



ΑΥΤΟ-ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Στις 24 Φεβρουαρίου επισκεφτήκαμε τον κ. Μωρόγιαννη στο ιατρείο του. Μας υποδέχτηκε ζεστά και μέσα από τον πολύ ενδιαφέροντα διάλογο μαζί του μάθαμε για την αυτοεκτίμηση, κατανοήσαμε πώς χτίζεται και εντοπίσαμε τους παράγοντες που μπορούν να την ενισχύουν.

Κύριε Μωρόγιαννη, τι είναι αυτοεκτίμηση;

Η αυτοεκτίμηση είναι ένας τρόπος αξιολόγησης του εαυτού μας, μια εκτίμηση των δυνατοτήτων μας, όχι με την έννοια του *εκτιμώ*, όπως λέμε στα Ελληνικά, αλλά με την έννοια του *αποτιμώ* δηλαδή του *υπολογίζω*. Σύμφωνα με έναν επίσημο ορισμό, η αυτοαξιολόγηση ή καλύτερα η εκτίμηση που κάνει ένα άτομο για τον εαυτό του, βασίζεται στη σύγκριση των στοιχείων που το άτομο θεωρεί πως έχει με εκείνα τα οποία αυτό το ίδιο άτομο νομίζει πως θα έπρεπε να έχει. Με αυτή την έννοια, λοιπόν, η αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι και θετική αλλά και αρνητική. Μπορούμε, έτσι, να πούμε πως ένας άνθρωπος έχει υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση (στα Αγγλικά λέγεται self-esteem/self-evaluation). Η αυτοεκτίμηση και ειδικότερα η μειωμένη αυτοεκτίμηση έχει θεωρηθεί αίτιο ή τουλάχιστον παράγοντας συμβολής στη δημιουργία ψυχοπαθολογίας όπως: Κατάθλιψη, άγχος, κατάχρηση αλκοόλ ή τοξικών ουσιών, διαπροσωπικά προβλήματα εφήβων και κακοποίηση παιδιών. Επίσης, η αυτοεκτίμηση παίζει καθοριστικό ρόλο στον καθορισμό του κινήτρου, στην προκατάληψη, στην αυθαιρεσία κ.ά. και πιστεύεται πως είναι προβλεπτικός δείκτης πολλών συμπεριφορών παρέκκλισης. Αλλά και από θεωρητικής σκοπιάς δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς το ρόλο ή τη σημασία της αυτοεκτίμησης, αφού έχει προταθεί σαν ανάγκη, σαν στάση, σαν ένα απαραίτητο στοιχείο για επιτεύξεις, σαν ένας δείκτης ψυχικής υγείας κ.λπ.

Πώς αποτυπώνεται στον εγκέφαλό μας η έννοια της αυτοεκτίμησης;

Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης είναι μια διαδικασία που γίνεται προφανώς μετά τη γέννησή μας. Κανείς μας δε γεννιέται με μια αντίληψη για τον εαυτό του. Μετά τη γέννησή μας δημιουργείται μια σχέση αλληλεπίδρασης με αυτόν που μας φροντίζει στην αρχή. Κι αυτοί είναι οι γονείς μας, η μητέρα μας και ο πατέρας μας. Το παιδί στα πρώτα δώδεκα χρόνια της ζωής του έχει στενή σχέση με τους γονείς, εξαρτάται από αυτούς. Τότε δημιουργείται η αυτοεκτίμηση του, επηρεαζόμενη σε μεγάλο βαθμό κυριαρχικά από τους γονείς, από τη στάση τους, τις πεποιθήσεις τους, καθώς και τη συναισθηματική σχέση τους με το παιδί τους. Η διαδικασία της αυτοεκτίμησης είναι εξακολουθητική. Διαρκεί, θεωρητικά, όσο διαρκεί και η ανάπτυξη της προσωπικότητάς μας. Αρχίζει από τις πρώτες εμπειρίες από την παιδική ηλικία και συνεχίζεται στην ενήλικη ζωή. Πρακτικά, όμως, ολοκληρώνεται στην εφηβεία

και τελειώνει περίπου στα δεκαοκτώ μας. Η εφηβεία είναι μια πολύ σημαντική περίοδος για την ανάπτυξη της θετικής αυτοεκτίμησης του παιδιού.

