

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΝΕΩΝ

Γεωργία Καυκά, Υπεύθυνη Σ.Σ.Ν.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ορισμός χαμηλής αυτοεκτίμησης

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση βασίζεται στη γνώμη και την αρνητική κριτική του εαυτού που δεν έχει αληθινό υπόβαθρο. Μπορεί να είναι το αποτέλεσμα κάποιων πρόσφατων προβλημάτων ή δυσκολιών.

Συσχέτιση χαμηλής αυτοεκτίμησης με δημόσια ψυχική υγεία

Όταν η χαμηλή αυτοεκτίμηση επιδρά στην ψυχική υγεία, τότε χρειάζεται η αντιμετώπισή της.

Παράγοντες που διατηρούν χαμηλή την αυτοεκτίμηση

- A) Αρνητικές σκέψεις και απόψεις για τον εαυτό
- B) Γνώμη όπως έχει διαμορφωθεί από παλαιότερες παρατηρήσεις γεγονότων ή καταστάσεων
- Γ) Έλλειψη βεβαιότητας και σιγουριάς στη ζωή, καθώς και φόβοι για όσα θα μπορούσαν να συμβούν
- Δ) Αρνητικές προβλέψεις για μελλοντικά σχέδια
- Ε) Η προκατάληψη για τον εαυτό μπορεί να σταθεί αποτρεπτική στη ζωή
- Στ) Χρόνια αρνητική αυτοκριτική μπορεί να οδηγήσει σε κακή διάθεση έως και κατάθλιψη
- Z) Το αίσθημα της αρνητικής κριτικής γίνεται σταθερό και οριστικό

Τρόποι διαχείρισης της χαμηλής αυτοεκτίμησης (σύντομη αναφορά)

1. Αποδοχή του εαυτού
2. Χρήση της λογικής για δημιουργία θετικών σκέψεων και πράξεων
3. Αποδοχή της ντροπής
4. Καθημερινή υπενθύμιση στον εαυτό των θετικών χαρακτηριστικών του
5. Επικέντρωση στα όσα έχουν επιτευχθεί
6. Καθιέρωση αλλαγών και νέων κανόνων στην καθημερινή ζωή
7. Σταδιακή αποδυνάμωση των αρνητικών σκέψεων και πιστεύω
8. Κατανόηση των ανθρωπίνων σχέσεων
9. Απομάκρυνση από τα εμπόδια που μειώνουν την αυτοεκτίμηση
10. Προσέγγιση κι επίλυση προβλημάτων
11. Εκμάθηση και υποστήριξη των δικαιωμάτων του ανθρώπου