

γονείς /

ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΟΝΕΪΚΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

#02

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2009

FREE PRESS

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ



το πρωί
μαθητές,
το βράδυ
υπεραθλητές

+ το στρες
στα χρόνια
της αθωότητας

Καλλιεργώντας
την **υγιή επικοινωνία**
μέσα στην οικογένεια

Η προετοιμασία
των γονέων
για την **εφηβεία**
των παιδιών τους

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ



καλλιεργώντας την υγιή επικοινωνία μέσα στην οικογένεια

Πολλοί γονείς θεωρούν ότι ο κύριος σκοπός της επικοινωνίας είναι να ενημερώνουν τα παιδιά τους. Έτσι, πιστεύουν ότι το να πουν στα παιδιά πως πρέπει να τρώνε λαχανικά και φρούτα ή να προσέχουν το δρόμο από τη μία και την άλλη πλευρά, πριν να το διασχίσουν, είναι αρκετό για να εκφράσουν την αγάπη και το ενδιαφέρον τους.

Επιμέλεια κειμένου: **Μαρία Ελευθεριάδου**,
Παιδοψυχίατρος, Επιμελήτρια Α΄ ΕΣΥ, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κατερίνης

αυτό βέβαια δίνει πληροφορίες για τη διαίτα και την ασφάλεια. Όμως, η επικοινωνία έχει και μια άλλη σημαντική λειτουργία: είναι σαν μια αμφίδρομη γέφυρα, που συνδέει τα συναισθήματα των γονέων με εκείνα του παιδιού τους. Η υγιής επικοινωνία είναι πολύ καθοριστικής σημασίας, επειδή βοηθάει το παιδί να αναπτύξει μια υγιή προσωπικότητα και καλές σχέσεις με τους γονείς και τους άλλους. Δίνει με τον τρόπο αυτόν την ευκαιρία στο παιδί να γίνει ευτυχισμένο, ασφαλές και υγιές άτομο.

Η υγιής επικοινωνία είναι σημαντική επειδή βοηθάει το παιδί.

- ▶ Να αισθανθεί ότι το φροντίζουν και είναι αγαπητό.
- ▶ Να πιστέψει ότι είναι σημαντικό και έχει αξία για τους γονείς του.
- ▶ Να αισθάνεται ασφάλεια και ότι δεν είναι εντελώς μόνο με τις ανησυχίες του.
- ▶ Να μάθει να μιλάει στους γονείς για τα αισθήματα και τις ανάγκες του άμεσα, ευθέως.
- ▶ Να μάθει πώς να διαχειρίζεται τα αισθήματά του και επομένως να μην παρασύρεται από αυτά και αντιδρά με υπερβολικό τρόπο, χωρίς προηγούμενη σκέψη.
- ▶ Να μιλάει στους γονείς ανοιχτά, όχι μόνο τώρα, αλλά και στο μέλλον.

Επίσης, η υγιής επικοινωνία βοηθάει εσάς, τους γονείς:

- ▶ Να αισθανθείτε πιο κοντά στο παιδί σας.
- ▶ Να μάθετε τις ανάγκες του παιδιού σας.
- ▶ Να μάθετε ποιοι είναι οι πιο αποτελεσματικοί τρόποι, ώστε να βοηθήσετε το παιδί σας στην ανάπτυξη του.
- ▶ Να διαχειρίζεστε το δικό σας stress και τις ματαιώσεις και απογοητεύσεις που μπορεί να σας επιφυλάξει το παιδί σας.

Η υγιής επικοινωνία μέσα στην οικογένεια απαιτεί να καταβάλουν προσπάθεια όλα τα μέλη της.

Οι οδηγίες που ακολουθούν θα μπορούσαν να βοηθήσουν στο "χτίσιμο" μιας γέφυρας επικοινωνίας με δυνατές και στέρεες βάσεις ανάμεσα στους γονείς και στα παιδιά.

● **Να είστε διαθέσιμοι:** Τα παιδιά έχουν ανάγκη να αισθάνονται ότι οι γονείς τους είναι διαθέσιμοι γι' αυτά. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να αφιερώσουν χρόνο στα παιδιά τους. Ακόμη και το να περνάτε κάθε μέρα έστω και 10 λεπτά με κάθε ένα από τα παιδιά σας βοηθάει να ενδυναμώσετε τις γέφυρες της επικοινωνίας. Το να είστε διαθέσιμοι επίσης, σημαίνει να καταφέρετε να δημιουργήσετε μια ατμόσφαιρα ηρεμίας και να "συντονιστείτε" πριν να αρχίσετε να ακούτε το παιδί σας ή να του μιλάτε για κάτι σημαντικό.

● **Να είστε καλοί ακροατές:** Το να είστε καλοί ακροατές βοηθάει το παιδί σας να αισθανθεί άνετα, ακόμη κι όταν είναι αναστατωμένο και δεν μπορείτε να κάνετε τίποτε προκειμένου να καθορίσετε και να επιλύσετε το πρόβλημα που το απασχολεί. Ρωτήστε το παιδί σας για τις ιδέες και τα αισθήματά του, πριν ξεκινήσει να σας μιλάει. Επίσης, προσπαθήστε να καταλάβετε ακριβώς αυτό που σας λέει, γιατί αυτό είναι πολύ σημαντικό για το παιδί σας, ακόμη κι αν δε σημαίνει τίποτε για σας. Το να είστε καλοί ακροατές δε σημαίνει ότι είστε υποχρεωμένοι να συμφωνείτε με όσα λέει το παιδί σας. Αν το βοηθήσετε να ηρεμήσει, τότε θα μπορεί στη συνέχεια να ακούσει και όσα έχετε να του πείτε εσείς.

● **Δείξτε ότι μπορείτε να το καταλάβετε:** Αυτό σημαίνει, να είστε σε θέση να συντονιστείτε με το παιδί και να εναρμονιστείτε μαζί του σε τέτοιο βαθμό, ώστε να του δώσετε να καταλάβει, πως όχι μόνο παίρνετε στα σοβαρά τα συναισθήματά του, αλλά ότι μπορείτε να κατανοήσετε απόλυτα το πώς νιώθει, (“να μπείτε στο περσί του”). Μπορείτε να δείξετε κατανόηση, ακόμη και αν δεν συμφωνείτε με το παιδί σας. Αυτό σημαίνει ότι εκτιμάτε τα συναισθήματά του και δεν έχετε σχέση με το τι είναι σωστό και τι είναι λάθος.

● **Βεβαιωθείτε ότι στέλνετε σωστά το μήνυμά σας:** Κατ’ αρχήν θα πρέπει να είστε καλός ακροατής. Εάν αφήσετε το παιδί σας να σας μιλήσει πρώτο εκείνο και του δείξετε το ενδιαφέρον και τη φροντίδα σας, τότε θα είναι σε θέση να σας ακούσει με μεγαλύτερη ψυχική διάθεση. Επίσης, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι όσα λέτε, ο τόνος της φωνής σας και όλος ο τρόπος σας γενικά, είναι εναρμονισμένος με όσα λέτε και στέλνει το ίδιο μήνυμα στο παιδί. Για παράδειγμα: αν γελάτε τη στιγμή που λέτε “όχι” είναι πολύ πιθανό το παιδί σας να νιώσει μπερδεμένο και να μην ξέρει τι είναι αυτό που πραγματικά θέλετε να πείτε. Θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το παιδί σας, δίνοντας έμφαση στο προφορικό μήνυμα που του απευθύνετε, για να κατανοήσει αυτό που θέλετε να κάνει. Ακόμη κι όταν προσπαθείτε να βάλετε όρια και κανόνες στη συμπεριφορά ενός πολύ μικρού παιδιού προσχολικής ηλικίας, μπορείτε να του μιλάτε ενώ το έχετε στην αγκαλιά σας. Επιλέξτε λέξεις που δηλώνουν το πώς αισθάνεστε, όταν θέλετε να επαινέσετε και να επιβραβεύσετε τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Μπορείτε για παράδειγμα να του πείτε “είμαι τόσο ευτυχισμένος” όταν μαζεύει και τακτοποιήσει τα παιχνίδια του. Ενθαρρύνετε επίσης το παιδί σας να

επιβραβεύει τον εαυτό του. Ο έπαινος βοηθάει τα παιδιά να ξεπεράσουν τις δύσκολες καταστάσεις. Χρησιμοποιήστε εκφράσεις που δηλώνουν πώς αισθάνεστε εσείς, προκειμένου να κατανοήσει το παιδί τι σας δυσαρεστεί στον τρόπο συμπεριφοράς του. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε “όταν δεν μπορώ να σε βρω αισθάνομαι απογοήτευση..... και θυμό”. Αυτό άλλωστε είναι προτιμότερο από το να πείτε: “Πού εξαφανίστηκες; Πού ήσουν πάλι;”. Να λέτε στο παιδί σας τι σκέφτεστε και πώς αισθάνεστε. Αποφύγετε όμως να του λέτε πώς θα έπρεπε εκείνο να σκέφτεται ή να αισθάνεται.

● **Να είστε θετικό πρότυπο για το παιδί σας:** Τα μικρά παιδιά διδάσκονται περισσότερο από το παράδειγμα των γονέων παρά από τις συμβουλές τους. Τα παιδιά αντιγράφουν και λειτουργούν χρησιμοποιώντας τους τρόπους επικοινωνίας των γονέων τους. Εάν οι γονείς χρησιμοποιούν πολλές λέξεις που δηλώνουν τα συναισθήματά τους, τότε και τα παιδιά μαθαίνουν να κάνουν το ίδιο. Ακόμη κι όταν οι γονείς δίνουν έμφαση στην έκφραση των συναισθημάτων τους, παρόλο που μπορεί να τσιρίζουν, κάνοντας κάτι που πληγώνει ή χρησιμοποιώντας “παρασούκλια” και πάλι τα παιδιά μαθαίνουν ότι το να εκφράσεις αυτά που νιώθεις είναι ένας καλός τρόπος αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων. Το να μιλήσεις για τα συναισθήματά σου, παρά να τα εκφράσεις παρορμητικά, με εκδραμάτιση (acting out) περνώντας στην πράξη, βοηθάει σημαντικά στην απόκτηση αυτοελέγχου. Ακόμη μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν τα συναισθήματά τους, επιλέγοντας τις σωστές και πιο κατάλληλες λέξεις προκειμένου να τα εκφράσουν τόσο στο σπίτι, όσο και στο σχολείο.

“Οι έφηβοι είναι παθιασμένοι, οξύθυμοι και παρασύρονται από τις ορμές τους, ιδιαίτερα τις σεξουαλικές, που δεν προσπαθούν να συγκρατήσουν. Αλλάζουν εύκολα και είναι άστατοι στις επιθυμίες τους, που είναι τόσο περαστικές, όσο και έντονες... Και τα λάθη τους πάντοτε δεν τα χαρακτηρίζει το μέτρο, αλλά η υπερβολή... Φτάνουν στα άκρα, και στην αγάπη και στο μίσος. Πιστεύουν ότι είναι παντογνώστες...”

Αριστοτέλης- 4οαιώνας π.Χ.

