



## Εγχειρίδιο Καταπολέμησης του Σχολικού Εκφοβισμού για Γονείς και Κηδεμόνες

Καλώς ήρθατε στο εγχειρίδιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος για γονείς και κηδεμόνες. Το σχολείο όπου φοιτά το παιδί σας συμμετέχει σε αυτό το συναρπαστικό πρόγραμμα και το παρόν εγχειρίδιο:

- ▶ Προσφέρει μια συνοπτική παρουσίαση του Προγράμματος ENABLE.
- ▶ Εξηγεί τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός.
- ▶ Ευαισθητοποιεί στα σημάδια που ίσως υποδεικνύουν ότι το παιδί σας εμπλέκεται σε σχολικό εκφοβισμό.
- ▶ Παρέχει συμβουλές για το τι να κάνετε αν το παιδί σας εκφοβίζεται.
- ▶ Προσφέρει συμβουλές για το πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να είναι ασφαλές στο διαδίκτυο.
- ▶ Περιλαμβάνει εξαιρετικές ιδέες για να προάγετε τη συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού σας.
- ▶ Εξηγεί πώς μπορείτε να συμμετάσχετε στο Πρόγραμμα ENABLE στο σχολείο όπου φοιτά το παιδί σας.



Όλοι μπορούμε να παίξουμε κάποιον ρόλο ώστε οι νέοι να είναι ασφαλείς και χαρούμενοι στο σχολείο. Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε ως γονείς είναι να διατηρείτε μια στενή και ανοιχτή επικοινωνία με το παιδί σας, προκειμένου να νιώθει ότι μπορεί να σας μιλά για όσα το απασχολούν. Ελπίζουμε ότι το παρόν εγχειρίδιο θα σας προσφέρει πολύτιμες συμβουλές και τα απαραίτητα εργαλεία για να το πετύχετε.



## Τι είναι το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ENABLE;

Το Πρόγραμμα ENABLE (Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Καταπολέμηση του Σχολικού Εκφοβισμού στα Περιβάλλοντα Μάθησης και Ψυχαγωγίας) είναι ένα διετές πρόγραμμα καταπολέμησης του σχολικού εκφοβισμού που διεξάγεται σε πέντε χώρες (Βέλγιο, Κροατία, Δανία, Ελλάδα και Μεγάλη Βρετανία).

Το πρόγραμμα αποσκοπεί στη μείωση του σχολικού εκφοβισμού, στην ενδυνάμωση και ενημέρωση των παιδιών, στη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και γονιών, και στην προώθηση ενός θετικού κλίματος στα σχολεία ώστε οι μαθητές θα νιώθουν ασφαλείς.

### **Το σχολείο του παιδιού σας υποστηρίζει:**

- ▶ Τη διοργάνωση ενός μοντέλου Υποστήριξης Συνομηλίκων, που σημαίνει ότι κάποιοι μαθητές θα εκπαιδευτούν ώστε να διοργανώνουν εκστρατείες για την αποτροπή του σχολικού εκφοβισμού, να ενθαρρύνουν τη θετική συμπεριφορά και να υποστηρίξουν τους ευάλωτους μαθητές.
- ▶ Την αναθεώρηση του κανονισμού του σχολείου σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό και τη συμπεριφορά, διασφαλίζοντας ότι είναι φιλικός προς τους μαθητές και ότι τον διαβάζει και τον χρησιμοποιεί ολόκληρη η σχολική κοινότητα.
- ▶ Την καλλιέργεια και προαγωγή μιας υποστηρικτικής κουλτούρας στο σχολείο, όπου οι μαθητές θα συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο με καλοσύνη και σεβασμό.
- ▶ Την υλοποίηση ενός συνόλου 10 Μαθημάτων που διευκολύνουν τους μαθητές να στοχαστούν αναφορικά με τη συμπεριφορά τους και να αυξήσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

# Τι είναι ο εκφοβισμός;

Εκφοβισμός (bullying) είναι κάθε πράξη που πληγώνει κάποιον σωματικά, ψυχικά ή συναισθηματικά. Συνήθως εκδηλώνεται κατ' επανάληψη, είναι σκόπιμη και χαρακτηρίζεται από μια ανισορροπία δύναμης μεταξύ των εμπλεκομένων.

