

Η καλλιέργεια της Ευγένειας & της Καλοσύνης Θωρακίζει τα παιδιά!



«Ευγενικά παιδιά είναι τα χαλαρά παιδιά. Πώς θα αποφύγετε να αναθρέψετε ένα παιδί που εκφοβίζει;» Συγγραφέας: Karen Young

Μετάφραση & Προσαρμογή: Ι. Ρεϊζοπούλου Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ.

Στον δρόμο για την ενηλικίωση τα παιδιά θα κάνουν πολλά λάθη, όπως άλλωστε κι εμείς οι μεγάλοι, όσο υγιείς και ισορροπημένοι και αν είμαστε. Τα λάθη είναι ο μόνος τρόπος για να μάθουμε και να αναπτυχθούμε. Μας βοηθούν να αποκτούμε σοφία, επίγνωση και ψυχική ανθεκτικότητα, ώστε να ζήσουμε με πληρότητα, χωρίς απωθημένα.

Το να ανακαλύψουμε πως το ίδιο μας το παιδί ενίοτε εκφοβίζει, μπορεί να μας προκαλέσει ένα σωρό συναισθήματα: ντροπή, σύγχυση, φόβο. Κυρίως, αναδύονται ενοχές: «Δεν φταίει το παιδί, δικό μου είναι το λάθος. Είμαι η χειρότερη μητέρα / γονιός αυτού του κόσμου. Τι δεν πήγε καλά, τι δεν έκανα καλά και γιατί να συμβαίνει αυτό σε εμένα, στο δικό μου παιδί;»

Ίσως κάτι να σας διέφυγε, ίσως και όχι. Ένα είναι σίγουρο όμως, όλοι κάνουμε λάθη στο ρόλο του γονέα - ακόμη και οι γονείς που φαίνονται σα να είναι πολύ σίγουροι για τον εαυτό τους. Είναι ανθρωπινό και αναπόφευκτο να είμαστε πολύ μακριά από την τελειότητα σε αυτό τον ρόλο.

Τώρα που το ξεκαθαρίσαμε αυτό, χρειάζεται να γνωρίζετε ότι τα παιδιά που εκφοβίζουν δεν είναι κακά παιδιά και δεν έχουν απαραίτητα «κακούς» γονείς, μολονότι κάπως έτσι θα νιώσετε αν πέσει θύμα εκφοβισμού το δικό σας το παιδί. Κάπου στην πορεία τα παιδιά που εκφοβίζουν υιοθέτησαν δυσλειτουργικές συμπεριφορές, μερικές φορές εξαιτίας δύσκολων καταστάσεων που βιώνουν, ωστόσο αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να αντικατασταθούν από άλλες πιο υγιείς.

Αν το παιδί σας κάνει τη ζωή δύσκολη σε κάποιο άλλο παιδί, το πιο σημαντικό από όλα είναι να του μιλήσετε. Αφήστε στην άκρη τις ενοχές και την θλίψη γιατί έχετε πολλή δουλειά να κάνετε. Όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να ξέρουν ποιες συμπεριφορές θα τα βλάψουν μακροπρόθεσμα - και ο εκφοβισμός είναι μια από αυτές. Και τους αξίζει να το ακούσουν από ανθρώπους που τα αγαπούν, όπως οι γονείς τους. Ο υπόλοιπος κόσμος θα μεταφέρει τέτοιου είδους αξίες ως επίκριση μάλλον, παρά ως συμβουλή.

Αυτό που κάνει τα παιδιά που εκφοβίζουν, να εξελιχθούν σε θαυμάσιους ανθρώπους είναι η **διαχείριση** και η **ανταπόκριση των γονιών** τους. Ο τρόπος που οι γονείς αντιμετωπίζουν μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να κάνει, χωρίς υπερβολές, τεράστια **διαφορά**. Οι γονείς που αγνοούν αυτή την συμπεριφορά, ωθούν τα παιδιά τους σε ένα μονοπάτι αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Είναι σα να τα προετοιμάζουν για την μοναξιά, τη δυστυχία και τον πόνο που προκύπτει από το ότι οι άλλοι δε θα τους θέλουνε για παρέα.

