

Οι γονείς μπορούν να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στα παιδιά τους κατά τη διάρκεια της ακαδημαϊκής χρονιάς με διάφορους τρόπους. Ποικίλες έρευνες υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική κατάσταση παιδιών και εφήβων έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ικανότητα τους να συγκεντρώνονται, να αποδίδουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να οικοδομούν ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Σε μια εποχή όπου όλοι μας τρέχουμε με την ταχύτητα του φωτός για να αποδώσουμε ως γονείς, επαγγελματίες, σύντροφοι κλπ. πρέπει αρχικά να αναλογιστούμε τη δική μας συναισθηματική κατάσταση και τον τρόπο με τον οποίο εμείς διαχειριζόμαστε την πολυσύνθετη καθημερινότητα μας. Αν μας διακατέχει ο αρνητισμός, το άγχος και η απογοήτευση θα πρέπει να θέσουμε αρχικά προσωπικούς στόχους αυτοεξελίξης και αυτοδιαχείρισης της προσωπικής μας συναισθηματικής κατάστασης και συμπεριφοράς. Ο καθένας έχει κάποια στοιχεία προσωπικότητας στα οποία μπορεί να βασίζεται και κάποια τα οποία λειτουργούν ως τροχοπέδη στην προσωπική του ανάπτυξη και κατ' επέκταση στην εύρυθμη λειτουργία της οικογένειας. Ποια είναι τα ποιοτικά μας χαρακτηριστικά που μπορούμε να αξιοποιήσουμε και ποια χαρακτηριστικά πρέπει να προσέξουμε για να κυλήσουν τα πράγματα ομαλά κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους; Καλό είναι να τα σημειώσουμε νοερά ή γραπτώς και να θέσουμε κάποια προσωπικά όρια και στόχους. Για παράδειγμα ένας γονέας που νιώθει πως η υπομονή του εξαντλείται γρήγορα πρέπει να στοχεύσει στο πως θα καταφέρει να διαχειριστεί τον θυμό που θα προκύψει σε ζόρικες καταστάσεις και να το βάλει σκοπό να τηρήσει ορισμένες αρχές κατά τη διάρκεια του έτους.

Προσπαθούμε να είμαστε πρακτικοί!

Η κούραση λειτουργεί συσσωρευτικά. Απλά καθημερινά πράγματα όπως η φροντίδα του σπιτιού, οι μετακινήσεις, τα ψώνια, το διάβασμα πρέπει να μουν σε σειρά με τρόπο που να εξυπηρετούνται και οι δικές μας ανάγκες, γιατί η τελειομανία ή αντίστροφα η αναβλητικότητα θα μας οδηγήσει σε τέλμα με μαθηματική ακρίβεια. Οργανώνοντας τα προγράμματα των παιδιών και τα δικά μας λαμβάνουμε υπόψιν το τι μπορούμε και όχι μόνο το τι θα θέλαμε να κάνουμε. Για παράδειγμα σε μια πόλη με σοβαρό πρόβλημα μετακίνησης επιδιώκουμε να οργανώσουμε τις δραστηριότητες των παιδιών έτσι που να έχουμε τις λιγότερες δυνατές μετακινήσεις.

Συναισθηματική Υποστήριξη

Αφού λοιπόν κάνουμε αρχικά την αυτοκριτική μας και πάρουμε τις αποφάσεις μας σκεπτόμενοι λειτουργικά, πρακτικά και πάνω από όλα ψύχραιμα, μπορούμε να αναλογιστούμε τώρα πως θα στηρίξουμε συναισθηματικά τα παιδιά μας. Η επικοινωνία είναι το άλφα και το ωμέγα. Στόχος μας να δημιουργήσουμε έναν ανοιχτό διάλογο επικοινωνίας, όπου τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Για να το πετύχουμε αυτό πρέπει να ακούμε ενεργητικά αυτό που έχουν να μας πουν. Η χροιά της φωνής, η γλώσσα του σώματος, οι λέξεις που θα χρησιμοποιήσουμε παίζουν σημαντικότερο ρόλο. Επιπλέον ο "χώρος" που θα αφήσουμε στο παιδί πρέπει να είναι αυτός που έχουμε προαποφασίσει λαμβάνοντας υπόψιν την προσωπικότητα του, τις δυνατότητες και την συναισθηματική του αντοχή. Χωρίς επικοινωνία δεν υπάρχει ποιοτική σχέση και χωρίς τη σχέση δεν μπορεί να λειτουργήσει επικοινωνιακά ο διάλογος.

Ενθάρρυνση

Οι γονείς πρέπει και θέλουμε να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να προσπαθούν και να επιδιώκουν τους στόχους τους, χωρίς να επικεντρώνονται μόνο στο αποτέλεσμα. Όταν ένας άνθρωπος αποτυγχάνει είναι πολύ πιθανό να αποθαρρυνθεί και να τα παρατήσει. Ας σκεφτούμε με ποιες λέξεις αλλά και πράξεις μπορούμε να υποστηρίξουμε τους στόχους τους οι οποίοι πρέπει να είναι σαφείς, συγκεκριμένοι και ρεαλιστικοί.

