



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Οδηγός Ευεξίας & Αυτοβοήθειας για Γονείς

Συμβουλές και στρατηγικές για να φροντίζετε τη δική σας ψυχική υγεία ενώ στηρίζετε τα παιδιά σας — βρίσκοντας ισορροπία, σύνδεση και ηρεμία στην καθημερινότητα.

Συγγραφέας:

Θεανώ Τούμα

Ψυχίατρος Παιδιών & Εφήβων,

Επιστημονική Σύμβουλος 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



Child Mind
Institute

Το να είσαι γονιός είναι μια εμπειρία γεμάτη αγάπη, στιγμές γέλιου και μικρά θαύματα της καθημερινότητας. Κάθε χαμόγελο, κάθε αγκαλιά, κάθε νέο «κατόρθωμα» του παιδιού σου είναι μια πηγή χαράς και περηφάνιας.

Την ίδια στιγμή, η καθημερινότητα ενός γονέα μπορεί εύκολα να γίνει απαιτητική και εξαντλητική. Μέσα σε τόσες υποχρεώσεις, είναι σύνηθες να ξεχνάς τον εαυτό σου. Η αυτοφροντίδα, όμως, δεν είναι πολυτέλεια! Είναι η βάση για να μπορείς να δίνεις στα παιδιά σου τον καλύτερό σου εαυτό. Όταν φροντίζεις το σώμα, το μυαλό και την ψυχή σου, έχεις περισσότερη υπομονή, δύναμη και χαρά. Και το πιο όμορφο; Διδάσκεις στα παιδιά σου, με το παράδειγμά σου, ότι η αγάπη για τον εαυτό μας είναι κάτι υγιές και πολύτιμο.

1

Αυτοφροντίδα και Ανθεκτικότητα

Κανείς δεν γεννιέται «τέλειος γονιός». Όλοι οι άνθρωποι κάνουμε λάθη, κουραζόμαστε και μερικές φορές νιώθουμε ότι δεν αντέχουμε άλλο. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα δεν σημαίνει να μην πέφτεις ποτέ, αλλά να βρίσκεις τη δύναμη να ξανασηκώνεσαι. Με μικρά βήματα μπορείς να μάθεις να διαχειρίζεσαι τις δυσκολίες, να αντιμετωπίζεις τις ενοχές σου με καλοσύνη, και να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου.

Μίλησε με καλοσύνη στον εαυτό σου

Αντί να κρίνεις τον εαυτό σου αυστηρά, προσπάθησε να του μιλάς με καλοσύνη. Ένας κουρασμένος γονιός δεν είναι «κακός γονιός», είναι απλώς ένας κουρασμένος άνθρωπος. Όταν νιώθεις ότι «δεν τα καταφέρνεις», κοίτα τον εαυτό σου στον καθρέφτη και πες μια φράση ενθάρρυνσης: «Σήμερα έδωσα τον καλύτερό μου εαυτό».

Μην παραμελείς τις βασικές σου ανάγκες

Ύπνος, σωστή διατροφή, ενυδάτωση είναι «καύσιμα» για το σώμα και το μυαλό. Απλά πράγματα, που όμως συχνά θυσιάζουμε για χάρη των παιδιών ή της δουλειάς. Όμως, χωρίς αυτά η αντοχή και η διάθεση εξαντλούνται.

Μικρές στιγμές αυτοφροντίδας

Δεν χρειάζεσαι ώρες ελεύθερου χρόνου για να αναπνεύσεις. Αρκούν λίγα λεπτά που είναι μόνο δικά σου. Ένα τσάι στο μπαλκόνι, λίγη μουσική, ένα ζεστό μπάνιο. Αυτές οι μικρές στιγμές είναι «σταγόνες ενέργειας».

Tip:

Οργάνωσε το βράδυ σου, όπως οργανώνεις το παιδί για ύπνο. Σβήσε το κινητό 20 λεπτά πριν κοιμηθείς και δώσε σήμα στο σώμα σου ότι είναι ώρα για ξεκούραση.

