

DEBORAH M. PLUMMER

Αλλαγές, άγχος, αγωνίες

Πώς να βοηθήσετε το παιδί
να τα αντιμετωπίσει

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ

Alice Harper

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Εύα Καλισκάμη

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Βασιλική Νίκα



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	13
Εισαγωγή	15
Μέρος 1ο: Να είστε εκεί: Προσεκτική διάδραση	19
1. Υποστηρίζοντας τη συναισθηματική ευεξία	21
2. Κατανοώντας γιατί κάνουμε όσα κάνουμε	29
3. Ενθαρρύνοντας ευφάνταστες λύσεις	41
Μέρος 2ο: Δεξιότητες για μια ζωή	53
4. Αυτογνωσία	55
5. Imagework	65
6. Συναισθήματα	74
Μέρος 3ο: Αντιμετωπίζοντας τις αλλαγές	83
7. Σκέψεις για τις αλλαγές	85
8. Προετοιμασία για τις αλλαγές	95
9. Κάνοντας μία αλλαγή	102
Μέρος 4ο: Αντιμετωπίζοντας το άγχος	105
10. Τι είναι το άγχος;	107
11. Αλλάζοντας αυτό που αισθανόμαστε	116
Μέρος 5ο: Αντιμετωπίζοντας τις αγωνίες	127
12. Σκέφτομαι, αισθάνομαι, πράττω	129
13. Τι να κάνετε με τις ανησυχίες	134

Μέρος 6ο: Συνεχίζοντας	149
14. Θέστε στόχους και γιορτάστε το.	151
 Παράρτημα	159
Ευρετήριο	161
Ευρετήριο δραστηριοτήτων	163

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το βιβλίο αυτό στηρίζεται σε μία πολύ απλή ιδέα: αντιμετωπίζουμε τα παιδιά με προσοχή και θεωρούμε ότι το καθένα από αυτά αποτελεί μια μοναδική προσωπικότητα. Ακούγοντας όσα μας λένε τα παιδιά και βαδίζοντας δίπλα τους στο ταξίδι για την ανακάλυψη του εαυτού τους και τη συνειδητοποίησή τους, μαθαίνουμε περισσότερα για το πώς βλέπουν τον κόσμο και τον εαυτό τους και πώς μπορούμε να στηρίξουμε εμείς τη συναισθηματική τους ευεξία με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Για να δώσουμε προσοχή στα παιδιά, πρέπει να προσέξουμε και τις δικές μας σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Αυτό συμπεριλαμβάνει την αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο οι πράξεις και τα λόγια μας μπορούν να έχουν σημαντικό αποτέλεσμα στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά των παιδιών. Είμαι σίγουρη, για παράδειγμα, πως καθένας από εμάς έχει βιώσει άγχος σε κάποια φάση της ζωής του, χωρίς να το θέλει, και όλοι έχουμε βρει τρόπους να το αντιμετωπίζουμε – κάποιες φορές επιτυχώς, κάποιες άλλες όχι, ίσως καταφεύγοντας σε μεθόδους που αυξάνουν τα επίπεδα άγχους μας αντί να μας ανακουφίζουν. Αναμφισβήτητα, μπορούμε να βοηθήσουμε αποτελεσματικότερα τα παιδιά αν εμείς πρώτοι γνωρίζουμε τα δυνατά μας σημεία, τις πηγές του άγχους και της αγωνίας μας καθώς και τους τρόπους που χρησιμοποιούμε για να τα αντιμετωπίζουμε.

Σημείωση: Σε αυτό το βιβλίο χρησιμοποιείται η φράση «το παιδί σας». Η φράση αυτή θα μπορούσε να αντικατασταθεί από το παιδί ή τα παιδιά σας στην τάξη, στην ομάδα κτλ.

Χρήση αυτού του βιβλίου

Το βιβλίο *Αλλαγές, άγχος, αγωνίες. Πώς να βοηθήσετε το παιδί να τα αντιμετωπίσει* περιλαμβάνει δραστηριότητες και στρατηγικές για παιδιά που βιώνουν άγχος σε ήπιο έως μέτριο επίπεδο, έχουν δυσκολίες στην

αντιμετώπιση των αλλαγών στη ζωή τους ή είναι επιρρεπή σε ήπιες έως λογικές αγωνίες.

Το βιβλίο ακολουθεί μία λογική σειρά διερεύνησης ενσωματώνοντας στοιχεία προσεγγίσεων οι οποίες δείχνουν να είναι ιδιαιτέρως αποτελεσματικές στην υποστήριξη της συναισθηματικής υγείας και ευεξίας τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη βοήθεια των παιδιών για την επίλυση των προβλημάτων και την απόκτηση αυτοπεποίθησης με χρήση της φαντασίας. Η χρήση των νοερών απεικονίσεων έπαιζε πάντα σημαντικό ρόλο στη δουλειά μου τόσο με παιδιά όσο και με ενήλικες και θα διαπιστώσετε πως η πρακτική αυτή προτείνεται σε πολλές δραστηριότητες του βιβλίου.

