

3^ο Ενημερωτικό Δελτίο για Γονείς – Φεβρουάριος 2025

Θέμα: «Ανθεκτικότητα & Συναισθηματική Νοημοσύνη στα Παιδιά – Ο Ρόλος των Γονέων»

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Σ' αυτό το Ενημερωτικό Δελτίο (Newsletter) θα ήθελα να εστιάσουμε στην καλλιέργεια τριών πολύτιμων δεξιοτήτων για τα παιδιά: πώς να καταλαβαίνουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους (*συναισθηματική νοημοσύνη*), πώς να μην το βάζουν κάτω όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες (*ανθεκτικότητα*) και πώς να δημιουργούν υγιείς σχέσεις (*κοινωνικές δεξιότητες*).

Αυτές οι δεξιότητες θα τα βοηθήσουν όχι μόνο τώρα, αλλά σε όλη τους τη ζωή!

Η *συναισθηματική νοημοσύνη* βοηθά το παιδί να καταλαβαίνει τα συναισθήματά του, να τα διαχειρίζεται και να δείχνει ενσυναίσθηση στους άλλους, να μπαίνει δηλαδή στα παπούτσια του άλλου. Η *ανθεκτικότητα* το στηρίζει ώστε, όταν κάτι δεν πάει όπως θέλει, να μην απογοητεύεται αλλά να βρίσκει λύσεις και να προσπαθεί ξανά. Τέλος, οι *κοινωνικές δεξιότητες* το βοηθούν να νιώθει πιο άνετα στις σχέσεις του, να συνεργάζεται καλύτερα και να επικοινωνεί πιο εύκολα.

Παρακάτω σας παραθέτω μερικές ιδέες για να πετύχετε τα παραπάνω:

1. Ο Τροχός των Συναισθημάτων

Φτιάξτε έναν απλό κύκλο με εικόνες/φατσούλες που δείχνουν διάφορα συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμό, φόβο, έκπληξη κ.λπ.). 5 έως 8 συναισθήματα είναι αρκετά για προνήπια και νήπια. Ωστόσο κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και μοναδικό!

Κάθε βράδυ, ρωτήστε το παιδί: «Πώς ένιωσες σήμερα;»

Αυτή η συνήθεια το βοηθά να εκφράζεται και να καταλαβαίνει τα συναισθήματά του.

2. Η "Γωνιά Ηρεμίας"

Ένα ήσυχο σημείο στο σπίτι με μαξιλάρια, ένα βιβλίο ή απαλή μουσική μπορεί να βοηθήσει το παιδί να ηρεμήσει όταν είναι στεναχωρημένο ή θυμωμένο.

Όταν νιώθει αναστατωμένο, πείτε: «Έλα να καθίσουμε εδώ μέχρι να νιώσουμε καλύτερα».

3. Το "Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης"

Κάθε μέρα, γράψτε ή ζωγραφίστε μαζί ένα όμορφο πράγμα που έγινε.

Ρωτήστε: «Τι σε έκανε χαρούμενο σήμερα;»

Αυτό βοηθά το παιδί να βλέπει τη θετική πλευρά της ζωής.

4. Παιχνίδια Ρόλων

Παίξτε μαζί μικρές σκηνές για να μάθει να καταλαβαίνει τους άλλους.

Π.χ.: «Τι θα έλεγες σε έναν φίλο που νιώθει στεναχωρημένος;»

5. Μικροί Στόχοι – Μεγάλες Επιτυχίες!

Βάλτε απλούς στόχους για την καθημερινότητα του παιδιού, όπως:

- ✓ Να λέει «παρακαλώ», «ευχαριστώ» και «συγγνώμη».
- ✓ Να μοιράζεται τα παιχνίδια του.
- ✓ Να τακτοποιεί τα πράγματά του.

Κάθε φορά που προσπαθεί ενθαρρύνετέ το και όταν τα καταφέρνει, πείτε του ένα μπράβο!

Η συνεργασία με το σχολείο είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί έχουν τον ίδιο στόχο: να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτυχθούν. Αυτό που μπορείτε ίσως να κάνετε είναι:

- Να ρωτήσετε τους εκπαιδευτικούς πώς είναι το παιδί στο σχολείο – κυρίως στις οργανωμένες ενημερωτικές συναντήσεις.
- Να μοιραστείτε πληροφορίες με τους εκπαιδευτικούς που μπορεί να βοηθήσουν (π.χ. αν το παιδί περνάει μια δύσκολη περίοδο).
- Να συζητήσετε με τους εκπαιδευτικούς, αν χρειάζεται, τρόπους για να ενισχύσετε τη συνεργασία και την επικοινωνία του παιδιού με συνομήλικους.

Σε δύσκολες στιγμές μπορείτε να δοκιμάσετε:

- Βαθιά αναπνοή: Βοηθήστε το παιδί να πάρει βαθιές ανάσες όταν νιώθει άγχος. Δοκιμάστε:
 - 4-7-8 (εισπνοή 4 δευτερόλεπτα – κράτημα 7 – εκπνοή 8).
 - «Αναπνοή των 4» (εισπνοή 4 – κράτημα 4 – εκπνοή 4).

Μπορείτε να μετράτε και τα δάχτυλα των χεριών αντί για δευτερόλεπτα!

- Ζωγραφική: Ζητήστε από το παιδί να ζωγραφίσει πώς νιώθει αντί να το εκφράσει με λόγια. *Ρωτήστε το αν θέλει να σας εξηγήσει τη ζωγραφιά του!*
- Παραμύθια: Βρείτε ιστορίες όπου οι ήρωες ξεπερνούν δυσκολίες.

Τέλος, η αγάπη, η προσοχή κι ο χρόνος σας είναι τα καλύτερα δώρα που μπορείτε να δώσετε στο παιδί σας! Κάθε μέρα, μέσα από μικρές στιγμές, το βοηθάτε να γίνει πιο δυνατό, χαρούμενο κι ανεξάρτητο.

Σας ευχαριστώ που είστε δίπλα τους και συμβάλλετε σ' αυτή την όμορφη διαδρομή!

Στη διάθεσή σας για συζήτηση, ιδέες ή απορίες!

Με σεβασμό κι ενδιαφέρον!

Αντώνιος Πεντίδης

Κοινωνικός Λειτουργός

4ο, 107ο, 122ο, 123ο & 148ο Νηπιαγωγεία Αθηνών

Αντώνιος Πεντίδης

Κοινωνικός Λειτουργός

4ο, 107ο, 122ο, 123ο & 148ο Νηπιαγωγεία Αθηνών