γονείς

ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΟΝΕΪΚΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

**Εκδίδεται
για λογαριασμό
των Κ.Ξ.Γ.
μελών του QLS**

#02

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2009
FREE PRESS
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

- **ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:**
I&Q PUBLICATIONS
- **ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:**
Νίκος Συμεωνίδης
- **ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:**
Παναγιώτης Χονδρός
(Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΑΨΥ)
- **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:**
Κωνσταντίνα Παπαδάκη-Ψυχολόγος στο Κέντρο Ημέρας νέων ψυχωτικών
Αντωνία Κατιδένιου-Παιδοψυχίατρος επόπτης παιδοψυχιατρικού τομέα Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Β.Α. Κυκλάδων
Μαρία Καρυώτη-παιδοψυχίατρος, ψυχαναλύτρια, τ έως επιστημονικά υπεύθυνη Κινητής Μονάδας Δ. Κυκλάδων
Στέλλα Παντελίδου-ψυχολόγος,επιστημονικά υπεύθυνη Κινητής Μονάδας Β.Α. Κυκλάδων
Μυρτώ Πολλάκη- Σχολική ψυχολόγος Κινητής Μονάδας Δ. Κυκλάδων
Νότα Βούρα-Ψυχολόγος, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Πέτρας Ολύμπου
Μαρία Ελευθεριάδου- Παιδοψυχίατρος, Επιμελήτρια Α΄ ΕΣΥ, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κατερίνης
- **ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:**
Νίκος Αγάθος



ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΑΘΩΟΤΗΤΑΣ

«Πρέπει να τρέξω, να τρέξω χωρίς σταματημό. Γιατί αλλιώς η βασίλισσα θα βάλει να μου κόψουν το κεφάλι!»

Από τη Μαρία Ορφανίδου

« Αλίκη στην χώρα των θαυμάτων »

Δεν είναι ούτε δέκα ετών. Με πρόγραμμα ενήλικα εργαζόμενου. Σχολείο, μαθήματα χορού, ξένων γλωσσών, κολύμπι, μουσική – «τι στρες, θεέ μου!», θα μπορούσαν να πουν. Δεν το λένε όμως, θα το πουν αργότερα. Αλλά ήδη από μικρά γνωρίζουν αυτό το αίσθημα του άγχους, της έντασης, της πίεσης των δυσκολιών. Γνωρίζουν αυτό το είδος της ζωής σ' έναν κόσμο που προχωρεί βιαστικά, με μια βιασύνη που κατακερματίζει τους φυσικούς ρυθμούς του χρόνου, της ζωής και αφήνει ελάχιστα περιθώρια στα παιδιά για αυτά που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη τους: ηρεμία, γαλήνη, παιχνίδι.

Σύμφωνα με την ψυχολόγο-παιδοψυχολόγο κ. Αλεξάνδρα Καππάτου, οι αιτίες του παιδικού στρες είναι:

► **ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ:**

Από τους πρώτους κιόλας μήνες της ζωής του παιδιού μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα άγχους, κυρίως όταν δεν ικανοποιούνται βασικές ανάγκες του, όπως η ανάγκη για στοργή, φαγητό, ηρεμία ή όταν αποχωρίζεται τη μητέρα του.

► **ΕΣΦΑΛΜΕΝΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗΣ:**

Μεγαλώνοντας το παιδί, το άγχος μπορεί να πηγάζει από τις πιέσεις που υφίσταται εξαιτίας εσφαλμένων τρόπων διαπαιδαγώγησης από τους γονείς του, με τη μορφή της υπερπροστασίας, του αυταρχισμού ή της τελειοθρησίας, προκειμένου να αποκτήσει νέες δεξιότητες και κοινωνική συμπεριφορά σύμφωνα με τις αντιλήψεις τους.

► **ΤΣΑΚΩΜΟΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ:** Το παιδί νιώθει να απειλείται και να κινδυνεύει, ακόμη και όταν η γονική «καταιγίδα» περάσει.

► **ΑΝΤΙΦΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ**

ΜΕΓΑΛΩΝ: «Καν' το, όχι μην το κάνεις», «Φόρεσε κι αυτό, καλά ασ' το, δεν πειράζει» κ.λπ., η συνεχής δηλαδή αναποφασιστικότητα και αντιφατικότητα στη διαπαιδαγώγηση του παιδιού, που ως συνέπεια έχει τη δημιουργία κλίματος αβεβαιότητας και σύγχυσης.

► **Η ΒΙΑΣΥΝΗ ΜΑΣ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΝ:** Ας αφήσουμε το παιδί να «παίξει» το μεγάλο, παρά να το υποχρεώνουμε να είναι, επιβάλλοντας του να αναλάβει υπερβολικές για την ηλικία του ευθύνες.

► **Η ΖΩΗ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ:** Μερικές φορές μπορεί να είναι διασκεδαστικό για ένα παιδί να συμμετέχει στη ζωή των ενηλίκων. Τα ταξίδια, το θέατρο, τα μουσεία και τα δείπνα κάποιες φορές ίσως να το συγκινούν. Όμως, αν αυτό γίνει συνήθεια, τότε το κουράζουν.

► **ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΙΓΟΥΡΙΑΣ:** Το παιδί έχει ανάγκη να σταθεροποιήσει τις ρίζες του και μετά να αναζητήσει αλλαγές. Αγαπά τις συνήθειες, τις επαναλήψεις, που του δίνουν σιγουριά.

► **ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ:** Το παιχνίδι είναι για το παιδί η όασή του, κάτι που το χαλαρώνει, το ξεκουράζει, το μαγεύει. Για να περιώσουμε, λοιπόν, ένα παιδί από το στρες, είναι σημαντικό να περιώσουμε το χρόνο του για παιχνίδι.

► **ΦΟΡΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:** Το συνεχές τρέξιμο στο σχολείο, τ' αγγλικά, η γυμναστική, το ωδείο, ο χορός κ.λπ., αν μετατραπούν σε μανία, είναι περισσότερο μια πηγή στρες παρά ευκαιρία για ώθηση.

► **ΑΛΛΕΣ ΑΙΤΙΕΣ:** Ο ερχομός ενός νέου μωρού στην οικογένεια, η ατμόσφαιρα ανησυχίας, ενοχών, έντονης οικονομικής ανασφάλειας, το διαζύγιο, μια σοβαρή ασθένεια ή ο θάνατος κάποιου από του γονείς.

Το μεταμφιεσμένο παιδικό στρες

Το στρες ενός παιδιού εκδηλώνεται μέσα από μεταμφιεσμένες συμπεριφορές, που πολλές φορές δεν γνωρίζουμε τι σημαίνουν ή και δεν κατορθώνουμε να τις αντιμετωπίσουμε σωστά. Αυτό συμβαίνει επειδή το παιδί, κυρίως μικρής ηλικίας, αδυνατεί να εκφράσει ή να περιγράψει με λόγια τα συναισθήματά του. Συμπεριφορές που ίσως εκφράζουν το παιδικό στρες μπορεί να είναι οι παρακάτω:

- Αρνείται να φάει.
- Παρουσιάζει δυσκολίες στον ύπνο.
- Τρώει τα νύχια του.
- «Βρέχεται» τη νύχτα στον ύπνο του (μετά τα 5 χρόνια).
- Παρουσιάζει μεγάλη προσκόλληση στη μητέρα του και αρνείται να απομακρυνθεί έστω για λίγο από κοντά της.
- Με το παραμικρό αναστατώνεται.
- Είναι συνεχώς μελαγχολικό.
- Αρνείται να δώσει σε άλλον τα παιχνίδια του ή δυσανασχετεί που τ' αγγίζει κάποιος άλλος.
- Τραυλίζει.
- Λέει ψέματα.
- Κλέβει μικροαντικείμενα.
- Παραπονιέται για πόνους στη κοιλιά.
- Κάνει εμετούς.

Τι μπορεί να προκαλέσει το στρες

Ανάμεσα στις αρνητικές συνέπειες του στρες οι πιο διαδεδομένες αφορούν τις δυσκολίες στη σχολική μάθηση και τις ψυχοσωματικές διαταραχές (πνοκέφαλοι, ενούρηση, άσθμα, ναυτία, ανορεξία). Στις συνέπειες του στρες ανήκουν η νευρικότητα, οι διαταραχές του ύπνου, ορισμένες μορφές άγχους, η επιθετικότητα, τα «τικ», φθάνοντας ως τις αληθινές καταθλιπτικές καταστάσεις.

Με ποιους τρόπους μπορείτε να το βοηθήσετε:

- Να γνωρίζετε ότι, όταν το παιδί σας

παρουσιάζει ένα ή περισσότερα από τα παραπάνω συμπτώματα, είναι σκόπιμο να αναζητήσετε τα αίτια που το κάνουν να νιώθει ανασφάλεια μέσα στην οικογένεια.

- Να αναλογιστείτε πόσο καιρό το παιδί αντιδρά με το συγκεκριμένο τρόπο. Μήπως συνέβη τελευταία κάτι που το αναστάτωσε;
- Να γνωρίζετε ότι είναι πιθανό να υπάρξει βελτίωση στη συμπεριφορά του παιδιού σας με μια και μόνο αλλαγή της δικής σας στάσης.
- Να θυμάστε ότι ο διάλογος με το παιδί είναι απαραίτητος.
- Να το ενθαρρύνετε να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του.
- Να του ενισχύετε το αίσθημα της αυτοπεποίθησης, της σιγουριάς και της αξίας

του, αλλά και της ανάγκης να προσπαθεί (στοιχεία, βέβαια, που οικοδομούνται από νωρίς, και όχι κατά τη σχολική ηλικία).

- Να μην ασχολείστε μόνο με το κυνήγι των βαθμών, αλλά να ενδιαφέρεστε και για την κοινωνική παρουσία του παιδιού σας στο χώρο του σχολείου. Ρωτάτε το, λοιπόν, συχνά όχι μόνο για τα μαθήματά του, αλλά και αν έπαιξε, ποιοι είναι οι φίλοι του, αν πέρασε καλά κ.λπ.
- Να το παροτρύνετε να επιδιχτεί σε σωματικές δραστηριότητες (σπορ, γυμναστική), καλλιτεχνικές (ζωγραφική, χειροτεχνία) και σε παιχνίδια που το βοηθούν να ελέγξει ή και να αποβάλει το στρες.
- Να γνωρίζετε ότι, αν τα συμπτώματα επιμένουν, είναι αναγκαία η βοήθεια από ειδικό.

Πανελλήνιες και προαγωγικές εξετάσεις: ο μεγάλος εχθρός



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ

- Πανικός.
- Φόβος.
- Απόγνωση.
- Στενοχώρια.
- Εκνευρισμός.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

- Δεν πρέπει να πιέζετε το παιδί σας, αλλά αντίθετα θα πρέπει να έχετε πολλή υπομονή μαζί του και να του δίνετε όλη σας την αγάπη.
- Μη συγκρίνετε το παιδί σας με άλλα, ιδιαίτερα εάν είναι δειλό.
- Αποφεύγετε μέσα στο σπίτι τις συγκρούσεις και τους τσακωμούς. Δώστε στο παιδί σας να καταλάβει –χωρίς βέβαια αυτό ν' αναστείλει τις προσπάθειές του– ότι με το αποτέλεσμα των εξετάσεων δεν θα κριθεί η προσωπική του αξία, ούτε η εξυπνάδα ή η επίδοσή του. Γιατί με αυτή τη στάση σας το παιδί θα μπορέσει να χαλαρώσει και να ελέγξει το άγχος του. Και έτσι, δίχως άγχος θα τα καταφέρει καλύτερα, γιατί θα έχει την ψυχραιμία να συγκεντρωθεί και να σκεφτεί.

