

POPPY O'NEILL

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΕΧΕΙ ΦΙΛΟΥΣ



101 τρόποι
για τη δημιουργία
υγιών φιλικών σχέσεων

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Αποποίηση ευθύνης

Ούτε η συγγραφέας ούτε ο εκδότης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε απώλεια ή αξίωση που μπορεί να προκύψει από τη χρήση ή τη λανθασμένη εφαρμογή των προτάσεων αυτού του βιβλίου. Καμία από τις απόψεις ή τις προτάσεις σε αυτό το βιβλίο δεν έχουν την πρόθεση να υποκαταστήσουν την επιστημονική άποψη ενός ειδικού. Αν ανησυχείτε για την υγεία σας ή την υγεία του παιδιού σας, παρακαλώ να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο **6**

Εισαγωγή **7**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Καθηλιεργήστε την αυτοπεποίθηση
και την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας **8**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Κοινωνικές δεξιότητες **26**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Δραστηριότητες για την ανάπτυξη κοινωνικών
δεξιοτήτων **49**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Συναισθήματα **64**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Είμαι καλός φίλος, επιλέγω και διατηρώ
καλούς φίλους **79**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Αντιμετωπίζοντας τις κακοτοπιές, τους κακούς
φίλους και τον εκφοβισμό **91**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Φροντίζω τον εαυτό μου **107**

Συμπέρασμα **123**

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα **124**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

**Καλλιεργήστε
την αυτοπεποίθηση
και την αυτοεκτίμηση
του παιδιού σας**

Τα θεμέλια μιας καλής φιλίας βρίσκονται στη θετική σχέση μας με τον εαυτό μας. Όταν υπάρχει υψηλή αυτοεκτίμηση, τότε το παιδί είναι ανθεκτικό, πιστεύει στον εαυτό του και επιλέγει σωστά τους ανθρώπους με τους οποίους θα περάσει χρόνο. Όταν ένα παιδί πιστεύει ότι δεν το συμπαθεί κανείς, τότε υψώνεται εμπόδιο στη δημιουργία φιλιών, ακόμα και αν οι υποψήφιοι φίλοι βρίσκονται ακριβώς μπροστά του. Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε δραστηριότητες και ιδέες που μπορείτε να δοκιμάσετε με το παιδί σας, για να το βοηθήσετε να αναπτύξει την αυτοεκτίμησή του και να γίνει καλός φίλος με τον ίδιο τον εαυτό του.

Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος τέλειος για να έχει καλούς φίλους

Αν το παιδί σας υποφέρει από χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενδέχεται να δυσκολεύεται να καταλάβει γιατί κάποιος να θέλει να γίνει φίλος του. Μπορεί να είναι αυστηρό με τον εαυτό του αν κάνει κάποιο λάθος ή να συμπεριφέρεται αηλλόκοτα ή ντροπαλιά μπροστά σε άλλους ανθρώπους.

Εξηγήστε του ότι, ακόμα και αν κάνει κάποιο λάθος, ακόμα και αν πει κάτι που δεν έπρεπε ή αν τα κάνει θάλασσα, ακόμα και αν μια μέρα όλη πάνε χάλια, εξακολουθεί να του αξίζει να έχει καλούς και υποστηρικτικούς φίλους, του αξίζει να το αγαπούν και να το συμπαθούν.

Να είσαι πάνω απ' όλα καλός φίλος με τον εαυτό σου

Για να ξεπεράσει το παιδί σας τη δυσκολία που ίσως έχει στη σύναψη φιλιών, είναι χρήσιμο να του εξηγήσετε πόσο σημαντικό είναι να είναι καλός φίλος με τον εαυτό του. Αυτή η ιδέα μπορεί να εφαρμοστεί στον τρόπο που σκέφτεται και μιλά για τον εαυτό του αληλά και στις επιλογές που κάνει.

Μια καλή στιγμή για να μιλήσετε στο παιδί γι' αυτή την ιδέα είναι όταν του συμβεί κάτι, όπως, για παράδειγμα, αν κάποια στιγμή σκοντάψει μπροστά σε κόσμο. Είναι πιθανό το παιδί σας να κατηγορεί τον εαυτό του γι' αυτό που έκανε. Παρατηρήστε τις λέξεις που χρησιμοποιεί για τον εαυτό του εκείνες τις στιγμές και δείξτε του έναν πιο καλοσυνάτο εναλλακτικό τρόπο για να απευθυνθεί στον εαυτό του.

