

## Καλλιεργώντας το θάρρος στα παιδιά Μια από τις μεγαλύτερες ανθρώπινες αρετές!



Το θάρρος έχει χαρακτηριστεί ως ένα από τα πιο θετικά γνωρίσματα των ανθρώπων και ως μια από τις βασικές αρετές της ανθρώπινης φύσης! Το θάρρος είναι βασικό συστατικό της ωρίμανσης και είναι αυτό που μας ωθεί να φτάσουμε νέους στόχους, ακόμα και αν η προσπάθεια μοιάζει δύσκολη ή οδυνηρή. Οι ψυχολόγοι Seligman και Peterson, αναφέρουν τη σοφία και τη γνώση, τον ανθρωπισμό, τη δικαιοσύνη, τη μετριοπάθεια, την υπέρβαση και μεταξύ όλων αυτών το θάρρος, ως τις έξι πιο βασικές δυνάμεις και προτερήματα των ανθρώπων!

### Τι είναι το θάρρος;

Το θάρρος, είναι η ικανότητα που επιτρέπει σε ένα άτομο να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες, τον κίνδυνο, τον πόνο κ.α. χωρίς φόβο, αλλά με γενναιότητα. Επίσης, έχει μια ισχυρή ηθική διάσταση, διότι συνδέεται με το θάρρος της γνώμης και με το να πράττεις το σωστό σύμφωνα με τις πεποιθήσεις σου, ιδίως παρά την κριτική που μπορεί να δεχτείς. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, το θάρρος περιλαμβάνει κάποιες βασικές υποκατηγορίες – τη γενναιότητα, την επιμονή και την ειλικρίνεια.

**Η γενναιότητα**, είναι αυτή που συνδέεται πιο συχνά με το θάρρος και ορίζεται ως η ικανότητα του να υποστηρίζεις αυτό που είναι σωστό σε δύσκολες καταστάσεις. Η γενναιότητα μπορεί να πάρει σωματική μορφή – να ενεργείς γενναία παρά τις πιθανές σωματικές βλάβες που μπορεί να υποστείς, και τη μορφή της ηθικής – να ενεργείς με τρόπο που ενισχύει αυτό που πιστεύεις ότι είναι το καλό, παρά την κοινωνική αποδοκιμασία και τις πιθανές αντιδράσεις των άλλων.

**Η επιμονή**, εμπίπτει στην ευρύτερη κατηγορία του θάρρους, διότι περιλαμβάνει τη συνέχιση μια διαδρομής ή ενός στόχου, ακόμα και αν έχει προηγηθεί ένα εμπόδιο ή μια αποτυχία. Να μην τα παρατάς στα δύσκολα με άλλα λόγια!

**Η ειλικρίνεια**, εντάσσεται στο θάρρος γιατί περιλαμβάνει κάτι περισσότερο από να λες απλώς της αλήθεια. Η ειλικρίνεια μπορεί και ισοδυναμεί με την ακεραιότητα, και περιλαμβάνει την ικανότητα να λες την αλήθεια στον εαυτό σου και στον κόσμο όποιες και να είναι οι συνθήκες. Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις στη ζωή όλων μας, όπου για να είσαι ειλικρινής και αυθεντικός απαιτείται μεγάλη αντοχή για να ξεπεραστεί ο φόβος της αποδοκιμασίας.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω χαρακτηριστικά, θα μπορούσαμε να καταλήξουμε ότι δεν είναι καθόλου τυχαίο που το θάρρος έχει χαρακτηριστεί ως ένα από τα πιο βασικά προτερήματα που μπορεί να έχει κάποιος άνθρωπος, και επομένως σίγουρα αξίζει να το διδάξουμε στα παιδιά!

### **Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να καλλιεργήσουν το θάρρος;**

Έχετε παρατηρήσει ποτέ τον τρόπο που μαθαίνει ένα παιδί να περπατάει; Όσες φορές και αν πέσει, όσες φορές και αν αποτύχει και απογοητευτεί, δεν θα τα παρατήσει. Θα ξανασηκωθεί και θα προσπαθήσει έως ότου τα καταφέρει! Τα παιδιά έχουν ένα φυσικό ένστικτο που τα οδηγεί να δοκιμάζουν νέες δεξιότητες αγνοώντας το φόβο του να μην πληγωθούν και μια εσωτερική δύναμη που τα οδηγεί να πράττουν με θάρρος! Καθώς όμως μεγαλώνουν, η γνωστική τους αντίληψη αυξάνει και μαζί με αυτήν οι φοβίες τους. Εκεί είναι που θα χρειαστούν τη βοήθεια των γονιών για να ανακτήσουν το θάρρος τους!

Η καλλιέργεια του θάρρους, περιλαμβάνει την ενθάρρυνση των παιδιών να δοκιμάζουν νέες εμπειρίες ακόμα και όταν αρχίζουν να νιώθουν φοβισμένα (εξαιρούνται φυσικά οι επικίνδυνες καταστάσεις). Οι γονείς είναι σημαντικό να εξηγήσουν στα παιδιά τη διαφορά του θάρρους από την κοινή λογική όταν εμπλέκονται σε κάτι επικίνδυνο.

