

ΤΙ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ



ΗΛΙΚΙΕΣ
2 ΕΩΣ **7**
ΕΤΩΝ



ΤΑΝΙΘ ΚΑΡΕΪ
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
ΔΡ ΑΝΓΚΑΡΑΝΤ ΡΟΥΝΤΚΙΝ

Ποιες είναι οι αξίες σας;

Η ανατροφή των παιδιών είναι ο πιο απαιτητικός ρόλος, με τη μεγαλύτερη «ανταμοιβή» που θα έχετε ποτέ, γίνεται ωστόσο πιο εύκολος όταν έχετε επίγνωση των δικών σας πεποιθήσεων. Ανακαλύψτε ποιες αξίες έχουν για εσάς μεγαλύτερη σημασία, ώστε να καθοδηγηθείτε καλύτερα στην ανατροφή του παιδιού σας.

Η ανατροφή είναι επίσης ένα ταξίδι ανακαλύψεων. Ξεκινάμε όλοι με τις καλύτερες προθέσεις, για ένα σπικικό με οικογενειακή αρμονία. Στη διάρκεια της διαδρομής, θα χρειαστείτε υπομονή, κατανόηση και όποια άλλη θετική δεξιότητα μπορείτε να σκεφτείτε. Το πόσο εύκολο ή όχι θα είναι να βρείτε μέσα σας αυτές τις δεξιότητες εξαρτάται από τις προσωπικές προκλήσεις, τις δυσκολίες και τις πιέσεις που προκύπτουν. Προκειμένου όμως να διατηρήσετε σταθερή την πορεία σας και να μη χαθείτε στην καθημερινότητα, βοηθά να προσδιορίσετε τις αξίες σας.

Η αποστολή σας

Οι αξίες είναι αυτά που υπερασπίζεστε. Το να αποκρυσταλλώσετε αυτές τις αξίες στο μυαλό σας –και να τις υπενθυμίσετε στον εαυτό σας– θα σας βοηθήσει να είστε πάντα ο γονιός που επιθυμείτε να είστε. Σκεφτείτε τες ως περιγραφή εργασίας ή περιγραφή του ποιος είστε ως γονιός.

Αυτή η εξέταση των αξιών σας πρέπει να γίνει σε συνεργασία με τον σύντροφό σας, καθώς τυχόν διαφορές ανάμεσα στους γονείς μπορεί να προκαλούν σύγχυση στα παιδιά. Αν λειτουργείτε ως ομάδα, θα βοηθήσετε το παιδί σας να καταλάβει τι περιμένετε από εκείνο και θα νιώθει πιο ασφαλές.

ΤΙ ΕΧΕΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΕΣΑΣ;

Δεξιά, υπάρχει μια συλλογή από θετικά χαρακτηριστικά, μπορείτε όμως να προσθέσετε και άλλα. Με αυτές τις αξίες ως βάση, απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις. Εάν αναθρέψετε το παιδί με τον σύντροφό σας, συγκρίνετε τις απαντήσεις σας. Όταν καταλάβετε ο καθένας τα κίνητρα του άλλου, θα κατανοήσετε την προέλευση αυτών των διαφορών και θα βρείτε μια ικανοποιητική μέση οδό.

Ερ. Για καθεμία από τις ερωτήσεις, διαλέξτε πέντε αξίες που είναι πιο σημαντικές:

- Ως γονιός, τι είναι σημαντικό για εσάς;
- Τι είδους γονιός λαχταράτε να είστε;
- Τι είδους σχέση θα θέλατε να χτίσετε με το παιδί σας;
- Πώς θα συμπεριφερόσασταν εάν ήσασταν ο «ιδανικός εαυτός σας»;
- Πώς θα θέλατε να ακούτε τους άλλους να περιγράφουν το παιδί σας;
- Πώς θα θέλατε να σας περιγράφει το παιδί σας αργότερα στη ζωή του;

έξυπνος
ευγενικός
ευσυνείδητος
ευχάριστος
ανοιχτόμυαλος
αποφασισμένος
ΑΞΙΕΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ
διακριτικός
με αυτοέλεγχο
διασκεδαστικός
υπομονετικός
ηγέτης
δημιουργικός
με επίγνωση
ανεξάρτητος
ευφυής
με ενσυναίσθηση
κοινωνικός
πιστός
ισορροπημένος
ελεύθερος
γυμνασμένος
τρυφερός
έμπιστος
φιλικός
γενναίος
ήρεμος
με όραμα
ειλικρινής



Βάζοντας το παιδί σας στο κέντρο

Τα μικρά παιδιά δεν μπορούν να το πουν με λόγια ούτε έχουν την εμπειρία ζωής ώστε να κατανοήσουν ή να εξηγήσουν τα συναισθήματά τους – έτσι τα κάνουν «πράξη». Εάν έχετε αυτό κατά νου καθώς αναθρέφετε το παιδί σας, θα συμβάλετε σημαντικά στη συναισθηματική του ευημερία.

Το να είστε ένας παιδοκεντρικός γονιός σημαίνει ότι συντονίζετε με τα συναισθήματα του παιδιού σας και αναγνωρίζετε πως βρίσκονται σε ένα εξελικτικό στάδιο ανάπτυξης. Η ουσία είναι να προσπαθείτε να ακούτε τι θέλει να πει πραγματικά το παιδί όταν φέρεται με τρόπους που είναι άβολοι για τους ενήλικες, αντί να του κολλάτε την επκέτα του «άτακτου» ή του «δύσκολου». Για παράδειγμα, εάν θεωρείτε ότι το παιδί σας συμπεριφέρεται άσχημα, μπορεί να βιαστείτε να σκεφτείτε πώς θα το τιμωρήσετε. Αντίθετα, εάν σκεφτείτε ότι βασανίζεται με δύσκολα συναισθήματα, ενστικτωδώς θα προσπαθήσετε να βρείτε τρόπους για να το βοηθήσετε να τα διαχειριστεί.

Ωστόσο, η παιδοκεντρική ανατροφή δε σημαίνει να «υποχωρείτε» ή να αφήνετε το παιδί σας «να κάνει ό,τι θέλει». Σημαίνει να θυμάστε πως, ενώ εσείς είστε ένας πλήρως διαμορφωμένος ενήλικας, το παιδί ακόμη αναπτύσσεται και οι σημερινές του εμπειρίες θα σχηματίσουν τον ενήλικα στον οποίο θα εξελιχθεί.

Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση

Από τη νευροεπιστήμη και την εξέταση του εγκεφάλου γνωρίζουμε πως η ανατροφή με ενσυναίσθηση επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσεται ο συναισθηματικός εγκέφαλος ενός παιδιού.

● **Πιο ικανά στη διαχείριση της ζωής** Έχει βρε-

θεί πως τα παιδιά που οι γονείς τους τα αντιμετωπίζουν με ενσυναίσθηση όταν είναι αναστατωμένα τα πάνε καλύτερα στο σχολείο και αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά το άγχος. Όταν ο γονιός συντονίζεται με τα συναισθήματα του παιδιού του και το βοηθά να τα κατονομάσει, συμβάλλει στο να δημιουργηθούν νευρικά μονοπάτια στον εγκέφαλό του που του επιτρέπουν να ρυθμίζει καλύτερα τα συναισθήματά του.

● **Πιο ισορροπημένη προσωπικότητα** Όταν καθησυχάζουμε το παιδί, βοηθάμε να ρυθμιστεί το νευρικό του σύστημα. Όμως, εάν πυροδοτούμε την «απόκριση συναγερμού» ενός παιδιού με φωνές, πιστεύοντας πως έτσι θα γίνει «καλό» ή «ήσυχο», μπορεί να ενδυναμώσουμε το αρχέγονο ένστικτο πάλεψε-ή-φύγε, κάνοντάς το υπερευαίσθητο στην απειλή και πιο επιρρεπές στα ξεσπάσματα.

Φυσικά, δε θα είναι ποτέ εφικτό να εκπληρώνετε συνεχώς κάθε επιθυμία του παιδιού σας. Αν όμως του φέρεστε με ζεστασιά και ενσυναίσθηση όσο το δυνατόν περισσότερο, είναι πιθανό να συμπεριφέρεται και αυτό το ίδιο ως ενήλικας.

Το «σκονάκι» της ανατροφής

Μερικές βασικές οδηγίες μπορεί να σας φανούν χρήσιμες στο να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας πώς να συμπεριφέρεστε σε κάθε περίπτωση:

“ ”

ΜΙΑ ΒΑΣΙΚΗ ΑΡΧΗ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ: ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΠΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΠΩΣ ΤΑ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΝ.

● **Να είστε καλό πρότυπο** Τα παιδιά μαθαίνουν κυρίως παρατηρώντας και αντιγράφοντας τους γονείς τους. Οι γονείς είναι πιθανότατα η μοναδική τόσο έντονη επιρροή στον χαρακτήρα που θα σχηματίσουν. Συμπεριφερθείτε με έναν τρόπο που θα θέλατε να αντιγράψει το παιδί σας.

● **Περιμένοντας την ηρεμία** Όταν τα μικρά παιδιά είναι φοβισμένα, αναστατωμένα ή θυμωμένα, πυροδοτείται το πρωτόγονο τμήμα του εγκεφάλου τους, η αμυγδαλή, η οποία είναι προγραμματισμένη να ανταποκρίνεται στην απειλή και οδηγεί σε μια πλημμύρα ορμονών στο σώμα και στον εγκέφαλο του παιδιού. Σε μια τέτοια στιγμή, το παιδί δε θα ακούσει αυτό που του λέτε. Το πρώτο σας μέλημα θα είναι να βοηθήσετε να υποχωρήσει η απόκρισή του στο άγχος, αντί να επιτείνετε τη διέγερση με αυστηρή πειθαρχία ή φωνάζοντας.

● **Ηρεμήστε κι εσείς**

Όταν σας έχει πυροδοτήσει η συμπεριφορά του παιδιού σας, χάνετε κι εσείς την ικανότητά σας να σκεφτείτε λογικά τι θα ήταν καλύτερο να κάνετε. Εάν αντιλη-

φθείτε ότι βιώνετε κι εσείς μια απόκριση πάλεψε-ή-φύγε, κάντε πίσω και αποκτήστε ξανά τον έλεγχο προτού προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

● **Αναγνωρίστε τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού σας όπως και τα θετικά** Όταν ακούμε τα παιδιά μας να εκφράζουν συναισθήματα όπως έχθρα ή θλίψη, ως στοργικοί γονείς μπορεί να θέλουμε να τους πούμε να μη νιώθουν έτσι. Αντί να τα υποτιμήσετε, αναγνωρίστε αυτά τα συναισθήματα, ώστε το παιδί να μπορεί να τα επεξεργαστεί.



Μάθετε τι πραγματικά εννοεί το παιδί σας όταν λέει
«Κοίτα τι έκανα!» «Μα δεν είμαι κουρασμένος»
ή «Με ντροπιάζεις».



Αναλύοντας πάνω από 100 καθημερινές καταστάσεις, το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να αποκωδικοποιήσετε τη συμπεριφορά του παιδιού σας, να κατανοήσετε τα συναισθήματά του και να υιοθετήσετε την καλύτερη προσέγγιση όσον αφορά τη διαπαιδαγώγησή του.

Θα ανακαλύψετε τα ορόσημα που περνά το παιδί σας από τις ηλικίες των 2 έως 7 χρόνων, καθώς και χρήσιμες συμβουλές για να αντιμετωπίσετε βασικά θέματα που σας απασχολούν, όπως τα πείσματα, η αντιζηλία μεταξύ αδελφών, δυσκολίες στον ύπνο, ασφάλεια στο Διαδίκτυο και πολλά ακόμη.

**Συντονιστείτε με τις ενδόμυκες σκέψεις του παιδιού σας
και γίνετε ο γονιός που θα θέλατε να είστε.**



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr ✉ e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 23030