Πολλές μαμάδες και μπαμπάδες τρώνε στο πόδι, μέσα στο αυτοκίνητο πηγαίνοντας το παιδί στις δραστηριότητες. Βάλε στόχο να καθίσεις έστω για 10 λεπτά στο τραπέζι, να ανασάνεις και να απολαύσεις το γεύμα σου με ησυχία. Αυτή η μικρή αλλαγή φέρνει μεγάλη διαφορά στην ενέργεια και στη διάθεση όλης της ημέρας.

Tip: Αναπνοές χαλάρωσης

Βάλε το χέρι στην κοιλιά σου. Πάρε αργή ανάσα από τη μύτη (μέχρι να φουσκώσει η κοιλιά), κράτησε 2 δευτερόλεπτα, βγάλε τον αέρα από το στόμα, αργά. Επανάλαβε 5 φορές. Μπορείς να το κάνεις όταν περιμένεις το παιδί από μια δραστηριότητα ή πριν κοιμηθείς.



Δες τα λάθη σου σαν ευκαιρίες

Οι αποτυχίες δεν σε ορίζουν. Είναι εμπειρίες που δείχνουν τι χρειάζεται να αλλάξεις. Δες κάθε λάθος σαν «δοκιμή», σαν μια ευκαιρία να κάνεις κάτι με άλλο τρόπο, αλλά όχι σαν «απόδειξη αποτυχίας».

Ζήτα και δέξου υποστήριξη

Η ανθεκτικότητα δυναμώνει όταν δεν είσαι μόνος. Ένα δίκτυο φίλων, συγγενών ή άλλων γονιών μπορεί να σε στηρίξει πρακτικά και ψυχολογικά. Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια γιατί νιώθουν ότι μπορεί να θεωρηθούν «ανεπαρκείς». Όμως η αλήθεια είναι πως το να ζητάς στήριξη δείχνει δύναμη και σοφία. Όλοι έχουμε στιγμές που χρειαζόμαστε έναν άνθρωπο να μας ακούσει, να μας ανακουφίσει ή να μας βοηθήσει σε πρακτικά θέματα.

Γίνε πιο ευέλικτος/η στην καθημερινότητα

Η γονικότητα δεν έχει εγχειρίδιο. Όσο κι αν προγραμματίζεις τη μέρα σου, πάντα θα προκύπτουν ανατροπές: το παιδί που ξαφνικά αρνείται να πάει στο σχολείο, η βροχή που χαλάει τη βόλτα που έχετε κανονίσει. Αν προσπαθήσεις να ελέγξεις τα πάντα, το μόνο που θα καταφέρεις είναι να εξαντληθείς. Η πραγματική δύναμη βρίσκεται στο να μπορείς να προσαρμόζεσαι. Να λες μέσα σου: «Δεν πειράζει που δεν πήγε τέλεια. Ας το κάνουμε αλλιώς». Η ευελιξία μειώνει την ένταση και στέλνει στα παιδιά το μήνυμα ότι οι αλλαγές και τα λάθη δεν είναι καταστροφή αλλά είναι κομμάτι της ζωής. Δοκίμασε να λες πιο συχνά «ας το δούμε αλλιώς» αντί για «τίποτα δεν πάει καλά».

Βλέπε τα πράγματα με αισιόδοξη ματιά

Η αισιόδοξία δεν σημαίνει να αγνοείς τις δυσκολίες ή να κάνεις πως όλα είναι τέλεια. Σημαίνει να διαλέγεις συνειδητά να μην αφήνεις το αρνητικό να καλύπτει όλη την εικόνα. Είναι σαν να κρατάς έναν φακό και να επιλέγεις εσύ πού θα τον στρέψεις. Ακόμη και σε μια δύσκολη μέρα, υπάρχει πάντα κάτι μικρό που αξίζει να κρατήσεις: το χαμόγελο του παιδιού σου καθώς σε καλημερίζει, ένα ανέκδοτο που σε έκανε να γελάσεις, το άρωμα του καφέ που ήπιες με ησυχία.

Tip: Γράψε!

Πριν πας για ύπνο γράψε «ένα όμορφο πράγμα» που συνέβη κατά τη διάρκεια της ημέρας. Έτσι εκπαιδεύεις το μυαλό σου να αναγνωρίζει τα μικρά θετικά πράγματα ακόμα και στις δύσκολες στιγμές.

Μικρές πρακτικές για ψυχική ανθεκτικότητα

- Κράτα ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης με 3 πράγματα που πήγαν καλά κάθε μέρα.
- Όταν κάτι σε πιέζει, ρώτα τον εαυτό σου: «Θα έχει σημασία αυτό σε 1 χρόνο;»
- Μάθε να ζητάς βοήθεια πριν φτάσεις στα όρια.
- Θυμήσου ότι και οι γονείς είναι... παιδιά που μαθαίνουν καθημερινά.

Το να έχεις συναισθηματική ανθεκτικότητα δεν σημαίνει ότι μπορείς να καταφέρεις τα πάντα ή ότι όλα κυλούν όπως τα θέλεις. Σημαίνει ότι βρίσκεις τον τρόπο να σταθείς ξανά, να πάρεις μια ανάσα και να συνεχίσεις. Με καλοσύνη προς τον εαυτό σου, με λίγη βοήθεια από τους γύρω σου και με μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα, μπορείς να κρατήσεις την ισορροπία σου ακόμη και στις πιο απαιτητικές μέρες. Και μέσα από αυτό το παράδειγμα, τα παιδιά σου μαθαίνουν ότι οι δυσκολίες είναι κομμάτι της ζωής, αλλά δεν είναι ανυπέρβλητες.

2

Διαχείριση Άγχους

Καθώς το άγχος είναι κομμάτι του σύγχρονου τρόπου ζωής, δεν λείπει ούτε από τη ζωή της οικογένειας ούτε από τον ρόλο του γονιού. Δεν σημαίνει όμως ότι «κάτι δεν πάει καλά»! Σημαίνει ότι το σώμα και το μυαλό προσπαθούν να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις. Όμως, όταν το άγχος παραμένει συνεχές, γίνεται βάρος που επηρεάζει τη διάθεση, την υπομονή και τις ανθρώπινες σχέσεις. Το ζητούμενο δεν είναι να εξαφανιστεί το άγχος, αλλά να το αναγνωρίζουμε έγκαιρα, να κατανοούμε τι το προκαλεί και να βρίσκουμε τρόπους να το αντιμετωπίζουμε.

Αναγνώρισε τα σημάδια του στρες

Πριν σε κατακλύσει, το άγχος δίνει σημάδια:

- Σφιγμένοι ώμοι
- Συχνοί πονοκέφαλοι
- Ευερεθιστότητα και ξεσπάσματα θυμού
- Δυσκολία στον ύπνο



Tip: Άσκηση Αυτοπαρατήρησης

Για μια εβδομάδα, σημείωνε κάθε μέρα πώς νιώθεις σωματικά και ψυχικά (π.χ. «ένταση στον αυχένα – 7/10»). Έτσι αναγνωρίζεις τα δικά σου μοτίβα πριν ξεφύγουν.

Κάνε μικρά «διαλείμματα αναπνοής»

Δεν χρειάζεσαι πολύ χρόνο, αρκούν 2 λεπτά!

Τεχνική 4-7-8 (Εισπνοή από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα για 7 δευτερόλεπτα, εκπνοή από το στόμα για 8 δευτερόλεπτα). Δοκίμασέ το στο φανάρι ή πριν απαντήσεις όταν νιώθεις ότι έρχεται κάποιο έντονο ξέσπασμα.

Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση

Συγκέντρωσε την προσοχή σου σε κάθε μέρος του σώματος, σφίξε τους μύες για 5 δευτερόλεπτα, και μετά άφησέ τους να χαλαρώσουν. Ξεκίνα από τα δάχτυλα των ποδιών και ανέβα ως το πρόσωπο. Ιδανικά, κάνε την άσκηση πριν τον ύπνο ή μετά από μια έντονη μέρα.

Η αλλαγή αρχίζει από το πιο μικρό βήμα: Ενεργοποίηση Διάθεσης

Όταν νιώθεις πεσμένος, χωρίς διάθεση, ξεκίνα με κάτι πολύ μικρό, κάτι που να μη χρειάζεται πάνω από 5 ή 10 λεπτά. Δεν έχει σημασία πόσο μικρό φαίνεται, σημασία έχει να κάνεις την αρχή. Για παράδειγμα βγες για λίγα λεπτά στο μπαλκόνι, στείλε μήνυμα σε έναν φίλο ή κάνε μερικές διατάσεις. Αυτές οι μικρές κινήσεις «ξυπνούν» το σώμα και το μυαλό και σιγά σιγά βοηθούν τη διάθεση να ανέβει.

Αντοχή στις Δύσκολες Στιγμές

Μερικές φορές δεν μπορείς να αλλάξεις την κατάσταση, αλλά μπορείς να αντέξεις ώσπου να περάσει.

Tip: STOP!

Stop – σταμάτα ό,τι κάνεις
Take a breath – πάρε μια ανάσα
Observe – παρατήρησε τι νιώθεις
Proceed – προχώρα με ηρεμία

Μάθε να βλέπεις το άγχος σαν κύμα

Σκέψου το άγχος σαν κύμα που ανεβαίνει και μετά κατεβαίνει. Δεν μένει για πάντα στο ίδιο σημείο. Αν περιμένεις λίγο, θα αρχίσει να υποχωρεί από μόνο του.

Για παράδειγμα είσαι στο σούπερ μάρκετ και το παιδί σου κάνει σκηνή για ένα παιχνίδι. Νιώθεις το άγχος να ανεβαίνει. Δοκίμασε να πάρεις μια βαθιά ανάσα και να πεις μέσα σου: «Είναι ένα κύμα, θα περάσει». Αυτό σε βοηθά να μην αντιδράσεις με ένταση.

Ένα μικρό εργαλείο είναι το «Θερμόμετρο Συναισθημάτων» για το άγχος:

Σχεδίασε ένα θερμόμετρο από 0 (ήρεμος) έως 10 (πολύ αγχωμένος). Βάλε το σημείο που βρίσκεσαι κάθε φορά που νιώθεις πίεση. Όταν ξεπερνάς το 7, χρησιμοποίησε μια τεχνική χαλάρωσης που σου ταιριάζει (αναπνοές, διάλειμμα, μικρή βόλτα).

Το άγχος δεν θα εξαφανιστεί από τη ζωή σου και δεν χρειάζεται να εξαφανιστεί. Σημασία έχει να μάθεις να το αναγνωρίζεις, να το αντιμετωπίζεις και να δίνεις στον εαυτό σου χώρο να αναπνεύσει. Έτσι, μένεις πιο ήρεμος/η και πιο διαθέσιμος/η για τα παιδιά σου.

3

Η δύναμη της Ενσυνειδητότητας (Mindfulness)

Τα πρωινά πριν το σχολείο, οι στιγμές αλλαγής από μια δραστηριότητα στην άλλη, οι «χαοτικές» μέρες με τα παιδιά μέσα στο σπίτι... Είναι καταστάσεις που όλοι οι γονείς ξέρουν καλά και τότε η ένταση και το στρες πολλαπλασιάζονται. Εκεί, η ενσυνειδητότητα μπορεί να γίνει σωσίβιο: ένας τρόπος να επιβραδύνεις, να δεις τα πράγματα αλλιώς και να αναπνεύσεις μέσα στο χάος.

Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

Είναι η ικανότητα να είσαι παρών και παρούσα στη στιγμή, χωρίς να κρίνεις, χωρίς να βιάζεσαι.

Να μπορείς να σταματάς, να παρατηρείς και να αντιδράς με ηρεμία αντί για παρόρμηση.



Γιατί βοηθά τους γονείς;

- Μειώνει το άγχος και την πίεση της καθημερινότητας.
- Τους βοηθά να παρατηρούν τα συναισθήματά τους και να τα ρυθμίζουν.
- Δημιουργεί πιο ήρεμο κλίμα στο σπίτι, γιατί μπορεί το στρες να είναι «μεταδοτικό», αλλά και η ηρεμία είναι.
- Δίνει το παράδειγμα στα παιδιά ότι δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος, αλλά παρών και αληθινός.

Πρακτικές εφαρμογές

Επιβραδύνε τα πρωινά

Δεν χρειάζεται όλα να είναι «τέλεια». Αν το παιδί φορέσει ρούχα που δεν ταιριάζουν, δεν χάθηκε ο κόσμος. Προτίμησε να ξεκινήσει η μέρα με χαρά και όχι με φωνές.

Αναπνοές μέσα στο χάος

Όταν νιώθεις ότι η κατάσταση ξεφεύγει, πες στον εαυτό σου: «Αυτό είναι χάος». Ονομάζοντάς το, μειώνεις την ένταση και φέρνεις το μυαλό σου στο παρόν.

Δώσε προσοχή αντί για τελειότητα

Τα παιδιά δεν χρειάζονται τέλειους γονείς! Χρειάζονται γονείς που τα κοιτούν στα μάτια, τα ακούν με προσοχή και τα αποδέχονται.

Επαναπροσδιόρισε τις προσδοκίες σου

Μπορεί να αργήσετε πέντε λεπτά στο σχολείο, αλλά δεν είναι αυτό που θα θυμούνται τα παιδιά. Αυτό που μένει είναι αν το πρωινό ξεκίνησε με φωνές και ένταση ή με χαμόγελο και καλή διάθεση.

Δημιούργησε ένα ασφαλές κλίμα

Όταν εσύ μένεις ήρεμος, τα παιδιά αισθάνονται ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Η ψυχραιμία σου είναι ο φάρος τους.

Η ενσυνειδητότητα δεν είναι άλλη μια «υποχρέωση» που δεν πρέπει να ξεχνάς στην καθημερινότητά σου. Είναι μια στάση ζωής που σε βοηθά να αποδεχτείς τις ατέλειές σου και να χαρείς τις στιγμές όπως αυτές έρχονται. Και αυτό είναι ένα δώρο τόσο για σένα, όσο και για τα παιδιά σου.

4

Η Δύναμη της Ηρεμίας στην Οικογένεια

Η ηρεμία δεν είναι απλώς απουσία φασαρίας. Είναι μια εσωτερική κατάσταση ισορροπίας που βοηθά τον εγκέφαλο και το σώμα να λειτουργούν καλύτερα. Όταν το παιδί και ο γονιός είναι ήρεμοι, υπάρχει χώρος για σκέψη, κατανόηση, παιχνίδι και αγάπη. Τα παιδιά σήμερα βομβαρδίζονται από επιλογές, οθόνες και υπερβολικά γεμάτα προγράμματα και η ηρεμία εκτός από ζητούμενο είναι και πολύτιμο δώρο.

Η ηρεμία είναι ένα πολύτιμο δώρο που μπορεί να δώσει ένας γονιός στο παιδί του. Αυτό δεν σημαίνει να εξαφανίσουμε το στρες, αλλά να καλλιεργήσουμε στιγμές ισορροπίας, απλότητας και ουσιαστικής σύνδεσης. Γιατί τελικά, ένα παιδί που μαθαίνει να ηρεμεί και να νιώθει ασφάλεια μέσα στην οικογένεια, κουβαλά αυτή την ικανότητα σε όλη του τη ζωή.

