις νέες αλλαγές και σταδιακά να διαμορφώνει τις δικές του αντιλήψεις.

Σε κοινωνικό επίπεδο οι έφηβοι προσπαθούν να αυτονομηθούν από τους γονείς τους και να διαμορφώσουν τη δική τους ταυτότητα. Στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας στρέφονται συχνά προς τους φίλους τους. Σε καμιά άλλη φάση της ζωής οι φίλοι δεν διαδραματίζουν τόσο σημαντικό ρόλο για το άτομο όσο στην εφηβεία.

Για πρώτη φορά επίσης προκύπτουν θέματα αμφισβήτησης αξιών, θεσμών, κοινωνικών και πολιτισμικών αντιλήψεων. Η αμφισβήτηση, που αποτελεί χαρακτηριστικό αυτής της αναπτυξιακής φάσης, έχει ως αποτέλεσμα οι έφηβοι να εμφανίζουν αντικομοφορμιστική εικόνα και συμπεριφορά.

Ο πιο σημαντικός αναπτυξιακός στόχος στην εφηβεία είναι η ανάγκη του νέου ανθρώπου να διαμορφώσει την ταυτότητά του, έτσι ώστε να εξελιχθεί σε ένα ώριμο και μοναδικό άτομο. Ο έφηβος ασχολείται αρκετά με τον εαυτό του, το σώμα του και τις σχέσεις του με τους συνομηλίκους, διαμορφώνοντας βαθμιαία την προσωπική του ταυτότητα και την ατομικότητά του.

Σε αυτή τη φάση ο έφηβος αποκτά επίγνωση του εαυτού του, τόσο του σωματικού όσο και του ψυχολογικού: Πώς βλέπει ο ίδιος τον εαυτό του και πώς τον βλέπουν οι άλλοι; Ιδιαίτερα η εικόνα του σωματικού εαυτού παίζει καθοριστικό ρόλο στην εφηβεία. Ο έφηβος ασχολείται υπερβολικά με το σώμα του και με τις αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό. Η εικόνα του σώματος και το κατά πόσο αυτή πλησιάζει την ιδανική εικόνα στην εφηβεία μετατρέπονται σε πηγή αυτοαξίας και αυτοεκτίμησης. Σημαντικό ρόλο φυσικά παίζουν και οι αντιλήψεις των άλλων για την ιδανική εικόνα σώματος. Αυτές οι αντιλήψεις διαμορφώνουν και την ιδανική εικόνα που υιοθετεί ο έφηβος για τον εαυτό του.

Όταν υπάρχει απόκλιση ανάμεσα στη ρεαλιστική εικόνα σώματος, την ιδανική εικόνα σώματος και την αντίληψη των άλλων για τον έφηβο, είναι πολύ πιθανό αυτός να αναπτύξει άγχος και υπερευαίσθησία. Η αυτοεκτίμηση και η αίσθηση αυτοαξίας του «φιλτράρονται» σε μεγάλο βαθμό μέσα από την εικόνα σώματος και ειδικά μέσα από το πώς τον βλέπουν οι άλλοι ή από το πώς νομίζει ο ίδιος ότι τον βλέπουν. Οι άλλοι (κυρίως οι συνομήλικοι) –η γνώμη τους, τα σχόλιά τους, η αποδοχή τους– παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησής του. Στην



εφηβεία γίνονται εμφανείς οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε σχέση με την ανάπτυξη της σωματικής εικόνας. Στα κορίτσια αυξάνεται το βάρος με την προσθήκη λίπους και συγχρόνως εντείνεται το μήνυμα «είσαι όμορφη όταν είσαι λεπτή». Στα αγόρια πάλι, αντί για λίπος, επιδιώκεται η αύξηση των μυών, δηλαδή της δύναμης (Χαρίτου-Φατούρου, 2004).

Η διαμόρφωση μιας υγιούς ταυτότητας εαυτού στην εφηβεία προϋποθέτει ότι οι έφηβοι σέβονται τη διαφορετικότητα, εστιάζουν κυρίως στις ικανότητες και τις δεξιότητές τους, και όχι στο σχήμα και το βάρος του σώματος και γενικά στη σωματική εικόνα, και επιδιώκουν την ανάπτυξη θετικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους, όπως είναι η διαμόρφωση απόψεων και η διατύπωσή τους, η αποδοχή της πραγματικότητας, η δυνατότητα επίλυσης προβλημάτων ζωής και η έκφραση των συναισθημάτων.

