Επιμέλεια: Κιζιρίδου Γεωργία, Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc.

Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης στους μαθητές – Ενδεικτικές πληροφορίες

Αυτοεκτίμηση σημαίνει κατά πόσο το άτομο αποδέχεται ή δεν αποδέχεται τον εαυτό του. **Αυτοαντίληψη** είναι η γνωστική πλευρά της αυτογνωσίας κι έχει να κάνει με το πώς αντιλαμβάνεται το εκάστοτε άτομο τον εαυτό του. Η αυτοαντίληψη είναι πολυδιάστατη έννοια και διαχωρίζεται σε **προσωπική** (π.χ. είμαι έξυπνο άτομο», **κοινωνική** «οι άλλοι θεωρούν πως έχω καλή αίσθηση του χιούμορ» και **ιδανική** αυτοαντίληψη «θα ήθελα να είμαι πιο αδύνατος»).

Στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης σημαντικό ρόλο παίζουν ορισμένοι παράγοντες, όπως είναι: **η κοινωνική ταυτότητα** (όπως είναι το φύλο, η θρησκεία, η εθνικότητα, η προσωπική ιστορία), **οι προδιαθέσεις**, δηλαδή οι στάσεις, οι αξίες, οι κλίσεις, τα ταλέντα και οι ικανότητες του καθενός και **τα σωματικά χαρακτηριστικά του ατόμου**, δηλαδή πώς μοιάζει εξωτερικά. Στην πορεία εξέλιξης του κάθε ανθρώπου η αυτοαντίληψη διαμορφώνεται σταδιακά βάσει των εμπειριών που αποκομίζονται από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενήλικη ζωή.

Ανάλογα με το εξελικτικό στάδιο που βρίσκεται το άτομο διαφορετικοί παράγοντες έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα. Ενδεικτικά, στη **βρεφική ηλικία** σημαντικό ρόλο παίζει **η αίσθηση ασφάλειας** που δημιουργείται από τη σχέση με τη μητέρα. Στην **προσχολική ηλικία** τα παιδιά διαμορφώνουν την αυτοαντίληψή τους από την **ανατροφοδότηση** που λαμβάνουν **από τους σημαντικούς άλλους**. Θετική αυτοαντίληψη δημιουργείται όταν στο στάδιο αυτό τα παιδιά αναλαμβάνουν **πρωτοβουλίες** και ωθούνται στην **ανεξαρτησία** χωρίς το αίσθημα της ενοχής. Στη **σχολική ηλικία** πρωτεύοντα ρόλο παίζουν οι εμπειρίες για την **απόκτηση μάθησης** και για **κοινωνική ενσωμάτωση**. Λόγω της αύξησης των γνωστικών δεξιοτήτων και των νοητικών λειτουργιών των παιδιών σχολικής ηλικίας αποτέλεσμα αυτού είναι **οι κοινωνικές συγκρίσεις** με τους συνομηλίκους, οι οποίες σχετίζονται με την αίσθηση της **ατομικής επάρκειας** σε μαθησιακό και κοινωνικό επίπεδο. Στην **εφηβεία** μεγαλύτερη έμφαση δίνεται σε **εσωτερικά χαρακτηριστικά** που σχετίζονται με την προσωπικότητα του εφήβου. Σε αυτό το στάδιο οι έφηβοι ενδέχεται να βιώσουν

εσωτερική σύγχυση λόγω των συγκρούσεων τους σε σχέση με της πολλαπλές μορφές της αυτοαντίληψης. Επίσης, η προσοχή τους στρέφεται στο πώς τους βλέπουν οι άλλοι και μπορεί να βιώσουν **απογοήτευση** αν η γνώμη των τρίτων είναι αρνητική για αυτούς.

Η αυτοαντίληψη είναι μια **δυναμική ιδιότητα** που συνδιαμορφώνεται από διαφορετικούς παράγοντες. Οι σημαντικότεροι παράγοντες που μπορούν να επιδράσουν είτε θετικά είτε αρνητικά είναι οι ακόλουθοι: **α) η οικογένεια, β) το σχολικό πλαίσιο, γ) το πολιτισμικό πλαίσιο, δ) η προσωπική ιστορία του ατόμου, ε) η φυσική εμφάνιση και στ) το φύλο του ατόμου.** Όταν ένα άτομο στην εξελικτική του πορεία έχει εμπειρίες που του δημιουργούν το αίσθημα της **επάρκειας** και της **ικανότητας** είναι πιο πιθανό να διαμορφώσει **θετική αυτοεικόνα**.

Στο σχολικό πλαίσιο κεντρικό ρόλο παίζει **ο εκπαιδευτικός** της τάξης, ιδίως στη διαμόρφωση της **ακαδημαϊκής αυτοαντίληψης**. Καλό είναι να αποφεύγεται το φαινόμενο της **αυτοεκπληρούμενης προφητείας** μέσα από την κατασκευή θετικών ή αρνητικών προσδοκιών για τους μαθητές, λόγω των προσωπικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών του κάθε μαθητή. Με αυτό τον τρόπο μπορεί ο εκπαιδευτικός να δημιουργήσει μια λανθασμένη αντίληψη για το μαθητή και μέσα από την στάση του να επιβεβαιωθεί η ήδη διαμορφωμένη στάση που έχει σχηματίσει. Μέσα από τη **δημιουργία θετικού συναισθηματικού κλίματος** στην τάξη ο εκπαιδευτικός μπορεί **να ενισχύσει** τη συμμετοχή των μαθητών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από **λεκτικές παροτρύνσεις**, όπως είναι **οι έπαινοι** και **η λεπτομερής ανατροφοδότηση** για κάθε μαθησιακό έργο, αλλά και μέσα από τη **μη λεκτική επικοινωνία**, όπως είναι **η συχνή οπτική επαφή** με το σύνολο των μαθητών. Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να προσπαθεί να χρησιμοποιεί **συχνότερα θετικές εκφράσεις** για τους μαθητές και να αποφεύγει τον αρνητικό σχολιασμό. Απώτερος σκοπός του εκπαιδευτικού είναι να βοηθήσει με την κατάλληλη προσέγγιση στον κάθε μαθητή να ανακαλύψει ο ίδιος τις ατομικές του δυνατότητες, ώστε να αξιοποιηθούν και να έχει μια ολόπλευρη ανάπτυξη στο σχολικό και στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Συμπερασματικά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να λειτουργήσει ως ένας ισχυρός σύμμαχος, προκειμένου να χτίσει ο κάθε μαθητής θετική εικόνα για τον εαυτό του σε όλα τα επίπεδα.