

## Γονείς ενός δειλού παιδιού

Συνεργάστηκε ο Αναπτυξιακός Εργοθεραπευτής Στέλιος Μαντούδης και η Ελληνική Εταιρεία Ψυχικής Υγείας Παιδιού Εφήβου



### Εύκολοι και αποτελεσματικοί τρόποι για να ξεπεράσει το παιδί τη δειλία του.

-Εάν οι ίδιοι οι γονείς είναι δειλοί στις καθημερινές τους επαφές, είναι βέβαιο ότι αποτελούν πρότυπο συνεσταλμένης συμπεριφοράς. Να μην ξεχνούν ότι το παιδί τους έχει την προσοχή του στραμμένη πάνω τους.

- Το παιδί παίρνει θετικά μηνύματα, όταν βλέπει τους γονείς του να είναι ομιλητικοί, να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, να ανταποκρίνονται σε χαιρετισμούς κ.τ.λ

-Όταν το παιδί ακούει τους γονείς να μιλάνε για τους φίλους τους και για το πόσο απολαμβάνουν την παρέα τους, μαθαίνει ότι ο σκοπός της απόκτησης κοινωνικών ικανοτήτων είναι να νιώσουν πιο ευτυχισμένοι και πλήρεις.

-Πολλές φορές το παιδί θέλει να πάρει πρωτοβουλία, όμως νιώθει ανασφάλεια μην τυχόν κάνει κάποιο λάθος.

-Το παιδί χρειάζεται επιβεβαίωση και αποδοχή.

- Για τον παραπάνω λόγο είναι απαραίτητο να ενθαρρύνουν το παιδί να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του.

-Χρειάζεται να του δείχνουν εμπιστοσύνη.

- Πρέπει να το παροτρύνουν να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και να το επαινούν κάθε φορά που κάνει κάτι καλό, προσέχοντας τις λέξεις που χρησιμοποιούν για να τονίσουν την ευχαρίστησή τους. Για παράδειγμα να του πουν «Η Γεωργία χάρηκε πολύ που σε άκουσε

να μιλάς στο σχολείο σου».

-Να παίζουν μαζί του παιχνίδια με ρόλους φτιάχνοντας υποθετικές καταστάσεις, όπου το παιδί θα πρέπει να πάρει κάποια θέση δυναμική.

-Καλό είναι να καλούν συχνά κάποιο παιδί στο σπίτι τους και να οργανώνουν τον τρόπο που θα περάσουν την ώρα τους, τουλάχιστον στην αρχή.

- Είναι απαραίτητο να ενθαρρύνουμε το παιδί να λαμβάνει πρωτοβουλίες.

- Χρειάζεται να του δίνουν ευκαιρίες και δυνατότητες να αναπτύξει κάποιο χόμπι ή να το προτρέπουν σε κάποια αθλητική δραστηριότητα.

- Αυτοί που δεν κάνουνε λάθη είναι αυτοί που δεν κάνουν τίποτα. Το παιδί χρειάζεται να ξέρει ότι όλοι κάνουμε λάθη.

Πρέπει οι γονείς να ενθαρρύνουν το παιδί να προσπαθήσει, και να δέχονται την αποτυχία του χωρίς να το πληγώνουν με τα λόγια τους.

-Οι άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα όταν ακούν δηλώσεις για το πώς νιώθουν οι άλλοι παρά για το τι τους ενοχλεί. Έτσι το παιδί είναι καλύτερα να ακούει από τον γονέα «Αισθάνομαι άσχημα που μαλώσαμε χτες» από το ότι «Δεν έπρεπε να το είχες κάνει αυτό χτες».

-Μην υποτιμάται και αγνοείτε τους φόβους του παιδιού.

- Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε αρνητικές λέξεις και προτάσεις όπως αντί του «Μην κρατάς το μαχαίρι θα κοπείς» να πούμε «Κράτα το μαχαίρι έτσι ώστε να είσαι ασφαλής».

- Να γνωρίζουμε ότι τα παιδιά χρειάζονται να νιώθουν ότι μπορούμε να τα εμπιστευθούμε εάν θα θέλαμε να μπορούν και τα ίδια να εμπιστεύονται τον εαυτό τους.

- Όταν η δειλία του παιδιού είναι υπερβολική, είναι καλύτερα να συμβουλευτούν κάποιον ειδικό.

-Να αποφεύγουν να δίνουν στο παιδί ρόλους. Οι γονείς συχνά έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες από το παιδί τους με αποτέλεσμα να του δημιουργούν άγχος για την εκπλήρωση τους. Το παιδί μπορεί να πάει καλύτερα από ότι νομίζει μόνο εάν μπορέσει να αποτινάξει αυτούς τους ρόλους.

Περισσότερες πληροφορίες στο Κέντρο Ανάπτυξη Κίνηση-Ομιλία-Συμπεριφορά

[www.anaptyksi.gr](http://www.anaptyksi.gr)

Πηγή: <http://www.babyspace.gr>