



## Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία  
του παιδιού και της οικογένειας



### Αυτοεκτίμηση, Αυτοπεποίθηση & Social Media

Στις σύγχρονες κοινωνίες, όπου η τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) αποτελούν μέρος την καθημερινότητας τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποια είναι η επίδραση τους, ιδιαίτερα στην αυτοεκτίμηση του παιδιού και στον τρόπο που βλέπει τον εαυτό αλλά και το σώμα του. Το να χτιστεί η αυτοεκτίμηση των παιδιών μας είναι μια μακρά διαδικασία, αλλά αξίζει!

#### Τι είναι η Αυτοεκτίμηση;

Η αυτοεκτίμηση είναι η **κρίση** ή η  **γνώμη** που έχουμε για τον εαυτό μας. Είναι ο βαθμός στον οποίο αντιλαμβανόμαστε τους εαυτούς μας ως **αξιόλογα** και **ικανά** ανθρώπινα όντα. Η **αυτοεκτίμηση ΔΕΝ είναι:** εγωισμός, αλαζονεία, επιθυμία να αισθανόμαστε ανώτεροι από τους άλλους και δεν εξαρτάται από το τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς.

#### Ποια είναι η διαφορά της Αυτοεκτίμησης από την Αυτοπεποίθηση;

Η αυτοπεποίθηση είναι η στάση μας σχετικά με τις δεξιότητες και τις ικανότητές μας. Σημαίνει ότι εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας και έχουμε μια αίσθηση ελέγχου στη ζωή. Η αυτοπεποίθηση για τον εαυτό μας **μπορεί να εξαρτάται από την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε** (π.χ. εργασία, σχολικές επιδόσεις, διαπροσωπικές σχέσεις). Άτομα με υψηλή αυτοπεποίθηση γνωρίζουν καλά τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους, έχουν θετική άποψη για τον εαυτό τους και μπορούν να διαχειριστούν καλά την κριτική. Ενώ άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση μπορεί να αισθάνονται γεμάτα αμφιβολίες, να έχουν παθητική στάση ή να δυσκολεύονται να εμπιστευτούν τους άλλους.

Υλοποίηση:



Με την υποστήριξη:



## Πώς επιδρούν τα Social Media στην αυτοεκτίμηση;

- ✓ Η χρήση των social media μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση, και να επιδεινώσει προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας π.χ., όξυνση συμπτωμάτων καταθλιπτικής διαταραχής - αυτοαπομόνωση και παραμέληση διαπροσωπικών σχέσεων.
- ✓ Όσον αφορά στο φύλο, η χρήση social media έχει **περισσότερες αρνητικές επιπτώσεις** στις γυναίκες και τα κορίτσια. Ωστόσο, οι άντρες είναι λιγότερο πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια.
- ✓ Τα social media σχετίζονται με συμπεριφορές body shaming και fat talk τόσο ενάντια στον εαυτό όσο και στους άλλους.

## Τρόποι Ενίσχυσης Αυτοεκτίμησης Γονέων / Κηδεμόνων

Για να μπορούμε να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση των παιδιών είναι σημαντικό να ενισχυθεί και η δική μας αυτοεκτίμηση. Πώς μπορούμε να το επιτύχουμε αυτό;

- Αμφισβητούμε τα αρνητικά μοτίβα σκέψης!
- Μιλάμε όμορφα στον εαυτό μας (θετική αυτό-ομιλία).
- Συγχωρούμε τα λάθη μας.
- Προσπαθούμε να μην συγκρινόμαστε με τους άλλους.
- Αναζητούμε υποστήριξη και βοήθεια από το υποστηρικτικό μας δίκτυο (της οικογένειας και των φίλων μας).

## Τρόποι Ενίσχυσης Αυτοεκτίμησης και Θετικής Εικόνας Σώματος Παιδιών & Εφήβων

- Εξηγούμε στα παιδιά ότι δεν χρειάζεται να είναι τέλεια και ότι μπορούν να μάθουν από τα λάθη τους.
- Αποφεύγουμε τη σύγκριση και εξηγούμε στο παιδί τα αρνητικά της διαδικασίας αυτής.
- Είμαστε εκεί για να ακούσουμε το παιδί και αγκαλιάζουμε τις ανάγκες του.
- Εξηγούμε την έννοια της απόρριψης.
- Λέμε «Μπράβο» στα παιδιά όταν πετυχαίνουν κάτι που είναι σημαντικό για εκείνα.
- Θέτουμε κανόνες στη χρήση των social media αλλά και γενικότερα στη χρήση οθονών για ολόκληρη την οικογένεια, τους οποίους τηρούμε και εμείς ως γονείς (π.χ., όχι οθόνες στο τραπέζι όταν τρώμε).
- Εξηγούμε ότι είναι καλό να αποφεύγουν το body shaming και το fat talk τόσο για τον εαυτό τους όσο και για άλλους.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

- Εάν τα παιδιά είναι ενεργά στα social media, τα ενθαρρύνουμε να ακολουθούν σελίδες που προωθούν την αποδοχή της διαφορετικότητας, καθώς και σελίδες που μπορούν να τους παρέχουν υποστήριξη για θέματα που τα απασχολούν (π.χ., περιβάλλον, διαφορετικότητα και δικαιώματα περιθωριοποιημένων ομάδων, πληροφορίες για μια δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίζουν κλπ.).

