

Συναισθηματική και Ψυχολογική ευεξία κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς

Μιλάμε για τις βαθύτερες, πιο συναισθηματικές πτυχές της σχολικής ζωής που συχνά περνούν απαρατήρητες, αλλά μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ακαδημαϊκή επιτυχία και την προσωπική ανάπτυξη του παιδιού.

Κάθε νέα σχολική χρονιά φέρνει μια θύελλα συναισθημάτων τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Ο ενθουσιασμός, η νευρικότητα, η προσδοκία νέων φιλικών σχέσεων, προκλήσεων και επιτευγμάτων δημιουργούν ένα συνδυασμό συναισθημάτων που χρήζουν διαχείρισης. Ενώ οι γονείς συχνά επικεντρώνονται στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, στην παροχή των κατάλληλων υλικών ή στη διασφάλιση της σωστής ρουτίνας των παιδιών, υπάρχει μια άλλη πτυχή που αξίζει ίσης, αν όχι μεγαλύτερης, προσοχής: η συναισθηματική και ψυχολογική ευεξία του μαθητή.

Ακολουθεί ένας οδηγός προς τους γονείς που αφορά τη συναισθηματική υποστήριξη των παιδιών απέναντι στις προκλήσεις.

Πώς οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν τη συναισθηματική ευημερία του παιδιού τους κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής υγείας είναι το κλειδί για να διασφαλιστεί ότι τα παιδιά μπορούν να αντιμετωπίσουν τόσο τις προκλήσεις όσο και τις ευκαιρίες που παρουσιάζει η σχολική χρονιά.

1. Το συναισθηματικό Rollercoaster: Ψυχολογικές απαιτήσεις του σχολείου

Το σχολείο είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα μέρος στο οποίο γίνονται μαθήματα. Είναι ένα κοινωνικό περιβάλλον όπου τα παιδιά αναπτύσσουν την ταυτότητά τους, βιώνουν τη δυναμική των συνομηλίκων και αντιμετωπίζουν τις πιέσεις της απόδοσης και της κοινωνικής αποδοχής.

Από το νηπιαγωγείο μέχρι το λύκειο, τα παιδιά καλούνται να αντιμετωπίσουν όχι μόνο διανοητικές αλλά και συναισθηματικές προκλήσεις. Κάθε ηλικιακή ομάδα αντιμετωπίζει μοναδικά συναισθηματικά εμπόδια, είτε πρόκειται για το άγχος αποχωρισμού κατά την έναρξη του σχολείου, είτε για την κοινωνική πλοήγηση στις φιλίες του γυμνασίου, είτε για τις ακαδημαϊκές πιέσεις του λυκείου. Υπάρχει ένα ψυχολογικό τμήμα που μπορεί να προκαλέσουν αυτές οι εμπειρίες. Ένας κακός βαθμός, ένας καυγάς με έναν φίλο ή το αίσθημα της απομόνωσης μπορεί να επηρεάσει βαθιά την αίσθηση αυτοεκτίμησης ενός παιδιού.

Η αναγνώριση αυτού του συναισθηματικού τοπίου είναι το πρώτο βήμα για την παροχή ουσιαστικής υποστήριξης.

2. Οικοδόμηση ανθεκτικότητας:

Η ανθεκτικότητα ή ικανότητα να ανακάμπτει κανείς από τις αντιξοότητες είναι ίσως ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορείτε να καλλιεργήσετε στο παιδί σας. Το σχολείο, με όλα τα σκαμπανεβάσματά του, είναι ένα τέλειο πεδίο εκπαίδευσης για αυτή τη βασική δεξιότητα ζωής.

Πώς μπορούν όμως οι γονείς να βοηθήσουν στην ανάπτυξη αυτής της ανθεκτικότητας;

Κανονικοποιήστε τα λάθη και την αποτυχία: Τα παιδιά πρέπει να μάθουν ότι τα λάθη αποτελούν φυσικό μέρος της μάθησης και όχι σημάδι αποτυχίας. Όταν το παιδί σας φέρνει στο σπίτι έναν βαθμό που δεν είναι τέλειος ή δυσκολεύεται με ένα σχολικό μάθημα, μπορείτε να παρουσιάσετε την εμπειρία ως μια πολύτιμη ευκαιρία μάθησης και όχι ως αποτυχία. Επιβραβεύστε την προσπάθειά του και συνεργαστείτε μαζί του για να θέσετε εφικτούς στόχους.

Διδάξτε τη συναισθηματική νοημοσύνη: Βοηθήστε το παιδί σας να επισημάνει και να κατανοήσει τα συναισθήματά του. Όταν νιώθει άγχος για ένα διαγώνισμα ή αναστάτωση για μια κοινωνική κατάσταση, αναγνωρίστε αυτά τα συναισθήματα, επικυρώστε τα και συζητήστε τα. Διδάσκοντας το παιδί σας να αναγνωρίζει και να λεκτικοποιεί τα συναισθήματά του, θα το βοηθήσει να αναπτύξει δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης, επιτρέποντάς του να διαχειρίζεται καλύτερα το άγχος μακροπρόθεσμα.

Δημιουργήστε πρότυπο ανθεκτικότητας: Τα παιδιά μαθαίνουν συνεχώς από τους γονείς τους. Αν σας βλέπουν να χειρίζεστε στρεσογόνες καταστάσεις γαλήνια, να συζητάτε τα συναισθήματά σας και να ανακάμπτετε μετά από προκλήσεις, είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν αυτές τις συμπεριφορές.

Αυτοαποκάλυψη: Το να μοιράζεστε ιστορίες κατάλληλες για την ηλικία τους από στιγμές που ξεπεράσατε εμπόδια μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο.

3. Δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου: Η δύναμη της ανοιχτής επικοινωνίας

Το σχολικό περιβάλλον μπορεί μερικές φορές να είναι συντριπτικό για τα παιδιά, αλλά το σπίτι πρέπει πάντα να είναι το συναισθηματικό τους καταφύγιο. Ένα από τα πιο ισχυρά πράγματα που μπορείτε να προσφέρετε είναι ένας ασφαλής, μη επικριτικός χώρος για να εκφράσει το παιδί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

Να είστε πλήρως παρόντες: Αφιερώστε χρόνο για να κάνετε ουσιαστικές συζητήσεις με το παιδί σας για τη μέρα του, όχι μόνο εστιάζοντας στα ακαδημαϊκά μαθήματα αλλά και στις συναισθηματικές του εμπειρίες. Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις όπως: «Πώς ένιωσες σήμερα;» ή «Ποιο ήταν το καλύτερο και το δυσκολότερο μέρος της ημέρας σου;». Δώστε τους να καταλάβουν ότι ο συναισθηματικός τους κόσμος έχει τόση σημασία όσο και τα ακαδημαϊκά τους επιτεύγματα.

Ακούστε χωρίς να διορθώνετε: Μερικές φορές, το παιδί σας δεν χρειάζεται μια λύση, απλώς χρειάζεται να το ακούσετε. Αντισταθείτε στην παρόρμηση να «διορθώσετε» αμέσως κάθε πρόβλημα που παρουσιάζουν. Αντί αυτού, κατανοήστε τα συναισθήματά τους και ρωτήστε τα τι πιστεύουν ότι μπορεί να βοηθήσει. Αυτό τους διδάσκει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, ενώ παράλληλα τους επιτρέπει να νιώθουν ότι υποστηρίζονται.

4. Εξισορρόπηση των προσδοκιών: Ενθάρρυνση της προσπάθειας έναντι της τελειότητας

Είναι φυσικό οι γονείς να έχουν μεγάλες προσδοκίες για την επιτυχία του παιδιού τους, αλλά είναι σημαντικό να υπάρχει ισορροπία μεταξύ της ενθάρρυνσης μιας καλής επίδοσης και της απαίτησης της τελειότητας. Τα παιδιά που αισθάνονται την πίεση για να έχουν άριστη επίδοση μπορεί να εσωτερικεύσουν τους αγώνες τους, οδηγώντας σε άγχος ή εξουθένωση.

Γιορτάστε τις μικρές νίκες: Αντί να εστιάζετε μόνο στα τελικά αποτελέσματα, όπως οι βαθμοί ή οι βαθμολογίες των εξετάσεων, γιορτάστε την προσπάθεια που καταβάλλει το παιδί σας στη δουλειά του. Ο έπαινος που βασίζεται στην προσπάθεια προάγει τη νοοτροπία ανάπτυξης και καλλιεργεί στα παιδιά το αίσθημα της επίτευξης ανεξαρτήτου του αποτελέσματος καθώς και τη χαρά του να προσπαθεί κανείς.

Θέστε ρεαλιστικές προσδοκίες: Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και η σύγκρισή του με τα αδέρφια, τους συμμαθητές ή ακόμη και τα δικά σας παιδικά επιτεύγματα μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό. Θέστε προσδοκίες με βάση τα μοναδικά δυνατά σημεία, τις αδυναμίες και τα πάθη του παιδιού σας. Αυτό τα βοηθά να νιώθουν αποδεκτά και μειώνει το φόβο ότι θα σας απογοητεύσουν.

5. Χτίσιμο μιας υγιούς ρουτίνας: Το θεμέλιο της ψυχικής ευημερίας

Τα παιδιά ευδοκιμούν σε περιβάλλοντα που είναι προβλέψιμα και περιπονητικά. Οι σταθερές ρουτίνες παρέχουν μια αίσθηση ασφάλειας και δομής, η οποία είναι απαραίτητη για τη συναισθηματική ευημερία.

Ο ύπνος είναι το κλειδί: Μία από τις πιο αναγνωρισμένες πτυχές της συναισθηματικής υγείας ενός παιδιού είναι ο ύπνος. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε ευερεθιστότητα, κακή συγκέντρωση και αυξημένο άγχος. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας ξεκουράζεται επαρκώς, ορίζοντας μια τακτική ώρα ύπνου, περιορίζοντας τον χρόνο της οθόνης πριν από τον ύπνο και δημιουργώντας μια ηρεμιστική νυχτερινή ρουτίνα.

Δώστε προτεραιότητα στον χρόνο ηρεμίας: Στον ταχύτατο κόσμο μας, μπορεί να είναι δελεαστικό να γεμίζετε κάθε στιγμή του προγράμματος του παιδιού σας με εξωσχολικές δραστηριότητες. Ενώ οι δραστηριότητες μπορεί να είναι αρκετά παραγωγικές, τα παιδιά χρειάζονται επίσης αδόμητο χρόνο για

να ξεκουραστούν, να σκεφτούν και να παίξουν. Ο ελεύθερος χρόνος επιτρέπει στα παιδιά να επαναφορτιστούν συναισθηματικά και διανοητικά, καθιστώντας τα πιο ανθεκτικά στο στρες.

6. Ενίσχυση της ανεξαρτησίας: Προώθηση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

Όσο κι αν θέλουμε να προστατεύσουμε τα παιδιά μας από τις δυσκολίες της σχολικής ζωής, είναι ζωτικής σημασίας να θυμόμαστε ότι αυτές οι προκλήσεις τα βοηθούν να εξελιχθούν σε ικανά, ανεξάρτητα άτομα.

Ενθαρρύνετε την επίλυση προβλημάτων: Όταν το παιδί σας αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα που σχετίζεται με το σχολείο, είτε ακαδημαϊκό είτε κοινωνικό, ενθαρρύνετέ το να σκεφτεί τις πιθανές λύσεις προτού πείσει να βοηθήσει. Κάντε καθοδηγητικές ερωτήσεις όπως: «Τι πιστεύεις ότι θα βοηθούσε σε αυτή την κατάσταση;». Αυτό όχι μόνο ενισχύει την ανθεκτικότητα αλλά και την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα ανεξάρτητα.

Επιτρέψτε τις φυσικές συνέπειες: Μερικές φορές, τα καλύτερα μαθήματα προέρχονται από τη βίωση των συνεπειών των πράξεών μας. Αν το παιδί σας ξεχάσει μια εργασία ή αναβάλλει τη μελέτη για ένα διαγώνισμα, αντισταθείτε στην παρόρμηση να παρέμβετε. Αφήστε το να βιώσει το αποτέλεσμα και να μάθει από αυτό. Αυτό τους δίνει τη δυνατότητα να αναλάβουν την ευθύνη για τις πράξεις τους, μια δεξιότητα που θα τους χρησιμεύσει σε όλη τους τη ζωή.

Καταλήγουμε λοιπόν στο ότι είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η σχολική εμπειρία δεν έχει να κάνει μόνο με την ακαδημαϊκή επιτυχία. Αλλά και με την ανατροφή συναισθηματικά υγιών, ανθεκτικών ατόμων που μπορούν να περιηγηθούν στις πολυπλοκότητες της ζωής. Εστιάζοντας στη συναισθηματική ευημερία του παιδιού σας και καλλιεργώντας την ανθεκτικότητα, δημιουργείτε τις προϋποθέσεις για τη μακροπρόθεσμη επιτυχία του - όχι μόνο στο σχολείο, αλλά και στη ζωή.

Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία ή διευκρίνιση μπορείτε να καλέσετε δωρεάν στην «Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111», ώστε να συζητήσετε με έναν ψυχολόγο του

Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» όλα αυτά που μπορεί να σας απασχολούν σε σχέση με το παιδί σας.

Επιστημονική Ομάδα,
«Το Χαμόγελο του Παιδιού»

Πηγή: <https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-nea-mas/synaisthimatikh-psyxologiki-evexia/>