Το 1ο Μέρος εστιάζει στα στοιχεία-κλειδιά μιας υποστηρικτικής σχέσης και θέτει τις δραστηριότητες στο πλαίσιο κάποιων από τα πιο πρόσφατα ευρήματα σε σχέση με την ανάπτυξη του εγκεφάλου και το πώς οι σκέψεις μας επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας.

Το 2ο Μέρος, «Δεξιότητες για μια ζωή», αποτελείται από μία σειρά δραστηριοτήτων που θέτουν τις βάσεις για τα επόμενα τρία κεφάλαια σχετικά με τις αλλαγές, το άγχος και τις αγωνίες. Αυτό το κεφάλαιο δεξιότητων είναι ένα σημαντικό σημείο έναρξης για όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από τον τύπο των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν.

Είναι φυσικό να υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά σε δραστηριότητες που προτείνονται στο 3ο Μέρος (Αντιμετωπίζοντας τις αλλαγές), στο 4ο Μέρος (Αντιμετωπίζοντας το άγχος) και στο 5ο Μέρος (Αντιμετωπίζοντας τις αγωνίες) αφού οι αλλαγές από μόνες τους μπορούν να γίνουν πηγή άγχους, ειδικά οι αλλαγές αυτές για τις οποίες δεν είμαστε κατάλληλα προετοιμασμένοι, ενώ το άγχος και η δυσκολία πρόβλεψης μπορούν να οδηγήσουν σε αγωνίες. Για τον λόγο αυτόν μπορείτε να επιλέξετε τις πιο κατάλληλες οι οποίες εξυπηρετούν τις ανάγκες του παιδιού σας.

Τέλος, το 6ο Μέρος προτείνει στρατηγικές για την αναγνώριση των επιτευγμάτων αλλά και τρόπους για να γιορτάζετε τις επιτυχίες σας. Επίσης, προτείνει τρόπους διατήρησης της προόδου που έχει σημειωθεί.

Θυμηθείτε –αν σας απασχολούν τα ολοένα αυξανόμενα και διαρκώς υψηλά επίπεδα αγωνιών στο παιδί σας– πως είναι πάντα καλύτερα να αναζητήσετε βοήθεια μέσω του σχολείου του παιδιού σας ή από τον οικογενειακό σας γιατρό. Το συγκεκριμένο βιβλίο δεν στοχεύει να λειτουργήσει ως υποκατάστατο επαγγελματικής βοήθειας που μπορεί να έχει ανάγκη ένα παιδί το οποίο βιώνει κλινικά διαγνωσμένες δυσκολίες όπως η χρόνια σχολική φοβία, σοβαρές κοινωνικές αγωνίες ή παιδική κατάθλιψη. Επίσης, δεν αποτελεί στόχο αυτού του βιβλίου να ασχοληθεί με συγκεκριμένες αλλαγές που προκύπτουν από απώλεια, αν και πολλές από τις

δραστηριότητές του είναι κατάλληλες για χρήση με παιδιά που αντιμετωπίζουν κάποια απώλεια.

Σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής μας κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε σύμφωνα με τις γνώσεις που διαθέτουμε την εποχή εκείνη. Μερικές φορές κάτι το οποίο μοιάζει να λειτουργεί για έναν φίλο/μία φίλη και το παιδί του/της μπορεί να μη λειτουργεί μ' εσάς· αυτό που λειτουργεί καλά με το δικό σας παιδί δεν ταιριάζει απαραίτητα με αυτό που κάποιος άλλος σας συστήνει. Οι δραστηριότητες που περιγράφονται στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας προσφέρονται ως προτάσεις στρατηγικών αντιμετώπισης και συνεπώς ως μέσα για μία βαθύτερη κατανόηση των πρώτων προσπαθειών που καταβάλλει το παιδί σας να αντιμετωπίσει τη ζωή. Επίσης, αναμφισβήτητα επισημαίνουν τι είναι αυτό που λειτουργεί καλά ακόμη και για εσάς τους ίδιους, κάτι το οποίο αποτελεί σημαντικό κομμάτι της διαδικασίας. Όσες δραστηριότητες επιλέξετε να εφαρμόσετε μπορείτε να τις δοκιμάσετε και να τις βελτιώσετε. Αναγνωρίστε, επίσης, όλες τις δεξιότητες που ήδη έχετε ως γονέας ή υπεύθυνος για τη φροντίδα του παιδιού και όλες τις στρατηγικές που ήδη χρησιμοποιείτε καθώς και τη στήριξη, την αγάπη και την κατανόηση που ήδη προσφέρετε στο παιδί σας.

