

12 κλειδιά για την Καθημερινότητα της Αυτοπεποίθησης

1. Αυτοπεποίθηση

Αυτοπεποίθηση είναι η πίστη στον εαυτό μας και στις δυνάμεις μας.

Όταν έχουμε αυτοπεποίθηση δε σημαίνει ότι τα κάνουμε όλα τέλεια ή ότι τα ξέρουμε όλα. Εννοείται ότι θα κάνουμε και λάθη, εννοείται ότι θα κάνουμε ερωτήσεις και θα μάθουμε πράγματα. Όμως, μέσα μας θα ξέρουμε ότι μπορούμε να το κάνουμε.

Αυτοπεποίθηση είναι η σιγουριά ότι «μπορώ να το κάνω αν προσπαθήσω» ή «ακόμα και αν κάτι με ζορίζει, ξέρω ότι θα εξασκηθώ και θα το καταφέρω».

- Ζωγράφισε κάτι που το κάνεις καλά.
- Πες μερικά ωραία πράγματα που λένε οι φίλοι σου για εσένα.

- Ποιος είναι ο στόχος σου για τη φετινή σχολική χρονιά;
- Ποια είναι τα δυνατά σου σημεία; Σε τι είσαι καλός/ή;
- Τι σου αρέσει στον εαυτό σου;

Ρώτησε τον εαυτό σου:

- Πώς μπορώ να έχω γύρω μου ανθρώπους που με ενθαρρύνουν;
- Ποιες δραστηριότητες με κάνουν να νιώθω όμορφα για τον εαυτό μου;
- Ποιες καλές συνήθειες μπορώ να αποκτήσω για να έχω αυτοπεποίθηση;

2. Βρες αυτό που αγαπάς

Όταν δοκιμάζεις διάφορα πράγματα και μετά βρίσκεις αυτά που σου αρέσουν και ασχολείσαι με αυτά, τότε καταρχήν περνάς ωραία!

Επίσης, νιώθεις ότι μπορείς να καταφέρεις πολλά πράγματα, νιώθεις περήφανος/η για τον εαυτό σου και πιστεύεις περισσότερο σε εσένα και τις δυνάμεις σου.

Όταν κάνεις πράγματα που αγαπάς, σου δίνουν χαρά.
Έτσι αποκτάς υπομονή και επιμονή και συγκεντρώνεσαι
καλύτερα, πράγματα που θα σε βοηθήσουν και στο σχολείο.

Επίσης, όταν έχεις ενδιαφέροντα, χόμπι και εξωσχολικές
δραστηριότητες, γνωρίζεις και άλλα παιδιά και κάνεις νέες
παρέες. Και βέβαια όταν κάνουμε πράγματα που μας αρέσουν
είμαστε ήρεμοι και δεν αγχωνόμαστε.

Μερικά παιδιά ξέρουν από πριν τι τους αρέσει και ζητάνε
να το κάνουνε. Άλλα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να το
ανακαλύψουν και έτσι δοκιμάζουν διάφορα πράγματα μέχρι
να καταλήξουν στο τι τους αρέσει στ' αλήθεια.

Να μην «κοιλιιάς» στην οθόνη, αλλιώς να βρίσκεις διαφορετικά
πράγματα που σου αρέσουν για να παίζεις και να ασχολείσαι.

3. Να είσαι δημιουργικός

Όταν είσαι δημιουργικός, εφευρετικός ή πρωτότυπος, σημαίνει
ότι σκέφτεσαι ή κάνεις πράγματα έξω από τον συνηθισμένο
τρόπο. Σημαίνει ότι αφήνεις τη φαντασία σου και τον νου

σου να δημιουργήσουν κάτι νέο, όπως μία ζωγραφιά, ένα τραγούδι, ένα παιχνίδι, οτιδήποτε.

Όταν είμαστε δημιουργικοί, είναι σαν να κάνουμε μακροβούτι στο μυαλό μας και να ανακαλύπτουμε τις δικές μας υπέροχες ιδέες ή απαντήσεις σε κάτι που μας απασχολεί.

- Σκέψου μια φορά που έκανες κάτι δημιουργικό.
- Πώς ένιωσες; Περήφανος/η; Μοναδικός/ή;
- Τι πράγματα σου αρέσει να δημιουργείς;

4. Ηρεμία

Όλοι οι άνθρωποι χρειάζεται να βρουν την ηρεμία μέσα τους. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι θα πάνε στο δωμάτιό τους ή σε ένα ήσυχο μέρος για να βρουν γαλήνη. Όταν μένουμε με τον εαυτό μας, μπορούμε να κάνουμε ένα διάλειμμα από όλα όσα μας συμβαίνουν και μας ενοχλούν.

Όταν βρεθούμε με τον εαυτό μας, μπορούμε να σκεφτούμε τα πράγματα που μας πείραξαν, να φανταστούμε κάτι

όμορφο, να μη σκεφτούμε τίποτα, ή να ασχοληθούμε με κάτι που αγαπάμε.

- Εσύ πώς βρίσκεις ηρεμία;
- Σε ποιο μέρος πηγαίνεις;
- Τι κάνεις όταν είσαι μόνος/η σου για να ηρεμήσεις;

5. Υπομονή, Επιμονή και η Εσωτερική Φωνή

Για να γίνουμε καλοί σε κάτι, οτιδήποτε είναι αυτό, μαθήματα ή αθλήματα, πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο και να εξασκηθούμε. Και φυσικά δεν πρέπει να τα παρατήσουμε!

Μερικές φορές όμως μας εμποδίζει η εσωτερική μας φωνή. Όλοι έχουμε μια εσωτερική φωνή. Είναι οι σκέψεις που κάνουμε, οι ιδέες μας, αυτό που λέμε στον εαυτό μας να κάνει ή να μην κάνει.

Μερικές φορές η εσωτερική μας φωνή λέει καλά πράγματα, μας ενθαρρύνει και μας στηρίζει. Αυτές είναι οι φορές που η εσωτερική μας φωνή μάς λέει «**μην τα παρατάς**»,

«μπορείς να τα καταφέρεις», «συνέχισε την προσπάθεια», «καλή πας» και άλλα τέτοια σχόλια που μας βοηθάνε να συνεχίσουμε παρά τις δυσκολίες που μπορεί να έχουμε.

Μερικές άλλες φορές, όμως, η εσωτερική μας φωνή μάς λέει άσχημα πράγματα και μας εμποδίζει να συνεχίσουμε την πορεία μας.

Σε αυτές τις περιπτώσεις μάς λέει «δεν πρόκειται να τα καταφέρεις», «κοίτα, πάηι έκανες λάθος!», «να ντρέπεςαι για τον εαυτό σου», «σιγά μην πετύχεις», «δεν αξίζεις» και άλλα τέτοια αρνητικά σχόλια που δεν είναι αληθινά.

Εσένα τι λέει συνήθως η δική σου εσωτερική φωνή; Αν λέει κάτι αρνητικό, όπως τα παραπάνω σχόλια, τι θα μπορούσες να πεις για να βοηθήσεις τον εαυτό σου;

Αν η εσωτερική σου φωνή λέει:

«Δεν πρόκειται να τα καταφέρεις»,

μπορείς να απαντήσεις:

«Με λίγη προσπάθεια και εξάσκηση μπορώ να τα καταφέρω».

Αν η εσωτερική σου φωνή ήξει:

«Κοίτα, πάλι έκανες ήάθος!»,

μπορείς να απαντήσεις:

«Όλοι κάνουν ήάθη στην αρχή. Έτσι θα μάθω και δε θα ξανακάνω το ίδιο ήάθος».

Αν η εσωτερική σου φωνή ήξει:

«Σιγά μην πετύχεις»,

μπορείς να απαντήσεις:

«Έχω στόχο να πετύχω και σιγά σιγά θα τα καταφέρω».

Αν η εσωτερική σου φωνή ήξει:

«Δεν αξίζεις»,

μπορείς να απαντήσεις:

«Αξίζω, γιατί όλοι οι άνθρωποι αξίζουν γι' αυτό που είναι».

6. ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Οι επιστήμονες έχουν υπολογίσει ότι κάθε άνθρωπος κάνει ποηήδες χιλιάδες σκέψεις τη μέρα, από 20 ως 60 χιλιάδες! Δυστυχώς όμως βρήκαν ότι οι περισσότερες σκέψεις που

κάνουμε είναι αρνητικές. Όμως οι αρνητικές σκέψεις δε μας βοηθάνε σε κάτι και σίγουρα δε μας κάνουν χαρούμενους! Τι πρέπει να κάνουμε λοιπόν; Χρειάζεται να μάθουμε να κάνουμε θετικές σκέψεις.

Αντί να βλέπουμε μόνο τις δυσκολίες ή τα προβλήματα, θα πρέπει να μάθουμε να βλέπουμε και τα καλά στοιχεία στο καθετί και να έχουμε μία αισιόδοξη στάση ζωής.

Πες μου:

- τρία πράγματα που πήγαν καλά σήμερα.
- ένα καλό στοιχείο που έχεις στον χαρακτήρα σου και σε βοηθάει όταν έχεις μια δυσκολία.
- κάποια δυσκολία που έχεις και σκέψου κάποιες ιδέες για το πώς μπορείς να την ξεπεράσεις.
- πώς θα είναι όταν θα την έχεις ξεπεράσει και δε θα υπάρχει πια στη ζωή σου.

7. Καλωσόρισε τις αλλαγές

Η αλλαγή είναι φυσικό μέρος της ζωής και της εξέλιξης. Όταν το καταλάβουμε αυτό, η ζωή μας θα γίνει πιο εύκολη και πιο καλή. Μερικές φορές όμως μας φοβίζει, επειδή δεν

Ξέρουμε τι θα φέρει ή δεν είμαστε σίγουροι ότι μπορούμε να ελέγξουμε τα πράγματα.

- Δες μια φωτογραφία απ' όταν ήσουν μωρό. Δες τον εαυτό σου στον καθρέφτη τώρα. Να μια ωραία αλληλαγή, οηοζώντανη, μπροστά σου!
- Πες μου μερικές αλληλαγές που συνέβησαν στη ζωή σου τώρα τελευταία και τι καλά πράγματα έγιναν μετά τις αλληλαγές αυτές;

8. Έχεις επιηλογή

Μερικές φορές νομίζουμε ότι δεν έχουμε επιηλογή επειδή συμβαίνει κάτι που δεν το εηλέγουμε, κάτι που το αποφασίζουν άηηλοι για εμάς, όπως μια μετακόμηση, ένα διαζύγιο ή μια αλληλαγή σχολείου.

Μερικές φορές πάηηι νομίζουμε ότι φταίει κάποιος άηηλος για τη δική μας συμπεριφορά ή για το πώς αισθανόμαστε. Μπορεί να έχεις πει «φταίει η δασκάηηα που δεν κατάηηαβα την άσκηση» ή «φταίει η μικρή μου αδελφή που με νευρίασε και τη χτύπησα».

Στην πραγματικότητα, όμως, δεν ψάχνουμε να βρούμε τον φταίκτη! Ούτε να φορτώσουμε τις ευθύνες μας σε κάποιον άλλον. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις έχουμε επιλογή: μπορούμε να διαλέξουμε πώς θα αντιδράσουμε, πώς θα φερθούμε κάθε φορά.

Έτσι, μπορεί να μην έχουμε τη δυνατότητα να αλληλάξουμε σχολείο, αφού αυτό το αποφασίζουν οι γονείς, αλλά μπορούμε να επιλέξουμε τη στάση που θα κρατήσουμε: αντί να μουτρώνουμε, να κλαίμε και να τα βλέπουμε όλα μαύρα, μπορούμε να διατηρήσουμε θετική διάθεση, να πάμε στο νέο σχολείο με περιέργεια για το πώς θα είναι και να γνωρίσουμε νέους φίλους. Επίσης, δική μας επιλογή είναι να πούμε «δε φταίει η δασκάλα, εγώ δεν πρόσεχα» ή «δεν το κατάλαβα καλά και γι' αυτό έκανα λάθος» και μετά να διαλέξουμε να ζητήσουμε βοήθεια ή να ξανακάνουμε την άσκηση για να τη μάθουμε.