Η περίοδος των εξετάσεων, ως μια εξαιρετικά φορτισμένη περίοδος, δημιουργεί άγχος και φόβο στους μαθητές. Ο φόβος, μάλιστα, αυτός έχει να κάνει περισσότερο με το ενδεχόμενο μιας αποτυχίας, και όχι τόσο με τις ίδιες τις εξετάσεις. Γιατί κάθε παιδί φοβάται την επίκριση ή την απόρριψη από τους γονείς και το αίσθημα μειονεκτικότητας που θα νιώσει σε σχέση με τους φίλους του. Αλλά, κυρίως, βρίσκεται μπρος στο φόβο της προσωπικής του αποτυχίας. Γι' αυτό, δεν είναι λίγα τα παιδιά που σκέπτονται «αν αποτύχω, δεν αξίζω τίποτα», με αποτέλεσμα να χάνουν τη δύναμη και την ελπίδα και να γίνονται ευάλωτα στο φόβο και στον πανικό και συχνά να αντιμετωπίζουν ακόμα και ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως:

ΝΟΗΤΙΚΑ

- Δυσκολία στη συγκέντρωση.
- Διάσπαση της προσοχής.
- Παροδική απώλεια μνήμης.
- Σύγχυση στη ροή της σκέψης.
- Αναποφασιστικότητα.
- Αρνητικές σκέψεις.

ΣΩΜΑΤΙΚΑ

- Ταχυκαρδία.
- Πόνος στο στομάχι ή στην κοιλιά.
- Τρέμουλο.
- Πνοκέφαλοι.

Να θυμάστε ότι σε σοβαρές περιπτώσεις στρες ενδείκνυται η ψυχοθεραπεία του παιδιού και όλης της οικογένειας.

Τι να κάνετε:

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

- Αποφεύγετε αρνητικές σκέψεις, όπως «θα τα ξεχάσω όλα, δεν θα τα καταφέρω», γιατί δημιουργούν άγχος και ανασφάλεια, που επιδεινώνουν την κατάσταση και μειώνουν το κίνητρο για διάβασμα, την απόδοση και την αυτοπεποίθηση.
- Όσοι γυμνάζεστε συστηματικά συνεχίστε αυτή σας τη δραστηριότητα, ακολουθώντας όμως ένα ελαφρύ πρόγραμμα, για να μην εξαντληθείτε.

Μην ξεχνάτε:

Τα λάθη δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως αποτυχίες, αλλά ως ευκαιρία για την τελειοποίηση της γνώσης, κάτι που είναι άλλωστε και το νόημα της εκπαίδευσης.



η προετοιμασία των γονέων για την **εφηβεία** των παιδιών τους

Το να είναι κανείς γονέας είναι το πιο απαιτητικό έργο της ενήλικης ζωής. Τίποτε άλλο όμως δεν κάνει τόσο χαρούμενους και υπερήφανους τους γονείς, όσο το να έχουν ένα παιδί ευτυχισμένο, αξιαγάπητο και δημιουργικό.

Επιμέλεια κειμένου: **Μαρία Ελευθεριάδου**,
Παιδοψυχίατρος, Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κατερίνης

Κάθε ηλικία και κάθε αναπτυξιακή φάση έχει τους δικούς της ξεχωριστούς στόχους. Έτσι, για τα βρέφη, για παράδειγμα, ο στόχος είναι να φάνε, να κοιμηθούν αλλά και να εξερευνήσουν τον γύρω κόσμο. Για τους έφηβους ο στόχος είναι να πετύχουν να “χτίσουν” τη δική τους προσωπικότητα, διαμέσου της ομάδας των συνομηλίκων τους. Αυτό βέβαια απαιτεί πολλές δεξιότητες από τους εφήβους, προκειμένου να πετύχουν το στόχο μιας συνεχώς αυξανόμενης ανεξαρτησίας. Μερικοί έφηβοι δεν κατορθώνουν να κάνουν αυτήν την μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή, ομαλά. Το να προχωρήσουν σε μια φάση μεγαλύτερης ανεξαρτησίας μπορεί να σημαίνει γι' αυτούς άγχος και “πένθος” για τους γονείς. Αυτό βέβαια ως ένα βαθμό μπορεί να είναι φυσιολογικό. Το άγχος που συνεπάγεται πρέπει να γίνει κατανοητό από τους γονείς και δεν χρειάζεται να ανησυχήσουν.

Οι γονείς θα πρέπει να ξεκινήσουν από πολύ νωρίς να προετοιμάζονται για την εφηβεία των παιδιών τους

Οι παρακάτω τρόποι μπορούν να βοηθήσουν τόσο τους γονείς, όσο και τα παιδιά, στο να περάσουν ομαλά αυτή τη μεταβατική φάση και να κατορθώσουν να πετύχουν τους αναπτυξιακούς στόχους της εφηβείας. Οι προτάσεις αυτές είναι:

- ▶ Δημιουργήστε για σας και το παιδί σας ένα ασφαλές περιβάλλον στο σπίτι σας, όπου θα νιώθει αγαπητό και αποδεκτό.
- ▶ Φροντίστε ώστε να κυριαρχεί μία “ζεστή” ατμόσφαιρα ειλικρίνειας, αμοιβαίας εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού.
- ▶ Παραχωρείστε στα παιδιά δικαιώματα και ανεξαρτησίες, ανάλογα με την ηλικία τους.
- ▶ Καλλιεργήστε τη σχέση σας με τα παιδιά σας, ώστε να τα ενθαρρύνετε να μπορούν να έρθουν να συζητήσουν μαζί σας, όταν κάτι τα αναστατώσει.
- ▶ Διδάξτε στα παιδιά σας την υπευθύμηση για τα πράγματα που τους ανήκουν, αλλά και για τα

δικά σας πράγματα.

► Μάθετέ τους να είναι υπεύθυνοι για τους χώρους του σπιτιού και του νοικοκυριού σας.

► Διδάξτε στα παιδιά σας τη σημασία της αποδοχής των ορίων και των κανόνων συμπεριφοράς.

Όλα αυτά βέβαια, αποτελούν μία περίπλοκη διαδικασία που ξεκινά πολύ νωρίς, ακόμη από τη βρεφική ηλικία και ολοκληρώνεται σιγά – σιγά αρκετά χρόνια αργότερα. Αν οι γονείς και τα παιδιά είχαν πετύχει αυτούς τους στόχους πιο νωρίς, κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, τότε θα είναι πιο εύκολη η μεταβατική περίοδος της εφηβείας και σίγουρα με λιγότερο άγχος.

Μία από τις σημαντικές πλευρές της σχέσης των γονέων – παιδιών είναι η ικανότητα να συζητούν ανοιχτά για τα προβλήματα.

Το να αναπτύξουν μια τέτοια σχέση όμως, χρειάζεται χρόνο, επιμονή και κατανόηση. Η σχέση καλλιεργείται σιγά – σιγά και σ' αυτό βοηθάει πολύ το να περνούν οι γονείς αρκετό χρόνο με το παιδί. Οι ώρες του φαγητού και η συγκέντρωση της οικογένειας γύρω από το τραπέζι, τα παραμύθια και οι ιστορίες που διαβάζουν οι γονείς στα μικρά παιδιά, τα παιχνίδια, οι έξοδοι, οι διακοπές, οι γιορτές προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες στους γονείς για κοινές δραστηριότητες με τα παιδιά τους. Εκτός όμως από όλα αυτά θα πρέπει οι γονείς, να περνούν κάποιο χρόνο και με κάθε ένα από τα παιδιά ξεχωριστά και να έχουν έτσι τη δυνατότητα μίας ατομικής προσέγγισης, ιδιαίτερα όταν χρειάζεται να συζητήσουν για δυσκολίες ή καταστάσεις που δημιουργούν αναστάτωση στο παιδί.

Με όλους αυτούς τους τρόπους οι γονείς "προλαιάνουν" το έδαφος και προετοιμάζονται στη σχέση τους με το παιδί τους και για τις συζητήσεις αλλά και τις έντονες διαφωνίες και συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν, όταν ο έφηβός τους αρχίσει να επαναστατεί, "να σηκώνει παντιέρα".

Αν η σχέση γονέων – παιδιού χαρακτηρίζεται από stress και προβλήματα κατά την διάρκεια των χρόνων πριν από την εφηβεία, ίσως αυτό να είναι μία ισχυρή ένδειξη για την ανάγκη αναζήτησης βοήθειας από ειδικούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Αν οι γονείς βοηθήσουν να "επενδύσουν" χρόνο και ψυχική ενέργεια στη σχέση τους με το παιδί τους, πριν αυτό μπει στην εφηβεία, τότε μπορούν με τον τρόπο αυτό να προλάβουν, ώστε τα μικρά προβλήματα της παιδικής ηλικίας να μην εξελιχθούν αργότερα σε σοβαρότερα, φθάνοντας στην εφηβεία.



φυσιολογική ανάπτυξη στην εφηβεία

ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑΚΑ ΧΡΟΝΙΑ

Οι γονείς συχνά ανησυχούν και νιώθουν μπερδεμένοι με τις αλλαγές της εφηβείας. Οι πληροφορίες που παρατίθενται εδώ, έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους γονείς να κατανοήσουν αυτή την αναπτυξιακή φάση. Κάθε έφηβος αποτελεί μια ξεχωριστή προσωπικότητα με τα δικά του ενδιαφέροντα και τα πράγματα που συμπαθεί και αντιπαθεί. Παρόλα αυτά, υπάρχουν πολλά κοινά στοιχεία, που χαρακτηρίζουν όλους τους έφηβους, σ' αυτή τη φάση της ζωής τους. Παρακάτω παρουσιάζουμε συναισθήματα και συμπεριφορές που είναι απόλυτα φυσιολογικές κατά τη διάρκεια των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού, στο Γυμνάσιο, μέχρι τα πρώτα χρόνια του Λυκείου.

ΠΡΟΧΩΡΩΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ

Σ' αυτή την αναπτυξιακή φάση τα κύρια χαρακτηριστικά των εφήβων είναι:

- Ο αγώνας για την απόκτηση της προσωπικής ταυτότητας.
- Τα αισθήματα αδεξιότητας ή παραδοξότητας των εφήβων, ως προς τον εαυτό τους και το σώμα τους.
- Η επικέντρωση στον εαυτό τους και οι συνεχείς

εναλλαγές μεταξύ των μεγάλων προσδοκιών και της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

- Η επίδραση της ομάδας των συνομηλίκων στα ενδιαφέροντα και στον τρόπο ντυσίματος.
- Η κακοκεφιά και οι συναισθηματικές μεταπτώσεις.
- Η αυξημένη ικανότητα να εκφράζονται με τη χρήση του λόγου.
- Συνειδητοποίηση ότι οι γονείς δεν είναι τέλειοι. Οι έφηβοι διαπιστώνουν ότι και οι γονείς κάνουν λάθη.
- Οι έφηβοι εκδηλώνουν λιγότερο την τρυφερότητά τους απέναντι στους γονείς τους. Καμιά φορά μάλιστα, μπορεί να δείχνουν και σκληρότητα.
- Τα παράπονα των εφήβων ότι οι γονείς περιορίζουν με τη στάση τους την ανεξαρτησία τους.
- Η τάση των εφήβων να παλινδρομήσουν σε παιδιαστικές συμπεριφορές, ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις.

ΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΕ ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Το κύριο ενδιαφέρον των εφήβων περιορίζεται στο παρόν και κάνουν πολύ λίγες σκέψεις σχετικά με το μέλλον.
- Τα πνευματικά τους ενδιαφέροντα επεκτείνονται

και αποκτούν μεγαλύτερη σημασία.

● Η ικανότητά τους να ολοκληρώσουν ένα έργο αυξάνεται, ανεξάρτητα αν αυτό απαιτεί φυσική, πνευματική ή συναισθηματική άσκηση και προσπάθεια.

Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

- Οι έφηβοι εκδηλώνουν ντροπή, "κοκκινίζουν". Δείχνουν σεμνότητα.
- Τα κορίτσια αναπτύσσονται πιο γρήγορα, σε σχέση με τα αγόρια.
- Αυξάνεται το ενδιαφέρον των εφήβων για το άλλο φύλο.
- Οι σχέσεις σιγά – σιγά γίνονται ετεροφυλοφιλικές και υπάρχουν οι φόβοι για ενδεχόμενη ομοφυλοφιλία.
- Οι έφηβοι ανησυχούν για το αν είναι αρκετά ελκυστικοί για τους άλλους.
- Η συχνότητα εναλλαγών των σχέσεων.
- Η ανησυχία για το αν είναι "φυσιολογικοί".

ΟΙ ΗΘΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

- Οι έφηβοι δοκιμάζουν τους κανόνες και τα όρια.
- Η ικανότητα των εφήβων για αφηρημένη σκέψη αυξάνει.
- Η ανάπτυξη των ιδανικών και η επιλογή των προτύπων.
- Η συνειδητοποίηση είναι πιο επίπονη και εμφανής.
- Οι έφηβοι "πειραματίζονται" με τις σεξουαλικές σχέσεις, αλλά και με τις εξαρτησιογόνες ουσίες π.χ. τσιγάρα, αλκοόλ, ναρκωτικά.
- Οι έφηβοι ίσως να διαφέρουν λίγο από τις παραπάνω περιγραφές, όμως σε γενικές γραμμές τα συναισθήματα και η συμπεριφορά τους είναι φυσιολογικά σ' αυτό το στάδιο της εφηβείας.

πόση αλήθεια αντέχει ένα παιδί;

Χρησιμοποιήστε τη διπλωματία για να δώσετε στο παιδί μια σαφή εικόνα της πραγματικότητας, χωρίς να πληγώσετε τον τρυφερό του κόσμο.

Από τη **Μαρία Ορφανίδου**

Σίγουρα, στο περιβάλλον σας θα έχετε δει γονείς να προσπαθούν να δείξουν στα παιδιά τους, από την ηλικία ήδη των 3 ετών, τον «πραγματικό» κόσμο και άλλους με τρόπο υπερπροστατευτικό να τα κρατούν κλεισμένα σε ένα «κουκούλι», προφυλάσσοντας τα έτσι από τις σκληρές αλήθειες της πραγματικής ζωής. Ποιοι γονείς άραγε έχουν δίκιο; Αυτό θα προσπαθήσουμε να το μάθουμε, διερευνώντας πότε, πώς και κυρίως τι πρέπει να λέμε στα παιδιά.

Αποκάλυψη ή συγκάλυψη;

Υπάρχουν γονείς παιδιών κάθε ηλικίας που πιστεύουν ότι κάνουν χάρη στα παιδιά τους με το να τους μιλήσουν, για παράδειγμα, για τον πυρηνικό όλεθρο, τη βία στους δρόμους ή τους σεισμούς και άλλοι που προσπαθούν, ακόμη και όταν τα παιδιά τους είναι 7 ή 10 ετών,

να τα προστατέψουν –έστω και αόριστα- από στιδήποτε έχει σχέση με όλα αυτά τα δεινά του κόσμου, αλλά και με του μικρόκοσμου του οικογενειακού τους περιβάλλοντος. Ας δούμε πού οφείλεται η συμπεριφορά κάθε κατηγορίας γονέων κι αν κάνουν το σωστό.

● **ΟΙ ΦΙΛΛΗΘΕΙΣ**

Υπάρχουν γονείς που δεν νιώθουν την ανάγκη να προστατέψουν τα παιδιά τους από την «αλήθεια», όσο σκληρή και αν είναι αυτή. Αυτό συμβαίνει διότι:

► Μερικοί γονείς ίσως να μην έχουν καλοσκεφτεί το ζήτημα ή να μην πιστεύουν πως τα παιδιά τους μπορούν όντως να πληγωθούν από ό,τι ακούνε.

► Δεν κρύβουν τίποτα από τα παιδιά τους, από καθαρό σεβασμό προς αυτά, πιστεύοντας πως δεν θα είναι τίμιο να αποκρύπτει κανείς την «αλήθεια» από τα μικρά παιδιά, καθώς

αυτά –εκτός από την ακόρεστη περιέργεια για γεγονότα- έχουν την ικανότητα, σε κάθε ηλικία, να επεξεργάζονται νοητικά μόνο ότι τους ενδιαφέρει. Επομένως, δεν υπάρχει λόγος να κρύβεται η «αλήθεια» με μισόλογα, εφόσον τα παιδιά μπορούν να δεχτούν περισσότερα από όσα νομίζουμε.

● **ΟΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ**

Αντίθετα υπάρχουν και οι γονείς εκείνοι οι οποίοι πιστεύουν πως τα παιδιά, αν μη τι άλλο, δικαιούνται μια περίοδο χάριτος, διότι:

► Δεν συμφωνούν με την άποψη ότι σε έναν κόσμο απρόβλεπτο και βίαιο τα παιδιά τους θα πρέπει να είναι «υποψιασμένα» από τη στιγμή που αυτά θα καταλάβουν τον εαυτό τους. Που στηρίζουν την άποψη τους αυτή; Στο ότι –σε αντίθεση με τους ενήλικες, που έχουν στη διάθεσή τους αρκετές επιλογές για να κατευνάσουν τους φόβους τους- τα μικρά

παιδιά το μόνο που μπορούν να κάνουν είναι να ανησυχούν. Γιατί; Διότι αυτά δεν μπορούν να συλλάβουν το νόημα αιτίας - αποτελέσματος του κακού, εφόσον βλέπουν μόνο το τελικό αποτέλεσμα, το οποίο στα παιδικά τους μάτια φαντάζει πάντα συγκλονιστικό, αυθαίρετο και τυχαίο.

► Πιστεύουν πως ανάμεσα στις ευθύνες των γονιών είναι και η τόνωση της αυτοπεποίθησης των παιδιών τους, η οποία επιτυγχάνεται μέσα σε ένα περιβάλλον προβλέψιμο και ευαίσθητο. Επομένως, τα βρόμικα μυστικά της ζωής μπορούν να περιμένουν.

Μυστικά και ψέματα

Επειδή οι περισσότεροι γονείς ανήκουν στη δεύτερη κατηγορία, υπάρχουν πολλοί κίνδυνοι, όταν αποκρύπτονται γεγονότα ή όταν λέγονται ψέματα από «παράλειψη», ειδικότερα σε αλήθειες που αφορούν το περιβάλλον του παιδιού – όπως υποστηρίζουν και αρκετοί ψυχολόγοι. Αυτό συμβαίνει διότι:

► Κάθε παιδί, ειδικά το μικρό, νομίζει ότι όλος ο κόσμος στρέφεται γύρω από αυτό, κι έτσι, όταν κάτι δεν πάει καλά, πιστεύει αυθόρμητα πως αυτό οφείλεται σε δικό του λάθος.

Το αποτέλεσμα είναι να ενοχοποιεί τον εαυτό του, δίκαια και άδικα, και να φαντάζεται πως είναι η αιτία για όλες τις δυσκολίες της οικογένειας (δισυστάει το πρόβλημα που υπάρχει στο σπίτι από πολλά ανησυχητικά ή παράξενα σημάδια, όπως: όταν οι γονείς του γίνονται λιγότερο διαθέσιμοι και τρυφεροί, ανησυχούν στο χτύπημα του τηλεφώνου, κρυφοκλαίει κ.α.).

► Όταν λείπουν οι εξηγήσεις, το παιδί, για να καλύψει τη σιωπή των μεγάλων, αρχίζει να κάνει άσχημες σκέψεις και να επινοεί σενάρια με δικές του εξηγήσεις, που είναι μερικές φορές πιο τρομακτικά από την «αλήθεια».

► Το παιδί μπορεί να αποσταθεροποιεί και στη συνέχεια να παρουσιάσει ψυχοσωματικά προβλήματα ή αρρώστιες (σημάδια που πρέπει να σας ανησυχούν είναι: κακοί βαθμοί στο σχολείο, διαταραχές στον ύπνο, «βρέχει» το κρεβάτι του, πιπιλάει το δάχτυλό του κ.α.).

Ο σωστός τρόπος στην κατάλληλη στιγμή

Σε ένα παιδί μπορούν να αποκαλυφθούν όλα, ή σχεδόν όλα, ισχυρίζονται οι ειδικοί, με την προϋπόθεση ότι οι γονείς θα το παρηγορήσουν και θα συγκρατήσουν τον πόνο του. Το πιο λεπτό σημείο, λοιπόν, δεν είναι το αν πρέπει να του ανακοινώσουμε κάποια δυσάρεστη είδηση, αλλά να ξέρουμε πότε να το κάνουμε και με ποιο τρόπο. Γι' αυτό, λοιπόν:

► Διαλέξτε την κατάλληλη στιγμή: Οι αποκαλύψεις που γίνονται σε ακατάλληλη στιγμή δεν ενδείκνυται. Αν, για παράδειγμα, το παιδί είναι πολύ μικρό ή περνάει μια άσχημη περίοδο, πρέπει να περιμένετε ή να διαφοροποιείτε τις εξηγήσεις.

► Το να λέτε την αλήθεια δεν σημαίνει ότι πρέπει να τη λέτε και ολόκληρη: Η ωμή αλήθεια μπορεί να προκαλέσει το ίδιο κακό με την απόκρυψη, που αποσκοπεί στην παρουσία του παιδιού. Πρέπει, να έχετε μέτρο και κριτήριο στις εξηγήσεις που δίνετε. Μπορείτε, επίσης, να

αφήσετε το παιδί να μαντέψει κάποια πράγματα, χωρίς να τα εκφράσετε λεπτομερώς.

