



Ας δούμε αρχικώς τι είναι και πώς ορίζεται η αυτοεκτίμηση με απλά λόγια. Αφορά πρωτίστως την αξία που αποδίδουμε στον εαυτό μας Σχετίζεται με την αγάπη, την στήριξη και την αναγνώριση που λαμβάνουμε ή όχι από τους σημαντικούς άλλους της ζωής μας. Αποτελεί μια ένδειξη για το πόσο εκτιμούμε τον εαυτό μας, πόσο τον αγαπάμε. Παρόμοιοι όροι είναι ο αυτοσεβασμός και η αυτοπεποίθηση

Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την αυτό-εικόνα μας το πώς δηλαδή βλέπουμε τον εαυτό μας

Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την αυτο-γνωσία, πόσο καλά γνωρίζουμε τον εαυτό μας, με τα θετικά και αρνητικά του στοιχεία

Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την αυτο-πεποίθηση πόσο όμορφα αισθανόμαστε με τον εαυτό μας και ειδικά όταν είμαστε μόνοι μας

Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την αυτο-αποδοχή κατά πόσο αποδεχόμαστε αυτό που είμαστε. Αυτό αποτελεί για πολλούς και το πιο δύσκολο κομμάτι.

Αφού έχουμε λοιπόν έναν ορισμό για την έννοια της αυτοεκτίμησης, ας δούμε τώρα τους πιο συνηθισμένους τρόπους, με τους οποίους αποθαρρύνουμε τον εαυτό μας και τους άλλους αρκετά συχνά στη ζωή μας:

Υπερβολικά υψηλές προσδοκίες και στόχοι

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε τη διαφορά ανάμεσα στην ανθρώπινη τάση να κινούμαστε προς την τελειότητα (γνωρίζοντας ότι δεν μπορούμε να τη φτάσουμε, καθώς δεν υπάρχει) και στην ανάγκη να είμαστε τέλει (πιστεύοντας ότι μονάχα η τελειότητα θα μας εξασφαλίσει την αξία μας σαν άτομα). Στη δεύτερη περίπτωση δε θα είμαστε ποτέ ευχαριστημένοι από τον εαυτό μας και από τη ζωή γενικότερα.

Υπερβολική έμφαση στον ανταγωνισμό

Εκείνο που είναι καλό να έχουμε υπόψη μας είναι ότι, όταν ανταγωνιζόμαστε τον ίδιο μας τον εαυτό για να γίνουμε καλύτεροι, αντί να ανταγωνιζόμαστε τους άλλους, έχουμε μεγαλύτερες πιθανότητες να εξελιχθούμε σαν άτομα. Παράλληλα όμως οφείλουμε να είμαστε προετοιμασμένοι να δεχθούμε μια ενδεχόμενη αποτυχία. Εδώ περιλαμβάνεται και η τάση πολλών γονέων να συγκρίνουν τα παιδιά τους με άλλα μια συνήθεια που επηρεάζει αρνητικά την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης ενός παιδιού.

Έμφαση και διαρκής ενασχόληση με τα λάθη

Ένα λάθος μας δείχνει τι να αποφύγουμε και μας ωθεί να σκεφτούμε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης. Μας βάζει να σκεφτούμε εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης μιας κατάστασης, ενός προβλήματος. Δυστυχώς πολύ δίνουμε μεγάλη αξία στα λάθη. Είναι αυτά που θυμόμαστε περισσότερο και στοιχειώνουν έντονα την ύπαρξη. Τα λάθη είναι ανθρώπινα, και ενίοτε ωφέλιμα, αρκεί να έχουμε μια θετική στάση απέναντι τους και να μην μένει το συναίσθημα που απορρέει από αυτά στη μνήμη μας.

Αρνητικές προσδοκίες

Μας αποθαρρύνουν καθώς προβάλλουμε τις φανταστικές τις περισσότερες φορές ανησυχίες μας και οδηγούμαστε σε αυτό που αρχικά φοβόμασταν, στο γεγονός ότι δε θα τα καταφέρουμε (αυτοεκπληρούμενη προφητεία). Αρκετοί άνθρωποι συχνά μπαίνουν στην διαδικασία να σκέφτονται τρομερά αρνητικά σενάρια σαν μια προσπάθεια προετοιμασίας αν όντως συμβεί κάτι τέτοιο...και αν δεν συμβεί έτσι; Καταναλώνουν ενέργεια, χαλούν την διάθεση τους μερικές φορές για μέρες και το κακό που είχαν φανταστεί δεν συνέβη.

Ο **Rudolf Dreikurs**, ισχυρίζεται ότι για να ενθαρρύνουμε και να αποδεχθούμε τον εαυτό μας πρέπει αρχικά να αναπτύξουμε το θάρρος να μην είμαστε τέλειοι γεγονός που σημαίνει ότι πρέπει πρώτα να δεχθούμε τις δικές μας ατέλειες και αδυναμίες και στη συνέχεια τις ατέλειες και τις αδυναμίες των άλλων. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε τη διάθεση να αξιολογήσουμε τη συμπεριφορά και τις πράξεις μας, αφού τις διαχωρίσουμε από την αξία

μας σαν άτομα.