

Η αντιμετώπιση της «αποτυχίας»

Η εποχή των Πανελλαδικών Εξετάσεων τελείωσε και μαζί της έφερε μια σειρά από συναισθηματικές φορτίσεις, που έφηβοι και γονείς καλούνται να διαχειριστούν.

Οι μεν επιτυγχόντες απολαμβάνουν τους κόπους και την ελευθερία τους, οι δε μη επιτυγχόντες διαχειρίζονται ένα αναπόφευκτο αίσθημα αποτυχίας μαζί με όποιες συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις φέρει αυτό για την αυτοεκτίμησή τους.

Η αυτοεκτίμηση του εφήβου είναι ιδιαιτέρως εύθραυστη και στην περιφρούρησή της καθοριστικό ρόλο θα παίξουν οι γονείς και η δική τους ικανότητα να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα δικά τους συναισθήματα απέναντι στην έννοια της αποτυχίας.

Ενας έφηβος λοιπόν, ο οποίος δεν είχε την προσδοκώμενη επίδοση στις Πανελλαδικές, μπορεί

να νιώθει:

η Αγχος για το μέλλον

η Αίσθημα αποτυχίας

η Συναίσθημα θυμού

η Χαμηλή αυτοεκτίμηση

η Αίσθημα απόρριψης από τους σημαντικούς άλλους

η Αλυσιδωτές αρνητικές σκέψεις (π.χ. «η ζωή με αδικεί»)

η Αποφυγή συμμετοχής σε παρέες και κοινωνικά δρώμενα λόγω αισθήματος κατωτερότητας

η Σύγχυση σε θέμα ακαδημαϊκών στόχων και κατεύθυνσης

η Παρορμητικές εκφορτίσεις (λ.χ. «δεν θα σπουδάσω»)

η Εσωστρέφεια και χαμηλή διάθεση

η Εκνευρισμό

η Παροδικές διαταραχές στον ύπνο και στη λήψη φαγητού

η Προσκόλληση στον γονιό ή σε κάποιο αγαπημένο πρόσωπο για συναισθηματικό κατευνασμό

Η περίοδος των εξετάσεων ήταν μια δοκιμασία και για τους γονείς, οι οποίοι όσο πιο ταυτισμένοι είναι με τα παιδιά τους τόσο πιο ευάλωτοι είναι σε βιώματα θλίψης και αδιεξόδου.

Προτείνουμε λοιπόν στους γονείς:

η Να μην ανησυχούν για τα παραπάνω συμπτώματα εφόσον αυτά είναι παροδικά και φθίνουν σε ένταση με το τέλος του καλοκαιριού

η Να τονίσουν την ιερή αξία της προσπάθειας που έκανε το παιδί

η Να διατηρήσουν το αίσθημα μιας άνευ όρων αποδοχής του παιδιού τους

- η Να προσπαθήσουν να νιώσουν και να δείξουν μια αληθινή αισιοδοξία απέναντι στη ζωή
- η Να περάσουν το μήνυμα στο παιδί τους ότι η αξία του δεν ισούται με τον αριθμό των επιτυχιών του
- η Να ακούνε τα συναισθήματα των παιδιών τους χωρίς να τα κρίνουν
- η Να μιλήσουν για την αξία που έχει ένα δύσκολο εμπόδιο στη ζωή για τη μελλοντική ενδυνάμωση του εαυτού
- η Να ενισχύουν κάθε στιγμή την αυτοεκτίμηση του παιδιού και να το επιβραβεύουν
- η Να εξαλείψουν επώδυνες συγκρίσεις με τους επιτυχόντες
- η Να μην προβάλλουν στο παιδί τους δικά τους ανεπεξέργαστα αισθήματα αποτυχίας
- η Να μην ταυτίζουν την «αποτυχία» με μια προσωπική, χαρακτηριστική αδυναμία, αλλά με ένα σύνολο παραγόντων που σχετίζονται και με εξωτερικούς παράγοντες
- η Να ωθήσουν τα παιδιά τους να κοινωνικοποιηθούν και να περάσουν όμορφες διακοπές με την οικογένεια και τους φίλους τους, και να μην ενισχύουν αισθήματα «πένθους» στο παιδί.

Το άρθρο έγραψε στην εφημερίδα ΤΑ ΝΕΑ η Μυρσίνη Κωστοπούλου διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας - ψυχοθεραπεύτρια

© 2015, . Για την αναδημοσίευση της είδησης από άλλες ιστοσελίδες είναι απαραίτητη η αναφορά του link προς το άρθρο του sep4u.gr