Κάθε φορά που το παιδί σας ακούει μια πιο φιλική και γενναιόδωρη άποψη για τον εαυτό του, μαθαίνει πώς να είναι καλός φίλος καθώς και τι στάση να περιμένει από έναν φίλο.

Τι σκέψεις κάνει το παιδί για τον εαυτό του;

Οι αρνητικές σκέψεις που κάνουμε για τον εαυτό μας συχνά πάνε χεράκι χεράκι με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Προσέξτε τις εκφράσεις που χρησιμοποιεί το παιδί σας για τον εαυτό του και τι πιστεύει ότι ισχύει για το ίδιο.

Με ευγενικό τρόπο διαφωνήστε με το παιδί σας όταν μειώνει τον εαυτό του. Αντί να του πείτε ότι κάνει λάθος, συχνά είναι πιο χρήσιμο να προτείνετε μια εναλλακτική πρόταση. Έτσι το παιδί θα σκεφτεί την πιθανότητα να επιλέξει μια νέα οπτική γωνία, αντί να αποδεχτεί ότι μία μόνο άποψη είναι απόλυτα σωστή.

Φροντίζοντας τον εαυτό μας

Το να συμπεριφερόμαστε στο σώμα μας με σεβασμό, πέραν του ότι είναι καλό για την υγεία, έχει μια φοβερή επίπτωση: όταν φροντίζουμε καλά το σώμα μας, μαθαίνουμε να δίνουμε την ίδια φροντίδα και στα συναισθήματά μας αλλιά και στους ανθρώπους που έχουμε στη ζωή μας.

Το επίπεδο αυτονομίας του παιδιού σας εξαρτάται από την ηλικία του. Ωστόσο, πάντα να προσπαθείτε να ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία του. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να μάθετε στο παιδί σας γιατί πρέπει να έχει καθαρά δόντια ή να αλλιάζει το εσώρουκό του και πώς να το κάνει – αυτό θα συμβάλει στην ανεξαρτησία του.

Χτίζοντας ισχυρό σύστημα αξιών

Όταν έχουμε ακεραιότητα, τότε οι πράξεις μας ταιριάζουν με τις πεποιθήσεις μας. Όταν γνωρίζουμε τι είναι σημαντικό για εμάς, νιώθουμε άνετα με τον εαυτό μας εσωτερικά και εξωτερικά. Η εσωτερική ακεραιότητα σημαίνει ότι έχουμε ισχυρές απόψεις και είμαστε αξιόπιστοι – δύο από τα χαρακτηριστικά του καλού φίλου.

Δοκιμάστε την εξής δραστηριότητα με το παιδί σας: Πρώτα σκεφτείτε μερικά χαρακτηριστικά που και οι δύο συμφωνείτε ότι είναι σημαντικά, όπως, για παράδειγμα, την ειλικρίνεια. Σε ένα χαρτί σχεδιάστε έναν κύκλο και έπειτα γράψτε μέσα στον κύκλο πώς νιώθει κανείς με αυτό το χαρακτηριστικό. Έπειτα σημειώστε έξω από τον κύκλο πώς φαίνεται αυτό το χαρακτηριστικό μέσα από τη συμπεριφορά και τις πράξεις σας.

Υποστηρίζω
τους άλλους

Ειλικρίνεια
Δύσκολο
Γενναιότητα

Λέω
την αλήθεια

ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΡΥΤΗΤΑ ΣΚΕΨΗΣ

Αν το παιδί σας είναι ανοιχτόμυαλο, αυτό το βοηθά να είναι ο εαυτός του, γιατί έτσι κατανοεί ότι στη ζωή του ένας άνθρωπος έχει άπειρες επιλογές. Ενθαρρύνετέ το να ενδιαφερθεί για τη διαφορετικότητα των ανθρώπων, των οικογενειών και των σχέσεων που παρατηρεί γύρω του και έτσι θα το βοηθήσετε να νιώθει άνετα με τον αληθινό, αυθεντικό εαυτό του.