Ήρεμο σώμα – ήρεμο μυαλό

Η ηρεμία ξεκινά από το σώμα. Όταν το σώμα χαλαρώνει (μέσα από την αναπνοή, την κίνηση, τον ύπνο), το μυαλό βρίσκει πιο εύκολα ισορροπία. Δεν είναι τυχαίο ότι ένα απλό «time-out» ή μια αγκαλιά μπορούν να φέρουν περισσότερη ηρεμία από ένα χιλιάδες λογικά επιχειρήματα.

Περιορίσε τις υπερβολικές επιλογές

Όταν ένα μικρό παιδί καλείται να αποφασίσει συνέχεια (τι να φορέσει, πού να κάτσει, τι να φάει) κατακλύζεται. Τα πολλά «θες αυτό ή εκείνο;» φέρνουν ανασφάλεια και γκρίνια. Η ισορροπία βρίσκεται ανάμεσα στη δομή και στην ελευθερία. Δώστε μερικές επιλογές, αλλά μην τα αφήνετε να κουβαλούν βάρος αποφάσεων που δεν χρειάζονται.

Άφησε το πρόγραμμα των παιδιών να «αναπνέει»

Στην προσπάθεια να τα προσφέρουμε όλα, συχνά γεμίζουμε τη μέρα των παιδιών με δραστηριότητες, φροντιστήρια, αθλήματα. Όμως η έλλειψη ελεύθερου παιχνιδιού, ξεκούρασης και απλής συναναστροφής με συνομηλίκους στερεί από τα παιδιά κάτι βασικό: τον χρόνο να χαλαρώσουν και να μάθουν κοινωνικές δεξιότητες που χτίζουν ηρεμία και εμπιστοσύνη.

Προσοχή στην υπερπροστασία

Οι γονείς ανησυχώντας συνεχώς για μικρόβια, τραυματισμούς ή κάθε πιθανό κίνδυνο, μπορεί άθελά τους να μεταφέρουν στο παιδί την αίσθηση ότι ο κόσμος δεν είναι ασφαλής. Λίγη ελευθερία, λίγη έκθεση σε φυσιολογικές δυσκολίες, βοηθούν το παιδί να αναπτύξει ανθεκτικότητα.

Μεγαλώνοντας με ισορροπία στην ψηφιακή εποχή

Η τεχνολογία είναι κομμάτι της καθημερινότητας όλων μας και, ειδικά στα παιδιά, μπορεί να προσφέρει γνώση, ψυχαγωγία και επικοινωνία. Αυτό που συχνά χρειάζεται προσοχή δεν είναι η ίδια η χρήση της, αλλά το πώς ισορροπείται με άλλες δραστηριότητες. Τα παιδιά χρειάζονται και χρόνο για παιχνίδι έξω, για παρέα με φίλους, για δημιουργικές δραστηριότητες χωρίς οθόνη. Όταν υπάρχει αυτή η ισορροπία, η τεχνολογία γίνεται ένα εργαλείο που συνυπάρχει με όλα τα υπόλοιπα και δεν στερεί από τα παιδιά την ευκαιρία να καλλιεργήσουν κοινωνικές δεξιότητες, φαντασία και ηρεμία μέσα από την αληθινή επαφή και την ελεύθερη δραστηριότητα.



5

Προστασία από την εξουθένωση (για γονείς παιδιών με αναπτυξιακή διαταραχή ή ψυχική δυσκολία)

Το να μεγαλώνεις ένα παιδί με αναπτυξιακή διαταραχή ή ψυχική δυσκολία είναι μια εμπειρία γεμάτη αγάπη, αλλά και ένα ταξίδι γεμάτο προκλήσεις. Οι γονείς συχνά γίνονται οι βασικοί φροντιστές, κουβαλώντας στην πλάτη τους ευθύνες που μοιάζουν ατελείωτες. Αυτό μπορεί να φέρει εξουθένωση, σωματική και ψυχική.