Ακόμα και στην περίπτωση με τη μικρή μας αδελφή, μπορεί να μας εκνεύρισε, όμως εμείς διαλέξαμε να σηκώσουμε χέρι!

Μπορούσαμε να διαλέξουμε να της εξηγήσουμε τι έκανε λάθος και να λύσουμε τη διαφορά μας ειρηνικά.

9. Αυτοφροντίδα

Το ξέρεις ότι πρέπει να τρως φρούτα και λαχανικά και ότι πρέπει να αποφεύγεις τη ζάχαρη και τα τυποποιημένα σνακ (αυτά που έχουν ωραία χρώματα και είναι φτιαγμένα από μέρες ή μήνες πριν, σε μια συσκευασία). Η σωστή διατροφή και η άσκηση κάνουν καλό στο σώμα και στην υγεία σου. Για να έχεις καλή υγεία, όμως, θα πρέπει να κάνεις και κάποια άλλα πράγματα: να έχεις φίλους, να γελάς, να ευχαριστιέσαι τη ζωή σου, να κάνεις θετικές σκέψεις και να είσαι αισιόδοξος άνθρωπος.

- Πες μου μερικά πράγματα που σε κάνουν να γελάς.
- Πες μου μία θετική σκέψη σου.
- Με ποιους φίλους έπαιξες σήμερα;

10. Φαντάσου τι θέλεις να πετύχεις

Τι είναι αυτό που θέλεις να πετύχεις; Μπορεί να είναι κάτι μικρό ή κάτι μεγάλο, δεν έχει σημασία. Το σημαντικό είναι να πιστέψεις μέσα σου ότι μπορείς να καταφέρεις τον στόχο σου. Κάτι που θα σε βοηθήσει στην προσπάθειά σου είναι να φανταστείς τον εαυτό σου να πετυχαίνει τον στόχο σου.

Όταν φαντάζεσαι την επιτυχία σου, νιώθεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, πιστεύεις στον εαυτό σου και ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Όταν φαντάζεσαι το κάθε βήμα που οδηγεί στον στόχο σου, προετοιμάζεις τον νου και το σώμα σου να κάνει αυτά τα βήματα στην πραγματικότητα. Όταν τα καταφέρεις, πώς θα είναι; Πώς θα αισθάνεσαι; Πώς θα δείχνεις; Τι θα κάνεις; Τι θα έκανε ένας άνθρωπος που θέλει να πετύχει αυτόν τον στόχο; Ξεκίνησε να κάνεις στην πράξη μικρά πράγματα που σε οδηγούν στον στόχο που θέλεις να κατακτήσεις.

Φτιάξε τον πίνακα με τους μελλοντικούς σου στόχους

Θα χρειαστείς:

- Ένα μεγάλο χαρτόνι στο χρώμα που σου αρέσει.
- Μια φωτογραφία σου ή μια ζωγραφιά του εαυτού σου.
- Εικόνες από περιοδικά και φωτογραφίες που δείχνουν αυτό που θέλεις να πετύχεις.
- Εικόνες που τύπωσες από το διαδίκτυο, που σχετίζονται με τον στόχο σου.
- Μαρκαδόρους, ψαλίδι, κόλληλα.

Εκτέλεση:

- Βάλλε στο κέντρο τη φωτογραφία σου.
- Γύρω γύρω κόλλησε φωτογραφίες και εικόνες που έχεις

κόψει από περιοδικά ή τύπώσεις από το διαδίκτυο.

Ζωγράφισε ή γράψε οτιδήποτε σε βοηθάει να συνδεθείς με τον στόχο σου. Άφησε τη φαντασία σου ελεύθερη.

