

Σ  
Ορ



## ρίσ στρες

**Οι γονείς είναι οι καλύτεροι**

**«ψυχολόγοι» του παιδιού τους, γιατί εκείνοι το γνωρίζουν σε όλα τα στάδια της ζωής του. Μάθετε πώς θα μπορέσετε να καταλάβετε τι το αγχώνει και να το βοηθήσετε.**

**Συζητήστε μαζί του:** Μόλις δείτε κάποιες αποκλίσεις στη συμπεριφορά του παιδιού, πρέπει να αρχίσετε να το ρωτάτε γιατί το κάνει, τι νιώθει, τι θα ήθελε, ώστε να καταλάβετε τι το προβληματίζει και πού χρειάζεται παρακολούθηση, φροντίδα και βοήθεια.

Αν πηγαίνει στο νηπιαγωγείο ή στο σχολείο, θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα να το ρωτήσετε για τη μέρα του εκεί, τις σχέσεις με τους συμμαθητές και τη δασκάλα, το πώς βλέπει το ίδιο τις επιδόσεις του και αν αισθάνεται ικανό να αντεπεξέλθει στις υποχρεώσεις του. Προσπαθήστε να καταλάβετε από τα λόγια του πώς είναι το σχολικό του περιβάλλον, αν επικρατεί βία ή αν δημιουργείται εκφοβισμός από τα άλλα παιδιά, ένα πρόσφατο φαινόμενο που δυστυχώς έχει εμφανιστεί και στην Ελλάδα.

### **Δείτε τον κόσμο από τα μάτια του παιδιού σας.**

Πολλές φορές οι γονείς ξεχνούν ότι τα μικρά παιδιά δεν έχουν τις ίδιες αντιληπτικές και αναλυτικές ικανότητες με τον ενήλικο, ότι δυσκολεύονται να δουν τις διαφορετικές οπτικές των πραγμάτων και ότι αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα με βαρόμετρο τον ίδιο τους τον εαυτό.

Με άλλα λόγια, οτιδήποτε και να συμβαίνει στο άμεσο περιβάλλον τους το παίρνουν προσωπικά και απόλυτα. Για παράδειγμα, πιστεύουν ότι οι γονείς τσακώνονται γιατί το ίδιο είναι κακό παιδί και τους κάνει να μαλώνουν.

Ή είναι πεπεισμένο ότι η δασκάλα το μάλωσε γιατί δεν είναι ικανό να τα καταφέρει. Φροντίστε, λοιπόν, να εξηγείτε στο παιδί με όρους που το ίδιο μπορεί να καταλάβει τι συμβαίνει γύρω του.

[\(περισσότερα...\)](#)