Πριν ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε τις δραστηριότητες αυτού του βιβλίου, παρακαλώ πολύ αφιερώστε λίγο χρόνο κάνοντας στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις αλλά όσα απαντήσετε θα σας δώσουν μία ένδειξη σχετικά με το ποιο μπορεί να είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για να στηρίξετε το παιδί σας και θα αποτελέσουν έναν χρήσιμο οδηγό για να μπορείτε να ελέγχετε την πρόοδό του.

- Τι εύχομαι, τι ελπίζω για το παιδί μου; Τι θα ήθελα να κερδίσει από τις στρατηγικές αυτού του βιβλίου;
- Τι εύχομαι, τι ελπίζω για τον εαυτό μου; Τι θα ήθελα να κερδίσω χρησιμοποιώντας αυτό το βιβλίο;
- Ποιες δεξιότητες διαθέτω ως γονέας (ή παιδαγωγός) οι οποίες θα με βοηθήσουν να υποστηρίξω το παιδί;
- Ποιες δεξιότητες διαθέτω σε άλλα πεδία της ζωής τις οποίες μπορώ να χρησιμοποιήσω για να βοηθήσω το παιδί μου σε δύσκολες καταστάσεις;
- Σε μία κλίμακα 1-10 όπου το 1 αντιστοιχεί στο «σχεδόν κανένα πρόβλημα», τι βαθμό νομίζω πως θα έπαιρνε το παιδί μου ως προς την αντιμετώπιση των αλλαγών, του άγχους και των αγωνιών;

- Κατά πόσο πιστεύω ότι μπορεί το παιδί μου να υπερνικήσει τα παραπάνω;
- Πώς αντιμετωπίζω εγώ τις αλλαγές, το άγχος και τις αγωνίες στη δική μου ζωή;
- Παρατηρώ ομοιότητες στον τρόπο αντιμετώπισης που υιοθετεί το παιδί μου;
- Πόσο πολύ αισθάνομαι ότι ελέγχω τα δικά μου συναισθήματα;
- Πόσο πολύ θεωρώ ότι το παιδί μου αισθάνεται ότι ελέγχει τα δικά του συναισθήματα;
- Πόσο πολύ θεωρώ τις αγωνίες του παιδιού μου ανησυχητικές ή υπερβολικές;
- Ποιος θεωρώ ότι είναι ο κύριος ρόλος/-οι μου ως γονέας; (Για παράδειγμα, δίνω ανατροφή, είμαι δάσκαλος, προσφέρω διασκέδαση, υποστήριξη, θέτω κανόνες, προσφέρω προστασία, ενθάρρυνση, είμαι φίλος, διασώστης.)
- Πώς εκφράζω τους ρόλους αυτούς κατά τη διάδραση με το παιδί μου; (Για παράδειγμα, λέω στο παιδί μου τι πρέπει να κάνει όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες; Έχω την τάση να τρέχω για να το «σώσω» κάθε φορά που ανησυχεί για κάτι;)
- Αφιερώνω αρκετό χρόνο στον εαυτό μου και στη φροντίδα του; Τι χρειάζεται να κάνω για να είμαι σίγουρος/-η ότι αυτό συμβαίνει;
- Τι ή ποιος αποτελεί τη μεγαλύτερη πηγή επιρροής στη ζωή μου ενθαρρύνοντάς με να αξιοποιώ όλες μου τις δυνάμεις;

Μέρος 1ο

Να είστε εκεί: Προσεκτική διάδραση



Κεφάλαιο 1ο

Υποστηρίζοντας τη συναισθηματική ευεξία

Κατά τη διάρκεια των τριάντα περίπου χρόνων μέσα στα οποία σπούδασα, εργάστηκα ως λογοθεραπεύτρια, ήμουν εισηγήτρια σε διάφορα συνέδρια ανθρωπίνης επικοινωνίας, συγκέντρωσα πολλά βιβλία ψυχολογίας και προσωπικής ανάπτυξης, αλλά αυτό δεν σημαίνει πως άξιζαν όλα! Δίχως αμφιβολία, οι πιο ισχυρές επιρροές στον τρόπο με τον οποίο έχω δομήσει τη θεραπεία και τη διδασκαλία μου έχουν προέλθει όχι από εγχειρίδια που αναλύουν «πώς κάνουμε» κάτι, και τα οποία αποτελούν μέρος των σπουδών μου, αλλά από τα κείμενα και τη διδασκαλία αυτών των εμπνευσμένων ανθρώπων που αντιλαμβάνονται ότι το «πώς είμαστε» αποτελεί το σημαντικότερο θεμέλιο για το «πώς κάνουμε» κάτι.