Από την μία, οι γονείς που δεν έχουν την καλοσύνη ως αξία σε πρώτη προτεραιότητα, ενδεχομένως στο μέλλον να αναρωτιούνται γιατί τα ίδια τους τα παιδιά τους συμπεριφέρονται ακατάλληλα. Από την άλλη, όσοι παρατηρούν αντικοινωνική συμπεριφορά (κι ας είμαστε ρεαλιστές, όλα τα παιδιά θα την εκδηλώσουν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο κάποια στιγμή) και ανταποκρίνονται σε αυτήν με ένα τρόπο που μπορεί να συντελέσει στην συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, χτίζουν εξαιρετικούς ανθρώπους για τους οποίους ο κόσμος όλος θα είναι ευγνώμων στο μέλλον.

Μολονότι, οι γονείς ισχυρίζονται πως η καλοσύνη είναι μια από τις πιο σημαντικές αξίες που θέλουν να μεταδώσουν στα παιδιά τους, ο ψυχολόγος του Harvard, Richard Weissbourd, εντόπισε πως οι γονείς εστιάζουν περισσότερο στα επιτεύγματα των παιδιών, παρά στο πόσο ευγενικά είναι με τους συνανθρώπους τους. Το 80% των παιδιών που ερωτήθηκαν ανέφεραν πως η επιτυχία ή η ευτυχία ήταν οι πιο σημαντικοί στόχοι για τους γονείς τους - και για εκείνα τα ίδια φυσικά. Μόνο 20% είπαν πως η φροντίδα για τους άλλους ήταν από τις πρώτες προτεραιότητες.

Αυτό δε σημαίνει πως η καλοσύνη δεν μετράει για τα παιδιά μας - μετράει. Ωστόσο, η αξία της καλοσύνης, επισκιάζεται από την πίεση για υψηλές επιδόσεις και προσωπική ευτυχία. Όλα τα παραπάνω είναι σημαντικά, αλλά υπάρχει ένα χάσμα μεταξύ του τι δηλώνουν οι γονείς και τι αντιλαμβάνονται τα παιδιά ως προτεραιότητες.

Έχοντας υπόψη πως όλοι ανεξαιρέτως οι γονείς κάνουν το καλύτερο δυνατό με τους πόρους που διαθέτουν, λίγοι είναι οι παράγοντες που μπορεί να ωθήσουν ένα παιδί στο να έχει εκφοβιστική συμπεριφορά. Αν κάποιος από αυτούς σας φανεί οικείος, μην πανικοβληθείτε. Ας είμαστε αισιόδοξοι γιατί τίποτα δεν είναι μόνιμο και όλες οι καταστάσεις μπορούν να αναστραφούν μόλις εντοπίσετε τι φταίει. Επιβαρυντικοί παράγοντες είναι οι εξής:

- **Έλλειψη ζεστασιάς και εμπλοκής των γονιών** στη ζωή του παιδιού τους. Τα παιδιά έχουν ανάγκη από προσοχή, αγάπη και καθοδήγηση. Οι γονείς που δε δείχνουν ανοιχτά ότι νοιάζονται

για τα παιδιά τους, αναθρέφουν παιδιά που με τη σειρά τους δε θα νοιαστούν και για τους συνανθρώπους τους.

- **Γονεϊκότητα υπερβολικά επιτρεπτική.** Τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν ποιες συμπεριφορές θεωρούνται ακραίες και δε θα σταματήσουν να μας ωθούν στα όριά μας, έως ότου τα ανακαλύψουν. Όσο πιο χαλαρά τα όρια, τόσο περισσότερο στα άκρα θα εξωθήσουν τις συμπεριφορές τους.

- **Αυταρχική μέθοδος γονεϊκότητας** που χρησιμοποιεί σωματική ή συναισθηματική τιμωρία (ταπείνωση, υποτίμηση, απόρριψη κ.α.). Οι γονείς που προσπαθούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους με αυτό τον τρόπο («Δεν μπορώ να πιστέψω πως έκανες κάτι τέτοιο. Εξαφανίσου από εδώ.») θα μεγαλώσουν παιδιά που θα προσπαθούν να ελέγχουν τους άλλους με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.

- **Μεγαλύτεροι συγγενείς που εκφοβίζουν το παιδί.** «Και τι πάθαμε κι εμείς που μας χτυπούσανε όταν ήμασταν παιδιά..»

