

CAROLINE ROOPE

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ



101 τρόποι
για την ενίσχυση
της θετικής σκέψης
και της αυτοπεποίθησης

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο **6**

Εισαγωγή **7**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Μιλώντας και ακούγοντας **8**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Καθηλιεργώντας θετικό τρόπο σκέψης **24**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Δημιουργώντας θετική αυτοεικόνα **40**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ενίσχυση της διάθεσης **56**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Βοηθώντας το παιδί σας να χαλαρώσει **72**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

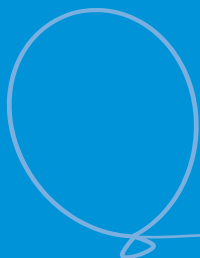
Δεξιότητες για όλη τη ζωή **88**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Φροντίζοντας τον εαυτό μας **106**

Συμπέρασμα **123**

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα **124**



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Μιλώντας και ακούγοντας

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ο θεμέλιος λίθος μιας ευτυχισμένης σχέσης μεταξύ γονιού και παιδιού: Ενισχύει τον δεσμό μας και ενθαρρύνει το παιδί να μας ακούει. Όταν μιλάμε ανοιχτά ως οικογένεια για τα συναισθήματά μας, αυτό μας επιτρέπει να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον και στις καλές και στις δύσκολες στιγμές.

Ενδείξεις δυστυχίας

Συχνά η συμπεριφορά ενός παιδιού αποτελεί χρήσιμο δείκτη των συναισθημάτων του, ιδίως στην περίπτωση των μικρότερων παιδιών που ίσως δεν έχουν αναπτύξει ακόμη το λεξιλόγιο για να εκφράσουν με τον λόγο πώς νιώθουν. Αναζητήστε ενδείξεις όπως:

- Το παιδί απομονώνεται – ή το συνήθως ήσυχο παιδί γίνεται επιθετικό.
- Υπερβολικές εναλλαγές διάθεσης.
- Παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις, όπως στομαχόπονο ή πονοκέφαλο (πρώτα αποκλείστε την περίπτωση ασθένειας).
- Αλλαγές στην όρεξη.
- Διαταραχές ύπνου.
- Απροθυμία να ακολουθήσει την καθημερινή ρουτίνα, για παράδειγμα, ίσως δεν θέλει να πάει στο σχολείο ή να συμμετάσχει σε εξωσχολικές δραστηριότητες.

Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας· εσείς ξέρετε καλύτερα το παιδί σας. Αν νιώθετε ότι κάτι δεν πάει καλά, τότε είναι η ώρα για να προσπαθήσετε να ανακαλύψετε τι συμβαίνει.

Ανακαλύπτοντας την αιτία

Είναι σημαντικό να ανακαλύψετε την αιτία της δυστυχίας του παιδιού σας, έτσι ώστε μαζί να βρείτε μια λύση. Επιτρέψτε του να εκφράσει πώς νιώθει γνωρίζοντας ότι είστε στο πλευρό του. Προσπαθήστε να καταγράψετε σε ένα ημερολόγιο τη διάθεσή του, για να ανακαλύψετε αν είναι επαναλαμβανόμενη· για παράδειγμα, μήπως είναι πάντα αναστατωμένο μετά το κολυμβητήριο; Ή λίγο πριν πάει στο σχολείο; Προσπαθήστε να εντοπίσετε πιθανά ερεθίσματα και προσέξτε να μην υποτιμήσετε τα συναισθήματά του. Η οπτική γωνία ενός μικρού παιδιού είναι πολύ διαφορετική από τη δική μας και μπορεί να νιώθει πραγματικά δυστυχισμένο για κάτι που εμείς δεν θεωρούμε ιδιαίτερα σοβαρό.

