



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Οδηγός για Γονείς

Πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά
να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους
και τις συγκρούσεις

Συγγραφέας:

Έφη Καψιμάλλη

Ψυχίατρος Παιδιών & Εφήβων,

Μέλος της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία

Παιδιών & Εφήβων



Child Mind
Institute



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικέντρο ο άνθρωπος
humanity at the core

Οι συγκρούσεις, οι εκρήξεις θυμού και οι έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις είναι συχνές κατά την ανάπτυξη της παιδικής ηλικίας. Τα παιδιά βιώνουν ισχυρά συναισθήματα, αλλά συχνά δεν διαθέτουν ακόμη τις δεξιότητες για να τα κατανοήσουν και να τα ρυθμίσουν. Όταν η ένταση αυξάνεται, η συμπεριφορά μπορεί να εκφραστεί με φωνές, αντιδραστικότητα ή συγκρούσεις με άλλα παιδιά.

Η ικανότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων, αυτορρύθμισης και επίλυσης συγκρούσεων δεν αναπτύσσεται αυτόματα. Μαθαίνεται σταδιακά μέσα από εμπειρίες, καθοδήγηση και επανάληψη. Οι γονείς μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά σε αυτή τη διαδικασία, βοηθώντας τα παιδιά να αναγνωρίζουν τι νιώθουν, να ηρεμούν και να βρίσκουν τρόπους επίλυσης των διαφορών τους.

Βοηθήστε το παιδί να ηρεμήσει

Όταν ένα παιδί είναι πολύ θυμωμένο ή αναστατωμένο, το συναίσθημα κυριαρχεί και η λογική σκέψη περιορίζεται. Σε αυτή την κατάσταση δεν είναι αποτελεσματικό να προσπαθήσουμε να συζητήσουμε, να εξηγήσουμε τι είναι σωστό ή λάθος ή να μιλήσουμε για επίλυση προβλημάτων. Το πρώτο βήμα είναι να **μειωθεί η ένταση** του συναισθήματος.

Τεχνικές ηρεμίας

Όταν το παιδί βρίσκεται σε ένταση, μπορεί να χρησιμοποιήσει απλές στρατηγικές:

- βαθιές αναπνοές (πχ «μυρίζω το λουλούδι - φυσάω το κεράκι»)
- λίγο κρύο νερό στο πρόσωπο
- μικρή παύση ή απομάκρυνση από την κατάσταση
- παιχνίδι με κατοικίδιο
- μια ήρεμη χαλαρωτική δραστηριότητα (ζωγραφική, παιχνίδι)
- λίγα λεπτά σιωπής
- αγκαλιά/σφίξιμο ενός λούτρινου παιχνιδιού ή ενός μαξιλαριού

Όταν η ένταση μειωθεί, τότε είναι η κατάλληλη στιγμή για συζήτηση.

Μικρή πρακτική εφαρμογή

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα μικρό «κουτί ηρεμίας» με αντικείμενα που βοηθούν το παιδί να χαλαρώσει (χαρτί για ζωγραφική, μπάλα στρες, αγαπημένο αντικείμενο) για να τα χρησιμοποιήσει το παιδί όταν αρχίζει να αναστατώνεται.

Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του

Τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να καταλάβουν τι αισθάνονται. Μπορείτε να τα ενθαρρύνετε να ονομάζουν τα συναισθήματά τους:

- θυμός
- λύπη
- απογοήτευση
- ντροπή
- ζήλια



Η **αναγνώριση των συναισθημάτων** βοηθά το παιδί να αποκτήσει επίγνωση της εσωτερικής του κατάστασης και είναι το πρώτο βήμα για την **αυτορρύθμιση**.

Πριν μπορέσει ένα παιδί να διαχειριστεί μια σύγκρουση, χρειάζεται να κατανοήσει τι αισθάνεται. Πολλά παιδιά δυσκολεύονται να ονομάσουν τα συναισθήματά τους ή να εξηγήσουν τι τα προκάλεσε.

Μπορείτε να το βοηθήσετε, ενθαρρύνοντας το παιδί να περιγράψει την εμπειρία του:

- «Πώς νιώθεις τώρα;»
- «Τι συνέβη και σε έκανε να νιώσεις έτσι;»

Μικρή πρακτική εφαρμογή

Το «φανάρι των συναισθημάτων»

- Κόκκινο: πολύ έντονα συναισθήματα – χρειάζεται πρώτα ηρεμία
- Κίτρινο: το συναίσθημα αρχίζει να μειώνεται
- Πράσινο: το παιδί μπορεί να σκεφτεί λύσεις

Το «θερμόμετρο των συναισθημάτων»

Τα παιδιά βαθμολογούν την ένταση του συναισθήματος από το 1 έως το 10, ώστε να καταλάβουν πόσο αναστατωμένα είναι.