- **Φίλοι που εκφοβίζουν οι ίδιοι άλλα παιδιά.** Όλοι θέλουμε να νιώθουμε ότι ανήκουμε σε μια ομάδα ή κοινότητα και το ίδιο ισχύει βεβαίως και για τα παιδιά. Για τα παιδιά, το να ανήκουν κάπου μπορεί να είναι ύψιστης σημασίας - ακόμη πιο σημαντικό και από την έγκριση των γονέων και των δασκάλων. Τα παιδιά θα μιμηθούν, όσα βλέπουν και θα κάνουν ό,τι χρειαστεί ώστε να γίνουν αποδεκτά από τους ανθρώπους που θεωρούν σημαντικούς.



Τα καλά νέα είναι ότι τα παιδιά πραγματικά τείνουν να κάνουν το σωστό. Ενδέχεται να μπερδευτούν σχετικά με το ποιος είναι ο πιο σωστός ή ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους και αν δεν υπάρχει καθόλου καθοδήγηση, αυτή η σύγχυση μπορεί να τα κάνει να λοξοδρομήσουν. Η εκφοβιστική συμπεριφορά όμως μπορεί πάντα να αντικατασταθεί από μια συμπεριφορά πιο υγιή. Με την συνεχή

παρουσία και καθοδήγηση ενός στοργικού γονέα, τα παιδιά που εκφοβίζουν μπορούν πάντα να ανακατευθυνθούν προς μια πιο **ευγενική, ενσυναισθητική και κοινωνικά ορθή συμπεριφορά**. Ακολουθούν κάποιες προτάσεις:

1. Θέστε την καλοσύνη σε σπουδαία προτεραιότητα.

Δεν αρκεί να λέμε στα παιδιά πως η καλοσύνη είναι μεγάλη αρετή - χρειάζεται να ακούνε πως είναι η πιο σπουδαία από όλες. Βεβαιωθείτε πως όλοι στην οικογένεια πιστεύετε σε αυτή την αξία. Ακόμη κι όταν είναι θυμωμένα, αγχωμένα ή κουρασμένα, είναι αναγκαίο να διδάξουμε στα παιδιά μας πως η έλλειψη σεβασμού προς τον Άλλο δεν οδηγεί πουθενά. Θα λοξοδρομήσουμε συχνά κι εμείς και τα παιδιά, είναι όμως σημαντικό να ζητάμε συγγνώμη ώστε να τα εκπαιδεύουμε στο πώς γίνεται και να συνηθίζουν στην ιδέα ότι είναι ανθρώπινο να κάνουμε και λάθη καμιά φορά.

2. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκέφτονται τις ανάγκες των άλλων.

Δεν θέλετε να αναθρέψετε παιδιά με εγωκεντρισμό και ενδεχομένως ναρκισσισμό. Οπότε βοηθείστε τα παιδιά να μάθουν πώς να εστιάζουν τόσο στις δικές τους ανάγκες, όσο και σε αυτές των συνανθρώπων τους. Μερικές φορές θα υπάρχει σύγκρουση αναγκών. Το να μάθουν πώς να ικανοποιούν τις ανάγκες τους σεβόμενα και εκείνες των άλλων ανθρώπων, είναι πολύ σημαντική δεξιότητα. Διδάξτε τους αυτή την δεξιότητα και δείτε τα να απολαμβάνουν υγιείς, χαρούμενες σχέσεις και να αναπτύσσουν μια ισχυρή αίσθηση Εαυτού.



3. Ενθαρρύνετε την ευγνωμοσύνη.

Η έρευνα αποδεικνύει ότι οι άνθρωποι που νιώθουν ευγνωμοσύνη έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι βοηθητικοί, γενναιόδωροι, συμπονετικοί και συγχωρητικοί. Αναφέρετε στα παιδιά σας τρία πράγματα για τα οποία αισθάνεστε ευγνωμοσύνη - βεβαιωθείτε ότι τουλάχιστον το ένα σχετίζεται με εκείνα ή κάποια πράξη τους ευγενική και γενναιόδωρη. Οι μικρές

χειρονομίες είναι τόσο σημαντικές όσο και οι μεγάλες. Τα παιδιά λατρεύουν να ακούνε για ποιες πράξεις τους αισθάνεστε υπερήφανοι.