ΑΣ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ

Δεν είναι πάντα εύκολο να κάνουμε το παιδί να ανοιχτεί για κάτι που το απασχολεί. Οι ερωτήσεις που κάνουμε και ο τρόπος που τις διατυπώνουμε ίσως καθορίσουν αν θα νιώσει άνετα να μοιραστεί μαζί μας τι το κάνει δυστυχισμένο. Προσπαθήστε να μη βγάξετε συμπεράσματα εκ των προτέρων και να υποθέτετε ότι γνωρίζετε τι συμβαίνει. Αντί να κάνετε μια ευθεία ερώτηση όπως: «Νιώθεις άσχημα;», προσπαθήστε να πείτε: «Ανησυχώ για σένα, γιατί δεν μου φαίνεται πως είσαι ο εαυτός σου. Θα ήθελες να σε βοηθήσω σε κάτι;». Το κλειδί για την αποτελεσματική επικοινωνία είναι η πρόσκληση σε διάλογο και όχι μια ευθεία απάντηση «ναι» ή «όχι».

Αλλάξτε τον τόνο της φωνής σας

Όταν επικοινωνούμε με τα παιδιά μας, ο τόνος της φωνής μας είναι εξίσου σημαντικός με το περιεχόμενο των λέξεων που χρησιμοποιούμε. Τα παιδιά συντονίζονται πολύ με τη χροιά της φωνής μας και είναι πιο πιθανό να ανταποκριθούν θετικά όταν χρησιμοποιούμε απαλό τόνο και δείχνουμε ενσυναίσθηση παρά όταν υιοθετούμε αυστηρό και επικριτικό τόνο. Όταν τα λόγια σας και ο τόνος της φωνής σας δείχνουν αγάπη και καλή πρόθεση, το παιδί σας το αντιλαμβάνεται και ενθαρρύνεται να ανοιχτεί. Επίσης, με αυτό τον τρόπο δείχνετε στο παιδί πώς να επικοινωνεί αποτελεσματικά – μια δεξιότητα που θα του είναι χρήσιμη σε όλη τη ζωή του.

Ακούγοντας ενσυνείδητα

Πόσο συχνά σταματάμε ό,τι κάνουμε, για να ακούσουμε τι μας λέει το παιδί μας; Δύσκολα σταματάμε να δίνουμε σημασία στη βαβούρα της καθημερινότητας αλλήλα και στις δικές μας εσωτερικές φωνές. Για να ακούσουμε τι λέει πραγματικά το παιδί μας, χρειάζεται να μάθουμε να ακούμε ενσυνείδητα. Δοκιμάστε τα εξής:

- **Καθαρίστε τη σκέψη σας πριν μιλήσετε στο παιδί σας και συγκεντρωθείτε σε ό,τι σας λέει.**
- **Βεβαιωθείτε ότι οι σκέψεις σας δεν σας εμποδίζουν να ακούσετε το μήνυμα.**
- **Επαναλάβετε ό,τι σας είπε το παιδί σας, έτσι ώστε να ξέρει ότι το ακούγατε προσεκτικά. Αυτό ενθαρρύνει τον μεταξύ σας δεσμό.**

Αν ακούτε το παιδί σας προσεκτικά, τότε του δείχνετε ότι αυτά που έχει να σας πει είναι σημαντικά. Έτσι δίνετε τη δυνατότητα στο παιδί να νιώσει αυτοπεποίθηση και να μοιράζεται τις δυσκολίες του μαζί σας, κάτι που με τη σειρά του ενισχύει τον δεσμό ανάμεσα σε γονιό και παιδί.

Αντιμέτωπιση των δύσκολων συζητήσεων

Μερικές φορές χρειάζεται να κάνουμε σοβαρές συζητήσεις με το παιδί μας, ιδίως αν η πηγή της δυστυχίας του σχετίζεται με επιβλαβείς συμπεριφορές, όπως είναι το αλκοόλ ή ο εκφοβισμός. Αν αντιμετωπίσετε μαζί αυτά τα δύσκολα θέματα, αυτό αποτελεί σημάδι ότι έχετε μια δυνατή σχέση εμπιστοσύνης. Δοκιμάστε τα εξής:

- Μείνετε συγκεντρωμένοι και ήρεμοι.
- Μην είστε επικριτικοί ή υπερβολικά συναισθηματικοί.
- Ακούστε προσεκτικά.
- Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου.
- Ευχαριστήστε το παιδί σας που απευθύνθηκε σ' εσάς.