Δεν σημαίνει ότι αγαπάς λιγότερο το παιδί σου αν νιώθεις κουρασμένος/η ή αν χρειάζεσαι διάλειμμα. Σημαίνει απλώς ότι είσαι άνθρωπος. Και η φροντίδα του εαυτού σου είναι τόσο

σημαντική, όσο και η φροντίδα του παιδιού σου. Μαθαίνοντας να ζητάς βοήθεια, να βρίσκεις μικρές ανάσες και να στηρίζεις και τον εαυτό σου, δίνεις στο παιδί σου το πιο σημαντικό δώρο: έναν γονιό που παραμένει δυνατός, παρών και γεμάτος αγάπη.

Τι είναι η εξουθένωση φροντιστή;

Είναι η κατάσταση όπου το συνεχές στρες και η συνεχής φροντίδα χωρίς ανάπαυση σε κάνουν να έχεις:

- Άγχος και καταθλιπτική διάθεση
- Μόνιμη κόπωση και εξάντληση
- Αίσθηση απομόνωσης και μοναξιάς
- Δυσκολίες στη σχέση ή στον γάμο

Τι μπορείς να κάνεις για να προστατευτείς

Αναγνώρισε τα όριά σου

Δεν μπορείς να τα κάνεις όλα μόνος. Το να ζητήσεις βοήθεια δεν είναι αδυναμία, αλλά είναι απαραίτητο για να συνεχίσεις να φροντίζεις με αγάπη.

Κράτα τις βασικές ανάγκες σου σε προτεραιότητα

Ύπνος, νερό, σωστή διατροφή και άσκηση δεν είναι «πολυτέλεια». Είναι τα καύσιμα που χρειάζεσαι για να αντέχεις.

Βρες στιγμές για σένα

Ακόμη και 20 λεπτά περπάτημα, έναν καφέ με κάποιον φίλο ή λίγη ώρα διάβασμα μπορούν να σε ανακουφίσουν. Δεν χρειάζεται να είναι μεγάλες αλλαγές αλλά και οι μικρές ανάσες κάνουν διαφορά.

Χτίσε ένα δίκτυο υποστήριξης

Μην περιμένεις από τους άλλους να μαντέψουν τις ανάγκες σου. Ζήτησε ξεκάθαρα: «Μπορείς να μείνεις με το παιδί 1 ώρα για να πάω για ψώνια;», «Μπορείς να μου μαγειρέψεις κάτι για αύριο;»

Οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να βοηθήσουν, αρκεί να ξέρουν πώς.

Μη χάσεις την προσωπική σου ζωή

Η ταυτότητά σου δεν είναι μόνο «γονιός-φροντιστής». Κράτησε επαφή με φίλους, βγες για μια μικρή βόλτα, συνέχισε ένα χόμπι, θα σε αναζωογονήσουν. Μικρές συνήθειες με το σύντροφό σου, όπως μια κουβέντα κάθε βράδυ («τι σε δυσκόλεψε και τι σε χαροποίησε σήμερα;»), μπορούν να φέρουν ξανά σύνδεση και κατανόηση.

Πώς να συνεχίσεις χωρίς να εξαντληθείς

Η φροντίδα ενός παιδιού με ψυχικές δυσκολίες συχνά μοιάζει σαν να δίνεις το 200% των δυνάμεών σου και πάλι να νιώθεις ότι δεν αρκεί. Μπορεί να κουράζεσαι, να ανησυχείς, να συγκρίνεις την πορεία του παιδιού σου με άλλους συνομήλικους και να απογοητεύεσαι. Όμως η δύναμή σου δεν κρύβεται μόνο στην αντοχή, αλλά και στην αγάπη σου. Αυτή η αγάπη μπορεί να γίνει στήριγμα και κίνητρο, αρκεί να της δώσεις χώρο στην καθημερινότητα.



Μικρές ιδέες που μπορεί να κάνουν διαφορά

“Μια αγκαλιά, ένα χάδι, μια μικρή σωματική κίνηση μπορούν να ξαναχτίσουν γέφυρες όταν οι λέξεις δυσκολεύουν.”