Ένας τρόπος για να το βοηθήσετε είναι να αναζητήσετε τα πρότυπα που έχει το παιδί σας. Αξίζει να αναζητήσετε βιβλία, παιχνίδια, τηλεοπτικά προγράμματα και κινηματογραφικές ταινίες που θα διευρύνουν τους ορίζοντες του παιδιού σας.

Όταν ένα παιδί κατανοεί και σέβεται τις διαφορές και τις ομοιότητες που έχουν οι άνθρωποι, θα καταφέρει να δημιουργήσει φιλίες με παιδιά διαφορετικά μεταξύ τους.

Τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε να ελέγξουμε

Η ανησυχία μπορεί να εμποδίσει τη δημιουργία κάποιας νέας φιλίας. Το παιδί σας ίσως ανησυχεί για την προσωπικότητά του ή για την εξωτερική του εμφάνιση, καθώς και για την αντίδραση των ενδεχόμενων φίλων του.

Κάτι που θα μπορούσε να βοηθήσει το παιδί σας να ηρεμήσει είναι να του υπενθυμίζετε ότι κάποια πράγματα μπορεί να τα ελέγξει και κάποια όχι.

Συζητήστε με το παιδί σας αυτό το θέμα.

Μερικές ιδέες για να αρχίσετε την κουβέντα είναι: τι σκέφτονται οι άλλοι, το δικό μας θάρρος, οι πράξεις των άλλων, οι πράξεις μας, τα λόγια των άλλων... Συνεχίστε μόνοι σας τη λίστα.

Όταν καταλαβαίνουμε ότι κάτι βρίσκεται εκτός του δικού μας ελέγχου, τότε ίσως είναι πιο εύκολο να το αφήσουμε πίσω μας και να στρέψουμε την προσοχή μας στα πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε, δηλαδή στις δικές μας σκέψεις και πράξεις.

Ένας εποικοδομητικός τρόπος σκέψης

Η ιδέα του εποικοδομητικού τρόπου σκέψης βασίζεται στο σκεπτικό ότι μπορούμε να μάθουμε από τα λάθη μας και να βελτιώσουμε τις δεξιότητές μας με εξάσκηση και επιμονή. Ένας γρήγορος τρόπος για να μεταδώσουμε αυτό τον τρόπο σκέψης στο παιδί μας είναι χρησιμοποιώντας τη φράση «προς το παρόν». Όταν το παιδί βρίσκεται αντιμέτωπο με μια δυσκολία ή μια αρνητική σκέψη, προσθέτοντας τη φράση «προς το παρόν», μπορεί να μετατραπεί μια πρόκληση σε ευκαιρία και τα αρνητικά αισθήματα σε ελπίδα.

Για παράδειγμα, η φράση: «Δεν έχω κάνει κανέναν φίλο» μετατρέπεται σε: «Δεν έχω κάνει κανέναν φίλο προς το παρόν». Αν και η διαφορά φαίνεται εκ πρώτης όψεως μικρή, η προσθήκη της φράσης «προς το παρόν» δείχνει ότι η αλλαγή είναι δυνατή και ότι το παιδί σας έχει τη δύναμη να αλλιάξει τα πράγματα που το δυσχερατούν στη ζωή του.

«Με συμπαθούν;»

Όταν συναντάμε έναν πιθανό νέο φίλο, συνήθως μας απασχολεί από πριν αν θα μας συμπαθήσει. Αν το παιδί σας κάνει νέους φίλους και ανησυχεί αν θα το συμπαθήσουν, προσπαθήστε να το κάνετε να σκεφτεί ρωτώντας το: «Εσύ τους συμπαθείς;». Η απάντηση πιθανότατα θα είναι «δεν γνωρίζω ακόμη!».

Οι φιλίες δημιουργούνται με αμοιβαία προσπάθεια και όχι έπειτα από στιγμιαία απόφαση για το αν το άλλο άτομο μας αρέσει, βάσει της πρώτης μας εντύπωσης. Και η συμβατότητα είναι σημαντική, αλλήα αυτή θα αναδυθεί καθώς περνάμε χρόνο μαζί με το άλλο άτομο. Επομένως, αν το παιδί σας πραγματικά θέλει να αποκτήσει νέο φίλο ή φίλη, από το ίδιο εξαρτάται αν θα κάνει τα βήματα που θα οδηγήσουν στο χτίσιμο της φιλίας. Ενθαρρύνετέ το να ξεκινάει συζητήσεις ή να καλέσει τον νέο του φίλο ή τη νέα του φίλη για να παίξουν (βλ. Κεφάλαια 2 και 3, στα οποία αναπτύσσεται το θέμα των κοινωνικών δεξιοτήτων) για να αναπτυχθεί η φιλία.

«Κανένας δεν με συμπαθεί!»

Αυτό είναι ένα συνηθισμένο παράπονο των παιδιών. Αν, όμως, το παιδί σας κατ' εξακολούθηση ισχυρίζεται ότι δεν το συμπαθεί κανένας, είναι καιρός να το βοηθήσετε να αλλιάξει αυτό τον απόλυτο τρόπο σκέψης και το πρόβλημα να αποκτήσει τις πραγματικές του διαστάσεις. Αναζητήστε παραδείγματα ανθρώπων που το συμπαθούν πραγματικά (και θυμηθείτε: η συμπάθεια και η φιλία είναι δύο διαφορετικά πράγματα).

Πιθανόν το παιδί σας το συμπαθούν και είναι πολλοί οι υποψήφιοι φίλοι του. Θέλει χρόνο και προσπάθεια για να οικοδομήσει φιλίες και απαιτούνται ορισμένες κοινωνικές δεξιότητες. Η αμοιβαία συμπάθεια είναι το εύκολο!

Το παιχνίδι των προτιμήσεων

Αν αντιληφθείτε ποιο είναι το παιδί σας, θα μπορείτε να το βοηθήσετε να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή του. Δοκιμάστε να παίξετε μαζί αυτό το εύκολο παιχνίδι. Ποιο από τα δύο προτιμάτε εσείς; Ποιο επέλεξε το παιδί σας; Δείτε σε ποια πράγματα μοιάζετε, σε ποια διαφέρετε και τι συζητήσεις μπορεί να προκύψουν από τις απαντήσεις σας.

- Γάτες ή σκύλοι;
- Ήρεμος κάμπος ή πολύβουη παραλία;
- Δώρα γενεθλίων ή πάρτι γενεθλίων;
- Άνοιξη ή φθινόπωρο;
- Γλυκό ή αημυρό;
- Σκαρφάλωμα σε δέντρα ή στήσιμο σκηνής;
- Κοθύμπι ή τρέξιμο;
- Σάββατο ή Κυριακή;
- Πρωινό ή μεσημεριανό;
- Διάβασμα ή ζωγραφική;

ΓΡΑΨΤΕ ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ

Γράψτε ένα γράμμα στο παιδί σας με μερικά από τα πράγματα που θαυμάζετε σε αυτό. Προσπαθήστε να ξεκινήσετε με ένα σύντομο σημείωμα στο οποίο θα απαριθμείτε τα γεγονότα της ημέρας.

Τα πήγες πολύ καλά με...

Έδειξες πολλή καλοσύνη όταν...

Έδειξες γενναιότητα όταν...

Κάντε το συνήθεια να γράφετε στο παιδί σας κάθε φορά που παρατηρείτε κάτι αξιοθαύμαστο σε αυτό. Μπορεί το παιδί να δυσκολεύεται να αναγνωρίζει τα καλύτερα χαρακτηριστικά του. Επομένως, αν αυτά τα υποδεικνύει κάποιος που το αγαπάει, το παιδί θα εκτιμήσει την προσωπικότητά του και θα προσπαθήσει να μάθει περισσότερα γι' αυτήν.

Όταν νιώθω ο εαυτός μου

Πού και πότε νιώθετε ότι είστε ο εαυτός σας; Σκεφτείτε αυτή την ερώτηση και χρησιμοποιήστε τη για να ξεκινήσετε μια συζήτηση με το παιδί σας σχετικά με το πού νιώθει το ίδιο να είναι περισσότερο ο εαυτός του. Μπορεί να είναι ένα μέρος, μια δραστηριότητα· μπορεί να νιώθει ο εαυτός του όταν βρίσκεται στον ίδιο χώρο με ένα συγκεκριμένο άτομο ή με μια ομάδα ανθρώπων. Μιλήστε για το πώς νιώθετε και οι δύο εκείνες τις στιγμές, γιατί ανυπομονείτε να δείτε αυτά τα άτομα, όπως και τι μπορείτε να κάνετε ώστε να νιώθετε τόσο καλά πιο συχνά. Όταν εντοπίσετε ποιες στιγμές νιώθει το παιδί καλά με τον εαυτό του, θα μπορείτε να μάθετε περισσότερα για το ίδιο το παιδί και να τονώσετε την αυτοεκτίμησή του.

Βρείτε ένα εμπνευσμένο ρητό

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναζητήσετε με το παιδί σας εμπνευσμένες φράσεις σε βιβλία, περιοδικά ή στο Διαδίκτυο. Όταν βρείτε μια (ή περισσότερες!) φράσεις και συμφωνήσετε ότι ταιριάζει στο παιδί και το βοηθά να νιώθει καλά με τον εαυτό του, σημειώστε τη σε έναν εμφανή χώρο στο σπίτι σας, κάπου όπου θα μπορούν όλοι να τη βλέπουν τακτικά. Ίσως θελήσετε να ζωγραφίσετε το ρητό σε καμβά, να το σημειώσετε σε ένα χαρτάκι ή ακόμα και να δοκιμάσετε να το γράψετε με καλλιγραφικά γράμματα, ώστε να γίνει πραγματικά όμορφο και να τραβάει το βλέμμα.

Ευγνωμοσύνη

Καθίστε και μοιραστείτε με το παιδί σας πράγματα για τα οποία αισθάνεστε ευγνωμοσύνη, μια ο ένας μια ο άλλος. Μπορεί αυτά να είναι οτιδήποτε! Μικρά ή μεγάλα, από το ότι έχετε την υγεία σας μέχρι ένα μαλακό πουλόβερ. Δείτε αν καταφέρνετε να σκεφτείτε και άλλες ιδέες καθώς πηγαίνετε από το σπίτι στο σχολείο. Ίσως μάλιστα αποκτήσετε τη συνήθεια να αναφέρετε κάθε βράδυ, πριν πείτε καληνύχτα, τρία πράγματα για τα οποία καθένας σας νιώθει ευγνωμοσύνη. Όταν κοιτάμε τα θετικά στη ζωή, αυτό μας βοηθάει να αποκτήσουμε αυτοεκτίμηση και ψυχική υγεία. Όπως συμβαίνει με τους μύς, έτσι και η ικανότητα να νιώθει κάποιος ευγνωμοσύνη δυναμώνει με την εξάσκηση.

ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΣΑΣ ΔΙΔΑΞΕΙ ΚΑΤΙ

Όταν νιώθει κάποιος ότι είναι ειδικός σε κάτι, τότε ενισχύεται η αυτοεκτίμησή του. Υπάρχει κάτι που το παιδί σας κάνει εξαιρετικά καλά, αλλιώς δεν είχατε ιδέα; Θα μπορούσε να είναι ένα βιντεοπαιχνίδι· ίσως γνωρίζει πολλή στοιχεία για ένα συγκεκριμένο ζώο ή για τον αγαπημένο του συγγραφέα. Δώστε του την ευκαιρία να σας μάθει αυτά που ξέρει.

Καθίστε μαζί 20-30 λεπτά και αφήστε το παιδί σας να οδηγήσει την κουβέντα. Κάντε πολλές ερωτήσεις και δείξτε υπομονή και περιέργεια.

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥ ΧΩΡΙΣ ΦΙΛΟΥΣ

Οι φιλίες είναι δύσκολες, υπάρχει όμως λύση. Αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να δώσετε στο παιδί σας τα εφόδια που χρειάζεται για να χτίσει γερούς δεσμούς. Προσφέρει ιδέες, πληροφορίες και συμβουλές για να μιλήσετε μαζί του, να τονώσετε την αυτοεκτίμησή του, να του δείξετε πώς να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες και να ζει χαρούμενο με υγιείς φιλικές σχέσεις.

- Εξηγήστε του τι σημαίνει καλή φιλία
- Κάντε ευχάριστες δραστηριότητες που ενισχύουν τους δεσμούς
- Καλλιεργήστε τον θετικό τρόπο σκέψης και την ενσυναίσθηση
- Αντιμετωπίστε την πίεση των συνομηλίκων και τον εκφοβισμό
- Αναγνωρίστε πότε πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΕΠΙΣΗΣ



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

ISBN:978-618-03-2859-2



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΖΗΣ 82859

metaixmio.gr