Ο Carl Rogers, ο εμπνευστής της «ανθρωποκεντρικής» θεραπείας, υπήρξε ισχυρός υπερασπιστής αυτής της προσέγγισης. Πίστευε πως καθένας από εμάς διαθέτει μία φυσική τάση να αγωνίζεται για να καταφέρει το καλύτερο δυνατό και υποστήριξε ότι υπάρχουν συγκεκριμένες συνθήκες οι οποίες προάγουν αυτή την τάση. Οι συνθήκες αυτές έγιναν γνωστές ως «βασικές συνθήκες» για μία πετυχημένη θεραπευτική συμμαχία, ενώ ο Rogers ξεκαθάρισε επίσης ότι οι συνθήκες αυτές ίσχυαν σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις. Πίστευε πως αν διατηρούσε μία σχέση η οποία από μέρους του χαρακτηριζόταν από συνταύτιση («μία γνησιότητα και διαφάνεια στο πλαίσιο της οποίας είμαι τα πραγματικά μου αισθήματα»), άνευ όρων θετική αναγνώριση («θερμή αποδοχή και επιβράβευση του άλλου ατόμου ως ξεχωριστής προσωπικότητας») και ενσυναίσθηση («μία ευαίσθητη ικανότητα να βλέπεις τον άλλον και τον κόσμο του όπως ο ίδιος τα βλέπει»), τότε στο πλαίσιο της σχέσης αυτής το άλλο άτομο θα διαθέτει περισσότερη αυτοπεποίθηση, θα αφήνει τον εαυτό του να τον καθοδηγήσει και θα είναι ικανό να αντιμετωπίσει τα προβλήματα της ζωής «πιο άνετα» (Rogers 1961, σελ. 37-38).

Οι περισσότεροι από εμάς αναγνωρίζουμε τη σημασία αυτών των βασικών συνθηκών που διέπουν τις σχέσεις μας, αλλά στο πλαίσιο της πολυσχολής ζωής που ζούμε, και συχνά εξαιτίας των εμπειριών στην αρχή της ζωής μας, είναι εύκολο να ξεχάσουμε μερικούς από τους τρόπους με τους οποίους πραγματικά μπορούμε να αποτελέσουμε το παράδειγμα για τα παιδιά μας. Στο πέρασμα των χρόνων έχω ανακαλύψει ότι υπάρχουν

δύο πολύ πρακτικές στρατηγικές, την αξία των οποίων μπορούν να αναγνωρίσουν τα παιδιά και να είναι περισσότερο αυτοκαθοδηγούμενα. Η πρώτη συνδέεται με μία ξεκάθαρη απόδειξη ότι καταλαβαίνουμε, δίνουμε αξία και σεβόμαστε τα συναισθήματά τους. Η δεύτερη συνδέεται με την απόδοση αυθεντικών, ρεαλιστικών και συγκεκριμένων επαίνων οι οποίοι αντανακλούν την πίστη μας στις μοναδικές ικανότητες κάθε παιδιού.

Αποδίδοντας αξία στα συναισθήματα

Είναι πιθανό να έχετε ακούσει ξανά όλες ή μερικές από τις παρακάτω ανησυχίες γονέων.

«Ανησυχώ πάρα πολύ. Η Κ. κλαίει κάθε βράδυ και λέει πως δεν θέλει να πάει σχολείο. Ξέρω ότι και οι δάσκαλοί της είναι πραγματικά καλοί και έχει κάποιους καλούς φίλους. Δεν μπορώ να καταλάβω τι πάει στραβά.»

«Η Τ. ανησυχεί σχεδόν για τα πάντα! Ακόμη και η μικρότερη αλλαγή στο καθημερινό της πρόγραμμα την αναστατώνει. Μερικές φορές οι ανησυχίες της φτάνουν σε τέτοιο βαθμό που αρρωσταίνει.»

«Ο Ρ. θα συμμετάσχει στη συναυλία του σχολείου το επόμενο τρίμηνο και έχει ήδη αγχωθεί. Του είπα πως δεν υπάρχει λόγος να ανησυχεί –είναι πολύ καλός ντράμερ–, απλά αναστατώνεται για τα πάντα, βδομάδες πριν συμβούν.»

«Ο Μ. είναι πολύ μικρός για να έχει τόσους πονοκεφάλους. Ο γιατρός ισχυρίζεται ότι σχετίζονται με το άγχος. Έχουμε δοκιμάσει τα πάντα για να τον κάνουμε να χαλαρώσει και να σκέφτεται θετικά για τον εαυτό του αλλά μάλλον νομίζει πως δεν είναι καλός σε τίποτα.»

