

**Αυτοεκτίμηση:
Το Μυστικό της Επιτυχίας
στη Ζωή**

Η αυτοεκτίμηση δημιουργείται σε μεγάλο βαθμό κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.

ΥΓΙΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Εμπειρίες της παιδικής ηλικίας που οδηγούν στη δημιουργία μιας υγιούς αυτοεκτίμησης
- **Να επαινεί** το παιδί το περιβάλλον για τις επιδόσεις του
- **Να το ακούν** με προσοχή, όταν μιλά
- **Να του μιλούν** με σεβασμό
- **Να αισθάνεται** ότι το προσέχουν και το αγκαλιάζουν συχνά
- **Να βιώνει** επιτυχίες στο σχολείο ή στις εξωσχολικές δραστηριότητές του (αθλήματα)
- **Να έχει φίλους** που να τους εμπιστεύεται

ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Εμπειρίες της παιδικής ηλικίας που οδηγούν στη δημιουργία χαμηλής αυτοεκτίμησης

- **Να υφίσταται** από το περιβάλλον του σκληρή κριτική για τις πράξεις του
- **Να το κοροϊδεύουν** ή να το δέρνουν
- **Να το αγνοούν**, να το γελοιοποιούν ή να το περιπαίζουν
- **Να έχει την αίσθηση** ότι θα πρέπει να είναι «τέλειο» σε ό,τι κάνει
- **Να έχει αποτυχίες** στο σχολείο ή στις εξωσχολικές δραστηριότητές του

ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΗΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ο ΤΣΑΡΛΑΤΑΝΟΣ:

Δρα με αποτελεσματικότητα και φαίνεται ευτυχισμένος, αλλά στην πραγματικότητα είναι τρομοκρατημένος στη σκέψη της αποτυχίας. Ζει με το διαρκή φόβο ότι θα τον «ανακαλύψουν». Χρειάζεται συνεχείς επιτυχίες προκειμένου να διατηρήσει τη μάσκα της θετικής αυτοεκτίμησης, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα τελειομανίας, ανταγωνισμού και αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς.

Ο ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΗΣ:

Δρα με έναν τρόπο ωσάν οι γνώμες ή η καλή θέληση των άλλων – ιδιαίτερα των ανθρώπων που είναι σημαντικοί ή έχουν δύναμη και κύρος- δεν έχουν καμιά αξία. Ζει με **διαρκή θυμό**, διότι δεν αισθάνεται «καλά». Του χρειάζεται να **αποδεικνύει** συνεχώς ότι η **κριτική** και οι επικρίσεις των άλλων **δεν τον αγγίζουν** και δεν τον πληγώνουν, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα, όπως το να **κατηγορεί διαρκώς τους άλλους**, να καταστρατηγεί τους κανόνες ή τους **νόμους** ή να **αντιμάχεται την αυθεντία**.

Ο ΗΤΤΗΜΕΝΟΣ:

Δρα απελπισμένα και αισθάνεται **ανίκανος** να τα βγάλει πέρα με τον κόσμο, περιμένοντας κάποιος να τον σώσει. Χρησιμοποιεί την **αυτολύπηση** ή την **αδιαφορία** σαν μια ασπίδα ενάντια στο **φόβο της ανάληψης ευθύνης** προκειμένου να αλλάξει τη ζωή του. Προσβλέπει διαρκώς στους άλλους για καθοδήγηση, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα, όπως να μην μπορεί να διεκδικήσει ό,τι του ανήκει, **να μην αποδίδει στη δουλειά του** και να στηρίζεται στους άλλους δείχνοντάς τους **υπερβολική εμπιστοσύνη**.

Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να έχει **καταστροφικές συνέπειες**:

- Μπορεί να δημιουργήσει **αγωνία, άγχος, μοναξιά** και αυξημένη πιθανότητα **κατάθλιψης**.
- Μπορεί να δημιουργήσει **προβλήματα στις φιλίες** και τις σχέσεις.
- Μπορεί **να βλάψει** σοβαρά τις ακαδημαϊκές και τις **εργασιακές επιδόσεις**.
- Μπορεί να οδηγήσει σε **μειωμένη απόδοση** στην εργασία και σε εξάρτηση από το **αλκοόλ** και τα **ναρκωτικά**.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

1. **Εμπιστοσύνη**
2. **Φροντίδα του εαυτού μας**
3. **Αυτονομία**
4. **Ταυτότητα**
5. **Εγκαρδιότητα σχέσεων**

Τρία βήματα για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης:

- Να αντικρούεις την **εσωτερική κριτική**
- Να ασκείσαι στο να φροντίζεις και να **υποβοηθάς τον εαυτό σου**
- Να παίρνεις **βοήθεια** από τους άλλους

Προκειμένου να βοηθήσεις τον εαυτό σου, μπορείς να κάνεις τα ακόλουθα:

- **Φρόντισε** τον εαυτό σου
- **Κοιμήσου καλά**, φάε υγιεινά, ασκήσου τακτικά κ.λ.π.
- **Προγραμματίζε** ευχάριστες δραστηριότητες για σένα
- **Αντάμειβε** τον εαυτό σου για τις επιτυχίες του
- **Θύμιζε** στον εαυτό σου τα χαρίσματα και τις επιτυχίες σου
- **Συγχώρεσε** τον εαυτό σου, όταν δεν καταφέρνεις να κάνεις όλα όσα ήλπισες
- **Υποστήριζε** τον εαυτό σου ακόμα και όταν νοιώθεις ότι δεν το αξίζει.

ΤΡΟΠΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

1. **Προσδιόρισε** τα γνωρίσματά σου
2. **Ασκήσου** στο να αισθάνεσαι άνετα με τον εαυτό σου.
3. **Επικεντρώσου** σε όσα έχεις μέχρι σήμερα καταφέρει.
4. **Επέλεξε** να διακινδυνεύεις ώστε να επιτύχεις τους στόχους σου
5. **Αποδέξου** ότι δεν είσαι τέλειος
6. **Μάθαινε** από τα λάθη σου
7. **Οραματίσου** την επιτυχία
8. **Συγχώρεσε** τον εαυτό σου και τους άλλους