

Τι είναι ο εκφοβισμός στις μικρές ηλικίες;

Στην προσχολική ηλικία, η επιθετικότητα και οι συγκρούσεις μεταξύ των παιδιών δεν είναι πάντα εκ προθέσεως. Συχνά αποτελούν μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να κοινωνικοποιούνται. Ωστόσο, επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές όπως:

- **Αποκλεισμός από το παιχνίδι**
- **Σπρωξίματα, δαγκώματα ή χτυπήματα**
- **Προσβλητικά ή επιθετικά λόγια**
- **Παίρνουν ή καταστρέφουν παιχνίδια άλλων παιδιών**

μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα κοινωνικής ένταξης και συναισθηματικής ανάπτυξης.

Πώς να μιλήσετε στα παιδιά για τη φιλία και τον σεβασμό

- **Χρησιμοποιήστε ιστορίες και παιχνίδια ρόλων:** Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα μέσα από το παιχνίδι. Διαβάστε παραμύθια που προωθούν τη φιλία και τη συνεργασία.
- **Δείξτε ενσυναίσθηση:** Βοηθήστε τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων. Ρωτήστε τα: "Πώς νομίζεις ότι αισθάνεται ο φίλος σου;"
- **Ενισχύστε τη θετική συμπεριφορά:** Επαινείτε τις στιγμές που το παιδί σας είναι ευγενικό, συνεργάζεται και μοιράζεται.
- **Μιλήστε με απλά λόγια για το τι είναι αποδεκτό και τι όχι:** Διδάξτε ότι "τα χέρια μας είναι για αγκαλιές και όχι για χτυπήματα".

Τι να κάνετε αν το παιδί σας δυσκολεύεται στις κοινωνικές του σχέσεις

- **Παρατηρήστε τη συμπεριφορά του και ρωτήστε το πώς αισθάνεται.**
- **Συζητήστε με τους εκπαιδευτικούς** για το πώς αλληλεπιδρά το παιδί στην τάξη.
- **Καλλιεργήστε δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων** με απλές φράσεις, όπως "Μπορούμε να βρούμε μια λύση μαζί;".
- **Ενισχύστε τη συναισθηματική του νοημοσύνη** μέσα από παιχνίδια συνεργασίας και αλληλοβοήθειας.

Τι να κάνετε αν το παιδί σας εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά

- **Δείξτε υπομονή και μην το χαρακτηρίζετε ως "κακό".** Τα μικρά παιδιά συχνά εκφράζουν έντονα συναισθήματα γιατί δεν ξέρουν ακόμα πώς να τα διαχειριστούν.
- **Αναγνωρίστε τα συναισθήματά του:** Πείτε "Καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένος, αλλά δεν χτυπάμε τους φίλους μας".
- **Διδάξτε εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης:** Βοηθήστε το παιδί να βρει άλλους τρόπους να δείξει τι νιώθει (π.χ. να ζητήσει βοήθεια από έναν ενήλικα).

- **Συνεργαστείτε με το σχολείο** για να βρείτε κατάλληλες στρατηγικές παρέμβασης.

Συμπέρασμα

Η κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών ξεκινά από τις πρώτες τους αλληλεπιδράσεις. Με αγάπη, υπομονή και σωστή καθοδήγηση, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να μάθουν να σχετίζονται με τους άλλους με σεβασμό και κατανόηση, προλαμβάνοντας μελλοντικές εκδηλώσεις εκφοβισμού. Ένα υποστηρικτικό και θετικό περιβάλλον στο σπίτι και στο σχολείο είναι το κλειδί για τη δημιουργία υγιών κοινωνικών σχέσεων.

Με εκτίμηση

Μέριανου Σταματέλα

Κοινωνική Λειτουργός