«Πρέπει να αλλάξουμε και πάλι πόλη. Τα παιδιά μόλις που έχουν εγκλιματιστεί στο σχολείο και ανησυχώ πως μία ακόμη μετακόμιση θα επηρεάσει την απόδοσή τους.»

«Όταν ο καλύτερός του φίλος μετακόμισε κλείστηκε στον εαυτό του για μήνες. Τώρα συναναστρέφεται με μία ομάδα παιδιών που δημιουργούν πολλά προβλήματα. Δεν μπορώ να τον κάνω να καταλάβει πως αυτά τα παιδιά δεν είναι οι κατάλληλοι φίλοι γι' αυτόν.»

Αναπόφευκτα, η ζωή ενός παιδιού είναι γεμάτη αλλαγές και περιόδους αβεβαιότητας. Μερικές από αυτές τις αλλαγές συνοδεύονται από ενθουσιασμό ή ανακούφιση – αποτελούν ίσως την ευκαιρία να αφήσουν πίσω ανεπιθύμητες καταστάσεις και να συνεχίσουν κάνοντας νέες επιλογές. Άλ-

λες καταλήγουν σε λύπη, θυμό ή απογοήτευση, ή ένα συγκεχυμένο συνδυασμό αυτών των συναισθημάτων. Και ενώ μερικά παιδιά αντιμετωπίζουν πολύ καλά τις αλλαγές, για κάποια άλλα οι αλλαγές, ακόμη και σε σχετικά μικρή κλίμακα, μπορεί να αποτελέσουν μία δύσκολη και στρεσογόνα εμπειρία.

Σε ένα ιδανικό πλαίσιο, τα παιδιά χρειάζεται να νιώθουν άνετα βιώνοντας πολλά και διαφορετικά συναισθήματα και να είναι ικανά να χτίζουν τη συναισθηματική προσαρμοστικότητά τους αντιλαμβανόμενα ως ένα σημείο το τι προκαλεί διαφορετικά συναισθήματα. Ωστόσο, για πολλούς λόγους, η αποστολή αυτή είναι δύσκολη και σχετίζεται με τη διαδικασία της ανάπτυξης – την οποία πολλοί από εμάς συνεχίζουμε να αντιμετωπίζουμε ακόμη και ως ενήλικες. Η «επιστήμη» των συναισθημάτων εξετάζεται στο επόμενο κεφάλαιο, αλλά υπάρχουν και πολλοί άλλοι παράγοντες για μελέτη.

Οι τρόποι με τους οποίους τα παιδιά βιώνουν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους κατά ένα μέρος ορίζονται από το αναπτυξιακό τους επίπεδο και κατά το άλλο ενισχύονται από τις αντιδράσεις των άλλων, από οικογενειακές και πολιτισμικές επιρροές και από τις εμπειρίες του παρελθόντος. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, ότι τα παιδιά μας σπάνια μας ακούν να μιλάμε για το πώς αισθανόμαστε. Ή μπορεί άθελά μας να έχουμε περάσει το μήνυμα ότι μερικά συναισθήματα δεν είναι αποδεκτά λέγοντας: «Μη θυμώνεις», «Μην ταράζεσαι», «Δεν υπάρχει λόγος να κλαις». Αυτό μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σχετικά με τα συναισθήματα γενικότερα. Είναι αποδεκτό να νιώθω λυπημένος όταν πεθαίνει κάποιος ή μετακομίζει αλλά δεν είναι το ίδιο αποδεκτό να νιώθω λυπημένος όταν έχω χάσει ή σπάσει κάτι; Γιατί κλαίω όταν αισθάνομαι απογοητευμένος ή εκνευρισμένος; Είναι ίσως λάθος να αισθάνομαι έτσι; Δεν ξέρω τι αισθάνομαι!

Στο 2ο Μέρος, «Δεξιότητες για μια Ζωή», υπάρχουν πολλές δραστηριότητες οι οποίες βοηθούν τα παιδιά να εξερευνήσουν και να αντιληφθούν τα συναισθήματα. Υπάρχει επίσης μία πολύ απλή τεχνική η οποία αποτελείται από τρία βήματα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σημείο έναρξης για να βοηθήσει το παιδί να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του με κατάλληλο τρόπο. Εφόσον η αρχική ένταση ενός συναισθήματος έχει υποχωρήσει, καθίστε ήσυχα με το παιδί σας και δοκιμάστε τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1ο: Πείτε αυτό που είδατε, ακούσατε και αισθανθήκατε.
(«Όταν φώναξες στον Τάκη και τον έσπρωξες φαινόσουν πραγματικά θυμωμένος. Ο Τάκης έπεσε και θύμωσε.»)