4. Δώστε τους ευκαιρίες να φροντίσουν ανθρώπους (ή κατοικίδια!) που βρίσκονται κοντά τους.

Ζητήστε τους να βοηθήσουν με την προετοιμασία του βραδινού, να ταΐσουν το κατοικίδιο, να διαβάσουν ένα παραμύθι στο νεότερο αδελφάκι, να βοηθήσουν με το μαγείρεμα. Φροντίστε επίσης να λάβουν φροντίδα από την

οικογένεια, ώστε να αισθανθούν την καλοσύνη να επιστρέφει πίσω σε εκείνα.

5. Διευρύνετε τον κύκλο της καλοσύνης.

Είναι εύκολο για τα παιδιά να φροντίσουν όσους θεωρούν ως μέλη της ομάδας τους - γονείς, αδέρφια, φίλους - αλλά είναι εξίσου σημαντικό να εκπαιδευτούν στο να φροντίζουν και άτομα έξω από αυτό τον κύκλο. Χρειάζεται να αναγνωρίζουν ποιοι είναι οι κοντινοί τους άνθρωποι αλλά να έχουν υπόψη και όσους βρίσκονται έξω από αυτό το κλειστό πεδίο. Με τον τρόπο αυτό αποκτούν επίγνωση του ότι είναι μέρος της ανθρωπότητας, ότι όλοι είμαστε συνδεδεμένοι και αυτό είναι πολύ σημαντική αξία. Μιλήστε τους για όσα συμβαίνουν σε πόλεις και σε χώρες διαφορετικές σχετικά με ποικίλα κοινωνικά ζητήματα. Δείξτε το ειλικρινές ενδιαφέρον σας όταν παιδιά από την αντίπαλη ομάδα τραυματίζονται ή ρωτήστε τα για τον καινούριο συμμαθητή στην τάξη τους και τι μπορούν τα ίδια να κάνουν ώστε εκείνος να αισθανθεί ότι έχει ενταχθεί, ακόμη κι αν πρόκειται απλώς για μια καλημέρα. Βεβαιωθείτε πως είναι φιλικά απέναντι σε όποιον τους προσφέρει υπηρεσίες, στον σερβιτόρο, στον οδηγό λεωφορείου ή στο αγόρι που φέρνει τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ.

6. Ποια ανάγκη του καλύπτεται;

Όλες μας οι πράξεις καλύπτουν κάποιες μας ανάγκες, ακόμη κι αν πρόκειται για λύσεις αναποτελεσματικές. Προσπαθήστε να κατανοήσετε ποια ανάγκη του καλύπτει το παιδί όταν εκφοβίζεται - σίγουρα υπάρχει κάποια και μάλιστα σημαντική. Η συμπεριφορά του δεν θα μπορέσει να ανακατευθυνθεί παρά μονάχα όταν υπάρξει κατανόηση της ανάγκης που προσπαθεί να καλυφθεί. Οι ανάγκες δεν εξαφανίζονται έτσι απλά όταν εμείς τις αγνοούμε, στην πραγματικότητα επιμένουν ακόμα περισσότερο. Για να εντοπίσετε την ανάγκη, ρωτήστε το «τι» αντί για το «γιατί». Τι αποκομίζει το παιδί σας από την συμπεριφορά του; Τι του συμβαίνει αληθινά; Ποια είναι τα θετικά συναισθήματα και ποια τα αρνητικά όταν κάνει ό,τι κάνει; Είναι μήπως για εκδίκηση; Μήπως η συμπεριφορά αυτή του δίνει την αίσθηση της δύναμης; Μήπως νιώθει ανίσχυρο στο σπίτι και προσπαθεί να αναπληρώσει στο σχολείο; Μήπως έχουν συμβεί κάποιες μεγάλες αλλαγές - ένα νέο αδελφάκι, αλλαγή σχολείου - που κάνουν το παιδί να νιώθει πως δεν έχει κανένα έλεγχο πάνω στη ζωή του και το ωθούν να εξουσιάζει τους άλλους στο σχολείο; Ρωτήστε το ανοιχτά: τι είναι αυτό που θα άλλαζε ώστε να κάνει την ζωή του ομορφότερη;

7. Η καλοσύνη μπορεί να ενδυναμωθεί όπως οι μύες.

