



Πώς μπορείτε να καταλάβετε ποια είναι η κατάσταση της συναισθηματικής υγείας του παιδιού σας;

- 🌟 **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ** πώς το παιδί σας τα πηγαίνει με τους άλλους
- 🌟 **ΑΚΟΥΣΤΕ** τι έχει να πει το παιδί σας
- 🌟 **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ «ΤΗΝ ΚΟΙΝΗ ΛΟΓΙΚΗ»**
Ψάξτε για εκδηλώσεις ΜΟΡΦΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΟΥ ΧΡΟΝΙΖΟΥΝ (Κάθε παιδί αναστατώνεται κάπου-κάπου)

Γιατί είναι σημαντική η γνώση των γονιών γύρω από τη συναισθηματική υγεία;

Επειδή οι **ΓΟΝΕΙΣ** έχουν **ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ** στη συναισθηματική υγεία του παιδιού, ιδιαίτερα κατά την πρώτη παιδική ηλικία.

Κάποιοι βασικοί παράγοντες που την επηρεάζουν:

- 🌟 **ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ**
Οι συναισθηματικά ώριμοι γονείς είναι περισσότερο πιθανό να μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να μεγαλώσουν σωστά.
- 🌟 **Η ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ**
Η αποδοχή του παιδιού ως ξεχωριστής προσωπικότητας είναι σημαντική για τη συναισθηματική του υγεία, ακόμα και όταν οι επιθυμίες και οι επιλογές του δεν συμβαδίζουν με τις προσδοκίες των γονιών του.
- 🌟 **Η ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**
Η οικογενειακή ατμόσφαιρα μπορεί να έχει θετικό ή αρνητικό αποτέλεσμα στο παιδί.
- 🌟 **ΑΛΛΕΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ στη συναισθηματική υγεία του παιδιού περιλαμβάνουν ...**
 - 🌟 **ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**
Οι σχολικές εμπειρίες, οι φίλοι ή η έλλειψή τους, οι συγγενείς, το φυσικό περιβάλλον κλπ. μπορεί να συμβάλουν στη διαμόρφωση του παιδιού.
 - 🌟 **Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ**
Τα κληρονομικά χαρακτηριστικά με τα οποία το παιδί γεννιέται παίζουν με τη σειρά τους ένα σημαντικό ρόλο σε όλη τη ζωή του.

🌟 **Ο,ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ** στο σπίτι σας
Ο τρόπος που αντιμετωπίζει ο ένας τον άλλο μέσα στην οικογένεια μπορεί να έχει **ΜΟΝΙΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ** στο παιδί σας.

🌟 **Ο ΓΑΜΟΣ ΣΑΣ**
Όταν οι γονείς τα πηγαίνουν καλά μεταξύ τους, μιλούν και επιλύουν μαζί τα προβλήματά τους, τα παιδιά νιώθουν ασφαλή. Από την άλλη μεριά, οι πολλές διαφωνίες και συγκρούσεις, η υπερβολική κριτική ή οι παρεξηγήσεις μπορεί να βλάψουν. Στην περίπτωση αυτή, μπορεί να θελήσετε να πάρετε βοήθεια από ένα σύμβουλο γάμου ή ένα σύμβουλο οικογένειας.

🌟 **Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΥΓΕΙΑ**
Οι ανησυχίες και οι αγωνίες είναι μέσα στη ζωή. Αλλά, εάν είστε διαρκώς ανήσυχος ή στεναχωρημένοι χωρίς λόγο, το παιδί σας θα το αντιληφθεί και αυτό μπορεί να το οδηγήσει στο να νιώθει και το ίδιο ανήσυχος. Επισκεφθείτε τον οικογενειακό σας γιατρό ή έναν ειδικό, εάν το πρόβλημα επιμένει.

🌟 **Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΑΣ** απέναντι στο παιδί σας
Κάντε το σπίτι σας ένα χώρο όπου όλη η οικογένεια αισθάνεται χαρά. Δώστε ευκαιρίες για ανάπτυξη. Ας είστε συνεπείς και σταθεροί στις απαιτήσεις σας και σε θέματα πειθαρχίας. Δώστε το παράδειγμα με τις πράξεις σας όχι μόνο με τα λόγια σας.