Αν οι επιβλαβείς συμπεριφορές έχουν επιπτώσεις στην ευτυχία του παιδιού σας, αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια το συντομότερο δυνατό. Μπορείτε να απευθυνθείτε στον σχολικό ψυχολόγο, στον παιδίατρο σας, σε δημοτικούς φορείς ή σε οργανισμούς όπως το Χαμόγελο του Παιδιού, για να σας παραπέμψουν σε κάποιον ειδικό, ανάλογα με το πρόβλημά σας.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Πολλές φορές μια σύγκρουση μπορεί να εμποδίσει κάποιον να νιώσει ευτυχισμένος και να έχει θετική στάση απέναντι στη ζωή. Ένα σημαντικό κομμάτι της ανάπτυξης του παιδιού είναι να μάθει πώς να επιλύει τέτοιες καταστάσεις. Πρόκειται για απαραίτητη δεξιότητα. Συχνά αυτή η διαδικασία ξεκινάει από το σπίτι, όπου προκύπτουν συγκρούσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας – ιδίως ανάμεσα στα αδέρφια! Μάθετε στο παιδί σας πώς να αντιμετωπίζει τις διαμάχες με τους κοντινούς του ανθρώπους και βοηθήστε το να νιώσει αυτοπεποίθηση όταν θα επιλύει διαμάχες που αφορούν άλλους τομείς της ζωής του. Δοκιμάστε τα παρακάτω βήματα την επόμενη φορά που θα έχετε μια διαφωνία με το παιδί σας:

- **Αφήστε το παιδί σας να μιλήσει χωρίς να το διακόψετε.**
- **Εξηγήστε του τα συναισθήματά σας και τις απόψεις σας σύντομα και χωρίς να το κατηγορείτε, έτσι ώστε το παιδί σας να αρχίσει να αντιλαμβάνεται τη σημασία και των άλλων απόψεων.**
- **Ενθαρρύνετέ το να σκεφτεί μια λύση ή έναν συμβιβασμό.**

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι είναι φυσιολογικό και υγιές να υπάρχουν συγκρούσεις με το παιδί σας, ιδίως όταν αρχίζει να έχει πλέον τη δική του άποψη.

Αφήστε το σώμα σας να μιλήσει

Η θετική μη λεκτική επικοινωνία βοηθά στη δημιουργία δυνατού συναισθηματικού δεσμού με το παιδί μας. Η ζεστή και γλυκιά γλώσσα του σώματος λέει στο παιδί ότι θέλουμε να είμαστε κοντά του και βοηθά να ενισχυθούν τα λεκτικά μηνύματα. Αγκαλιάστε, φιλήστε και αγγίξτε τρυφερά το παιδί σας. Εκτός από τις αγκαλιές, μπορείτε να βοηθήσετε το μικρό παιδί να κατανοήσει τη γλώσσα του σώματος με μερικά παιχνίδια, όπως, για παράδειγμα:

- Παρακολουθήστε μαζί την αγαπημένη του εκπομπή στην τηλεόραση χωρίς ήχο και βοηθήστε το να ερμηνεύσει τα συναισθήματα που μπορεί να βιώνουν οι χαρακτήρες.
- Χρησιμοποιήστε παιχνίδια για να εξωτερικευτούν συναισθήματα και παίξτε διαφορετικούς ρόλους, για να βοηθήσετε το παιδί να αναγνωρίσει τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

Βοηθήστε το παιδί σας να δει ότι η επικοινωνία περιλαμβάνει όλο το σώμα και όχι μόνο τις λέξεις που χρησιμοποιούμε. Έτσι θα καταφέρει να δημιουργήσει ισχυρότερους δεσμούς με τους γύρω του.