Ο πιο σημαντικός αναπτυξιακός **στόχος της εφηβείας**

είναι η ανάγκη του νέου ανθρώπου να

διαμορφώσει

την ταυτότητά του, έτσι ώστε

να εξελιχθεί σε ένα **μοναδικό**
και **ώριμο άτομο**.

Αυτοεκτίμηση

Ο όρος «αυτοεκτίμηση» είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται για να εκφράσει την αξία που δίνουν οι ίδιοι οι άνθρωποι στον εαυτό τους, το πόσο υπερήφανοι αισθάνονται για το άτομό τους και το πόσο πιστεύουν ότι αξίζουν. Η αυτοεκτίμηση καθορίζεται από το πόσο καλά πιστεύουμε ότι τα καταφέρνουμε σε έναν τομέα της ζωής μας και ταυτόχρονα από το πόσο σημαντικός είναι ο τομέας αυτός για μας. Αφορά ειδικότερα τη θετική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και σχετίζεται με την αυτοαξιολόγησή μας σε τομείς που εμείς θεωρούμε σημαντικούς. Όταν πιστεύουμε ότι τα καταφέρνουμε σε κάποιους σημαντικούς τομείς της ζωής, τότε αυξάνεται και η αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητάς μας. Αυτή η αίσθηση, με τη σειρά της, ενισχύει ακόμα περισσότερο την αυτοεκτίμησή μας.

Οι ειδικοί αντιλαμβάνονται την αυτοεκτίμηση είτε ως ένα χαρακτηριστικό που παραμένει σταθερό μέσα στον χρόνο είτε ως μια κατάσταση που αντιπροσωπεύει ουσιαστικά μια αντίδραση σε γεγονότα ζωής. Φαίνεται ωστόσο ότι η διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης δεν είναι σταθερή στην πορεία της ζωής μας. Πρόκειται μάλλον για ένα δυναμικό και διακυμαινόμενο χαρακτηριστικό το οποίο επηρεάζεται τόσο από εσωτερικούς όσο και από εξωτερικούς παράγοντες.

Η διαμόρφωση της εικόνας εαυτού είναι μια διαδικασία που αρχίζει από νωρίς στη ζωή, κυρίως μέσα από τις δραστηριότητες που αναλαμβάνει το άτομο, αλλά και μέσα από την αλληλεπίδρασή του με άλλους σημαντικούς ανθρώπους. Η χρονική περίοδος κατά την οποία διαμορφώνεται η εικόνα εαυτού είναι μεταξύ 7 και 18 ετών, τότε που το παιδί πηγαίνει σχολείο, συναναστρέφεται με ενήλικες εκτός της οικογένειάς του, κοινωνικοποιείται μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τους συνομηλίκους του, εντάσσεται και ανήκει σε μια ομάδα –τη σχολική– και αναλαμβάνει, για πρώτη φορά υπεύθυνα, σημαντικές δραστηριότητες. Μελέτες σε εφήβους, κορίτσια και αγόρια, δείχνουν ότι η αυτοεκτίμηση παρουσιάζει διακυ-

μάνσεις κατά τη διάρκεια της σχολικής ζωής. Φαίνεται ότι η αυτοεκτίμηση των παιδιών μειώνεται κατά τη μετάβασή τους από το δημοτικό στο γυμνάσιο και από το γυμνάσιο στο λύκειο. Η πρώτη αλλαγή μπορεί να σχετίζεται με τη μετάβαση στην εφηβεία: αλλαγές στο σώμα, μεγαλύτερες ακαδημαϊκές απαιτήσεις κ.λπ. Η δεύτερη αλλαγή ίσως να σχετίζεται με τις απαιτήσεις της δεύτερης εφηβικής περιόδου: μεγαλύτερη κοινωνικοποίηση, αναζήτηση συναισθηματικών σχέσεων, αυξημένες απαιτήσεις για καλή σχολική επίδοση, αναζήτηση επαγγελματικού προσανατολισμού. Οι παράγοντες που

Η **διαμόρφωση** της αυτοεκτίμησης **δεν είναι σταθερή** στην πορεία ζωής του ατόμου. Αποτελεί ένα **δυναμικό** και **διακυμαινόμενο** χαρακτηριστικό, το οποίο **επηρεάζεται** τόσο από **εσωτερικούς** όσο και από **εξωτερικούς** παράγοντες.