Δείξτε ότι κατανοείτε τα συναισθήματα του παιδιού

Η επικύρωση των συναισθημάτων βοηθά τα παιδιά να ηρεμήσουν. Επικύρωση σημαίνει ότι δείχνετε πως καταλαβαίνετε τι αισθάνονται, χωρίς απαραίτητα να συμφωνείτε με τη συμπεριφορά τους.

Παραδείγματα:

- «Καταλαβαίνω ότι θύμωσες επειδή σου πήραν το παιχνίδι.»
- «Φαίνεται ότι στεναχωρήθηκες πολύ.»

Όταν τα παιδιά νιώθουν ότι τα ακούμε πραγματικά, τα έντονα συναισθήματα συχνά μειώνονται.

Κατανοήστε μαζί την αιτία της σύγκρουσης

Πολλές φορές αυτό που φαίνεται ως πρόβλημα δεν είναι η πραγματική αιτία της σύγκρουσης.

Για παράδειγμα:

- ένας καβγάς για ένα παιχνίδι μπορεί να κρύβει ζήλια
- ένα παιδί μπορεί να νιώθει ότι το αγνοούν
- μπορεί να ζητά προσοχή από τους γονείς

Η κατανόηση της **πραγματικής αιτίας** βοηθά στην εύρεση **ουσιαστικής λύσης**.

Αφού το παιδί ηρεμήσει, είναι χρήσιμο να συζητηθεί τι συνέβη. Μια απλή δομή συζήτησης μπορεί να περιλαμβάνει τρία ερωτήματα:

1. Τι συνέβη
2. Πώς ένιωσε
3. Τι θα ήθελε να γίνει διαφορετικά

Ο στόχος δεν είναι η αναζήτηση ευθυνών, αλλά η **κατανόηση** της κατάστασης

Μάθετε στο παιδί να βρίσκει λύσεις

Η επίλυση συγκρούσεων είναι μια δεξιότητα που αναπτύσσεται με εξάσκηση. Τα παιδιά χρειάζονται καθοδήγηση για να μάθουν να σκέφτονται **εναλλακτικές λύσεις**.

Μπορείτε να το ρωτήσετε:

- Ποιο είναι το πρόβλημα
- Ποιές λύσεις υπάρχουν
- Ποια λύση είναι η καλύτερη κατά τη γνώμη του
- Τι συνέβη όταν τη δοκίμασε

Η διαδικασία αυτή βοηθά το παιδί να αναπτύξει δεξιότητες σκέψης και υπευθυνότητας. Είναι σημαντικό να του θυμίζουμε ότι **η λύση δεν χρειάζεται να είναι τέλεια από την πρώτη φορά**. Η δοκιμή και το λάθος αποτελούν μέρος της μάθησης.

Ζητήστε από το παιδί να προτείνει **δύο ή τρεις εναλλακτικές λύσεις** και συζητήστε ποια φαίνεται πιο λειτουργική.

Βοηθήστε το παιδί να κατανοήσει **το πλαίσιο** μέσα στο οποίο συνέβη η σύγκρουση. Συζητήστε μαζί του πώς ο χρόνος και ο τόπος μιας σύγκρουσης, αλλά και η φύση της σχέσης με το άλλο πρόσωπο, επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Η **ικανότητα να κάνει κανείς ένα βήμα πίσω** και να εξετάζει όλες τις παραμέτρους μιας κατάστασης βοηθά τα παιδιά να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Βοηθήστε το παιδί να δει την «μεγάλη εικόνα» και **να σκεφτεί πέρα από αυτό το μεμονωμένο περιστατικό**.

Μπορείτε να ρωτήσετε:

«Όταν ένας φίλος μας κάνει κάτι που μας πειράζει, σημαίνει αυτό απαραίτητα ότι η φίλια έχει τελειώσει;»

Ενθαρρύνετε το παιδί να λάβει υπόψη του τη **συνολική σχέση** που έχει με το άτομο με το οποίο βρίσκεται σε σύγκρουση και υπενθυμίστε του ότι μια μεμονωμένη συμπεριφορά δεν καθορίζει ολόκληρη την προσωπικότητα ενός ανθρώπου.

Διδάξτε ενσυναίσθηση

Η **κατανόηση της οπτικής του άλλου** είναι βασική κοινωνική δεξιότητα και θεμελιώδης για την επίλυση συγκρούσεων. Τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να αντιληφθούν ότι και οι άλλοι άνθρωποι έχουν συναισθήματα.

Μπορείτε να ρωτήσετε:

- «Πώς πιστεύεις ότι ένιωσε ο φίλος σου;»
- «Τι θα ένιωθες εσύ στη θέση του;»

Αυτές οι ερωτήσεις βοηθούν τα παιδιά να **αναπτύξουν ενσυναίσθηση** και να κατανοήσουν καλύτερα τις σχέσεις τους με τους άλλους.