Το σχολείο είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες μετά την οικογένεια που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση. Είναι ο δεύτερος σταθμός. Σχολείο σημαίνει καθηγητές αλλά και μαθητές. Οι καθηγητές μοιάζουν με τους γονείς και οι μαθητές με τα παιδιά. Και στο σχολείο πρέπει να μάθουμε να ζούμε όλοι μαζί με αρχές και κανόνες όπως και στην οικογένεια. Στο σχολείο ειδικότερα είναι πολύ σημαντικό να γίνει κανείς αποδεκτός και με τα καλά αλλά και με τα κακά του στοιχεία. Είτε είναι καλός μαθητής είτε είναι μέτριος, η τάξη οφείλει να τον αποδεχτεί. Οι συμμαθητές του είναι αυτοί που θα τονώσουν την αυτοεκτίμηση του. Πρέπει να τον αποδεχτεί όλη η ομάδα και οι καθηγητές του με βάση τα πρωταρχικά χαρακτηριστικά του, τα στοιχεία της προσωπικότητας που έχει μέχρι εκείνη τη στιγμή που εντάσσεται στην ομάδα. Η αυτοεκτίμηση είναι, λοιπόν, μια διαδικασία που θεωρητικά συνεχίζεται και κατά την ενήλικη ζωή, αλλά οι πυρηνές της οργανώνονται στην πρώτη φάση της οικογενειακής ζωής του παιδιού και στη συνέχεια στη φάση την εφηβική όπου κυρίαρχο ρόλο παίζουν οι συμμαθητές και οι καθηγητές.

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση και ποια αυτών με χαμηλή αυτοεκτίμηση;

Όπωςδήποτε τα παιδιά που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση είναι καλύτερα ενταγμένα κοινωνικά, έχουν την ικανότητα να στέκονται καλύτερα μέσα στην ομάδα τους και καμιά φορά να έχουν και ρόλους αρχηγικούς. Παίρνουν δηλαδή πρωτοβουλίες και στέκονται περισσότερο δυναμικά μέσα στην ομάδα. Τα παιδιά αυτά εκφράζουν καλύτερα τη γνώμη τους και πολύ συχνά είναι πρότυπα για τα άλλα παιδιά.

Αντίθετα, τα παιδιά που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι κατά κανόνα κάπως απόμακρο και ίσως δείχνουν φοβισμένα. Πολλές φορές στέκονται με επιφυλακτικότητα απέναντι στην ομάδα και κάποιες φορές περνάνε απαρατήρητα, υποτιμούνται και σχολιάζονται αρνητικά, παρά το γεγονός ότι μπορεί να είναι καλοί μαθητές. Αυτό πρέπει να επισημαίνεται από τους ανθρώπους που βρίσκονται ενδιάμεσα όπως είναι οι υπόλοιποι μαθητές και συμμαθητές αλλά και οι καθηγητές. Το να έχει ένας άνθρωπος χαμηλή αυτοεκτίμηση δε σημαίνει πως είναι καταδικασμένος γι' αυτό. Κι

έναν άνθρωπο που έχει θετική αυτοεκτίμηση δε σημαίνει ότι είναι σωσμένος. Το να έχεις ένα χαρακτηριστικό καλό στη ζωή δε φτάνει. Πρέπει το ένα χαρακτηριστικό σου να συντονίζεται και να συντονίζεται με όλα τα υπόλοιπα. Βλέπετε, λοιπόν, ότι το δώρο σε αυτή την περίπτωση, όπως και στην περίπτωση της ευφυΐας, μπορεί να είναι δώρο άδωρο.