προέβλεπαν τη διαμόρφωση υψηλής αυτοεκτίμησης ήταν, όπως φάνηκε από τις έρευνες, η θετική επικοινωνία μέσα στην οικογένεια και το αίσθημα ασφάλειας μέσα στο σχολείο.

Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας επηρεάζεται άμεσα από τον τρόπο που μας αξιολογούν οι άλλοι. Είναι προφανές ότι όσο πιο θετική ενίσχυση λαμβάνουμε από τους άλλους σε σχέση με τις δραστηριότητές μας ή με τον εαυτό μας γενικότερα, τόσο μεγαλύτερη είναι η εκτίμηση που θα έχουμε για το άτομό μας. Ειδικά οι λεγόμενοι «σημαντικοί άλλοι», όπως είναι οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι συνομήλικοι, παίζουν τον πλέον καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας εαυτού στα παιδιά και τους εφήβους. Είναι σημαντικό τα παιδιά να εισπράττουν θετικά μηνύματα για τον εαυτό τους. Αυτά τους βοηθούν να αναπτύξουν θετική εικόνα εαυτού, αισθήματα ασφάλειας και εμπιστοσύνης για το άτομό τους και τους άλλους, καθώς και αισιοδοξία για το μέλλον.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση στα παιδιά οφείλεται συνήθως στην επικριτική στάση του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος, σε κακοποίηση, σε έλλειψη ενδιαφέροντος και αγάπης, καθώς και στη μη αναγνώριση των επιτευγμάτων τους. Τα παιδιά με χαμηλή εμπιστοσύνη στον εαυτό τους είναι ευάλωτα στην κριτική των άλλων και δυσκολεύονται να κατακτήσουν την αυτονομία τους. Αντίθετα, τα παιδιά που πιστεύουν στον εαυτό τους είναι κοινωνικά, μπορούν να λειτουργήσουν αυτόνομα, αντιδρούν με ψυχραιμία στην κριτική και γενικά νιώθουν καλά με τον εαυτό τους.



Αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση από τη ζωή

Είναι σημαντικό τα παιδιά και οι έφηβοι να μεγαλώνουν με τρόπο που να επιτρέπει την ομαλή συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη και την απόκτηση θετικής δύναμης την οποία θα χρησιμοποιήσουν αργότερα στην ενήλικη ζωή τους. Μόνο τότε μπορούν να βιώσουν μια αίσθηση ευεξίας. Η αίσθηση της ευεξίας, που αντανακλά την αξιολόγηση του ατόμου σχετικά με τη ζωή του, περιλαμβάνει δύο συστατικά: ένα συναισθηματικό, το οποίο διαμορφώνεται από θετικά και αρνητικά συναισθήματα, και ένα γνωστικό, το οποίο είναι ευρύτερα γνωστό ως «ικανοποίηση από τη ζωή». Η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή υποδηλώνει το πώς ένας άνθρωπος αξιολογεί τη ζωή του συνολικά ή σε συγκεκριμένους τομείς, όπως είναι η οικογένεια, οι φίλοι, το περιβάλλον στο οποίο ζει.

Τα άτομα με υψηλή αίσθηση **ευεξίας** έχουν μεγαλύτερη **ικανοποίηση** από τη **ζωή** και βιώνουν πιο **θετικά** συναισθήματα.





Τα άτομα με υψηλή αίσθηση ευεξίας έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και βιώνουν πιο θετικά συναισθήματα.

Όπως δείχνουν αρκετές έρευνες, η ικανοποίηση από τη ζωή είναι μια πολύ σημαντική ψυχολογική μεταβλητή στην εφηβεία. Οι έφηβοι με υψηλή αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή διατηρούν πιο θετικές σχέσεις με τους γονείς και τους συνομηλίκους τους (Gilman & Huebner, 2006) και έχουν μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη από το περιβάλλον τους (γονείς, δασκάλους, φίλους) (Suldo & Huebner, 2006). Οι ίδιοι έφηβοι διατηρούν επίσης πιο θετικές στάσεις απέναντι στο σχολείο και τους δασκάλους τους και σημειώνουν υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις από τους εφήβους με χαμηλή αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή (Gilman & Huebner, 2006). Στην ίδια έρευνα βρέθηκε επιπλέον ότι οι έφηβοι με υψηλή αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, καθώς και υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και αισιοδοξίας.