## Δραστηριότητες για το Σπίτι

# Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του

Φύλλο εργασίας 'Οι Νίκες μου!'

'Οι νίκες μου': 6-12 χρονών



Το Φύλλο Εργασίας **Οι νίκες μου** είναι μια καλλιτεχνική προτροπή για εσάς ή το παιδί σας να ζωγραφίσετε ή να αναπαραστήσετε τα επιτεύγματα και τα θετικά του στοιχεία μέσω της τέχνης.



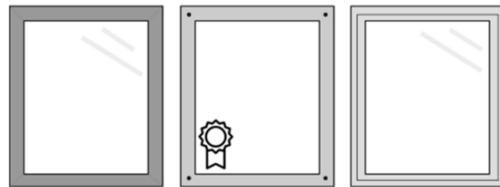
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα θέμα για κάθε "νίκη", π.χ. "οικογένεια", αλλά μπορείτε και να ασχοληθείτε με αυτή τη δραστηριότητα και χωρίς συγκεκριμένο θέμα.



Σε κάθε 'πιστοποιητικό' το παιδί σας μπορεί να αναπαραστήσει τις προσωπικές του νίκες, τα θετικά του στοιχεία, τα επιτεύγματα και τα χαρακτηριστικά που είναι σημαντικά για εκείνο.



Π.χ. αν το παιδί σας αντιμετωπίζει θέματα αυτοεκτίμησης, μπορεί να χρησιμοποιήσει το θέμα "Τι με κάνει σπουδαίο" και να επικεντρωθεί στη συμπλήρωση των πιστοποιητικών με λόγους για τους οποίους είναι καλός φίλος, καλό παιδί, καλός μαθητής και γενικά καλός άνθρωπος.



positivepsychology.com

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

# Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του

Κολάζ 'Οι αξίες μου': 12-18 χρονών



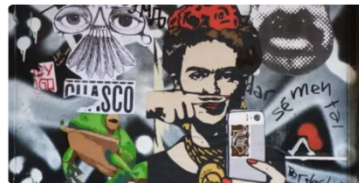
Χρειάζεστε: παλιά περιοδικά/εφημερίδες, μαρκαδόρους/χρωματιστά μολύβια, ψαλίδι, κόλλα, χαρτόνι για τη βάση του κολάζ.



Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν λέξεις, φράσεις, χρώματα σχήματα που αντιπροσωπεύουν τις αξίες τους. Μπορούν επίσης να σκεφτούν τραγούδια ή ποιητές που τις αντιπροσωπεύουν.



Ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν τα υλικά για να εκφράσουν τις αξίες τους, για να ζήσουν σύμφωνα με αυτές.



positivepsychology.com

(Πηγή δραστηριοτήτων: positivepsychology.com)

## Βιβλιογραφία

- Alfred R, Klaus P. National recommendations for physical activity and physical activity promotion [Internet]. 2016. Available from: <https://www.sport.fau.de/files/2015/05/National-Recommendations-for-Physical-Activity-and-Physical-Activity-Promotion.pdf>
- Anderson M, Jiang J. Teens, Social Media & Technology 2018 [Internet]. Pew Research Center; 2018. Available from: [https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/2018/05/PI\\_2018.05.31\\_TeensTech\\_FINAL.pdf](https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/2018/05/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf)
- Eurostat. Are you using social networks? [Internet]. Eurostat. 2019 [cited 2022 Jun 16]. Available from: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20190629-1>
- Graham MS, Sudre CH, May A, Antonelli M, Murray B, Varsavsky T, et al. Changes in symptomatology, reinfection, and transmissibility associated with the SARS-CoV-2 variant B.1.1.7: an ecological study. *Lancet Public Health*. 2021 May 1;6(5):e335–45.
- Liu M, Kamper-DeMarco KE, Zhang J, Xiao J, Dong D, Xue P. Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose–Response Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan;19(9):5164.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

- Nagata, J. M., Cortez, C. A., Cattle, C. J., Ganson, K. T., Iyer, P., Bibbins-Domingo, K., & Baker, F. C. (2022). Screen time use among US adolescents during the COVID-19 pandemic: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) study. *JAMA pediatrics*, 176(1), 94-96.
- Nereim C, Bickham D, Rich M. Exploring Use Patterns and Racial and Ethnic Differences in Real Time Affective States During Social Media Use Among a Clinical Sample of Adolescents With Depression: Prospective Cohort Study. *JMIR Form Res*. 2022 May 12;6(5):e30900.
- Pop LM, Iorga M, Iurcov R. Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan;19(9):5064.
- Revranché M, Biscond M, Husky MM. [Investigating the relationship between social media use and body image among adolescents: A systematic review]. *L'Encephale*. 2022 Apr;48(2):206–18.
- Salk, R. H., & Engeln-Maddox, R. (2011). “If you’re fat, then I’m humongous!” Frequency, content, and impact of fat talk among college women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 18-28.
- Smahel D, Machackova H, Dedkova G, Staksrud E, Olafsson K, Livingstone S, et al. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. [Internet]. EU Kids Online; 2020. Available from: <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>
- Whiting S, Buoncristiano M, Gelius P, Abu-Omar K, Pattison M, Hyska J, et al. Physical Activity, Screen Time, and Sleep Duration of Children Aged 6–9 Years in 25 Countries: An Analysis within the WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2015–2017. *Obes Facts*. 2021 Mar;14(1):32–44.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη: