

## Πώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν καλύτερα μια αλλαγή;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



περισσότερες φορές μία αλλαγή έχει μεγάλες επιπτώσεις στα συναισθήματα των παιδιών. Η αλλαγή, ενώ μπορεί να έχει στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του παιδιού, όπως για παράδειγμα η μετακόμιση σε ένα σπίτι όπου το παιδί θα έχει δικό του δωμάτιο ή μπορεί να είναι υποχρεωτική όπως για παράδειγμα οι στρατιωτικοί γονείς που αλλάζουν συχνά τόπο, προσδίδει αρκετό στρες και αισθήματα μελαγχολίας.

Τα στάδια της αλλαγής ξεκινούν με την άρνηση, όπου το παιδί αρνείται την αλλαγή ή μπορεί και να νιώθει καταπίεση από αυτή. Στη συνέχεια, τα παιδιά θα αισθανθούν μελαγχολία για την κατάσταση που χάνουν και θα χρειαστεί ορισμένος χρόνος προσαρμογής. Όσο δυσκολότερα αλλάζουν, τόσο δυσκολότερα προσαρμόζονται.

Με ποιους τρόπους μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα την αλλαγή;

- Να θέτουμε σαφείς και εφικτούς στόχους: Μια αλλαγή χρειάζεται να απλοποιηθεί σε πολλά και μικρά βήματα. Ας χρησιμοποιήσουμε το παράδειγμα της μετακόμισης από τη μεριά του παιδιού. Χρειάζεται ως γονείς να θέσουμε στο παιδί μας μικρά βήματα σε πρόγραμμα π.χ. τα παιχνίδια σε κούτες τη μία ημέρα, τα ρούχα την επόμενη κτλ. και όχι ολοκληρωτικές αλλαγές τύπου «Έχεις δύο μέρες να μαζέψεις τα πράγματα σου για να φύγουμε».
- Να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά το χρόνο: Μια αλλαγή χρειάζεται χρόνο, όπου όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να δουλέψουν έξυπνα και όχι σκληρά. Να σχεδιάσουμε προσεκτικά τις κινήσεις μας αναφορικά με το χρόνο που έχουμε και να βάλουμε προτεραιότητες.
- Να συμμετάσχουμε σε ομάδα στήριξης: Αν το παιδί μας πρέπει να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες για χάρη της υγείας του είναι προτιμότερο να ενταχθεί σε μια ομάδα, όπου θα αντιληφθεί ότι και άλλα παιδιά προσπαθούν το ίδιο κι έτσι δεν θα στιγματιστεί και δεν θα νιώσει την «αδικία» ότι είναι μόνος.
- Να μάθουμε στα παιδιά μας το ρεαλισμό της κατάστασης: Αν ένα παιδί επιθυμεί να αλλάξει και από μαθητής με χαμηλή σχολική επίδοση να γίνει μαθητής με άριστη σχολική επίδοση, το ερώτημα που αρχικά πρέπει να κάνουμε είναι εάν μπορούμε να το καταφέρουμε. Οι άνθρωποι γι' αυτό ξεχωρίζουν άλλωστε, γιατί δεν κάνουν όλοι τα ίδια πράγματα με τα ίδια μέσα.

Αφού καταφέρουμε την αλλαγή είναι πολύ σημαντικό να χαρούμε το αποτέλεσμα μας. Ας μη βάλουμε κατευθείαν στόχο μια νέα αλλαγή, διότι με τα χρόνια θα κουραστούμε και δεν θα μάθουμε να απολαμβάνουμε τα επιτεύγματα μας.

Αγγελίδου Α. Ασημίνα

Ψυχολόγος (Α.Π.Θ.), Παιδοψυχολόγος (Msc, NL), Ψυχολόγος Υγείας (Msc., NL)

Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT., NL)

Συμβουλευτική (ER., UB), Μαθησιακές Δυσκολίες (Co., UK)

[www.maziboroume.gr](http://www.maziboroume.gr)

**Πηγή:** [infokids.gr](http://infokids.gr)