Φαίνεται ότι η αυτοεκτίμηση, μαζί με τις κοινωνικές σχέσεις, την προσωπικότητα και τις δεξιότητες αντιμετώπισης καθημερινών προβλημάτων, είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που προβλέπουν αν θα υπάρξει αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή. Η αυτοεκτίμηση και η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή αντανακλούν συνολικά την αξιολόγηση

ενός ανθρώπου για τον εαυτό του και τη ζωή του. Έχει βρεθεί ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί έναν από τους πιο ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες της αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή τόσο σε ενήλικες όσο και σε εφήβους (π.χ. Gilman & Huebner, 2006· Zhang & Leung, 2002). Η αυτοεκτίμηση παίζει επίσης σημαντικό ρόλο σε ό,τι αφορά τη μοναξιά και την ικανοποίηση από τη ζωή στην εφηβεία (Çivitci & Çivitci, 2009). Όσο περισσότερο μειώνεται η αίσθηση της μοναξιάς, τόσο πιο πολύ αυξάνεται η αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή στους εφήβους, και σε αυτή την αύξηση η αυτοεκτίμηση έχει μεσολαβητικό ρόλο. Το εύρημα αυτό τονίζει ακόμη περισσότερο τη σημασία της αυτοεκτίμησης στους εφήβους, μιας και η αίσθηση της μοναξιάς αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες της αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή στην εφηβεία (Neto, 1993).



Οι γονείς

μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του παιδιού τους όταν:

- ✓ Αποδέχονται το παιδί τους χωρίς όρους.
- ✓ Θέτουν στο παιδί σαφή όρια σε σχέση με τη συμπεριφορά του.
- ✓ Αποφεύγουν να κριτικάρουν χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, αλλά επισημαίνουν κυρίως τη συμπεριφορά που θέλουν να αλλάξει.
- ✓ Αποφεύγουν τις αρνητικές γενικεύσεις.
- ✓ Δεν συγκρίνουν το παιδί τους με άλλα παιδιά.
- ✓ Δίνουν έμφαση κυρίως στα θετικά στοιχεία του.
- ✓ Δείχνουν στο παιδί ότι του έχουν εμπιστοσύνη.
- ✓ Το ενθαρρύνουν σε κάθε νέα του προσπάθεια.
- ✓ Σέβονται την ατομικότητά του – το δικαίωμά του για ατομική δράση μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια.
- ✓ Ενθαρρύνουν την έκφραση των απόψεών του για θέματα που το αφορούν.

Πώς μπορεί το σχολείο να βοηθήσει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης

Το σχολικό περιβάλλον είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη ζωή του παιδιού και του εφήβου. Είναι το πλαίσιο όπου τα παιδιά και οι έφηβοι κοινωνικοποιούνται και όπου έχουν την ευκαιρία να πάρουν πληροφορίες για τον εαυτό τους μέσα από τη σχέση τους με τους άλλους και μέσω των σχολικών δραστηριοτήτων. Συνεπώς παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της υψηλής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης. Οι δάσκαλοι μπορούν να βοηθήσουν το παιδί, μέσα από τη σχολική εμπειρία, να πιστέψει στις δυνατότητές του και να αναπτύξει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του.

Υπάρχουν κάποιες πρακτικές που φαίνεται να βοηθούν τα παιδιά στο σχολικό πλαίσιο:

- ✓ Ενεργητική ακρόαση (ακούω χωρίς να διακόπτω, κατανοώ πρώτα τι λέει ο συνομιλητής μου και μετά απαντώ).
- ✓ Υιοθέτηση μη επικριτικής στάσης προς τους μαθητές, αποφυγή ερμηνειών της συμπεριφοράς (π.χ. «Νομίζω ότι το έκανες για να δημιουργήσεις πρόβλημα στην τάξη»).
- ✓ Αντανάκλαση συναισθημάτων (μια σημαντική δεξιότητα, ιδίως στη συζήτηση θεμάτων όπου εκφράζεται η συναισθηματική κατάσταση· μπορεί να αφορά λέξεις ή και φράσεις που δηλώνουν το συναίσθημα, καθώς και σωματικές αντιδράσεις) (Nelson-Jones, 2009).