Όταν τα παιδιά αρχίζουν και αποκτούν φοβίες όπως για παράδειγμα τα φαντάσματα ή το σκοτάδι, αυτό είναι σημάδι ότι οι γνωστικές τους ικανότητες αρχίζουν και αναπτύσσονται! Σε αυτό το σημείο η ώθηση του θάρρους χρειάζεται μια μικρή ενίσχυση. Οι γονείς μπορούν να συζητήσουν με το παιδί την αντικειμενική πλευρά του φόβου και να το βοηθήσουν να χρησιμοποιεί λέξεις για να τον εκφράζει αντί να παραλύει από αυτόν!

Επίσης σημαντικό για τα παιδιά, είναι να μάθουν να αντιμετωπίζουν με θάρρος το άγνωστο και το απροσδόκητο. Για παράδειγμα, όταν θα μπου σε μια καινούρια σχολική τάξη, θα έχουν να αντιμετωπίσουν έναν μεγάλο αριθμό από αγνώστους και μια σειρά από πολλά ερωτήματα – Θα είναι καλός ο δάσκαλος;

Θα κάνω φίλους; Θα είναι δύσκολο το σχολείο; Για να μάθει το παιδί να διαχειρίζεται αυτούς τους φόβους και τις αγωνίες, θα πρέπει να οπλιστεί με θάρρος! Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί, προετοιμάζοντάς το για το επερχόμενο γεγονός έτσι ώστε να εξοικειωθεί με τις νέες προκλήσεις. Η ανοιχτή επικοινωνία και η συζήτηση με το παιδί για αυτά που πρέπει να περιμένει, καθώς και οι τρόποι για να χειριστεί πιθανές καταστάσεις, θα το βοηθήσουν να αντιμετωπίζει με περισσότερο θάρρος το άγνωστο!

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, αρχίζουν και αποκτούν επίγνωση και μια αίσθηση του σωστού και του λάθους. Αρχίζουν δηλαδή και χτίζουν τα θεμέλια του ηθικού θάρρους! Το θάρρος στην ηθική του μορφή, επιτρέπει στα παιδιά να κάνουν το σωστό, παρά το φόβο των αρνητικών συνεπειών. Οι γονείς για να καλλιεργήσουν και να βοηθήσουν το παιδί να αναπτύξει το θάρρος της ηθικής, είναι σημαντικό να ενθαρρύνουν και να επαινούν το παιδί όταν πράττει το σωστό ακόμα και όταν αυτό το κάνει αντιδημοφιλή σε μερικές ομάδες παιδιών. Επίσης, η εξάσκηση πιθανών αντιδράσεων για το τι θα πρέπει να κάνει όταν βλέπει κάποιον να αδικείται ή να εκφοβίζεται, ή όταν το ίδιο πιέζεται να κάνει κάτι το οποίο θεωρεί λάθος, είναι ιδιαίτερα σημαντικό στην επίδειξη του θάρρους.

Το πώς συμπεριφέρονται και διαχειρίζονται οι γονείς τα εμπόδια ή μια δύσκολη κατάσταση επηρεάζει ιδιαίτερα τον τρόπο που αντιμετωπίζει και το ίδιο το παιδί τα πράγματα. Οι γονείς είναι καλό να προσπαθούν ακόμα και στα δύσκολα να μην χάνουν την ψυχραιμία τους. Αντίθετα, η ηρεμία της σκέψης και η συζήτηση είναι αυτές που θα βοηθήσουν να λυθεί το πρόβλημα. Όταν χρειαστεί να πάρουν θέση για το τι είναι σωστό (ακόμα και αν η θέση τους είναι κόντρα στο ρεύμα), δίνουν ένα ισχυρό παράδειγμα στα παιδιά που σίγουρα θα το θυμούνται!

Όταν χάνεις το θάρρος σου, χάνεις τα πάντα, έλεγε ο Γκαίτε. Οι δυσκολίες, οι λύπες και τα αναπάντεχα τις ζωής θέλουν θάρρος για να αντιμετωπιστούν. Αν καταφέρουμε να αντιμετωπίζουμε τα πράγματα με περισσότερη γενναιότητα, θα καταφέρουμε να πετύχουμε πολλά που τα θεωρούμε ακατόρθωτα! Ακόμα και αν η αποτυχία φέρνει απογοήτευση, το θάρρος είναι αυτό που θα ανακτήσει την ελπίδα και την προσπάθεια! Ακόμα και όταν τα πράγματα φαίνεται να έχουν πάρει λάθος δρόμο και πορεία, το θάρρος είναι αυτό που θα μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε έναν πιο δίκαιο και όμορφο κόσμο, και αυτό είναι που πρέπει να διδάξουμε εμείς οι μεγάλοι στα παιδιά!

**ΠΗΓΗ: [parentshelp.gr](http://parentshelp.gr)**