Διδάξτε έναν πιο ήρεμο τρόπο επικοινωνίας

Πολλές συγκρούσεις επιδεινώνονται όταν τα παιδιά κατηγορούν το ένα το άλλο. Είναι χρήσιμο να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με σαφήνεια και χωρίς επιθετικότητα. Η σαφής και ήρεμη επικοινωνία μειώνει την πιθανότητα κλιμάκωσης της σύγκρουσης και βοηθά, σε δεύτερο χρόνο, στην επίλυσή της.

Μια χρήσιμη τεχνική είναι οι **προτάσεις σε πρώτο πρόσωπο**:

- «Στεναχωρήθηκα όταν πήρες το παιχνίδι μου.»

αντί για

- «Πάντα μου παίρνεις τα πράγματα!»



Μια άλλη τεχνική είναι να **γράφουν** τα επιχειρήματά τους, τα σημεία της συζήτησης που θέλουν να τονίσουν, ώστε να έχουν χρόνο να τα επεξεργαστούν

Μικρή πρακτική εφαρμογή

Βοηθήστε το παιδί να «προβάρει» την συζήτηση που σκέφτεται να κάνει, παρέχοντάς του έναν ασφαλές χώρο και επισημαίνοντας σημεία που θα μπορούσαν να του φανούν χρήσιμα.

Διαχειριστείτε τις συγκρούσεις ανάμεσα στα αδέρφια

Οι καβγάδες μεταξύ αδελφών είναι συχνοί. Συχνά σχετίζονται με ανταγωνισμό για προσοχή, χώρο ή αντικείμενα. Ωστόσο, αυτές οι συγκρούσεις αποτελούν και **ευκαιρία για μάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων**.

Εστιάστε στη θετική συμπεριφορά

Επαινείτε τα παιδιά όταν συνεργάζονται:

- «Μου άρεσε πολύ που μοιραστήκατε το παιχνίδι.»
- «Μπράβο που περιμένετε τη σειρά σας.»

Η **θετική προσοχή** ενισχύει τη συνεργασία.

Δημιουργήστε σαφείς κανόνες

Μερικές πρακτικές λύσεις:

- Εναλλαγή στην χρήση ενός παιχνιδιού
- Χρονόμετρο για σειρά
- Καθορισμός αντικειμένων που «δεν μοιράζονται»

Η προβλεψιμότητα μειώνει τις συγκρούσεις.

Μην προσπαθείτε να κάνετε τα πάντα «απόλυτα δίκαια»

Η απόλυτη ισότητα δεν είναι πάντα εφικτή. Είναι σημαντικό τα παιδιά να μάθουν ότι **οι κανόνες μπορεί να διαφέρουν** ανάλογα με την ηλικία ή τις ανάγκες τους.

Η σημασία της προσοχής και της σύνδεσης

Η προσοχή σας επηρεάζει σημαντικά τη συμπεριφορά των παιδιών. Όταν τα παιδιά λαμβάνουν τακτικά θετική προσοχή, μειώνεται η ανάγκη να την αναζητούν μέσα από συγκρούσεις. Μια απλή πρακτική είναι να αφιερώνεται καθημερινά λίγος χρόνος αποκλειστικά στο παιδί.



Μικρή πρακτική εφαρμογή

Ακόμη και πέντε λεπτά καθημερινής κοινής δραστηριότητας — παιχνίδι, συζήτηση ή ανάγνωση — μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά τη σχέση γονέα και παιδιού.

Λειτουργήστε ως πρότυπο

Τα παιδιά μαθαίνουν σε μεγάλο βαθμό παρατηρώντας τη συμπεριφορά των ενηλίκων. Ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς αντιμετωπίζουν τις δικές τους συγκρούσεις και τα δικά τους συναισθήματα αποτελεί ισχυρό πρότυπο.

Η ήρεμη στάση, ο σεβασμός και ο διάλογος προσφέρουν στα παιδιά ένα **ισχυρό μοντέλο συμπεριφοράς** που μπορούν σταδιακά να υιοθετήσουν.

Συνοψίζοντας

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης και της ικανότητας επίλυσης συγκρούσεων είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο. Με σταθερή καθοδήγηση, σαφή όρια και θετική ενίσχυση, τα παιδιά μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με μεγαλύτερη ωριμότητα.

Οι καθημερινές μικρές εμπειρίες —μια συζήτηση μετά από έναν καβγά, μια στιγμή ηρεμίας, μια προσπάθεια κατανόησης του άλλου— αποτελούν τα βασικά βήματα αυτής της μάθησης.

Περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές για γονείς, στην ιστοσελίδα μας **camhi.gr** στην ειδική ενότητα για Γονείς.

Το Πρόγραμμα της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων υλοποιείται σε συνεργασία με το Child Mind Institute (Νέα Υόρκη) με αποκλειστική στήριξη από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ) του ΙΣΝ.



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



camhi.gr