Μερικές φορές τα κορίτσια έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση πουηγάζει από την εξωτερική τους εμφάνιση. Πού πιστεύετε ότι οφείλεται αυτό;

Η εφηβεία αποτελεί τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, από το παιδικό σώμα στο σώμα του νεαρού ενήλικα. Όλη αυτή η αλλαγή είναι μια διαδικασία που σε βάζει σε μια περιπέτεια. Λες: «Τι θα γίνω και πώς θα γίνω;». Εμείς οφείλουμε να λέμε στα κορίτσια αυτά ότι πρέπει να κάνουν υπομονή, καθώς ο χρόνος λειτουργεί με το μέρος τους! Γιατί, ακόμα κι αν κάτι τώρα δεν είναι οργανωμένο καλά, σιγά σιγά θα οργανωθεί και θα μπορέσεις να το διορθώσεις. Αν, όμως, εστιάσουμε μόνο στην εξωτερική εμφάνιση, χάνουμε πολλά από τον άνθρωπο. Πρέπει να πούμε, λοιπόν, στα κορίτσια: «Υπομονή, υπομονή! Ξαναπροσπάθησε. Δες ξανά το θέμα και μη βιάζεσαι να βγάλεις συμπεράσματα. Μην καταδικάζεις τον εαυτό σου.»

Ο κόσμος τις περισσότερες φορές είναι πολύ επιφανειακός. Δεν εστιάζει πολύ στο χαρακτήρα, όμως!

Τότε καλύτερα να αλλάξουμε τον κόσμο, παρά να βασανίζουμε τον άνθρωπο. Δεν υποτασσόμαστε καθ' ανάγκη σε τέτοιες αντιλήψεις τόσο ρηστικές. Γιατί να το αποδεχτούμε αυτό; Εμείς πιστεύουμε στην ανθρώπινη ελευθερία. Η ανθρώπινη προσωπικότητα είναι πάνω από όλα. Ο να πάνω από όλα. Δεν μπορούμε να δεχόμαστε απόλυτα περιοριστικούς κανόνες που επιβάλλει η μόδα, η τρέχουσα κουλτούρα και η κατανισθητική.

Πώς μπορείς να χειριστείς διάφορα πράγματα της καθημερινής ζωής στο σχολείο;

Όπως είπαμε και πριν, το σχολείο πρέπει να λειτουργεί ως ένα εμπειρικό σύστημα, να εντάσσει όλους τους μετέχοντες στην εκπαιδευτική διαδικασία και να τους υποστηρίζει μέσα του, εντός του. Όλοι οι μαθητές και οι καθηγητές είναι μέσα στο σχολείο, πρέπει να είναι όλοι αποδεκτοί. Κάποιοι είναι καλύτεροι, κάποιοι είναι χειρότεροι, κάποιοι είναι πολύ μπροστά, κάποιοι είναι στη μέση, κάποιοι είναι πίσω, κάποιοι πάνε πιο αργά. Αυτό, όμως, δεν έχει σημασία. Είναι όλοι μέσα στη δομή και στη λειτουργία. Το πρώτο σημαντικό στοιχείο είναι το να τον να ανήκεις κάπου. Αυτό σου δημιουργεί ένα πολύ σημαντικό στοιχείο για να εκτιμάς τον εαυτό σου. Σε κάνει να είσαι μέσα σε ένα και έτσι να νιώθεις τη διαδικασία του εγκοινωνισμού και της επικοινωνίας με τα άλλα παιδιά. Ταυτόχρονα, όμως, αυτή η διαδικασία του εντισμού μέσα από τη διαδικασία της αυτοαποκάλυψης είναι και μια διαδικασία αυτογνωσίας δηλαδή είναι και μια διαδικασία εξατομικευση μαθαίνεις στον εαυτό σου πώς είσαι εσύ ο συγκεκριμένος και πώς είναι ο άλλος, τότε εξατομικεύεται αυτή η γνώση. Έτσι, η ένταξη και η εφηβικής ζωής στο σχολείο είναι μια διαδικασία με δύο κατευθύνσεις ταυτόχρονα: είναι μια διαδικασία εγκοινωνισμού και μια διαδικατομικευσης, δηλαδή αποκτάς και ετερογνωσία και αυτογνωσία.

Πολλές φορές τα παιδιά κατά τη διάρκεια της αποκάλυψης του εαυτού τους βρίσκουν πράγματα που δεν τους αρέσουν. Πώς αντιμετωπίζετε

Η διαδικασία της αποκάλυψης του εαυτού και της αποκάλυψης των αρνητικών στοιχείων πρέπει να γίνεται μέσα σε ένα πλαίσιο επικοινωνηνο. Να τον κάνει κανείς μόνος του. Να τον κάνει με το συμμαθητή του, με τη φίλη του, με κάποιον που θα τον βοηθήσει να μην πληγωθεί πολύ και με τον καθηγητή ή το γονέα. Γενικά, είναι ωφέλιμο να το εκθέσεις το πρόβλημα και να συζητήσεις αυτό το αρνητικό χαρακτηριστικό. Γιδειγμα μπορεί να είσαι κοντός ή χοντρός ή υπερκινητικός κ.ά. Όλα αυ χαρακτηριστικά τα οποία έχουν τα παιδιά. Αυτά, όμως, τα αρνητικά στοιχεία να τα συζητήσεις, να τα παρουσιάσεις μέσα στη σχέση σου με την ομ συνομηλικών σου και οι άλλοι να σου πουν το πρώτο πράγμα που θ ακούσεις: «Παρόλο που έχεις αυτό το πρόβλημα, είσαι αποδεκτός. Εμείς πάμε!». Και αυτό, αν δε γίνεται εύκολα, πρέπει να γίνει προσπάθεια για τευχθεί.

Αν κάποιος έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, πώς μπορούμε να τον βοηθήσει
Πρέπει να πιστέψουμε ότι μπορούμε να τον βοηθήσουμε για να το πισαυτάς. Το πρώτο στοιχείο είναι η αποδοχή. Το δεύτερο στοιχείο είναι μική από τους συμμαθητές του έκκληση – παρότρυνση. Και καμιά φορά έκκληση μπορεί να γίνει και με λίγη πίεση. Αυτό που βοηθά πολύ τα π σχέση με την αυτοεκτίμησή τους είναι η υπευθύμιση ότι ανήκουν στην. Να τους δώσουμε την αίσθηση ότι ανήκουν στην ομάδα χωρίς να τους ι να απογοητευτούν ή να μιλήσουν απορριπτικά ή να γελάσουν. Και να θυ ότι κάποια παιδιά που τώρα τα βλέπετε να είναι out of mainstream όσο ι

νουν καλύπτουν το φάσμα και γίνονται και αυτά κανονικά. Αλλάζουν πολλά στην εφηβεία. Σε παιδιά που βλέπετε να έχουν τώρα ικανο αυτοεκτίμηση αυτό μπορεί να αλλάξει καθ' οδόν και να επηρεαστεί από άλλα πράγματα, ενώ παιδιά τα οποία περνούσαν απαρατήρητα μ τα δείτε να βγαίνουν στο προσκήνιο. Υπάρχουν πολλαπλές διαδρομές. Στην εφηβεία είναι πολλά τα παλικάρια είτε κορίτσια είτε αγόρια. Επ ξέρουν πολλά μονοπάτια. Οι δρόμοι δηλαδή της ανάπτυξης είναι πολλαπλοί. Δεν υπάρχει κανονιστικός μονόδρομος, αλλά γενικές οδηγί ναυτιλομένους» και απεριόριστη ελευθερία που θέλει, ας μην το ξεχνάμε, «αρετήν και τόλμην». δ