Αναγνώριση Συναισθημάτων

Αφού έχουμε πρωτίστως αναγνωρίσει τα δικά μας συναισθήματα και έχουμε αναγνωρίσει στον εαυτό μας ότι βρισκόμαστε σε μια διαρκή πάλη αυτοδιαχείρισης μόνο τότε είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε και να δίνουμε αξία στα συναισθήματα των παιδιών, δείχνοντάς τους ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν άγχος ή απογοήτευση.

Δραστηριότητες Μαζί

Πολλοί γονείς παραπονιούνται ότι τα παιδιά τους δεν θέλουν να περνούν ποιοτικό χρόνο μαζί τους, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που απολαμβάνουν, για να ενισχύσουν τη σύνδεση και την εμπιστοσύνη. Η αλήθεια είναι ότι στην εφηβεία αυτό αποτελεί μια δύσκολη πρόκληση. Αλλά ακόμη και με τα μικρότερα παιδιά ή έλλειψη χρόνου και η κούραση μας εμποδίζει να επενδύσουμε ουσιαστικό χρόνο σε αυτά. Ίσως θα βοηθούσε να θέσουμε ως στόχο συγκεκριμένη μέρα και ώρα της εβδομάδας να κάνουμε κάτι από κοινού με τα παιδιά μας. Αν είναι πολύ αρνητικά μπορούμε να ζητήσουμε από αυτά να μας προτείνουν κάποιες δραστηριότητες που πιθανόν να τα ευχαριστούσαν. Σίγουρα και μόνο η πρόθεση μετράει ακόμη κι αν δεν μας το δείχνουν!

Διαχείριση Άγχους

Οι γονείς μπορούμε να διδάξουμε τεχνικές διαχείρισης άγχους, όπως αναπνοές ή χαλάρωση, για να τις δύσκολες στιγμές. Αυτό βέβαια προϋποθέτει και πάλι να έχουμε κάνει και λίγη δουλειά με τον εαυτό μας.

Ακαδημαϊκή Υποστήριξη - Οργάνωση Χρόνου

Τα παιδιά κάθε ηλικίας χρειάζονται συχνά βοήθεια για να οργανώνουν το χρόνο τους, καθορίζοντας ένα πρόγραμμα μελέτης και ξεκούρασης. Ως ξεκούραση ορίζεται ο χρόνος που το παιδί θα επιλέξει να κάνει ό,τι αυτό θέλει. Τα διαλείμματα από την οθόνη πρέπει επίσης να μούνε στο πρόγραμμα, αν το παιδί είναι ιδιαίτερα προσκολλημένο σε αυτές, δίνοντας του τη δυνατότητα να κάνει κάτι άλλο που θα του παρέχει εκτόνωση.

Δημιουργία Ικανοτήτων

Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τις μελετητικές τους δεξιότητες, βοηθώντας τα να φτιάξουν σημειώσεις και να αξιοποιήσουν το διαθέσιμο εκπαιδευτικό υλικό. Υπογραμμίζουμε τα σημαντικά, χρησιμοποιούμε φωσφορίζε μαρκαδόρους, τα μαθαίνουμε να "οργανώνουν την ύλη στο κεφάλι τους" με έξυπνα κόλπα και μνημονικές στρατηγικές. Αν είναι ακουστικοί τύποι θα χρειαστεί διαφορετικός τρόπος προσέγγισης από ότι αν έχουν καλύτερη οπτική πχ μνήμη. Στην περίπτωση που δεν έχουμε την διάθεση, το κουράγιο ή το know how για να βοηθήσουμε πρακτικά σκεπτόμενοι πάντα αναθέτουμε και σε άλλα πρόσωπα τον ρόλο του βοηθού. Εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα τα ενθαρρύνουμε να επικοινωνούν με τους δασκάλους και μέσω αυτών παρακολουθούμε συστηματικά την πρόοδο τους. Η

συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να έχουμε ένα καλό αποτέλεσμα! Μπορούμε επίσης να παρέχουμε πρόσβαση σε κατάλληλες πηγές μάθησης, όπως βιβλία, διαδικτυακά μαθήματα online φροντιστήρια ή εκπαιδευτικά παιχνίδια.

Τέλος να μην ξεχνάμε την ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης. Μπορούμε να την βελτιώσουμε σημαντικά ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, όπως ομιλίες ή ομαδικές εργασίες.

Δεν έχουμε όλοι τα ίδια δεδομένα, τις ίδιες βοήθειες και την κατάλληλη υποστήριξη. Ας αποφεύγουμε την κακή κριτική, την σύγκριση και με καλή θέληση μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν "άριστες" ακαδημαϊκές και συναισθηματικές ικανότητες.

Με εκτίμηση
η ψυχολόγος του σχολείου
Κεπατσόγλου Άλκηστη
BSc, MSc