



Απλές συμβουλές για την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής υγείας των παιδιών

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς:

- Επαινείτε συχνά το παιδί σας, ακόμα και για μικρά επιτεύγματα όπως το να παίζει όμορφα με τα αδέρφια του, να μαζεύει τα παιχνίδια του, να περιμένει τη σειρά του ή να είναι καλό σε ένα άθλημα.
- Βρείτε τρόπους να παίζετε καθημερινά, διασκεδάζοντας και εσείς και τα παιδιά σας. Μιλήστε μαζί τους, πείτε ιστορίες, τραγουδήστε, φτιάξτε ρίμες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προσπαθείτε να επανασυνδέεστε μετά από διαστήματα αποχωρισμού. Συμπεριλάβετε κάποια τακτική φυσική δραστηριότητα, όπως έναν περίπατο ή μία βόλτα με ποδήλατα στη γειτονιά.
- Αναζητήστε τρόπους ώστε το παιδί σας να παίζει με άλλα παιδιά της ηλικίας του και φροντίστε να υπάρχει κατάλληλη επίβλεψη από ενήλικα.
- Εντάξτε το διάβασμα με τα παιδιά σας στην οικογενειακή σας καθημερινότητα. Κλείστε την τηλεόραση πριν το βραδινό γεύμα, μιλήστε μαζί τους στο γεύμα, μετά κάντε το μπάνιο τους και διαβάστε βιβλία κατά την προετοιμασία για τον ύπνο. Αυτό θα τα βοηθήσει να ηρεμήσουν και να κοιμηθούν καλά στο τέλος της ημέρας.
- Ο χρόνος για τηλεόραση δεν πρέπει, σε καθημερινή βάση και για τα παιδιά άνω των δύο ετών, να ξεπερνά τις δύο ώρες. Η παρακολούθηση τηλεόρασης δεν συνιστάται για παιδιά κάτω των δύο ετών. Ποτέ μην τοποθετείτε τηλεόραση στο παιδικό δωμάτιο. Οι γονείς πρέπει να βλέπουν μαζί με τα μεγαλύτερα παιδιά τηλεόραση και να προσπαθούν να ορίζουν τις σωστές επιλογές προγραμμάτων. Τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να εκτίθενται σε βίαιες σκηνές, συμπεριλαμβανομένων αυτών των ειδήσεων. Η τηλεόραση δεν πρέπει να μετατρέπεται σε νταντά των παιδιών.
- Βρείτε χρόνο καθημερινά για οικογενειακά γεύματα. Είναι μια καλή ευκαιρία για να συζητάτε με τα παιδιά σας πώς πέρασε η μέρα και να μοιράζεστε τις καλές και τις κακές στιγμές.
- Ακολουθήστε μια καθημερινή ρουτίνα για τις διαδικασίες οι οποίες εξασφαλίζουν έναν καλό και υγιή ύπνο για τα παιδιά. Οι ώρες αυτές μπορούν να γίνουν μια όαση χαλάρωσης και συντροφικότητας για τους γονείς και τα παιδιά.
- Γίνετε το πρότυπο για συμπεριφορές που θέλετε να βλέπετε στο παιδί σας. Οι γονείς είναι οι πρώτοι και πιο σημαντικοί δάσκαλοι των παιδιών τους, και το τι κάνουν μπορεί να είναι πιο σημαντικό από το τι λένε. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν μπροστά στα παιδιά ασκείτε κριτική στους δασκάλους ή άλλους σημαντικούς για εκείνα ενήλικες.
- Θέστε όρια σχετικά με την ασφάλεια, τη συμπεριφορά απέναντι στους άλλους, τους κανόνες του σπιτιού και τις καθημερινές διαδικασίες που είναι σημαντικές για εσάς.
- Να είστε συνεπείς με τους κανόνες που θέτετε στο παιδί σας και να ενθαρρύνετε όσους εμπλέκονται στη φροντίδα του να ακολουθούν αυτούς τους κανόνες. Αν πρέπει να επιβάλετε έναν κανόνα, να το κάνετε με υποστήριξη και κατανόηση. Μην ενδίδετε, αλλά να συγχωρείτε γρήγορα. Μην κρατάτε κακία για λάθη του παρελθόντος. Ενθαρρύνετέ τα να μαθαίνουν από τα λάθη προκειμένου να μην ξανασυμβούν.
- Μάθετε στο παιδί σας να ζητά βοήθεια και να αναγνωρίζει ποιος μπορεί να το βοηθήσει όταν το χρειάζεται. Βρείτε ευκαιρίες να δείξετε πώς να ζητά βοήθεια.
- Όλοι βιώνουν θυμό και στρες! Βοηθήστε το παιδί να βρει αποδεκτούς τρόπους να επεξεργάζεται αυτά τα συναισθήματα. Είναι αποδεκτό να είσαι θυμωμένος, αλλά όχι να χτυπάς ή να καταστρέφεις πράγματα.



- Ακούστε και σεβαστείτε το παιδί σας. Υπενθυμίστε του ότι μπορεί πάντα να έρχεται σε εσάς για να μοιραστεί τις ανησυχίες, τις σκέψεις και τους φόβους του. Συζητήστε ήρεμα αυτά τα θέματα και μιλήστε στο παιδίατρο για ό,τι σας προκύπτει ως ανησυχία.
- Δώστε επιλογές όταν το παιδί αντιδρά απέναντι σας (π.χ. «Θέλεις να σε μεταφέρω εγώ στο κρεβάτι σου ή θα ήθελες να περπατήσεις ως εκεί;»). Βοηθήστε το παιδί να σκεφτεί τις συνέπειες των επιλογών του όταν η συμπεριφορά του είναι αντιθετική προς εσάς.

Μια σκέψη για το τέλος:

Ως ενήλικες, ένα από τα σπουδαιότερα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά μας είναι να τα κάνουμε να νιώθουν καλά για τους εαυτούς τους και να τα εξοπλίσουμε με μια μεγάλη γκάμα θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης των δυσκολιών. Ο καλύτερος τρόπος για να μάθουν αυτές τις στρατηγικές είναι να τις βλέπουν στους σημαντικούς ενήλικες της ζωής τους.

Πρωτότυπο άρθρο: “*Tips to Promote Social-Emotional Health Among Young Children*”. Copyright© American Academy of Pediatrics. All rights reserved.

Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής (American Academy of Pediatrics, <http://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Mental-Health/Documents/SE-Tips.pdf>

Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια.

Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την πρωτότυπη έκδοσή του στα αγγλικά. Η μετάφραση αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.