- Στο τέλος της άσκησης κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου τον εαυτό σου να πετυχαίνει.

11. Προσφορά

Όταν δείχνουμε καλοσύνη και νοιάξιμο στους άλλους, δεν κερδίζουν μόνο αυτοί, αλλά και εμείς! Όταν προσφέρουμε στους άλλους, νιώθουμε και εμείς πιο όμορφα.

Εσύ τι νομίζεις ότι μπορείς να προσφέρεις; Δε χρειάζεται να είναι υλικά αγαθά. Μπορεί να δίνεις στους άλλους την καλή σου διάθεση, το κέφι σου, τον χρόνο σου, τη σειρά σου στο παιχνίδι, να κάνεις μια υποχώρηση στο μικρό σου αδελφάκι, να δώσεις την προσοχή σου και να ακούσεις κάτι που έχει να σου πει ο παππούς σου, να δώσεις μια βοήθεια στη μαμά ή στον μπαμπά, να κρατήσεις την πόρτα στη γειτόνισσα που μπαίνει μετά από εσένα, να βάλεις νεράκι για τα αδέσποτα.

- Σκέψου μια φορά που πρόσφερες κάτι σε κάποιον.
Τι ήταν αυτό;

- Πώς ένιωσες που έδειξες καλοσύνη και γενναιοδωρία;
- Ποια μικρά πράγματα μπορείς να κάνεις για να προσφέρεις γύρω σου; (Μετράει το να φροντίζεις για το περιβάλλον, να χαρίζεις τα παιχνίδια που δε χρειάζεσαι πια σε άλλα παιδάκια κ.ο.κ.)

12. Mindfulness: Επικεντρώσου στο παρόν

Μερικές φορές σκεφτόμαστε όλα τα ωραία πράγματα που έγιναν στο παρελθόν ή που περιμένουμε να γίνουν στο μέλλον. Μπορεί πάλη να σκεφτόμαστε τα πράγματα που μας στενοχώρησαν στο παρελθόν ή αυτά που φοβόμαστε ότι θα γίνουν στο μέλλον.

Αυτό όμως σημαίνει ότι δεν παρατηρούμε το παρόν μας, δηλαδή τι γίνεται αυτή τη στιγμή. Ένας τρόπος για να είμαστε ήρεμοι και ευτυχισμένοι είναι να μπορούμε να παρατηρούμε τι γίνεται γύρω μας, χωρίς να το κρίνουμε. Απλώς να το παρατηρούμε. Για παράδειγμα:

(α) Να σας πει το παιδί πέντε πράγματα που βλέπει γύρω

του. Και να παρατηρήσει τέσσερα πράγματα που ακούει γύρω του.

- (β) Εξερευνήστε μαζί την αίσθηση της αφής: ακουμπήστε διάφορα πράγματα στον χώρο και νιώστε την αίσθηση που αφήνουν στο χέρι –ήλαιο, τραχύ, μαλακό, σκληρό, βρεγμένο, στεγνό–, ή το σχήμα τους.
- (γ) Να σας πει τρία πράγματα για τα οποία χαίρεται που υπάρχουν στη ζωή του τώρα.
- (δ) Σε ένα φύλλο χαρτί σχεδιάστε μία μεγάλη καρδιά και ζητήστε από το παιδί να ζωγραφίσει μέσα σε αυτή με διαφορετικό χρώμα και να κατονομάσει όλα τα συναισθήματα που νιώθει.
- (ε) Βγείτε μια βόλτα με το παιδί και ζητήστε του να κοιτάζει γύρω του προσεκτικά για να δει π.χ. έντομα, πουλιά, διαφορετικά φυτά, διαφορετικές πινακίδες οδικής σήμανσης κ.ο.κ. Με την παρατήρηση στον χώρο επικεντρώνει την προσοχή του στο παρόν, στη στιγμή, και έτσι αποκτά επίγνωση, ενσυνειδητότητα ή mindfulness.