Βήμα 2ο: Κάνετε μία υπόθεση σχετικά με το συναίσθημα. («Είναι πραγματικά σκληρό να ξοδεύεις πολύ χρόνο προσπαθώντας να φτιάξεις κάτι και ύστερα κάποιος να σου το καταστρέψει. Βάζω στοίχημα ότι ένιωσες μεγάλη απογοήτευση».)

Βήμα 3ο: Διαχωρίστε το συναίσθημα από την πράξη. («Είναι αποδεκτό να νιώθεις απογοητευμένος. Αλλά δεν μπορείς να σπρώχνεις τον αδελφό σου με αυτόν τον τρόπο».)

Σε αυτό το παράδειγμα, η «απογοήτευση» προσφέρεται ως εναλλακτική του έντονου θυμού που ξεσπά, δίνοντας στο παιδί την ευκαιρία να διευρύνει την αντίληψή του για τα διαφορετικά επίπεδα συναισθημάτων. Στη συνέχεια θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε το παιδί να επεξεργαστεί τρόπους διαφορετικής αντιμετώπισης των καταστάσεων μέσα από την περιγραφή και την ενθάρρυνση ενός περισσότερο αποδεκτού τρόπου. Η «συνέχεια» σε αυτό θα μπορούσε να είναι η βοήθεια του παιδιού στην επεξεργασία διαφορετικών τρόπων αντίδρασης, περισσότερο αποδεκτών. Επίσης, θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε το παιδί να σκεφτεί μια πιο πρακτική λύση για να αντιμετωπίσει την κατάσταση που πυροδότησε το συναίσθημα. Για παράδειγμα: «Πού θα μπορούσες να το βάλεις ώστε να μην το φτάνει ο Τάκης;». Εφόσον συνεχίσουμε με συνέπεια να αναγνωρίζουμε και να δίνουμε αξία στα συναισθήματα του παιδιού, τότε θα το βοηθήσουμε αληθινά να αναπτύξει την ικανότητα να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του.

Έπαινος

Ο έπαινος και η αληθινή έκφραση ικανοποίησης για τις ικανότητες ενός παιδιού, την επιμονή του, τη χαρά του, μπορούν να λειτουργήσουν ως ένα πολύ καλό κίνητρο για διαρκή αλλαγή και ανάπτυξη. Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά μπορούν με μεγάλη ευκολία να εντοπίζουν τον έπαινο που δεν είναι αυθεντικός και να τον απορρίπτουν γρήγορα αν αυτός δεν ταιριάζει με την εικόνα που έχουν τα ίδια για τον εαυτό τους. Επίσης, μη ρεαλιστικός ή αδικαιολόγητος έπαινος μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί στην απόκτηση χαμηλής αυτοεκτίμησης, προσπαθώντας για παράδειγμα να κάνει πράγματα πριν να είναι έτοιμο ή να αποκτήσει υψηλές και μη ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με όσα μπορεί να κατορθώσει. Ακόμη και όταν προσφέρουν αυθεντικό έπαινο, οι ενήλικες έχουν την κακή συνήθεια να τον προσφέρουν υπό όρους! Ο έπαινος υπό όρους μπορεί να είναι κάτι όπως:

- «Τι ωραία ζωγραφιά – αλλά έχεις ξεχάσει να κάνεις τα μάτια!»

- «Τι ωραία που μοιράζεσαι τα πράγματά σου – αν είχες κάνει το ίδιο και το πρωί δεν θα είχες τσακωθεί με τον αδελφό σου!»
- «Μπράβο που με βοηθάς – γιατί να μην το κάνεις πάντα χωρίς να μου κρατάς μούτρα;»
- «Παρατήρησα πως βοήθησες πολύ τον Σωτήρη όταν τον είδες στενοχωρημένο – εσύ, άλλη φορά, θα τσακωνόσουν μαζί του, έτσι δεν είναι;»

Κατά τον ίδιο τρόπο, μπορεί να είναι πολύ εύκολο να επαινέσετε ένα παιδί με τρόπο που να υποδηλώνει ότι οι υπόλοιποι έχουν καταφέρει σαφώς λιγότερα. Η επιβράβευση αυτού που εργάζεται γρηγορότερα ή αυτού που ακούει πιο προσεκτικά από τους υπόλοιπους, για παράδειγμα, υποδηλώνει πως υπάρχουν και άλλοι που δεν είναι τόσο καλοί, ενώ, επίσης, αφήνει μικρό περιθώριο για περαιτέρω ανάπτυξη. (Αν είμαι ήδη ο καλύτερος, δεν χρειάζεται να σκεφτώ τίποτα περισσότερο!)