► Αφήστε την αποκάλυψη για αργότερα, αν δεν ξέρετε πώς να την εκφράσετε ή επειδή νομίζετε ότι δεν θα μπορείτε να ηρεμήσετε το παιδί σας, μετά την αλήθεια που θα ακούσει.

► Αποδεχτείτε τον εαυτό σας: Ως γονείς, δεν πρέπει να νιώθετε ένοχοι για τα λάθη σας. Αν, για παράδειγμα, είστε ένας ντροπαλός πατέρας και δεν έχετε αναφέρει τίποτα στο παιδί σας για την άσχημη παιδική σας ηλικία, μπορείτε να του τα διηγηθείτε αργότερα, στο μέλλον.

Πώς να διαχειριστείτε αλήθειες που πονάνε

ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΧΩΡΙΣΕΤΕ: *Επιστρατέψτε όλη σας την υπομονή, αγάπη και τρυφερότητα και μιλήστε στο παιδί σας με ειλικρίνεια. Το παιδί έτσι θα καταλάβει ότι δεν ευθύνεται αυτό για τον επικείμενο χωρισμό.*

ΠΕΘΑΝΕ ΤΟ ΖΩΑΚΙ ΤΟΥ: *Με απλό τρόπο, και χωρίς να μπαίνετε σε νοσηρές λεπτομέρειες, εξηγήστε του τις συνθήκες του θανάτου του (ήταν πολύ άρρωστο, δεν πρόσεξε το αυτοκίνητο που ερχόταν).*

Προς το παρόν, αποφύγετε να του προτείνετε να το αντικαταστήσει με κάποιο άλλο. Το παιδί πρέπει να «πενθήσει», γιατί έτσι θα μάθει ότι οι ζωντανές υπάρξεις δεν αντικαθίστανται τόσο εύκολα.

Η ΓΙΑΓΙΑ Ή Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΟΙ: *Ίσως το παιδί να φοβάται ότι θα πεθάνουν. Στηρίξτε το και προσπαθήστε να το διαβεβαιώσετε ότι, αν συμβεί κάτι τέτοιο, θα είναι καλύτερα για τη γιαγιά ή τον παππού, αφού έτσι θα πάψει να υποφέρει από την αρρώστια.*

ΕΙΝΑΙ ΥΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟ: *Πολλοί θετοί γονείς αμφιταλαντεύονται για το αν πρέπει να αποκαλύψουν στο παιδί το θέμα της υιοθεσίας. Οι ειδικοί συμφωνούν ότι η αποκάλυψη αυτή είναι απαραίτητη και πρέπει να γίνεται απλά και φυσικά από πολύ νωρίς (από τα 4-6 έτη του παιδιού). Ως θετοί γονείς, λοιπόν, απαντάτε στις ερωτήσεις του παιδιού σας – πάντα με οδηγό το βαθμό της περιέργειάς του και την ωριμότητά του.*



Μην ξεχνάτε:

- Είναι καλό να θυμάστε ότι το ψέμα γεννάει μερικές φορές μια ρομαντική κατάσταση, και ο ρομαντισμός είναι αυτός που δημιουργεί την ικανότητα να αντέχουμε το ρεαλισμό της ζωής.
- Αν σε ένα σπίτι κάποια θέματα είναι ταμπού, τα παιδιά μπορεί να μην ρωτήσουν ποτέ γι' αυτά.
- Ακόμη κι αν πιστεύετε ότι η ειλικρίνεια είναι το καλύτερο, αν χρειαστεί να μιλήσετε σ' ένα παιδί για κάτι ενοχλητικό, πρέπει να το κάνετε γενικά και αόριστα, γιατί είναι φοβερό για ένα παιδί να πιστέψει πως κάτι κακό θα επδράσει και πάνω του, απειλώντας και το δικό του κόσμο.



το πρωί μαθητές, το βράδυ υπεραθλητές

Οι εξωσχολικές δραστηριότητες για την απόκτηση εφοδίων είναι σήμερα μονόδρομος για τα παιδιά. Όμως χρειάζεται μέτρο γιατί αν η ενασχόληση υπερβαίνει τα όριά τους, τότε τους κάνει κακό.

Από τη **Μαρία Ορφανίδου**

Για το συγκεκριμένο άρθρο συνεργάστηκαν η παιδοψυχολόγος κ. Αλεξάνδρα Καππάτου, η νηπιαγωγός παιδαγωγός κ. Εφη Μπουρμπουράκη και η μουσικολόγος κ. Σοφία Τσίρα

Ξένες γλώσσες, μπαλέτο, αθλητισμός και γυμναστική, μαθήματα μουσικής. Ο κατάλογος μοιάζει, θαρρείς, ατελείωτος με τις εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών, που προορίζονται για να αξιοποιήσουν τον «ελεύθερο χρόνο» τους και να τους προσφέρουν εφόδια για το μέλλον, όπως πιστεύουν οι περισσότεροι γονείς. Όμως, πόσο τα παιδιά είναι ικανά και πρόθυμα να αναλάβουν τέτοιου είδους υποχρεώσεις, αφού όχι μόνο κουράζονται στο σχολείο, αλλά δεν έχουν και αρκετό ελεύθερο χρόνο για παιχνίδι και διασκέδαση; Τελικά, πόσες και ποιες εξωσχολικές δραστηριότητες αρκούν για ένα παιδί και πόσες είναι υπερβολικές;

ΓΟΝΕΙΣ & ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗ ΔΙΝΗ ΤΟΥ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

Το παιδί έχει ανάγκη να κινηθεί, να αποκτήσει εμπειρίες, να προσεγγίσει τους συνομηλίκους του, ν' αναπτύξει τη φαντασία του και τη δημιουργικότητα του, ν' αποκτήσει κάποια προσόντα. Οι γονείς, από την άλλη, μέσα από τις εξωσχολικές δραστηριότητες προσπαθούν να βρουν δημιουργικές διεξόδους για να αποκτήσουν τα παιδιά τους περισσότερες δεξιότητες. Όμως, εδώ αρχίζουν συχνά και τα προβλήματα, καθώς πολλά παιδιά εκμυστηρεύονται ότι δεν τους αρέσουν, για παράδειγμα, τα σπορ με τα οποία ασχολούνται, αλλά τα κάνουν λόγω των γονιών ή των προπονητών τους, με αποτέλεσμα να πιέζονται. Από την άλλη, οι γονείς αισθάνονται ότι, αν τα παιδιά τους δεν ασχοληθούν με όλα (μουσική, μπαλέτο, αθλητισμό κ.τ.λ., τότε οι ίδιοι δεν τους προσφέρουν όσα πρέπει.

ΟΙ ΔΥΟ ΟΨΕΙΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ ΝΟΜΙΣΜΑΤΟΣ

Ειδικό θεραπευτές που ασχολούνται με την παιδική ηλικία, αλλά και αθλητρίατροι, ισχυρίζονται ότι τα παιδιά που συμμετέχουν σε εξωσχολικές δραστηριότητες είναι τυχερά, γιατί κοινωνικοποιούνται, μαθαίνουν καινούρια πράγματα και διασκεδάζουν. Όμως, οι ίδιοι ειδικοί προβληματίζονται και με την περίπτωση των παιδιών που το ημερήσιο πρόγραμμά τους είναι υπερφορτωμένο, σε τέτοιο σημείο μάλιστα, ώστε να υποφέρουν σωματικά και πνευματικά, ενώ αρκετά από αυτά στερούνται ακόμη και ώρες από τον ύπνο τους. Και γι' αυτό κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, καθώς πολλά παιδιά ταλαιπωρούνται από συμπτώματα που συνδέονται με το στρες, αλλά και από διαταραχές στη διατροφή τους.

ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΡΙΣΗ

Κανείς, βέβαια, δεν ισχυρίζεται ότι το φορτωμένο πρόγραμμα των παιδιών προκαλεί ψυχολογικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και ένταση. Ούτε υπάρχει κάποια έρευνα που να εξετάζει αυτή τη σχέση. Για πολλά παιδιά το πρόβλημα δεν είναι τόσο ο όγκος των δραστηριοτήτων, αλλά:

1. Η πίεση, που αρκετές φορές δεν τ' αφήνει να ησυχάσουν. Πίεση από τους γονείς, τους προπονητές, ακόμη και από τον ίδιο τους τον εαυτό, όταν επιδιώκουν τη διάκριση. Και η πίεση αυτή είναι μεγαλύτερη όταν αυτά οδηγούνται όχι σε δραστηριότητες που επιθυμούν, αλλά σε δραστηριότητες που θέλουν οι γονείς. Ορισμένα παιδιά μάλιστα αισθάνονται τόσο πίεση για υψηλές επιδόσεις, που αναπτύσσουν συμπτώματα στρες, όπως η αύπνια, ο στομαχόπονος, οι πονοκέφαλοι.

2. Το στρες, που δημιουργούν οι πολλές υποχρεώσεις, μπορεί να ωθήσει στα άκρα τα παιδιά που είναι επιρρεπή σε ψυχολογικές διαταραχές. Υπάρχουν παιδιά που νιώθουν υπερβολική πίεση, πιστεύοντας ότι δεν μπορούν να ευχαριστήσουν, για παράδειγμα, τη μητέρα τους, και άλλα που εξομοιώνουν το φορτωμένο πρόγραμμα με τις υψηλές προσδοκίες των γονέων τους ή τις δικές τους.

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΤΟ ΖΟΡΙ

Οι ειδικοί βλέπουν και άλλο ένα πρόβλημα, που αφορά κυρίως τα διάφορα σπορ: πρόκειται για την απώλεια ενδιαφέροντος εκ μέρους των παιδιών. Αυτό συμβαίνει αρκετά συχνά όταν οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά να κάνουν πολλά σπορ ή όταν αυξάνεται ο ανταγωνισμός. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα παιδιά χάνουν το ενδιαφέρον τους, γιατί απλούστατα δεν απολαμβάνουν αυτό που κάνουν και γιατί τα οργανωμένα σπορ – σε επίπεδο πρωταθλητισμού – ζητούν από τα παιδιά να παίζουν ολοένα και «σκληρότερα» από πολύ μικρά.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Όταν οι ειδικοί εξετάζουν παιδιά με ιδιαίτερα φορτωμένο πρόγραμμα, προσπαθούν να βοηθήσουν τους γονείς, ώστε να βρουν τη σωστή ισορροπία μεταξύ δημιουργικών δραστηριοτήτων και ελεύθερου χρόνου. Εντούτοις, οι γονείς μπορούν να καταλάβουν αν έχουν φθάσει στην υπερβολή, παρατηρώντας ορισμένα συνήθη προειδοποιητικά σημάδια από το παιδί τους, όπως:

- ▶ Είναι κακοδιάθετο.
- ▶ Μοιάζει νευρικό.
- ▶ Φαίνεται κουρασμένο.
- ▶ Ανησυχεί γιατί δεν έχει χρόνο να διαβάσει τα μαθήματά του.
- ▶ Παραμελεί τη μελέτη στο σπίτι.
- ▶ Έχει συχνούς πονοκεφάλους.
- ▶ Πονάει το στομάχι του.
- ▶ Έχει αύπνιες.

Στις παρακάτω περιπτώσεις, τα ίδια τα παιδιά δεν αντέχουν άλλο την πίεση από τις πολλές

εξωσχολικές δραστηριότητες ή από τον ανταγωνισμό και εμφανίζουν συμπτώματα φόρτισης. Και ακριβώς στο σημείο αυτό έρχεται και η στιγμή που οι ειδικοί λένε ότι η εγκατάλειψη μιας δραστηριότητας, ή και δύο, είναι η καλύτερη λύση! Σύμφωνα μάλιστα με την άποψή τους, τα παιδιά αισθάνονται καλύτερα όταν έχουν τα ίδια την άνεση να αφαιρέσουν κάτι από το πρόγραμμά τους. Και, αν γίνει αυτό, τότε συνήθως δεν είναι μόνο αυτά που ανακουφίζονται, αλλά και οι γονείς.

Η κατάλληλη ηλικία για εξωσχολικές δραστηριότητες πρώτης γραμμής.

● ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Στη σημερινή εποχή, η εκμάθηση τουλάχιστον μιας ξένης γλώσσας θεωρείται συνώνυμο της επαγγελματικής κατάστασης. Όμως, βασική προϋπόθεση για την κατανόηση και την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας από ένα παιδί θεωρείται η απόκτηση όσο το δυνατόν περισσότερων γνώσεων στη μητρική του γλώσσα. Γι' αυτό και οι ειδικοί προτείνουν ως καλή ηλικία 3-6 έτη. Σε αυτή την ηλικία το παιδί, χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις του, είναι πολύ εύκολο να μάθει μια ξένη γλώσσα, και μάλιστα πολύ γρήγορα, με το τραγούδι, το ποίημα και το παιχνίδι, όπως άλλωστε μαθαίνει και τη μητρική του.

Τι πρέπει να προσέξετε:

- ▶ Για να γίνει με επιτυχία η μύηση του παιδιού στην ξένη γλώσσα, το υλικό πρέπει να είναι συνδεδεμένο με τα ενδιαφέροντα και τις εμπειρίες του παιδιού (π.χ. η χρήση της εικόνας και του ήχου είναι αποφασιστικής σημασίας για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας).
- ▶ Όσοι γονείς μιλάτε άριστα μια ξένη γλώσσα μπορείτε αρχικά να βοηθήσετε το παιδί σας να εξοικειωθεί με τη γλώσσα αυτή

και να εμπλουτίσετε σταδιακά το λεξιλόγιό του.

- ▶ Στην ηλικία των 7-8 ετών τα παιδιά βρίσκονται σε καλό επίπεδο γλωσσικής ωρίμανσης και μπορούν να ξεκινήσουν τη συστηματική εκμάθηση της ξένης γλώσσας με καλύτερα αποτελέσματα.
- ▶ Δεν πρέπει η γνώση να μεταφέρεται σε παιδιά μικρής ηλικίας σαν υποχρεωτικό μάθημα, γιατί η πίεση που μπορεί να δεχτεί ένα παιδί επιφέρει το αντίθετο αποτέλεσμα δηλαδή, το παιδί να αρνείται να μάθει, και ίσως φτάνει στο σημείο να το απωθεί η ξένη γλώσσα, ακόμη και στο μέλλον.
- ▶ Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να πιέζονται τα παιδιά, προκειμένου να εισαχθούν στη διαδικασία εκμάθησης μιας δεύτερης γλώσσας, ιδίως εκείνα που αντιμετωπίζουν ειδικές μαθησιακές δυσκολίες στη μητρική τους γλώσσα.

● ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι η σωματική άσκηση που γίνεται με βάση κάποιο πρόγραμμα και χωρίς υπερβολές συμβάλλει στη φυσική ανάπτυξη των παιδιών, τα διασκεδάζει και τα κάνει να ξεδύνουν, ενώ ταυτόχρονα τα βοηθά να αποκτήσουν σημαντικές

εμπειρίες για το χώρο γύρω τους, την κίνηση και το σώμα τους.

Τι πρέπει να προσέξετε:

- ▶ Λαμβάνετε υπόψη τις δυνατότητές του και τις δικές του επιθυμίες.
- ▶ Η άθληση πρέπει να ενταχθεί στο πρόγραμμά του, ώστε να γίνει τρόπος ζωής, κάτι που θα φανεί χρήσιμο ιδιαίτερα στην εφηβεία.

● ΜΟΥΣΙΚΗ

Η μουσική είναι ένας τρόπος έκφρασης, καθώς βοηθά στην εξωτερική έκφραση γλυκών και τρυφερών συναισθημάτων, που κρύβονται βαθιά μέσα στο κάθε παιδί, τα οποία συχνά αγνοεί ή ντρέπεται να εκφράσει. Επιπλέον, η μουσική λειτουργεί ως η καλύτερη διέξοδος του άγχους στην περίοδο της εφηβείας.

Τι πρέπει να προσέξετε:

- ▶ Σημαντικό ρόλο στην εκμάθηση παίζουν η επιμονή και η αγάπη που έχει το παιδί για τη μουσική, αν θέλει να πάει μπροστά.
- ▶ Αφήστε το παιδί σας να διαλέξει το μουσικό όργανο που του αρέσει.
- ▶ Μην το πιέζετε να μάθει μουσική χωρίς τη δική του θέληση.
- ▶ Δώστε του την ευκαιρία να μάθει κάποιο μουσικό όργανο, άσχετα από το ταλέντο του.

Οι καθημερινές δραστηριότητες των παιδιών, όταν το πρόγραμμα του σχολείου μπει στον κανονικό του ρυθμό, είναι συνήθως αυξημένες. Πολλά παιδιά ξεκινούν το πρωί και επιστρέφουν στο σπίτι το απόγευμα, κουρασμένα και... σχεδόν νηστικά. Άλλα παιδιά πάλι δεν έχουν χρόνο για να φάνε, αφού οι ώρες τους είναι ασφυκτικά γεμάτες με διάφορες δραστηριότητες, μαθήματα, σπορ, μελέτη.

δεν προλαβαίνει ούτε να φάει!

Της **Ελένης Κουκούλη**
(Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την κ. **Βιβή Αλαμάνου**, διατροφολόγο)

Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζουμε τη διατροφή τους, έστω κι αν τρώνε μικρές ποσότητες, για να παίρνουν την ενέργεια που χρειάζονται.

ΔΥΝΑΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Το πρωινό είναι το πιο απαραίτητο γεύμα της ημέρας. Μετά τη «νηστεία» των 8 ή 10 ωρών του βραδινού ύπνου, το πρωινό θα βοηθήσει το παιδί να πάρει ενέργεια για μια δύσκολη μέρα. Εκτός αυτού, το πρωινό είναι αναγκαίο για να περιορίσει την πείνα του παιδιού στο διάλειμμα και να αποφύγει όσο είναι δυνατόν τα σνακ του κυλικείου.

► Ένα μπουλ δημητριακά με γάλα είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Τα δημητριακά, αν αποφύγουμε αυτά με την επιπλέον ζάχαρη και τη σοκολάτα (η περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη και πρόσθετα υλικά, όπως η σοκολάτα ή οι ξηροί καρποί, αναγράφεται στην ετικέτα), είναι πηγή πολλών βιταμινών, όπως και το γάλα που τα συνοδεύει, το οποίο αποτελεί άριστη πηγή



ασβεστίου.

► Μία φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι βούτυρο και μέλι μαζί με ένα ποτήρι γάλα ή φυσικό χυμό φρούτων είναι επίσης πολύ καλή επιλογή, που προσφέρει υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες και φυτικές ίνες.

Tip: Όταν το παιδί δυσκολεύεται να ξυπνήσει το πρωί και δεν προλαβαίνει να φάει πλήρες πρωινό, μπορούμε να το ξυπνάμε κάθε μέρα 5' νωρίτερα, για να συνηθίσει το καινούργιο ωράριο, που θα του επιτρέψει να πάρει ήρεμα το πρωινό του.

ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Ανάλογο με τις γευστικές προτιμήσεις του παιδιού θα είναι και το σνακ που θα του προσφέρουμε για το διάλειμμα.

► Δύο φρούτα, π.χ. μπανάνα και μήλο, είναι ένα θρεπτικό και ελαφρύ σνακ και ίσως η καλύτερη

επιλογή που έχουμε.

► Ένα μικρό σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, για περισσότερες φυτικές ίνες και βιταμίνες σε σχέση με το λευκό ψωμί, με τυρί, ζαμπόν γαλοπούλας ή αυγό και μαρούλι ή φέτα, λίγο ελαιόλαδο και ντομάτα.

► Μία φέτα σπιτικό κέικ ή μπισκότα.

► Το παραδοσιακό κουλούρι Θεσσαλονίκης με ένα μικρό τυράκι ή ένα βραστό αυγό είναι μία ακόμη επιλογή που αρέσει στα παιδιά.

Tip: Αν στο σχολείο υπάρχει κυλικείο, καλό είναι να επιτρέπουμε στο παιδί να αγοράζει από εκεί το σνακ του μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Σίγουρα δεν θα είναι η πιο υγιεινή επιλογή που έχουμε, η στέρηση όμως μπορεί να φέρει ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που επιδιώκουμε. Καλό είναι να προτιμήσει ένα σάντουιτς με τυρί και ζαμπόν, λουκουμά, σπανακόπιτα ή, πιο σπάνια, τυρόπιτα.

ΑΝ ΓΥΡΙΖΕΙ ΑΡΓΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Τα παιδιά που ακολουθούν το πρόγραμμα του ολοήμερου σχολείου, ή επιστρέφουν νωρίς το απόγευμα από τα μαθήματά τους, δεν τρώνε το μεσημεριανό φαγητό στο σπίτι. Μπορεί να φάνε στο σχολείο αυτό που τους έχουμε ετοιμάσει εμείς για το μεσημέρι ή να τιμηθούν κάτι πρόχειρο μέχρι να επιστρέψουν στο σπίτι. Και πάλι, όμως, ο χρόνος των γευμάτων συμπιέζεται και συνήθως περιορίζονται σε ένα κυρίως γεύμα την ημέρα, αφού δεν «χωράνε» στις ώρες που απομένουν και το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό.

ΑΝ ΤΡΩΕΙ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ

Αν το παιδί τρώει στο ολοήμερο σχολείο το μεσημέρι, το φαγητό που του δίνουμε από το σπίτι θα πρέπει να συνδυάζει την ποιότητα με την ευκολία. Επειδή στις συνθήκες του σχολείου είναι δύσκολο το παιδί να φάει σούπα για παράδειγμα, πρέπει να βρούμε λύσεις πρακτικές και θρεπτικές:

- ▶ Σπιτικές πίτες, παστίτσιο, μπιφτεκάκια, μακαρόνια με σάλτσα και τυρί, σπιτικό χάμπουργκερ με λαχανικά, σπιτική πίτσα με λαχανικά και τυρί, σπιτικό σουβλάκι με κοτόπουλο και ντομάτα.

▶ Θρεπτικές και υγιεινές λύσεις για το φαγητό στο σχολείο είναι επίσης τα σάντουιτς με ψιλοκομμένο κοτόπουλο, τόνο ή αυγό μαζί με τυρί και λαχανικά.

▶ Ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι είναι απαραίτητο συμπλήρωμα για μετά το μεσημεριανό φαγητό, ακόμη κι αν αυτό γίνεται στο χώρο του σχολείου.

▶ Επειδή από αυτές τις επιλογές για το μεσημεριανό λείπουν συνήθως κάποιες απαραίτητες τροφές (όσπρια, σούπες, λαχανικά και σαλάτες), αυτές θα πρέπει να περιλαμβάνονται στο βραδινό του.

Tip: Αν το απόγευμα του παιδιού είναι γεμάτο δραστηριότητες, μία ώρα πριν φύγει από το σπίτι, μπορεί να φάει φρούτα ή φρουτοσαλάτα με γιαούρτι, ένα μπουλ σπιτικό ρυζόγαλο, ένα ποτήρι φυσικό χυμό και μία-δύο φέτες ψωμί με τυρί ή βούτυρο και μέλι ή ένα γιαούρτι με μέλι και μία μικρή χούφτα ωμούς ξηρούς καρπούς.

ΑΝ ΤΡΩΕΙ ΕΝΑ ΚΥΡΙΟ ΓΕΥΜΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

Το κύριο γεύμα της ημέρας, ανεξάρτητα από την ώρα που θα το φάει το παιδί, πρέπει να είναι πλήρες σε θρεπτικά συστατικά, για να κερδίσει τη χαμένη του ενέργεια και να βοηθήσει στην ανάπλαση των μυών του, που «κουράζονται»

όλη τη μέρα. Για να είμαστε σίγουροι ότι θα προλάβει να φάει προτού το πάρει ο ύπνος από την κούραση, μπορούμε να παραλείψουμε το απογευματινό σνακ και να του δώσουμε το βραδινό φαγητό το απόγευμα. Αν μέχρι την ώρα του ύπνου πεινάσει ξανά, μπορούμε να του δώσουμε ένα ποτήρι γάλα με ένα τοστ ή μερικά σπιτικά μπισκότα. Μερικές ισορροπημένες επιλογές για το κύριο γεύμα είναι:

- ▶ Κρέας με ρύζι.
- ▶ Χυλοπίτες με κρέας και σαλάτα.
- ▶ Τραχανάς, κρέας και σαλάτα.
- ▶ Μία μικρή μερίδα παστίτσιο ή μουσακά με σαλάτα.
- ▶ Κρεατόσουπα με ρύζι ή πατάτα και σαλάτα.
- ▶ Χορτόσουπα με ρύζι ή πατάτα και τυρί.
- ▶ Σπανακόρυζο με φέτα και ψωμί.

- ▶ Φακές ή άλλα όσπρια με σαλάτα, ψωμί και τυρί.
- ▶ Κόκκινο κρέας με μακαρόνια και σαλάτα.
- ▶ Κοτόπουλο με πατάτες, σαλάτα και τυρί.
- ▶ Ψαρόσουπα με λαχανικά και πατάτα ή ρύζι.
- ▶ Ψάρι φιλέτο σε σουβλάκι και σαλάτα.
- ▶ Ψάρι καθαρισμένο και ψιλοκομμένο με ρύζι.
- ▶ Αθερίνα-γαύρος τηγανισμένα σε ελαιόλαδο.

Tip: Η ποσότητα που χρειάζεται ένα παιδί του Δημοτικού είναι μία μικρή μερίδα εστιατορίου, που είναι αρκετή για να καλύψει τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά. Παρ' όλα αυτά, είναι προτιμότερο να τρώει ποικιλία φαγητών, κι αν είναι σε μικρότερη ποσότητα, παρά μεγάλες μερίδες από 2-3 φαγητά που του αρέσουν, και μόνον αυτά.

ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑΣ

Γαλακτοκομικά: Κάθε μέρα είναι απαραίτητες 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών. Μία μερίδα ισοδυναμεί με ένα φλιτζάνι γάλα ή ένα γιαούρτι ή ένα κομμάτι τυρί. Προτιμάμε τα πλήρη γαλακτοκομικά και αποφεύγουμε το κακάο στο γάλα, γιατί λόγω των φυτικών οξέων που περιέχει, μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου. Οι ημερήσιες ανάγκες του παιδιού σε ασβέστιο καλύπτονται όταν, για παράδειγμα, πει 2 ποτήρια γάλα και φάει ένα κομμάτι τυρί στο σάντουιτς ή με το φαγητό του. Εναλλακτικά, το ένα ποτήρι γάλα μπορεί να αντικατασταθεί από ένα γιαούρτι ή ένα κομμάτι τυρί.

Κρέας, Ψάρι: Τα παιδιά συνιστάται να τρώνε ψάρι, αυγό και κοτόπουλο, δύο-τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ κόκκινο κρέας μία φορά την εβδομάδα ή στις δέκα μέρες. Τα όσπρια καλό είναι να τα τρώνε μία-δύο φορές την εβδομάδα, συνοδευμένα από ωμό ελαιόλαδο. Το ψάρι, το κοτόπουλο, το κρέας, τα αυγά και τα όσπρια είναι οι κύριες πηγές πρωτεϊνών, βιταμινών Α, D και Β12, σιδήρου και ψευδαργύρου, που είναι απαραίτητα στα παιδιά. Τα όσπρια περιέχουν επίσης πρωτεΐνες, αλλά χαμηλότερης βιολογικής αξίας, ενώ ο ψευδάργυρος ενισχύει την επούλωση των πληγών και ο σίδηρος αντιμετωπίζει την αναιμία.

Φρούτα και λαχανικά: Τα φρούτα περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C και άλλες βιταμίνες. Το ίδιο και τα λαχανικά, τα οποία επιπλέον περιέχουν ανόργανα στοιχεία και φυτικές ίνες. Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να περιλαμβάνονται στην καθημερινή διατροφή των παιδιών, σε ποσότητα από 2-4 μερίδες. Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι στη διάρκεια της ημέρας το παιδί πρέπει να φάει 2 ολόκληρα φρούτα ή να πει το χυμό τους, και το κύριο γεύμα πρέπει να συνοδεύεται από μία σαλάτα. Η σαλάτα δεν είναι απαραίτητη αν το κύριο γεύμα είναι κάποιο λαδερό φαγητό. Λαδερά φαγητά, μπάμες ή αρακάς, καλό είναι να υπάρχουν στο κυρίως γεύμα των παιδιών μία-δύο φορές την εβδομάδα.

Δημητριακά και ζυμαρικά: Η ενδεδειγμένη ποσότητα είναι 6-10 μερίδες καθημερινά, δηλαδή: 4 φέτες ψωμί (στο πρωινό και το σάντουιτς) και 2 φέτες ψωμί μαζί με τα κύρια γεύματα, ένα μπουλ δημητριακά, μία φέτα σπιτικό κέικ ή μπισκότα. Τα δημητριακά και τα ζυμαρικά αποτελούν κύρια πηγή ενέργειας και πολλών βιταμινών, κυρίως του συμπλέγματος Β. Επιπλέον, τα προϊόντα ολικής άλεσης εξασφαλίζουν την καλή λειτουργία του εντέρου.

Ένα μικρό διάλειμμα που δίνει δυνάμεις: Τα παιδιά που επιστρέφουν κουρασμένα το μεσημέρι χρειάζονται ένα μικρό διάλειμμα ξεκούρασης όχι μόνο πριν ξεκινήσουν τη μελέτη, αλλά και πριν από το φαγητό, αφού η κούραση μειώνει την όρεξη. Ακόμη κι αν δεν μπορεί το παιδί να κοιμηθεί εκείνη την ώρα, ένα τέταρτο ή μισή ώρα χαλάρωσης είναι απαραίτητη για να ανακτήσει τις δυνάμεις του και να φάει με όρεξη το φαγητό του.



πόση τηλεόραση είναι αρκετή;

Μειώστε το χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης και επιλέξτε τι θα παρακολουθήσει το παιδί σας. Από τη **Μαρία Ορφανίδου**

η τηλεόραση δεν θα πρέπει να είναι εύκολη λύση που θα κρατάει απασχολημένα τα παιδιά κατά την απουσία των γονιών ή στη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους. Παρ' όλα αυτά, στην πράξη τα πράγματα είναι τελείως διαφορετικά, αφού η τηλεόραση δεσπόζει στα καθιστικά, με γονείς καθηλωμένους απέναντι της και παιδιά να μιμούνται την ίδια συμπεριφορά. Αμερικανοί παιδίατροι έκρουσαν τον κώδωνα του κινδύνου με τα συμπεράσματα της τελευταίας τους έρευνας. Ας δούμε τι έχουν να μας πουν επί του θέματος.

ΤΟ «ΜΑΓΙΚΟ ΚΟΥΤΙ» ΣΤΟ ΣΤΟΧΑΣΤΡΟ

Με 55.000 μέλη, η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία μελέτησε δύο ολόκληρα χρόνια την επίδραση της τηλεόρασης στα παιδιά. Τα αποτελέσματα της μελέτης παρουσιάστηκαν

στο ετήσιο συνέδριο του Συλλόγου Παιδιατρικής Ακαδημίας, που πραγματοποιήθηκε στο Σαν Φρανσίσκο των ΗΠΑ, και δημοσιεύτηκαν σε άρθρο της μηνιαίας επιθεώρησης «Pediatrics Magazine». Σύμφωνα, λοιπόν, με τις εκτιμήσεις των Αμερικανών παιδίατρων, τα επακόλουθα της παιδικής τηλεθέασης είναι:

▶ Τα περισσότερα παιδιά σήμερα αφιερώνουν καθημερινά, κατά μέσο όρο, πάνω από 4 ώρες για να βλέπουν τηλεόραση, βίντεο ή να παίζουν βιντεοπαιχνίδια.

▶ Τα παιδιά που βλέπουν τηλεόραση αρκετή ώρα το βράδυ, προτού πάνε για ύπνο, σε γενικές γραμμές καθυστερούν να κοιμηθούν, παρουσιάζουν περισσότερο άγχος και αγωνία, και βέβαια κοιμούνται λιγότερες ώρες από το κανονικό.

▶ Η υπερβολική έκθεση των παιδιών σε τηλεοπτικές σκηνές βίας και σεξ όχι μόνο τα

δυσκολεύει να κοιμηθούν, αλλά τους προκαλεί και άγχος, εφιαλτικά όνειρα και ανησυχία.

▶ Τόσο η ταχύτητα των καρτούν, όσο και η ταχύτητα εναλλαγής σκηνών στα διάφορα παιδικά προγράμματα κινουμένων σχεδίων, επιδρούν αρνητικά στα παιδιά, κάνοντας τα υπερκινητικά.

▶ Όχι μόνον οι ταινίες και τα σίριαλ, αλλά και τα δελτία ειδήσεων επιδρούν αρνητικά στην ψυχοσύνθεση των μικρών παιδιών, εφόσον και οι ειδήσεις που αναφέρονται σε καταστροφές, δολοφονίες, βιασμούς και άλλα εγκλήματα μπορεί να τους προκαλέσουν βαθύ τραυματισμό.