🌟 **ΑΔΕΛΦΙΑ**
Δώστε την **ίδια** προσοχή σε κάθε παιδί σας. Επιτρέψτε στο καθένα να αναπτυχθεί με το δικό του ατομικό ρυθμό. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να τα πηγαίνουν καλά μεταξύ τους- αργότερα θα είναι πιο εύκολο για αυτά να συνεργάζονται με τους συνομήλικούς τους και έξω από το σπίτι.

🌟 Όταν έρθει ένα **ΝΕΟ ΜΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**
Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να νιώσουν απειλούμενα. Επιτρέψτε τους να πάρουν μέρος και αυτά στην προετοιμασία του σπιτιού για το μωρό. Φροντίστε να αφιερώσετε λίγο χρόνο μόνο για αυτά.

ΚΑΛΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Σημαίνει ότι το παιδί σας είναι **ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ** τον περισσότερο καιρό.

Του αρέσει να ΜΑΘΑΙΝΕΙ Η περιέργεια για όλα τα πράγματα είναι φυσιολογική για τα παιδιά. Πάντα ρωτούν «γιατί;»	Θέλει να ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ Συνήθως τα παιδιά θέλουν να τα αντιμετωπίζουν σαν να είναι πιο μεγάλα σωματικά και πνευματικά.	Κάνει ΦΙΛΟΥΣ Μετά τα 2 – 3 χρόνια ο φυσικός εγωισμός του παιδιού υποχωρεί. Το παιδί αρχίζει να μοιράζεται και να κάνει πράγματα μαζί με άλλους.
--	---	---

ΚΑΙ ΚΑΚΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Σημαίνει ότι το παιδί σας **ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ** για μεγάλη χρονική περίοδο.

Αλλά ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα περισσότερα παιδιά έχουν κάποια ή όλα τα παρακάτω συμπτώματα για λίγο καιρό! Εάν αυτά τα συμπτώματα είναι **ΕΝΤΟΝΑ** ή **ΕΠΙΜΟΝΑ**, αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια για το παιδί σας.

ΚΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ, αρνείται την τροφή. Τρώει λίγο ή πάρα πολύ.
ΒΡΕΧΕΙ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ ΤΟΥ ή παρουσιάζει έλλειψη ελέγχου των σφικτήρων πέρα από την ηλικία των 4 ή 5 χρονών.
ΑΠΟΜΟΝΩΝΕΤΑΙ / ΑΠΟΣΥΡΕΤΑΙ από τους ανθρώπους και τις δραστηριότητες. Παρουσιάζει έλλειψη φυσιολογικής επιθετικότητας ή συναισθήματος.
ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΦΙΛΟΥΣ, νιώθει αδιαφορία για τους άλλους, για το πώς νιώθουν.
ΑΡΓΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, είναι παθητικό σαν βρέφος. Δεν έχει μιλήσει έως την ηλικία των 3 ετών.

- 🌟 **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**
- 🌟 **ΥΠΝΟΥ** ... αϋπνία, σοβαροί και συχνοί εφιάλτες.
- 🌟 **ΥΓΕΙΑΣ** ... ασθένεια, χωρίς εμφανή λόγο.

ΕΚΡΗΣΕΙΣ ΘΥΜΟΥ ή κλάματα για ασήμαντους λόγους.
ΦΟΒΟΣ χωρίς εμφανή αιτία. Συναισθηματική «προσκόλληση» στη μαμά και στον μπαμπά.
ΚΑΥΓΑΔΕΣ ... αρχίζει καυγάδες ή συμπεριφέρεται καταστροφικά, χωρίς συναίσθηση των πράξεών του.
ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ... η σχολική του απόδοση είναι μικρότερη των ικανοτήτων του χωρίς εμφανή αιτία.

Τι είναι συναισθηματική υγεία του παιδιού;

Είναι ο τρόπος με τον οποίο το παιδί αισθάνεται, σκέφτεται, συμπεριφέρεται και συνδέεται με τον υπόλοιπο κόσμο.

Γενικά, ένα παιδί μπορεί να σχετίζεται με τον κόσμο ...



Επιτυχώς	Ανεπιτυχώς
Είναι χαρούμενο και με ενδιαφέρον για τον κόσμο γύρω του.	Συχνά φαίνεται δυστυχισμένο, λυπημένο.
Κάνει φίλους, δίνει και δέχεται αγάπη.	Έχει δυσκολία στο να κάνει φίλους.
Έχει διάθεση να μάθει, είναι ευτυχισμένο στο σχολείο.	Δεν πηγαίνει καλά στο σχολείο, αν και είναι έξυπνο.
Δεν παραπονιέται συχνά και ανεξήγητα για θέματα υγείας.	Παρουσιάζει πόνους και ενοχλήσεις, χωρίς να υπάρχει οργανική αιτία.

ΕΑΝ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ...

Εάν υποψιάζεστε ότι το παιδί σας έχει κάποιο συναισθηματικό πρόβλημα, μπορείτε να απευθυνθείτε:

- ΣΕ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
- ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΟΥ Ι.Κ.Α
- ΣΤΟΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΑΣ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ
- ΣΕ ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟ
- ΣΤΗΝ ΠΑΝ/ΜΙΑΚΗ ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ – ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Εάν ο παιδίατρος αποκλείσει την ύπαρξη οργανικού προβλήματος, ένας εξειδικευμένος επαγγελματίας ψυχικής υγείας μπορεί να διαπιστώσει εάν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να σας συμβουλευτεί να ακολουθήσετε μία από τις παρακάτω μορφές θεραπείας:

- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Όλη η οικογένεια μπορεί να συναντηθεί με τον επαγγελματία, για να προσπαθήσει να κατανοήσει και να ξεπεράσει τα προβλήματα.
- ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ:** Παιγνιοθεραπεία, Ειδική Αγωγή, Ψυχοθεραπεία, Λογοθεραπεία κλπ.

ΛΟΙΠΟΝ ... ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΕΧΕΙ ΚΑΛΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΔΟΣΤΕ ...

- Ένα ζεστό ΣΠΙΤΙΚΟ που αποδέχεται όλα τα μέλη της οικογένειας
- Σταθερά και συνεπή ΟΡΙΑ
- Αρκετή ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ
- ΘΕΤΙΚΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

**Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια το συντομότερο, εάν χρειάζεται,
ώστε να έχετε το μεγαλύτερο δυνατό όφελος!**

ΚΑΝΤΕ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ μακριά από το παιδί σας που και που. Θα κάνει σε όλους καλό. Πείτε στο παιδί σας πότε θα επιστρέψετε. Επιλέξτε ένα ενήλικο πρόσωπο για τη φύλαξη και τη φροντίδα του, το οποίο το παιδί γνωρίζει και αγαπά.

8 ΤΡΟΠΟΙ

που ευνοούν την ΚΑΛΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ του παιδιού

1. ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

Τα παιδιά **ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ**

ΑΓΑΠΗ: Το πιο σημαντικό. Ζεστή, προσωπική επαφή και αληθινό ενδιαφέρον.

ΑΠΟΔΟΧΗ: Για το παιδί είναι ως ξεχωριστά άτομα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Να γνωρίζουν ότι θα είστε δίπλα τους, εάν σας χρειαστούν.

2. ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΤΟΥΣ

Τα παιδιά χρειάζονται να ξέρουν ότι εμπιστεύεστε τις ικανότητές τους. Αφήστε τα, για παράδειγμα, να τρώνε και να ντύνονται μόνο τους, χωρίς τη δικιά σας βοήθεια, όσο το δυνατόν νωρίτερα θεωρείτε ότι είναι ικανά να το κάνουν. Αφήστε τα να συμμετάσχουν στις καθημερινές δουλειές του σπιτιού. Μην είστε υπερπροστατευτικοί ή πάρα πολύ αυστηροί. Όλοι μας, παιδιά και ενήλικες, χρειάζεται να κάνουμε λάθη για να μάθουμε. Δώστε στα παιδιά σας την ελευθερία να μεγαλώσουν.

3. ΔΩΣΤΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Δώστε στο παιδί σας τις βάσεις για να κάνει υγιείς επιλογές μέσα στον κόσμο της σύγχυσης όπου ζούμε. Συζητήστε μαζί του τις αξίες και τις πεποιθήσεις σας. Διδάξτε με το παράδειγμά σας... Το παιδί μαθαίνει περισσότερο από αυτά που κάνετε παρά από αυτά που λέτε.

4. ΘΕΣΤΕ ΟΡΙΑ

Τα όρια ή η πειθαρχία δίνει στο παιδί την αίσθηση της ασφάλειας. Θέστε δίκαια όρια και φροντίστε αυτά να τηρούνται. Χρειάζεστε να είστε ΣΥΝΕΠΕΙΣ (τηρείτε την ίδια στάση, κάθε φορά που ένα όριο παραβιάζεται) και ΣΤΑΘΕΡΟΙ (ένα όριο δεν αλλάζει παρά μόνο όταν αυτό απαιτείται, επειδή το παιδί μεγαλώνει)... αλλά ΠΟΤΕ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟΙ. Δώστε ανταμοιβές για κάθε «καλή» συμπεριφορά.

5. ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

... όχι όμως και τα ζητήματα του ζευγαριού! Να είστε ειλικρινείς σε καταστάσεις όπως:

ΘΑΝΑΤΟΣ: Μην κρύβετε τη θλίψη και τον πόνο. Μάθετε στο παιδί σας ότι ο θάνατος είναι μέρος της ζωής.

ΑΣΘΕΝΕΙΑ: Να είστε ειλικρινείς και καθυσταστικοί.

ΔΙΑΖΥΓΙΟ: Πείτε στο παιδί σας το «γιατί», διαφορετικά μπορεί να νιώθει ένοχο για το χωρισμό σας. Δείξτε του την αγάπη σας.

ΧΡΗΜΑΤΑ: Εξηγήστε τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να αντέξετε οικονομικά και γιατί.

6. ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ

- Τα παιδιά επηρεάζονται σημαντικά από τους συντρόφους τους στο παιχνίδι και πάντα προσπαθούν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες και στα στάνταρ τους.
- Δεν χρειάζεται να κάνετε «ό,τι κάνουν και οι άλλοι γονείς». Τα παιδιά θα σας σεβαστούν, επειδή έχετε τα δικά σας δεδομένα και τις δικές σας αρχές.
- Μην προσπαθείτε να επιλέξετε τους φίλους του παιδιού σας. Συνήθως αυτό προκαλεί δυσανασχέτηση και αντίδραση.

7. ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙ

- Μάθετε για τις εμπειρίες του παιδιού σας στο σχολείο. Ακούστε τι έχει να σας πει. Μιλήστε με δασκάλους, συμβούλους κλπ.
- Μην πιέζετε το παιδί σας να επιτύχει. Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν είναι χαλαρά.
- Παραμερίστε τα εμπόδια στη μάθηση. Για παράδειγμα, φροντίστε να αντιμετωπίσετε κάθε πρόβλημα υγείας, όπως προβλήματα όρασης, μαθησιακές δυσκολίες κ.ά.

8. ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΜΑΖΙ ΤΟΥ

- Μιλήστε στο παιδί σας για τη δουλειά που κάνετε και πώς έτσι συνεισφέρετε στο εισόδημα της οικογένειας. Αφιερώστε μέρος από τον ελεύθερο χρόνο σας, σε δραστηριότητες που μπορεί να μοιραστεί όλη η οικογένεια.
- Όταν δουλεύετε και οι δύο, επιλέξτε ένα παιδικό σταθμό ή ένα ενήλικο για τη φύλαξη και τη φροντίδα του παιδιού με μεγάλη προσοχή.

Η συναισθηματική υγεία
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