Παρακάτω θα βρείτε μερικές δοκιμασμένες εναλλακτικές λύσεις:

- Η πιο αποτελεσματική προσέγγιση είναι να χρησιμοποιήσετε αυθεντικό, συγκεκριμένο, περιγραφικό έπαινο όποτε αυτό είναι δυνατό: «Μου άρεσε ο τρόπος που άκουγες αυτά που έλεγε ο Ορφέας σχετικά με τους κανόνες του παιχνιδιού» ή «Παρατήρησα πως βοήθησες πολύ τον Σωτήρη όταν τον είδες στενοχωρημένο, και αυτό τον έκανε να ηρεμήσει αμέσως!» ή «Η ζωγραφιά σου με βοηθάει να καταλάβω πώς είναι να ανησυχείς συνεχώς. Θα μπορούσα να πω πως είσαι στοχαστικός» ή «Έσκισες σήμερα! Αμέσως αντιλήφθηκαν τις σκέψεις που σου προκάλεσαν ανησυχία και μπόρεσες να τις ελέγξεις».
- Αναγνωρίστε τις δυσκολίες και μπείτε στη θέση του παιδιού: «Ήταν δύσκολο να περιμένεις τη σειρά σου. Είχες πολλές και ενδιαφέρουσες ιδέες να μοιραστείς! Πρέπει να σε απογοήτευσε όλο αυτό!».
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να επαινεί περιγραφικά τους άλλους: «Τι σου άρεσε στον τρόπο με τον οποίο ο Ορφέας χειρίστηκε αυτή την κατάσταση;».
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να χρησιμοποιεί περιγραφικούς επαίνους για τον εαυτό του: «Σήμερα εμπόδισα εγκαίρως μία βασανιστική σκέψη» ή «Στο διάλειμμα μίλησα σε κάποιον καινούριο και ήταν δύσκολο. Μετά όμως, ένιωσα καλά».
- Η έκφραση του θαυμασμού σας επίσης μπορεί να δώσει σε ένα παιδί τη δυνατότητα να αυτοαξιολογηθεί με έναν πολύ ωραίο και παραγωγικό τρόπο: «Φανταστικά! Πώς ήξερες πώς να το κάνεις;» ή «Δεν είχα ιδέα πως ήξερες τόσα για τους πλανήτες / πως έχεις ταλέντο στη ζωγραφική / πως μπορούσες να φτιάξεις έναν χαρταετό. Ήταν δύσκολο

να το μάθεις;» ή «Ο Κώστας λέει πως πάντα θυμάσαι τα γενέθλια των άλλων – αυτό είναι πραγματικά εντυπωσιακό! Πώς τα καταφέρνεις;».

- Εκφράστε την αποδοχή σας και ενθαρρύνετε το παιδί σας χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος. Κινήσεις όπως το να κάνετε ένα ενθαρρυντικό νεύμα, να κλείσετε το μάτι ή να χαμογελάσετε ενώ βρίσκεστε κάπου στον ίδιο χώρο μπορεί να αποβούν ιδιαιτέρως βοηθητικές για παιδιά που αισθάνονται ανησυχία. Μπορείτε να τους δείξετε ότι καταλαβαίνετε πώς αισθάνονται χωρίς να τρέξετε να τα σώσετε.
- Η Christine Durham, στο βιβλίο της *Chasing ideas* (Durham, 2006), περιγράφει έναν χρήσιμο τρόπο για να μετατρέπετε τον έπαινο σε διασκεδαστική διάδραση για τα μεγαλύτερα παιδιά. Προτείνει τη χρήση αρκτικόλεξων και συντομογραφιών όπως ΠΣΥ (Πολύ Σημαντική Υπόδειξη)¹ ή ΔΣ (Διορατική Σκέψη)². Αυτό θα μπορούσε να ξεκινήσει ως παιχνίδι – ίσως χρησιμοποιώντας οικεία αρκτικόλεξα και φράσεις που συχνά συναντάμε, και με τον τρόπο αυτό να ενθαρρυνθεί το παιδί να επινοήσει «μυστικά» μηνύματα σχετικά με συμπεριφορές και σκέψεις. Αν λοιπόν κάνετε ένα ενθαρρυντικό νεύμα και την ίδια στιγμή πείτε «ΔΣ» στο παιδί, και τα δύο μαζί αποκτούν μεγαλύτερο νόημα και είναι πιο διασκεδαστικό!
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σκεφτεί τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια επιλεγμένων δραστηριοτήτων ή καθημερινής ρουτίνας, επιλέγοντας τους τρόπους αντιμετώπισης και τις στρατηγικές που λειτουργούν καλά, κυρίως σε σχέση με κάποια δύσκολη στιγμή για την οποία έχει γίνει επιτυχής διαπραγμάτευση.
- Χρησιμοποιήστε τη μνήμη σας για να θυμηθείτε ιδέες τις οποίες έχει σκεφτεί το παιδί κατά τη διάρκεια κάποιων δραστηριοτήτων αυτού του βιβλίου. Κάντε κάποιο σχόλιο γι' αυτές αργότερα, ώστε να του δείξετε πως σκεφτήκατε όσα έχει πει.
- Μπορούμε να δείξουμε στα παιδιά ότι τα θεωρούμε μοναδικές προσωπικότητες. Αυτό μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, λέγοντας σε ένα παιδί ότι απολαμβάνουμε την παρέα του ή ότι μας αρέσει πολύ να μιλάμε μαζί του, δίνοντας έμφαση στο γεγονός ότι έχει ένα θετικό «αποτέλεσμα» πάνω μας επειδή πολύ απλά είναι αυτό που είναι, και όχι εξαιτίας όσων λέει ή δεν λέει, κάνει ή δεν κάνει.
- Θυμηθείτε τη χιλιοειπωμένη (που όμως αξίζει να επαναληφθεί!) προειδοποίηση πως πρέπει να αποφεύγουμε τις «ετικέτες» – ακόμη και αν