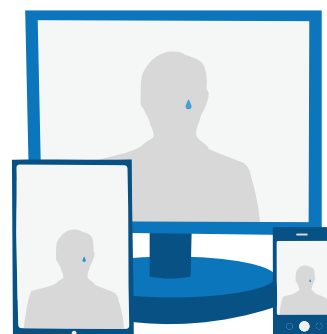
Ο εκφοβισμός δεν αποτελεί φυσιολογικό κομμάτι της διαδικασίας ωρίμανσης και σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να γίνεται αποδεκτός. Όλοι έχουν το δικαίωμα να νιώθουν ασφαλείς και να τυγχάνουν ίσης αντιμετώπισης. Οι συνέπειες για όσους εκφοβίζονται είναι σοβαρές:



- ▶ Οι νέοι που βιώνουν εκφοβισμό νιώθουν πολύ ανήσυχoi και αδύναμοι να θέσουν ένα τέλος σε αυτόν.
- ▶ Οι νέοι που βιώνουν εκφοβισμό διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη και άγχος.
- ▶ Στη χειρότερη περίπτωση, ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει στον αυτοτραυματισμό, ακόμα και στην αυτοκτονικότητα.
- ▶ Ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει τις επιδόσεις του παιδιού σας στο σχολείο και την ικανότητά του να δημιουργεί φιλικές σχέσεις. Οι επιπτώσεις συχνά είναι μακροχρόνιες και μπορεί να έχουν αντίκτυπο και στην ενήλικη ζωή του.

**Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Μπορεί να ασκείται σε φυσικό χώρο ή στο διαδίκτυο. Μπορεί να εμφανίζεται με πολλές μορφές, όπως σωματική βία, απειλές, κοροϊδίες, παρατσούκλια και σκληρά σχόλια ή φήμες.**

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή κυβερνοεκφοβισμός (cyberbullying) είναι η εκφοβιστική συμπεριφορά που παρουσιάζεται διαδικτυακά, μέσω υπολογιστών και κινητών συσκευών όπως τα τηλέφωνα και τα tablet. Μπορεί να ασκείται μέσα από πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ είναι επίσης συνηθισμένος σε ιστότοπους παιχνιδιών. Πρόκειται, κατά κανόνα, για την αποστολή ανάρμοστων γραπτών μηνυμάτων και e-mails, την προβολή προσβλητικών ή εξευτελιστικών εικόνων, τον αποκλεισμό από ομάδες συζήτησης, την ανάρτηση προσβλητικού ή εξευτελιστικού περιεχομένου σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τη δημιουργία ψευδών προσωπείων (προφίλ) με σκοπό τον χλευασμό ή την ταπείνωση τρίτων κ.λπ. Συχνά ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι χειρότερος από τον εκφοβισμό εκτός διαδικτύου, επειδή μπορεί να ασκείται όλο το εικοσιτετράωρο και να έχει ευρεία δημοσιότητα.



# Πώς μπορώ να καταλάβω αν το παιδί μου εμπλέκεται σε εκφοβισμό;

Μπορεί να αναρωτιέστε αν το παιδί σας εμπλέκεται σε εκφοβισμό. Ίσως να ενεργεί ως θύτης, να βιώνει εκφοβισμό ή να αναστατώνεται επειδή βλέπει άλλα παιδιά να συμπεριφέρονται με άσχημο τρόπο. Η διάκριση μεταξύ «θύτη» και «θύματος» στον εκφοβισμό δεν είναι πάντα σαφής. Συχνά τα άτομα που ασκούν εκφοβισμό έχουν, επίσης, υπάρξει θύματα.