Όταν το παιδί σας λέει «δεν μπορώ»

Κάποια στιγμή κάθε παιδί θα πει αυτές τις λέξεις. Άλλωστε, όλοι έχουμε στιγμές απόγνωσης, ακόμα κι εμείς οι ενήλικες! Η πρώτη σας αντίδραση είναι αυτή που θα βοηθήσει το παιδί να αλλιάξει τη νοοτροπία του και να πει: «Μπορώ». Δείξτε ενσυναίσθηση λέγοντας: «Ξέρω ότι δυσκολεύεσαι». Με αυτό τον τρόπο ή έτε στο παιδί σας ότι αναγνωρίζετε τον αγώνα του. Για παράδειγμα, αν το παιδί σας δυσκολεύεται να κατακτήσει μια κινητική δεξιότητα, όπως τη χρήση του μαχαιροπίρουνου, δοκιμάστε να συνδέσετε αυτή τη δυσκολία με μια οικογενειακή ιστορία, ώστε να το βοηθήσετε να νιώσει ότι δεν είναι μόνο του: «Σου έχω πει ποτέ πόσο αδέξια είμαι όταν τρώω;». Τέλος, υπενθυμίστε του ότι ίσως δεν μπορεί ακόμη να το κάνει, αλλά θα βρείτε μαζί μια λύση.

Λέγοντας «μη»

Η λέξη «μη» είναι ίσως μια από αυτές που χρησιμοποιούνται πιο συχνά όταν μεγαλώνουμε παιδί. Συνήθως γνωρίζουμε τι δεν θέλουμε να συμβεί σε μια κατάσταση και, πριν καν να το καταλάβουμε, έχει ξεγλιστρήσει η λέξη «μη» με όλα τα αρνητικά της νοήματα. Το πρόβλημα είναι ότι αυτό δεν προωθεί τη θετική συμπεριφορά. Δοκιμάστε να αλληλάξετε την άρνηση σε κατάφαση, όπως, για παράδειγμα:

- Το «μην πετάς αυτό το παιχνίδι» γίνεται «σε παρακαλώ, δώσε με ευγενικό τρόπο το παιχνίδι».
- Το «μην αφήνεις την πετσέτα στο πάτωμα του μπάνιου» γίνεται «σε παρακαλώ, κρέμασε την πετσέτα σου».
- Το «μην είσαι αγενής με τον αδερφό σου» γίνεται «φέρσου με ευγένεια στον αδερφό σου».

Δίνοντας έμφαση στη θετική πλευρά του αιτήματός μας, βοηθάμε το παιδί μας να αντιδρά με θετική συμπεριφορά και αποκτά αυτοπεποίθηση.

ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Κάθε παιδί τα πάει θαυμάσια όταν του δίνεται θετική ανατροφοδότηση και ακούει λόγια ενθάρρυνσης. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε μερικές από αυτές τις εκφράσεις και λέξεις, για να καλλιεργήσετε κλίμα αγάπης και εκτίμησης:

- «Αυτό είναι θαυμάσιο!»
- «Μου αρέσει ο τρόπος που το έκανες αυτό».
- «Νιώθω μεγάλη περηφάνια».
- «Έδειξες μεγάλη δύναμη όταν...»
- «Μπράβο σου».

Και μην ξεχνάτε να του το δείχνετε! Μπορείτε, για παράδειγμα...

- Να πείτε «κόλλη το» και να χτυπήσετε τα χέρια.
- Να το χτυπήσετε ενθαρρυντικά στην πλάτη ή τον ώμο.
- Να γελάσετε μαζί του.
- Να το αγκαλιάσετε.
- Να του χαϊδέψετε το μάγουλο ή το κεφάλι.

Όταν ενθαρρύνετε το παιδί σας με θετικά λόγια και πράξεις, όχι μόνο αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του, αλλά αρχίζει να νιώθει καλά με τον εαυτό του και ενισχύεται η αίσθηση της εσωτερικής του ευτυχίας.

Συνάντηση κάπου στη μέση

Όλοι μας βρεθήκαμε σε αυτήν τη θέση: διαπραγματεύσεις την ώρα του ύπνου, προσπάθεια να ντυθεί κατάλληλα το παιδί όταν έξω επικρατούν πολιτικές συνθήκες, δίλημμα φρούτο ή γλυκό. Εδώ που τα λέμε, η γονεϊκότητα είναι ουσιαστικά η τέχνη του συμβιβασμού! Όλα αυτά διδάσκουν στο παιδί μας μια πολύτιμη δεξιότητα ζωής. Και αν όλοι μπορούμε να μάθουμε να συμβιβαζόμαστε, τότε θα έχουμε περισσότερη ευτυχία στην οικογενειακή μας ζωή. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να λαμβάνει υπόψη του την οπτική γωνία και των άλλων ανθρώπων και να αποδέχεται ότι στο τέλος όλοι βγαίνουμε κερδισμένοι. Βοηθήστε το να βρίσκει λύσεις που αποβαίνουν θετικές για όλους. Εδώ κολλάει η φράση «διαλέγω τις μάχες μου»!

Συντονιστείτε με τον τρόπο ομιλίας του παιδιού

Μιλάει το παιδί σας κάποια ώρα μέσα στη μέρα ακατάπαυστα; Είναι σιωπηλό το πρωί και φλύαρο το βράδυ; Μιλάει ζωηρά ή με πιο αργό ρυθμό; Σεβαστείτε τον φυσικό ρυθμό της ομιλίας του και χρησιμοποιήστε αυτές τις στιγμές για να καλλιεργήσετε τη σχέση σας, χωρίς να ασκείτε καμία πίεση. Όταν κατανοήσετε τις συνήθειες του παιδιού στην ομιλία, τότε θα μπορείτε να επιλέξετε την κατάλληλη στιγμή ώστε να κουβεντιάσετε και να ενισχύσετε τον δεσμό σας μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Τι έγινε, λοιπόν;

Ο συναισθηματικός αλφαριθμητισμός είναι εξίσου σημαντικός με τον ακαδημαϊκό. Όταν αυτοί οι δύο συνδυάζονται μεταξύ τους, τότε το παιδί μας καταφέρνει να αντιληφθεί το νόημα μιας εμπειρίας ή μιας κατάστασης από την αρχή μέχρι το τέλος. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για να μπορέσει να εξηγήσει πού δυσκολεύεται και να εξωτερικεύσει αποτελεσματικά τα συναισθήματα που βιώνει. Μάλιστα, αυτό διευκολύνει και εμάς για να το βοηθήσουμε να λύσει το πρόβλημα.

Κάντε ερωτήσεις του τύπου «και τι έγινε μετά;», «τι είπες εσύ;» και «πώς ένιωσες τότε;», για να καταλάβει το παιδί σας ότι ενδιαφέρεστε γι' αυτά που σας λέει. Όταν του προσφέρετε την αμέριστη προσοχή σας, του δείχνετε ότι είναι σημαντικό και πολύτιμο για εσάς.

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥ ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΟ

Υπάρχουν τόσοι λόγοι για να έχει ένα παιδί κακή διάθεση, που είναι δύσκολο να γνωρίζετε τον καλύτερο τρόπο να το υποστηρίξετε. Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε μαζί του και να του δείξετε πώς μπορεί να εκφραστεί. Προσφέρει ιδέες για απλές αλλαγές στην καθημερινότητα, που οδηγούν στην υιοθέτηση θετικής στάσης ζωής και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοπεποίθησης του παιδιού.

- Εντοπίστε την αιτία των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού
- Καλλιεργήστε τον θετικό τρόπο σκέψης
- Τονώστε την αυτοπεποίθησή του
- Κάντε δραστηριότητες που ενισχύουν την καλή διάθεση
- Αναγνωρίστε πότε πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΕΠΙΣΗΣ



Εικόνα εξωφύλλου
© Elena_Efremova/Shutterstock.com
krissikunterbunt/Shutterstock.com

ISBN: 978-618-03-2858-5



9 786180 328585
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82858

metaixmio.gr