▶ Το στήσιμο των παιδιών μπροστά στην τηλεόραση, εκτός των άλλων, τα παχαίνει. Απόδειξη γι' αυτό ο πολλαπλασιασμός των ποσοστών της παιδικής παχυσαρκίας τα τελευταία χρόνια.

ΟΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

▶ Μακριά η τηλεόραση από τα παιδικά δωμάτια –κυρίως των παιδιών που πηγαίνουν σχολείο- γιατί τους προκαλεί προβλήματα στον ύπνο.

▶ Τα παιδιά κάτω των δύο ετών να μην βλέπουν καθόλου τηλεόραση. Και αυτό επειδή έρευνες έδειξαν ότι, για να αναπτυχθεί ο εγκέφαλος στα βρέφη και τα νήπια, είναι απαραίτητη η επαφή τους με τους γονείς και άλλους ενήλικες, όπως οι συγγενείς, οι δάσκαλοι κ.α., πράγμα που συνήθως εμποδίζει η τηλεόραση.

▶ Τα παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών δεν θα πρέπει να βλέπουν τηλεόραση πάνω από δύο ώρες την ημέρα.

▶ Στα δωμάτια των νεογέννητων παιδιών η τηλεόραση δεν θα πρέπει να έχει θέση.

▶ Οι γονείς παιδιών ηλικίας κάτω των 2 ετών θα πρέπει να παίζουν περισσότερο με τα παιδιά τους και να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε αυτά, παρά να τ' αφήνουν να βλέπουν τηλεόραση.

▶ Η τηλεόραση δεν θα πρέπει να θεωρείται ως μέσο που θα ησυχάζει τα παιδιά, διότι, όταν αυτά κάθονται ήσυχα μπροστά της, αυτόματα μπαίνουν σε μια παθητική θέση, απορροφώνται από αυτήν, κι έτσι χάνουν τη διάθεση να θέσουν σε λειτουργία τη σκέψη τους. Εκτός όμως από αυτό, τα παιδιά μένουν αγύμναστα, δεν κινούνται και γίνονται μαλακά.

▶ Τέλος, οι ειδικοί συνηγορούν στους γονείς να αναφέρουν τυχόν συμπτώματα που μπορεί να έχει προκαλέσει η τηλεθέαση στα παιδιά τους.

ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ;

Μέχρι να βεβαιωθείτε ότι εγκρίνετε τα προγράμματα που βλέπει, προτιμότερο είναι να κάθεται κι εσείς μαζί του. Μερικές φορές

ίσως χρειαστεί να του εξηγήσετε κάτι! Όπως, όταν διαβάσετε στο παιδί σας κάτι, έτσι και, όταν βλέπετε μαζί του τηλεόραση, σας δίνεται η ευκαιρία να το βοηθήσετε να αποκτήσει επιλεκτικό γούστο και κρίση. Γιατί, όταν σχολιάζετε στα παιδιά σας τι είναι αυτό που εκτιμάτε και σας αρέσει σε μια ιστορία, σε ένα τοπίο, σε μια παράσταση μπαλέτου ή στην ερμηνεία ενός τραγουδιού, βάζετε τα θεμέλια για την ανάπτυξη των αισθητικών του κριτηρίων.

Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΓΚΟΥΒΕΡΝΑΝΤΑ!

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η υπερβολική δόση, τα ακατάλληλα προγράμματα και ο λάθος τρόπος για να βλέπουμε τηλεόραση είναι οι τρεις παράγοντες που κάνουν τη μικρή οθόνη βλαβερή για την ψυχική μας υγεία. Έχουν, μάλιστα, καθορίσει και το μέγιστο χρόνο για κάθε ηλικία: Ένα παιδί προσχολικής ηλικίας δεν επιτρέπεται να βλέπει τηλεόραση πάνω από 2 ώρες, ενώ στη σχολική ηλικία δεν πρέπει να υπερβαίνει τη 1 ώρα και 10 λεπτά. Η πραγματικότητα όμως είναι πολύ διαφορετική. Τα Ελληνόπουλα, λόγω χάρη, βλέπουν κατά μέσο όρο τρισεξήμισι ώρες την ημέρα τηλεόραση – υπερβολικός χρόνος, αν και απέχει ακόμη πολύ από τις 6 ώρες, που έχουν καταγραφεί σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, αλλά και στις ΗΠΑ. Άλλες έρευνες πάλι έχουν δείξει ότι τα παιδιά που πάνε σχολείο, αν αφεθούν ελεύθερα, θα μπορούσαν να περάσουν τόσες ώρες μπρος στη μικρή οθόνη όσες και στο σχολείο. «Ωστόσο, η απόλυτη ελευθερία από την πλευρά των γονέων ή η απόλυτη απαγόρευση είναι μέθοδοι εξωπραγματικές, που μπορεί να έχουν επιπλέον και άσχημες συνέπειες», επισημαίνει η παιδίατρος κ. Βασιλική Κωνσταντά, «γιατί απαγορεύοντας την τηλεόραση τελείως, υπάρχει κίνδυνος να τη μετατρέψουμε σε “αποδιοπομπαίο τράγο”, χωρίς να μπορέσουμε να μάθουμε στα παιδιά μας να ζουν με αυτό το τόσο σημαντικό –και μάλλον αναπόφευκτο– στοιχείο του περιβάλλοντός τους. Έτσι, η προώθηση μιας ισορροπίας ανάμεσα στη τηλεόραση και σε άλλες εποικοδομητικές δραστηριότητες είναι πιο χρήσιμη από την ολοκληρωτική αποδοχή ή απόρριψη της, εφόσον η τηλεόραση, αν χρησιμοποιηθεί σωστά και με μέτρο, μπορεί να είναι ένας τρόπος διδασκαλίας πολύ χρήσιμος για τα παιδιά».

ΓΙΑΤΙ ΒΛΕΠΟΥΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ;

Σύμφωνα με μια έρευνα της γερμανικής τηλεόρασης, με στόχο να διερευνηθεί τι είναι εκείνο που κάνει τα παιδιά να αγαπούν την τηλεόραση, οι απαντήσεις των παιδιών συνοψίζονται στα παρακάτω:

► Γιατί η τηλεόραση βρίσκεται πάντα μπροστά τους. Είναι πάντα στη διάθεσή τους, δεν κοστίζει τίποτα και τους γεμίζει εύκολα και ευχάριστα την ώρα.

► Γιατί και οι συμμαθητές τους βλέπουν. Άλλωστε, από αυτή βγαίνουν οι μόδες, τα ινδάλματα, ο τρόπος συμπεριφοράς. Πώς, λοιπόν, να μην βλέπουν τηλεόραση, αφού διαφορετικά θα βρίσκονται εκτός «παιχνιδιού», θα νιώθουν ότι είναι στο περιθώριο;

► Γιατί δεν έχουν τι άλλο να κάνουν. Βλέπουν εκπομπές που δεν τους αρέσουν, γιατί είναι «σφήνα» σε δύο προγράμματα που προτιμούν. Και βεβαίως γιατί έχουν ελεύθερο χρόνο, που δεν μπορούν να τον αξιοποιήσουν.

► Για να αποφύγουν κάτι άλλο – να κάνουν μπάνιο, να φάνε, να πλύνουν τα πιάτα κτλ. Η τηλεόραση είναι πάντα αιτία για να αναβληθεί μια δουλειά για αργότερα.

► Απλώς γιατί τους αρέσει. Τη χαρακτηρίζουν ενδιαφέρουσα, διασκεδαστική, ωραία, εκπληκτική, μορφωτική, τέλεια.

ΤΙ ΕΚΠΟΜΠΕΣ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ;

Υπάρχουν πολλές ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας μαθαίνουν από την τηλεόραση ένα πλήθος διαφορετικών τύπων συμπεριφοράς – τόσο επιθυμητής όσο

και ανεπιθύμητης. Για παράδειγμα, τα παιδιά μπορούν να μάθουν από την τηλεόραση ότι η επιθετικότητα αποτελεί αποδεκτό τρόπο διευθέτησης διαφορών, αλλά μπορούν επίσης να μάθουν ότι τις περισσότερες φορές και η συνεργασία εκτιμάται και ανταμείβεται. Μερικά παιδιά προσχολικής ηλικίας δυσκολεύονται να διακρίνουν το φανταστικό από το αληθινό, ειδικά όταν πρόκειται για την μικρή οθόνη. Ορισμένα αντιδρούν με έντονο φόβο και ανησυχία στα προγράμματα που παρουσιάζουν βία ή σκληρές τρόμου και αγωνίας.

Είναι συνεπώς σκόπιμο να παρακολουθείτε το περιεχόμενο, τα μηνύματα και το στυλ των εκπομπών που βλέπει το παιδί σας. Αξίζει τον κόπο να ανακαλύπτετε ευχάριστα και ενδιαφέροντα πράγματα, που αντικατοπτρίζουν τις δικές σας αξίες και αρχές, και να περιορίζετε το μικρό σας μόνο σε εκπομπές που ικανοποιούν τα κριτήριά σας. Τέλος, αν το παιχνίδι του παιδιού σας περιορίζεται σε επιθετικές δραστηριότητες, μπορεί η αιτία να βρίσκεται στις πολλές βίαιες εκπομπές που βλέπει. Άλλωστε, δεν είναι λίγα τα αμιγώς παιδικά προγράμματα – π.χ. κινούμενα σχέδια – που παρουσιάζουν την επιθετικότητα ως πηγή γέλιου. Γι' αυτό τα παιδιά χρειάζονται τη συνεχή καθοδήγησή σας για να μην παρανοούν αυτά τα μηνύματα.

Τελικά, πόση τηλεόραση είναι αρκετή;

Την απάντηση σε αυτό δίνει το ερώτημα: «θα μπορούσε το παιδί να κάνει κάτι άλλο;». Αν οι γονείς είστε απασχολημένοι και δεν μπορείτε να ασχοληθείτε με το παιδί, τότε είναι πιθανόν η τηλεόραση να αποτελεί μια λογική απασχόληση. Αν όμως το παιδί μπορεί να ασχοληθεί με δημιουργικό παιχνίδι (μόνο του ή με άλλα παιδιά), να παίξει έξω, να γυμναστεί, ή να βοηθήσει σε απλές δουλειές είναι καλύτερα να κλείσετε την τηλεόραση.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ...

... Καλό είναι να μην μένουν μόνα τους για πολλές ώρες στην τηλεόραση, αλλά και να μην βλέπουν τηλεόραση κατά τη διάρκεια του φαγητού (είναι προτιμότερο να συζητούν) και πριν πάνε για ύπνο (δεν πρέπει να διεγείρονται προτού κοιμηθούν).

... Δεν πρέπει ποτέ να τους λέτε: «Αν είσαι καλό παιδί, θα δεις τηλεόραση», χρησιμοποιώντας την έτσι ως μέσο επιβράβευσης ή τιμωρίας.

... Αν έχετε βίντεο, μπορείτε να γράψετε ενδιαφέρουσες εκπομπές και να τις ξαναδείτε μαζί με το παιδί σας. Μετά, ας κάνετε μια σχετική συζήτηση.

... Αν έχετε μηχανή λήψης, μπορείτε να παροτρύνετε τα παιδιά σας να κινηματογραφήσουν τα παιχνίδια τους με τους φίλους τους.