

Η αυτοεκτίμηση ενός ανθρώπου με σύνδρομο Down

Το παρόν άρθρο βρίσκεται στην διεύθυνση
<http://www.downs-syndrome.org.uk/for-families-and-carers/teenagers-and-young-adults/self-esteem/> (2015)

Μετάφραση: Παπαχρήστου Άννα

Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την αποδοχή του ποιος είσαι. Πολλοί έφηβοι και νέοι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων με σύνδρομο Down, καταβάλλουν αγώνα για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής τους σε κάποιο βαθμό.

Ο γιος ή η κόρη σας ίσως έχουν αρχίσει να παρατηρούν τις διαφορές που έχουν με τους συμμαθητές τους. Αυτό μπορεί να έχει ένα πρόσθετο αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή τους. Ωστόσο, η ανάπτυξη μιας υγιούς αυτοεκτίμησης μπορεί να τον/την βοηθήσει να κατανοήσει και να αποδεχτεί την προσωπικότητά του/της - όχι αποκλειστικά εστιάζοντας στο σύνδρομο Down.

Συμβουλές για την ανάπτυξη υγιούς αυτοεκτίμησης

- Είναι η στιγμή να μιλήσετε στο γιο ή την κόρη σας, εάν δεν το έχετε ήδη κάνει, για το σύνδρομο Down. Εξηγήστε το με απλές, ξεκάθαρες εκφράσεις και να είστε ρεαλιστές, αλλά δώστε έμφαση στο ότι δεν είναι μόνο άτομα με σύνδρομο Down. Αν και μπορεί να δυσκολευτούν με κάποια πράγματα, υπενθυμίστε πως

είναι μοναδικά άτομα με τα ταλέντα τους, τα πλεονεκτήματα και την προσωπικότητά τους.

- Ο γιος ή η κόρη σας μπορεί να εστιάζει στο τι δεν μπορούν να κάνουν. Επισημάνετε εκείνα που μπορούν και όχι τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.
- Στηρίξτε το γιο ή την κόρη σας για να αναλάβει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή του/της. Βοηθήστε τους να κάνουν τις δικές τους επιλογές και να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις.
- Ενθαρρύνετε τις φιλίες, την ανεξαρτησία και την κοινωνική αλληλεπίδραση με ανθρώπους της ηλικίας τους.
- Στηρίξτε το γιο ή την κόρη σας να αναπτύξει φιλίες με τους συμμαθητές τους με αναπηρία, αλλά και χωρίς αναπηρία. Η δημιουργία φιλίας με άτομα με αλλά και χωρίς αναπηρία, μπορεί να βοηθήσει το γιο ή την κόρη σας στην αποδοχή και να νιώθουν πιο χαρούμενοι με το ποιοι είναι.

Αναζητήστε στήριξη

Εάν ανησυχείτε για την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας και ανησυχείτε πως έχει αρνητική επίδραση στην ευεξία ή στην ψυχική τους υγεία, μιλήστε με κάποιον ψυχολόγο (μπορείτε να αναζητήσετε βοήθεια από την ομάδα ψυχολόγων του Συλλόγου μας στα τηλέφωνα 2310 925000).

Περισσότερη στήριξη και πληροφόρηση

Το Young Minds είναι μια οργάνωση στη Μεγάλη Βρετανία που παρέχει στήριξη και πληροφόρηση για τη συναισθηματική ευεξία και την ψυχική υγεία των νέων ανθρώπων.

Το “Mental Wellness in Adults with Down Syndrome.” Dennis McGuire & Brian Chicoine. (2006, Woodbine House) παρέχει πληροφορίες για την ψυχική υγεία και την αυτοεκτίμηση των ατόμων με σύνδρομο Down.