Η καλοσύνη είναι ένας μυς. Ενδυναμώστε τον ή θα ατονήσει. Η καλοσύνη και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια από τις σημαντικότερες ποιότητες που πρέπει να ακονίσουμε στα παιδιά

μας. Αυτό σημαίνει να είμαστε ευγενικοί με τους άλλους, να περιμένουμε την ίδια καλοσύνη και από εκείνους και να την δείχνουμε και σε εμάς τους ίδιους.



8. Η συζήτηση είναι το κλειδί. Και είναι μαγική.

Η συζήτηση αλλάζει τα πράγματα. Αλλάζει τους ανθρώπους, τη ζωή τους, το μονοπάτι που ακολουθούν. Δεν είναι αναγκαστικά οι σπουδαίες κουβέντες που κάνουν την διαφορά - ακόμη και οι τυχαίες στο αυτοκίνητο, ενώ ετοιμάζετε το δείπνο, ενώ παίζετε μαζί στην εξοχή. Συζητήστε για όσα βλέπετε ή ακούτε στις ειδήσεις που αφορούν σε

ανθρώπους που επιδεικνύουν ιδιαίτερη ή καθόλου καλοσύνη.

9. Να είστε ανοιχτοί. Μπορούν να το διαχειριστούν.

Κουβεντιάστε μαζί τους για τα όποια ηθικά διλήμματα μπορεί να αντιμετωπίζετε και πώς τα διαχειρίζεστε. Βεβαιωθείτε φυσικά πως τα ζητήματα αυτά είναι κατάλληλα να συζητηθούν με παιδιά της ηλικίας τους και προσκαλέστε τα να σας προτείνουν τις δικές τους λύσεις. Το να συνειδητοποιήσετε ποιες διεργασίες κάνετε τόσο εσείς όσο και τα παιδιά για την επίλυση προβλημάτων είναι σημαντικό. Μιλήστε τους για ανθρώπους που βλάπτουν συναδέλφους στην δουλειά ή για συναδέλφους που καρπώνονται την εργασία άλλων. Τι πιστεύουν τα παιδιά σχετικά με αυτά τα περιστατικά; Τι πιστεύετε εσείς για όλα αυτά; Τι θα κάνατε;

10. Μιλήστε για εσάς τους ίδιους.

Μιλήστε για οποιαδήποτε εμπειρία είχατε με ανθρώπους που δεν ήτανε καλοσυνάτοι ή ευγενικοί. Μιλήστε στα παιδιά ανοιχτά για τα δυσάρεστα συναισθήματα που νιώσατε. Αποκαλύψτε επίσης στιγμές που εσείς οι ίδιοι δε σεβαστήκατε τις ανάγκες άλλων ανθρώπων και πώς επανορθώσατε μόλις το συνειδητοποιήσατε. Κανείς δεν είναι τέλειος, και αυτό μας απελευθερώνει και μας κάνει πιο σοφούς συνάμα. Είναι μεγάλο δώρο για τα παιδιά να τους μιλήσετε για τα λάθη που έχετε διαπράξει στο παρελθόν, τις συνειδητοποιήσεις που προέκυψαν και τους τρόπους με τους οποίους επιδιώξατε να επανορθώσετε.

11. Να είστε ο άνθρωπος που εύχεστε να γίνουν.

Να είστε πρότυπο καλοσύνης και ενσυναίσθησης. Να είστε προσεκτικοί με όσα λέτε για τους άλλους, έστω και ως ασήμαντα σχόλια. Τα παιδιά μιμούνται τα πάντα! Δεν έχει σημασία το πλαίσιο. Αν είστε αγενείς ή επικριτικοί με τους άλλους είναι σα να τους δίνετε την άδεια να κάνουν και εκείνα το ίδιο.

12. Οπότε ας υποθέσουμε πως παρακολουθείτε μια ταινία...

Προκαλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν μια κατάσταση σα να είναι έξω από αυτήν. Ποιες είναι οι συμπεριφορές των ηρώων; Ποιά συναισθήματα φαντάζονται ότι βιώνουν;

13. Πώς θα αισθάνονταν στη θέση του θύματος εκφοβισμού;

Διερευνήστε με τα παιδιά πώς θα αισθάνονταν αν κάποιος τα κορόιδευε. Η ενσυναίσθηση είναι σημαντική δεξιότητα επικοινωνίας στις ανθρώπινες σχέσεις. Το να βοηθήσετε το παιδί σας να βάλει σε λέξεις τα συναισθήματα του, θα το βοηθήσει να κατανοήσει πως ο κάθε άνθρωπος βιώνει διαφορετικά μία κατάσταση.



14. Οπτικοποιήστε.

Επιλέξτε ένα φρούτο που σαπίζει εύκολα: ένα μήλο, μια μπανάνα, ένα αχλάδι. Χτυπήστε το μερικές φορές αρκετά σκληρά ώστε να μαυρίσει η σάρκα του αλλά όχι αρκετά ώστε να φαίνεται από την φλούδα. Τότε, ξεφλουδίστε το φρούτο και δείξτε τις μαυρίλες. Εξηγείστε πως αυτό ακριβώς συμβαίνει και με τον εκφοβισμό. Μολονότι η ζημιά δεν είναι αμέσως εμφανής,

προφανώς και συμβαίνει εσωτερικά. Εξηγήστε στα παιδιά πως ο εκφοβισμός προκαλεί κατάθλιψη (που σημαίνει να είσαι τόσο θλιμμένος που να μην μπορείς να χαρείς πια τίποτα, ακόμη και όσα κάποτε έβρισκες διασκεδαστικά) και πως μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους ακόμη και στο να μισήσουν τον ίδιο τους τον εαυτό και τη ζωή τους. Πείτε τους πως δεν θέλετε να γίνουν τα παιδιά σας ο λόγος που κάποιος θα αισθανθεί έτσι, ακριβώς γιατί γνωρίζετε πως είναι καλοσυνάτα.



15. Εντοπίστε τα συναισθήματά τους.

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους και αποδεχτείτε τα με ζεστή καρδιά και ανοιχτό μυαλό. Αν το παιδί σας είναι θυμωμένο, δώστε του να καταλάβει πως διακρίνετε τον θυμό του και δώστε του τον χώρο να βιώσει το συναίσθημά του χωρίς να χρειάζεται να το αλλάξει ή να ξεριζώσει την αιτία που το προκάλεσε. Απλώς σταθείτε στο συναίσθημα: «Βλέπω πως είσαι

θυμωμένος. Σε καταλαβαίνω. Μπορεί να νιώσεις μεγάλη απογοήτευση όταν οι άνθρωποι δεν συμπεριφέρονται όπως θα περίμενες.» Με αυτό τον τρόπο αναγνωρίζετε το συναίσθημα του παιδιού και του επιτρέπετε να το νιώθει χωρίς να χρειάζεται να υπερασπίζεται τον εαυτό του ή να δίνει εξηγήσεις. Του στέλνετε επίσης το μήνυμα πως όταν θελήσει μπορεί να σας πει περισσότερα. Είναι πολύ μεγάλο δώρο για ένα παιδί, αλλά και ένας θαυμάσιος τρόπος να λειτουργήσετε ως πρότυπο ενσυναίσθησης και συμπόνιας. Τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν πως **ΟΛΑ** τα συναισθήματα επιτρέπονται **αλλά ΟΧΙ όλες οι συμπεριφορές!** Όταν κατορθώσουν να αναγνωρίζουν και να αποδέχονται τα συναισθήματά τους χωρίς να χρειάζεται να απολογηθούν ή να τα αλλάξουν, μπορούν είτε να τα απελευθερώσουν είτε να στρέψουν την προσοχή τους στα συναισθήματα των συνανθρώπων τους. Αυτή η στάση από μόνη της ενθαρρύνει μια πιο υγιή συμπεριφορά. Τα συναισθήματα δεν εξαφανίζονται παρά μόνο αν βιωθούν πλήρως.



16. Να είστε συνεπείς και φροντιστικοί.

Όσο πιο φροντιστικοί είστε με το παιδί σας, τόσο πιο ανοιχτό θα είναι κι εκείνο στη διερεύνηση των συναισθημάτων του και στην δοκιμή νέων μοτίβων συμπεριφοράς.