## Αναζητήστε τα εξής σημάδια:

- ▶ Ανεξήγητες μελανιές ή σημάδια στο σώμα του παιδιού.
- ▶ Κατεστραμμένα ή χαμένα αντικείμενα.
- ▶ Κοινωνική απόσυρση.
- ▶ Μεταβολές στη συμπεριφορά, όπως εκδήλωση επιθετικότητας στο σπίτι ή αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες.
- ▶ Έλλειψη ενέργειας.
- ▶ Προβλήματα ύπνου.
- ▶ Ξαφνική πτώση των επιδόσεων στο σχολείο.
- ▶ Μειωμένη προθυμία του παιδιού να μιλήσει για την ημέρα του και τάση να γίνεται αμυντικό όταν το ρωτάτε.
- ▶ Αποφυγή του σχολείου, δικαιολογίες ότι δεν νιώθει καλά.
- ▶ Λιγότερες συζητήσεις για τους φίλους του και πιο αραιές συναντήσεις μαζί τους.
- ▶ Ενασχόληση με τον υπολογιστή για περισσότερο χρόνο.

**Ασφαλώς τα παραπάνω σημάδια μπορεί να πηγάζουν και από άλλους λόγους, γι' αυτό μην βιαστείτε να βγάλετε συμπεράσματα:**

- ▶ Μήπως κάτι άλλο απασχολεί το παιδί;
- ▶ Συνέβησαν αλλαγές στο σπίτι, όπως η γέννηση ενός νέου μέλους, ένα διαζύγιο ή κάποιος χωρισμός;



## Τρόποι να ξεκινήσετε τη συζήτηση

**Ορισμένα παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν για τον εκφοβισμό και μπορεί να μην αντιδράσουν καλά όταν τα ρωτάτε ευθέως. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε το παιδί σας:**

- Πώς περνά την ημέρα του (που συνήθως δεν επιτρέπει μονολεκτική απάντηση).
- Ποιοι είναι οι φίλοι του και γιατί τους συμπαθεί.
- Πώς τα περνάει στο μεγάλο διάλειμμα στο σχολείο – με ποιους κάθεται, παίζει, περνά την ώρα του.
- Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς (γενικά) για να σταματήσει ο εκφοβισμός στα σχολεία.
- «Αν μπορούσες να κάνεις μια ευχή, τι θα άλλαζες και γιατί;»

Μπορείτε επίσης να δείξετε μια εκπομπή ή ένα βίντεο για τον εκφοβισμό και να ρωτήσετε το παιδί σας ποια είναι η γνώμη του για το θέμα.

Αν το παιδί σας δυσκολεύεται να εξηγήσει τι του συμβαίνει και/ή δείχνει να δυσκολεύεται στην επικοινωνία, ίσως να πρέπει να αναζητήσετε άλλους τρόπους να επικοινωνήσετε μαζί του (π.χ. μέσω ζωγραφικής και παιχνιδιών).

# Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου εκφοβίζεται;

- ▶ Να διατηρείτε μια ανοιχτή σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης, έτσι ώστε το παιδί σας να θέλει να μοιράζεται τις ανησυχίες του μαζί σας.
- ▶ Αν το παιδί σας αποκαλύψει ότι εκφοβίζεται, μιλήστε του ήρεμα και καθησυχαστικά.
- ▶ Ευχαριστήστε το που σας μίλησε και διαβεβαιώστε το ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν. Για πολλά παιδιά (αλλά και ενήλικες) χρειάζεται πολύ θάρρος και μόνο για να αποκαλύψουν τον εκφοβισμό που υφίστανται.
- ▶ Πολλά παιδιά δεν μιλούν στους γονείς τους επειδή φοβούνται ότι αυτοί θα πάνε στο σχολείο να συζητήσουν το θέμα και έτσι η κατάσταση θα επιδεινωθεί. Να ρωτάτε πάντα το παιδί σας τι πιστεύει ότι θα μπορούσε να γίνει για να σταματήσει ο εκφοβισμός και να αποφασίστε μαζί του ποια θα είναι τα επόμενα βήματά σας.
- ▶ Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας, θα μπορούσατε να ειδοποιήσετε το προσωπικό του σχολείου και να τους μιλήσετε σχετικά με τις ανησυχίες σας. Ζητήστε τους να παρακολουθούν το παιδί σας με διακριτικό τρόπο.
- ▶ Ενθαρρύνετε το παιδί να μην ανταποδίδει την επιθετικότητα, καθώς ο μαθητής που συμπεριφέρεται επιθετικά συνήθως περιμένει κάποια αντίδραση.
- ▶ Ενθαρρύνετε το παιδί σας να δημιουργήσει φιλίες εκτός σχολείου και να παίρνει μέρος σε δραστηριότητες που προάγουν την αυτοπεποίθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. θέατρο και χορό, πολεμικές τέχνες, ομαδικά αθλήματα, τοπικές ομάδες νεότητας).
- ▶ Επαναλάβετε ότι θα είστε πάντα δίπλα του αν θέλει να σας μιλήσει για κάποιο πρόβλημα.



## Ενδεχόμενα επόμενα βήματα

Μιλήστε διεξοδικά με το παιδί σας για τα υπέρ και τα κατά των πιθανών επόμενων βημάτων και αφήστε το να αποφασίσει μόνο του τι θέλει να κάνει:

- ▶ Να απομακρύνεται από την κατάσταση και να αποφεύγει τους θύτες.
- ▶ Να ζητήσει με σοβαρό ύφος από τον θύτη να σταματήσει (π.χ. «Δεν μου αρέσει αυτό το παρατσούκλι, με στεναχωρεί, σε παρακαλώ μην το ξανακάνεις»).
- ▶ Να γράψει ένα σημείωμα προς τον θύτη ζητώντας του να σταματήσει.
- ▶ Να μιλήσει σε έναν μάρτυρα/ φίλο να ζητήσει εκείνος από τους θύτες να σταματήσουν.
- ▶ Να αναφέρει το περιστατικό εκφοβισμού σε κάποιον δάσκαλο, διευθυντή ή μέλος της ομάδας Υποστηρικτών Συνομηλίκων.
- ▶ Να υποβάλει επίσημη γραπτή διαμαρτυρία στον διευθυντή.

Είναι απαραίτητο να καταστρώσετε ένα σχέδιο δράσης με το παιδί για τα βήματα που θα ακολουθήσετε για να αντιμετωπίσετε μαζί τον εκφοβισμό.

# Τι γίνεται αν το παιδί μου εκφοβίζει κάποιον άλλον;

**Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους** ► ένα παιδί εκφοβίζει κάποιον άλλο. Η εξήγηση δεν είναι πάντα απλή. Μπορεί να νιώσετε απογοήτευση ή να στεναχωρηθείτε αν το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και αφιερώστε λίγο χρόνο να σκεφτείτε τα επόμενα βήματα:



- Εξηγήστε ψυχραιμία στο παιδί σας ότι αυτό που κάνει είναι ανεπίτρεπτο.
- Ίσως το παιδί σας να μην ξέρει ότι αυτό που κάνει είναι εκφοβισμός, γι' αυτό είναι σημαντικό να διερευνήσετε τι του συμβαίνει. Συζητήστε τους ορισμούς (που δόθηκαν παραπάνω) και εξετάστε μαζί με το παιδί πώς θα ένιωθε αν κάποιος συμπεριφερόταν σε εκείνο με τον ίδιο τρόπο.
- Εξηγήστε τι σκοπεύετε να κάνετε για το πρόβλημα (π.χ. να μιλήσετε στο σχολείο) και τι περιμένετε από το ίδιο το παιδί (π.χ. να ζητήσει συγγνώμη ή να γράψει ένα γράμμα στο παιδί που εκφοβίζει).
- Δώστε του χρόνο και χώρο να απαντήσει σε ερωτήσεις σχετικά με το γιατί πρέπει να αλλάξει τις πράξεις του.
- Να του εξηγήσετε με προσοχή ότι η συμπεριφορά του, και όχι η προσωπικότητά του, είναι λάθος και ότι αυτή είναι που πρέπει να αλλάξει.

## Πώς μπορώ να πάρω μέρος σε δράσεις για την καταπολέμηση του εκφοβισμού στο σχολείο του παιδιού μου;

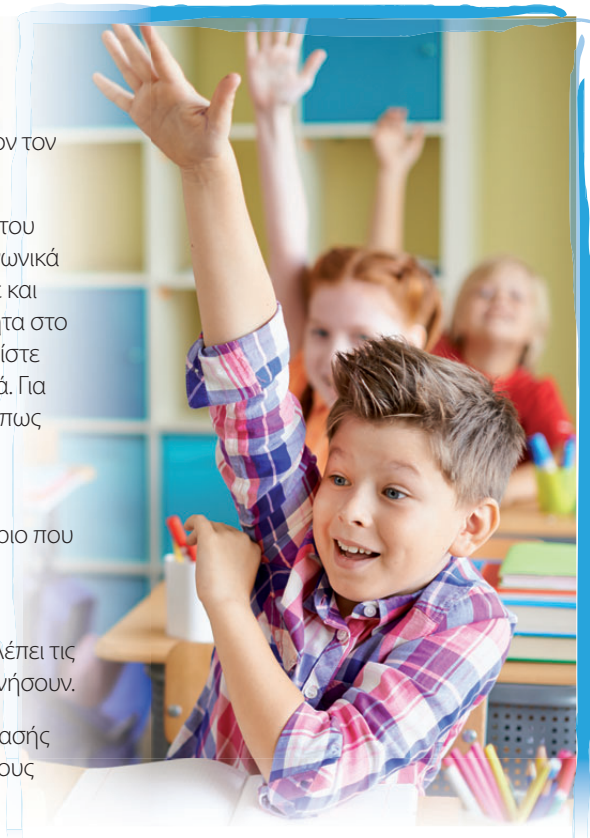
**Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να συμμετάσχετε:**

- Μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμα των Υποστηρικτών Συνομηλίκων και δείτε αν υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα στα οποία θα μπορούσαν να πάρουν μέρος οι γονείς/κηδεμόνες (π.χ. διοργάνωση εκστρατειών).
- Μιλήστε στο παιδί σας για τα υπάρχοντα δίκτυα βοήθειας στο σχολείο και σε ποιον μπορεί να απευθυνθεί αν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.
- Παρευρεθείτε σε κάποιο μάθημα ή μια συνάντηση για όλο το σχολείο που επικεντρώνεται στον σχολικό εκφοβισμό, για να δείξετε την υποστήριξή σας, και μάθετε περισσότερα για το έργο των Υποστηρικτών Συνομηλίκων.
- Σκεφτείτε πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τις δεξιότητές σας συμμετέχοντας σε μια δράση: θα μπορούσατε να βοηθήσετε τους μαθητές να φτιάξουν ένα βίντεο για ευαισθητοποίηση ή να οργανώσουν μια συνάντηση γύρω από μια δημόσια ομιλία.
- Αν το σχολείο σας έχει σύλλογο γονέων ή κάποιο φόρουμ όπου οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να συζητήσουν διάφορα ζητήματα, μιλήστε για τον εκφοβισμό και ενθαρρύνετε τους γονείς να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να συμμετέχουν στις δράσεις καταπολέμησης του εκφοβισμού.
- Εκμεταλλευτείτε αυτή την ευκαιρία για να εργαστείτε με την ομάδα Υποστηρικτών Συνομηλίκων ώστε να εκπαιδεύσετε τους υπόλοιπους γονείς/κηδεμόνες σχετικά με τον εκφοβισμό και με το πώς να κρατούν ασφαλές το παιδί τους στο διαδίκτυο.

# Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να είναι ασφαλές στο διαδίκτυο;

Συχνά τα παιδιά μπορεί να υφίστανται πίεση να γίνουν μέλη στις πιο καινούριες ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης ή να κατεβάσουν εφαρμογές και να έχουν την τελευταία λέξη της τεχνολογίας. Διατρέξτε με το παιδί σας τα παρακάτω σημεία, για και να σιγουρευτείτε ότι θα είναι ασφαλές στο διαδίκτυο ενόσω διασκεδάζει:

- ▶ Όταν το παιδί είναι συνδεδεμένο στο διαδίκτυο, οφείλει να συμπεριφέρεται όπως ακριβώς και έξω από αυτό.
- ▶ Επιτρέπεται να γίνει φίλος στο διαδίκτυο μόνο με ανθρώπους που γνωρίζει και εμπιστεύεται, ενώ δεν πρέπει ποτέ να συναντά κάποιον τον οποίο δεν γνωρίζει καλά.
- ▶ Ρωτήστε το παιδί σας ποιες ιστοσελίδες χρησιμοποιεί και ζητήστε του να σας δείξει πώς να γίνετε και εσείς μέλος, να χρησιμοποιείτε κοινωνικά δίκτυα και instantmessaging. Με αυτό τον τρόπο και θα γνωρίζετε και θα είστε πιο κοντά του. Ενθαρρύνετε το να ενεργεί με υπευθυνότητα στο διαδίκτυο. Μιλήστε του για τους κινδύνους του διαδικτύου και τονίστε του ότι πρέπει να είναι προσεκτικό με τις πληροφορίες που αναρτά. Για παράδειγμα, δεν πρέπει να κοινοποιεί ποτέ προσωπικά στοιχεία, όπως τηλεφωνικούς αριθμούς και διεύθυνση σπιτιού.
- ▶ Επισημάνετε του ότι τα παιδιά απαγορεύεται να γίνονται μέλη σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αν δεν πληρούν το ηλικιακό όριο που θέτει η κάθε πλατφόρμα.
- ▶ Να ελέγχετε τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας στις σελίδες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογών: αυτές καθορίζουν ποιος βλέπει τις πληροφορίες που κοινοποιούν και με ποιον μπορούν να επικοινωνήσουν.
- ▶ Να ενθαρρύνετε το παιδί να μην κοινοποιεί τους κωδικούς πρόσβασής του, να τους αλλάζει τακτικά και να μην έχει τον ίδιο κωδικό για όλους τους λογαριασμούς.
- ▶ Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει ότι όλοι οι χρήστες του διαδικτύου έχουν ψηφιακό αποτύπωμα, καθώς και ότι όλες οι πληροφορίες που αναρτούν μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να αποθηκευτούν από τρίτους και δεν διαγράφονται εύκολα ή καθόλου.
- ▶ Ζητήστε από το παιδί να ενημερωθεί, και να ενημερώσει κι εσάς, για το τι μπορεί να κάνει αν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα στο διαδίκτυο, όπως πώς να μπλοκάρει ή να αναφέρει κάποιον.
- ▶ Επισημάνετε στο παιδί ότι μπορεί να μιλήσει σ' εσάς ή σε κάποιον από το δίκτυο υποστήριξης αν ποτέ υποστεί εκφοβισμό.



## Αν το παιδί σας βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό:

- ΗΒοηθήστε το να κρατά αποδεικτικά στοιχεία αποθηκεύοντας ή αντιγράφοντας κείμενα ή συζητήσεις που λαμβάνει, έτσι ώστε οι κατάλληλοι άνθρωποι να διερευνήσουν το περιστατικό.
- Ζητήστε του να μπλοκάρει τους χρήστες που το παρενοχλούν.
- Ενθαρρύνετε το να ακολουθεί τις προβλεπόμενες διαδικασίες για να αναφέρει προσβλητικό περιεχόμενο στα κοινωνικά δίκτυα.
- Ενημερώστε το ότι ο εκφοβισμός εντός και εκτός διαδικτύου συχνά είναι αλληλένδετος, συνεπώς ο εκφοβισμός μπορεί να συμβαίνει και στο σχολείο.
- Τονίστε του ότι δεν πρέπει να ανταποδίδει τον εκφοβισμό.
- Σε περιπτώσεις που απειλείται με βία ή με ανάρτηση σεξουαλικού περιεχομένου, επικοινωνήστε με την αστυνομία.



# Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να αναπτύξει τη συναισθηματική του νοημοσύνη;

Συναισθηματική νοημοσύνη σημαίνει αυτογνωσία και αποδοχή, ενσυναίσθηση (την ικανότητα να βλέπουμε και να αισθανόμαστε την οπτική άλλων ατόμων), ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων και ικανότητα διαχείρισης των σχέσεων.

Ο τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας μπορεί πραγματικά να επηρεάσει την ποιότητα ζωής μας και τη συμπεριφορά μας απέναντι στους άλλους. Βοηθώντας τα παιδιά μας να αναπτύξουν έναν καλό «συντελεστή συναισθηματικής νοημοσύνης», τους δίνουμε ένα εφόδιο που τους επιτρέπει να διαχειρίζονται καλύτερα τις σχέσεις τους στο παρόν και στο μέλλον, να αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά τις στρεσογόνες καταστάσεις και να δείχνουν ευελιξία όταν οι συνθήκες είναι δύσκολες (π.χ. αν εκφοβίζονται).

Η διαχείριση των συναισθημάτων ξεκινάει από εσάς: το παιδί σας θα κάνει ό,τι βλέπει να κάνετε εσείς. Σκεφτείτε πώς αντιδράτε σε στρεσογόνες καταστάσεις και πώς μπορείτε να αποτελέσετε καλό πρότυπο συμπεριφοράς και συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ακούστε με ενεργό τρόπο τα συναισθήματα του παιδιού σας. Βοηθήστε το να καταλάβει ότι είναι φυσικό κάποιες φορές να νιώθει λυπημένο, θυμωμένο ή αναστατωμένο. Όταν έχει αποδεχτεί και έχει κατανοήσει το πώς νιώθει, μπορεί να ερευνήσει τι προκάλεσε τα συναισθήματα έτσι ώστε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα.

## Διευκολύνετε το να συζητήσει για θέματα που το απασχολούν ή το ταλαιπωρούν.

► Όλα τα παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν για κάποια θέματα και εκεί είναι που χρειάζονται περισσότερο την υποστήριξή σας. Θα βοηθηθούν πραγματικά αν υπάρχει μια ορισμένη ώρα της ημέρας κατά την οποία μπορούν να μιλούν για τα ζητήματα που τα απασχολούν: είναι σημαντικό, λοιπόν, να έχετε μέσα στην ημέρα κάποια ώρα που είναι η «στιγμή για εκμυστηρεύσεις».

## Τονώστε την αυτογνωσία τους και σφυρηλατήστε αυτοεκτίμηση συζητώντας για:

- Τα θετικά τους γνωρίσματα.
- Τι είναι το καλύτερο για την οικογένειά σας.
- Τους στόχους και τις φιλοδοξίες τους.
- Τα χαρακτηριστικά που θαυμάζουν σε άλλους.

Παροτρύνετε το παιδί σας να αντιμετωπίζει με ενδιαφέρον και καλοσύνη τους συνανθρώπους του, να τα πηγαίνει καλά με τους συμμαθητές του, να διαχειρίζεται τα αρνητικά συναισθήματα και να υποστηρίζει ενεργητικά τον εαυτό του και τους άλλους.

Ενθαρρύνετε το παιδί να σκεφτεί πώς νιώθει και πώς συμπεριφέρεται σε διαφορετικές περιστάσεις. Για παράδειγμα, ζητήστε του να σκεφτεί πώς αισθάνεται όταν κάποιος συμπεριφέρεται σκληρά σε έναν άλλο άνθρωπο.

Βοηθήστε το να καταλάβει ότι ο θετικός τρόπος σκέψης μπορεί να επηρεάσει τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά του. Η θετική σκέψη έχει τη δύναμη να αλλάξει τη συναισθηματική του αντίδραση απέναντι στις καταστάσεις.