1. VIP (Very Important Proposition).

2. IT (Insightful Thinking).

πρόκειται για μία προσωπική μας σκέψη. Για παράδειγμα, αντί να σκεφτείτε πως το παιδί σας είναι «ντροπαλό» προσπαθήστε να γίνετε πιο συγκεκριμένοι: «Όταν βρίσκεται σε καινούριο χώρο, προσωρινά δεν αισθάνεται σίγουρη για τον εαυτό της. Της παίρνει λίγο χρόνο ώσπου να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και να μιλήσει σε ανθρώπους που δεν γνωρίζει. Μπορεί να τη βοηθήσει αν εξασκηθεί από πριν στο τι θα μπορούσε να πει σε μία τέτοια περίπτωση».

- Αν και μερικά παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τις τρέχουσες ικανότητές τους, τα κατορθώματα και τα ταλέντα τους, αυτό είναι πάντα ένα καλό σημείο εκκίνησης προτού συνεχίσετε να κάνετε σκέψεις για στόχους εκμάθησης και μελλοντικούς σκοπούς για αυτοανάπτυξη. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να αναγνωρίζετε και να επιβραβεύετε τα δυνατά σημεία των παιδιών στην αρχή της προσπάθειας αλλά και στη συνέχεια. Γενικότερα, τα παιδιά έχουν πολύ λίγο χρόνο στη ζωή τους για να γιορτάσουν ένα προσωπικό επίτευγμά τους προτού συνεχίσουν για την αντιμετώπιση της επόμενης πρόκλησης, την κατάκτηση του επόμενου στόχου εκμάθησης, του επόμενου σωματικού κατορθώματος – και είναι σχεδόν σαν να τους λέμε «Μπράβο, πολύ καλά, αλλά δεν είναι αρκετό»!

Για να υποστηρίξουμε καλύτερα τα παιδιά σε περιόδους αλλαγών και άγχους είναι σημαντικό να τους δείχνουμε ότι τα αγαπάμε, ότι αναγνωρίζουμε την αξία τους και τα σεβόμαστε για αυτό που είναι, όχι για όσα μπορούν να κάνουν. Είναι επίσης σημαντικό να δίνουμε αξία στα συναισθήματά τους, να τους λέμε πως είναι αποδεκτό να νιώθουν θυμωμένα, λυπημένα ή να βρίσκονται σε σύγχυση εξαιτίας κάποιων αλλαγών που συμβαίνουν στη ζωή τους και φυσικά να αναπτύσσουμε τις δεξιότητές τους παρέχοντας ρεαλιστικούς, ανεπιφύλακτους επαίνους και άνευ όρων αγκαλιές! Πιστεύω, επίσης, ότι πρέπει να μην ξεχνάμε να επαινούμε και να γιορτάζουμε τη φυσική τους ικανότητα για δημιουργικότητα και φαντασία.

Παραπομπές

- Durham, C. (2006). *Chasing Ideas*. Λονδίνο: Jessica Kingsley Publishers.
 Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Λονδίνο: Constable.

Προτάσεις για περαιτέρω ανάγνωση

- Plummer, D. (1999). *Using Interactive Imagework with Children: Working on the Magic Mountain*. Λονδίνο: Jessica Kingsley Publishers.
- Plummer, D. (2007). *Helping Children to Build Self-Esteem* (2η έκδοση). Λονδίνο: Jessica Kingsley Publishers.
- Plummer, D. (2009). *Παιχνίδια αυτοεκτίμησης για παιδιά, μετάφραση Εύα Καλισκάμη, επιμέλεια Βασιλική Νίκα, εικονογράφηση Jane Serurier*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Βοστόνη, MA: Houghton Mifflin.