17. Ο θυμός δεν είναι ποτέ το μοναδικό συναίσθημα. Ποιο συναίσθημα κρύβεται από κάτω;

Ο θυμός είναι το συναίσθημα που εκφράζουν οι άνθρωποι ώστε να αποφύγουν να αισθανθούν άλλα πολύ πιο δυσάρεστα συναισθήματα. Οι περισσότεροι χρησιμοποιούν τον θυμό ώστε να κρατήσουν άλλα συναισθήματα θαμμένα, όπως την ζήλια, την ανασφάλεια, τον φόβο, το άγχος, την

αναστάτωση, το πένθος. Προτείνετε στο παιδί λέξεις για τα συναισθήματα που ενδέχεται να είναι κρυμμένα κάτω από τον θυμό, αλλά μην επιμένετε σε όσα προτείνετε αν δεν τα αποδέχεται το ίδιο το παιδί. «Είναι συναρπαστικό να έρθει ένα νέο αδελφάκι στην οικογένεια αλλά μπορεί να είναι και τρομακτικό. Μήπως ανησυχείς για κάτι που πρόκειται να αλλάξει με τον ερχομό του νέου μωρού;» «Κατανόω πως είναι μεγάλη αλλαγή να μη ζει ο μπαμπάς μαζί μας πια. Μήπως αισθάνεσαι λυπημένος για αυτό; Μήπως ανησυχείς πως πρόκειται να αλλάξουν και άλλα πράγματα;» Το να λέμε σε ένα παιδί να μην θυμώνει χωρίς όμως να εντοπίζουμε τι γεννάει τον θυμό, μπορεί να μοιάζει με το να του λέμε να μην αναπνέει. Εξηγήστε στα παιδιά πως ό,τι και αν αισθάνονται είναι απόλυτα εντάξει, αλλά το πώς το εκφράζουν με πράξεις είναι το ζητούμενο και ότι μπορείτε να συνεργαστείτε μαζί τους, ώστε να υιοθετήσουν πιο υγιείς συμπεριφορές.



18. Μην παραφουσκώνετε την αυτοεικόνα τους.

Οι περισσότεροι πιστεύουν πως όσα παιδιά εκφοβίζουν άλλα παιδιά, έχουν μάλλον χαμηλή αυτοεκτίμηση, σήμερα όμως υπάρχουν στοιχεία πως πολλά παιδιά που εκφοβίζουν, στην πραγματικότητα έχουν μια πληθωρική αυτοεικόνα. Ως γονείς έχουμε το χρέος να αναθρέψουμε παιδιά με αυτοπεποίθηση, αλλά χρειάζεται να την

μετριάζουμε με την συμπόνια και την καλοσύνη προς τους άλλους. Η αυτοεκτίμηση χωρίς αυτές τις αξίες είναι απλώς η απαρχή του ναρκισσιισμού. Ανακατευθύνετε την προσοχή από την αυτοεκτίμηση που δίνει έμφαση στα επιτεύγματα και στην σύγκριση με τους άλλους και στρέψτε την περισσότερο προς τον **αυτοσεβασμό και την αυτο συμπόνια**, που σημαίνει να συμπεριφερόμαστε με χάρη, αξιοπρέπεια και καλοσύνη σε εμάς τους ίδιους και στους άλλους. Διδάξτε στο παιδί σας πως ένα από τα σπουδαιότερα χαρακτηριστικά του είναι να σέβεται τους άλλους. Πως είναι ένα θαυμάσιο παιδί αλλά όχι ανώτερο από τα άλλα, με περιορισμούς και προκλήσεις, αλλά και με πολλά εφόδια.

Δεν είναι ντροπή να έχετε ένα παιδί που εκφοβίζει - καθόλου ντροπή μάλιστα. Είναι ανεπίτρεπτο, όμως να υποπτεύεστε πως το παιδί σας ασκεί εκφοβισμό και να το δικαιολογείτε ή να το παραβλέπετε. Όλα τα παιδιά αξίζουν να τα αγαπάει κάποιος αρκετά, ώστε να τα ανακατευθύνει όταν χάνουν τον δρόμο τους.

Η αγάπη, η φροντίδα και η θετική καθοδήγηση θωρακίζουν συναισθηματικά τα παιδιά και έτσι εξελίσσονται σε υγιείς ενήλικες.

Πηγή: <https://www.heysigmund.com/>

Συγγραφέας: Karen Young