



ην απογοήτευση

Γιατί η ζωή είναι ωραία,

αλλά και άδικη...

Η καθημερινότητα είναι γεμάτη με ανατροπές, δυσκολίες και αντιφατικά συναισθήματα. Καταστάσεις που μας γεμίζουν με απογοήτευση συμβαίνουν συχνά σε όλους μας -στο σχολείο, στην εργασία, στις φιλίες, στο γάμο ή στη συμβίωση με το σύντροφό μας, ακόμη και στη σχέση μας με τον εαυτό μας. **Η απογοήτευση είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της ζωής, αλλά θα πρέπει να είμαστε σε θέση να την αποδεχτούμε και να την αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά**

, αν θέλουμε να έχουμε μια επιτυχημένη και ικανοποιητική ζωή. Ένα μικρό παιδί δεν μπορεί να εκλογικεύσει δυσάρεστες καταστάσεις και να χειρίζεται το άγχος και την απογοήτευση. Αποκτά αυτή την ικανότητα με την πάροδο του χρόνου, και με τη σωστή καθοδήγηση θα την αναπτύσσει από τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Βοηθήστε τα παιδιά σας να αποδεχτούν τα αναπόφευκτα «πάνω» και «κάτω» της. Μερικοί τρόποι για να το καταφέρετε είναι οι εξής:

Μάθετε ποιο είναι το παιδί σας. Υπάρχουν νήπια που μπορούν να καθίσουν ήσυχα για ώρες σε ένα τραπεζάκι φτιάχνοντας πύργους από κυβάκια, και άλλα που μόλις το πρώτο κυβάκι κουμπώσει στραβά και ο πύργος αρχίζει να γέρνει παθαίνουν υστερία. Γνωρίζοντας σε ποια κατηγορία ανήκει το δικό σας, θα είναι πιο εύκολο να αναγνωρίσετε τη στιγμή που θα πρέπει να παρέμβετε.

Επιτρέψτε τους ένα βαθμό ανεξαρτησίας. Τα νήπια θέλουν συνέχεια να δοκιμάζουν πράγματα, και η αγαπημένη τους φράση είναι «μόνος/η μου». Φτιάξτε τις κατάλληλες συνθήκες, ώστε να μπορούν να παίζουν, να πειραματίζονται και να δοκιμάζουν τις ικανότητές τους με ασφάλεια. Επιλέξτε παιχνίδια που είναι σχεδιασμένα για την ηλικία τους, ώστε οι πιθανότητες επιτυχίας να είναι περισσότερες – αυτό θα τους προσφέρει ικανοποίηση.

Συντροφέψτε τα στο παιχνίδι. Παίξτε μαζί τους, υιοθετώντας το ρόλο του συμπαίχτη και όχι του καθοδηγητή. Καθίστε στο πάτωμα δίπλα τους, δείτε τον κόσμο από το «ύψος» των δικών τους ματιών και παρακολουθήστε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν στον εκνευρισμό και την απογοήτευση. Χωρίς να προσπαθήσετε να προσφέρετε τη λύση, ενθαρρύνετε τις προσπάθειές τους και βοηθήστε τα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους (π.χ. «Το ξέρω ότι θυμώνεις που ο πύργος σου συνέχεια πέφτει, όμως, εάν προσπαθήσεις, είμαι σίγουρη ότι θα τα καταφέρεις»).

Διδάξτε τους τεχνικές ηρεμίας. Ακόμα και τα μωρά μπορούν να διδαχτούν μικρές τεχνικές που τα ηρεμούν, όταν έχουν εκνευριστεί. Τέτοιες μπορεί να είναι μια σφιχτή αγκαλιά, ένα τραγουδάκι, ένα παραμύθι ή ένα παιχνιδάκι. Βοηθήστε τα να κατανοήσουν πως, όταν νιώθουν εκνευρισμένα, εάν καταφύγουν σε μία από αυτές τις γνώριμες διαδικασίες, θα αισθανθούν άμεσα καλύτερα και θα ηρεμήσουν.

Δώστε το καλό παράδειγμα. Ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά αντιδρούν στην απογοήτευση επηρεάζεται από το πώς αντιδρούν οι γονείς σε ανάλογες καταστάσεις. Αν αυτοί την αντιμετωπίζουν με ανυπομονησία ή θυμό, το παιδί μπορεί να μάθει ότι αυτός είναι ο κατάλληλος τρόπος. Εάν εσείς επιτρέπετε στον εαυτό σας να εκνευρίζεται, επειδή το παιδί σας έχει εκνευριστεί, το μόνο που καταφέρνετε είναι να δημιουργήσετε ένα φαύλο κύκλο. Έρευνες έχουν δείξει ότι

τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους παρακολουθώντας πώς κάνουν το ίδιο οι ενήλικοι. Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι, διατηρήστε έναν ήπιο τόνο στη φωνή σας και αντιμετωπίστε την έκρηξή τους με κατανόηση αλλά και αυστηρότητα.

Με τη συνεργασία της **Βίκυς Ντριβονίκου-Βένερη** (Διδάκτωρ Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Surrey, επιστημονική υπεύθυνη «[www. psiχο-logw.gr](http://www.psiχο-logw.gr)»).

Από: Κατερίνα Νικολάου

Πηγή: imommy.gr