- Θυμήσου τα δυνατά σημεία του παιδιού σου: Κράτα μια λίστα με όσα αγαπάς και θαυμάζεις σε εκείνο. Μπορεί να είναι η δημιουργικότητά του, το χιούμορ του ή η τρυφερότητά του. Μοιράσου τα με το ίδιο το παιδί, με τον σύντροφό σου, με φίλους. Αυτές οι υπενθυμίσεις ζωντανεύουν την ελπίδα
- Ξαναζωντάνεψε ευχάριστες αναμνήσεις: Μίλησε για αστείες οικογενειακές στιγμές ή μικρές χαρές του παρελθόντος. Το γέλιο και οι αναμνήσεις φέρνουν συνδεσιμότητα και θυμίζουν ότι η ζωή έχει και φως.
- Μικρές πράξεις καλοσύνης: Δεν χρειάζονται μεγάλα λόγια. Ένα αγαπημένο σνακ, ένα άγγιγμα στον ώμο, μια ζεστή καλημέρα δείχνουν αγάπη ακόμη κι όταν η επικοινωνία είναι δύσκολη.
- Υποδέξου το παιδί σου με χαμόγελο: Η έκπληξη στο πρόσωπό του όταν το βλέπεις με χαρά αντί με ανησυχία είναι ανεκτίμητη. Ένα απλό «χάρηκα που σε είδα» μπορεί να μαλακώσει την ένταση.

- Καλλιέργησε την ενσυναίσθηση: Όταν νιώθεις άγχος ή αδυναμία, θυμήσου ότι ίσως έτσι αισθάνεται το παιδί σου σχεδόν κάθε μέρα. Αυτό μπορεί να σου δώσει υπομονή και κατανόηση.
- Σωματική εγγύτητα: Μια αγκαλιά, ένα χάδι, μια μικρή σωματική κίνηση μπορεί να ξαναχτίσει γέφυρες όταν οι λέξεις δυσκολεύουν.
- Δώσε χώρο στα δικά σου συναισθήματα: Δεν είσαι «κακός γονιός» αν νιώθεις θυμό, λύπη ή απογοήτευση. Είσαι άνθρωπος. Βρες υγιείς τρόπους να τα εκφράσεις (γράφοντας, μιλώντας, ζητώντας υποστήριξη).
- Κατάγραψε μικρές φωτεινές στιγμές: Ακόμη κι αν είναι κάτι πολύ μικρό, όπως ένα χαμόγελο, μια ήρεμη στιγμή, γράψ' το. Σιγά σιγά αυτές οι «στιγμές φωτός» γίνονται δύναμη.
- Πρόσεξε τις δικές σου αντιδράσεις: Αν θυμώνεις υπερβολικά, ίσως δεν είναι μόνο το παιδί, ίσως αγγίζει δικές σου παλιές πληγές. Παρατήρησέ το με καλοσύνη και ζήτησε βοήθεια.
- Άνοιξε την καρδιά σου σε άλλους: Η απομόνωση βαραίνει. Ένα υποστηρικτικό γκρουπ γονέων, ένας φίλος που μπορείς να μιλήσεις ανοιχτά, δίνουν ανάσα.
- Μην παίρνεις τα λόγια του παιδιού προσωπικά: Όταν πονάει, μπορεί να μιλήσει σκληρά. Θυμήσου ότι είναι μέρος της δυσκολίας, όχι η αλήθεια για σένα. Επανάλαβε μέσα σου: «Η αγάπη μου είναι πιο δυνατή από τον πόνο σου».

Δεν υπάρχει «τέλειος» τρόπος να μεγαλώνεις ένα παιδί με αναπτυξιακή διαταραχή ή ψυχικές δυσκολίες. Υπάρχει όμως τρόπος να κρατάς ζωντανή την αγάπη σου, να βρίσκεις μικρές ανάσες και να συνεχίζεις χωρίς να εξαντλείσαι.

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

Η Πρωτοβουλία 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



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικέντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute