



ΣΩΜΑ  
ΕΛΛΗΝΩΝ  
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2004



ΤΕΥΧΟΣ 24

# Προσκοπικά Βήματα

Παιδικά ψέματα

## Παιδικά Ψέματα

Για να ξεκινήσουμε αυτό το θέμα, που τόσο απασχολεί τους γονείς, θα πρέπει να πούμε τι είναι το ψέμα. Η αλήθεια είναι ότι μέχρι στιγμής δεν έχει δοθεί ένας ορισμός για το τι είναι ψέμα. Ορίζουμε λοιπόν το ψέμα σαν ένα ψυχοκοινωνιολογικό φαινόμενο, μία απόπειρα υποβολής, προφορικής ή όχι, με την οποία ένα άτομο προσπαθεί, λίγο πολύ από πρόθεση να παρουσιάσει σε κάποιον άλλο μία εικόνα διαφορετική από αυτήν που ο επινοητής της πιστεύει ότι είναι αληθινή.

Γιατί το παιδί λέει ψέματα

Δεν γνωρίζουμε εάν υπάρχει κάποιο γονίδιο που προδιαθέτει έναν άνθρωπο να λέει ψέματα, είναι βέβαιο όμως ότι το παιδί μαθαίνει να λέει ψέματα με την κοινωνική επαφή. Πολύ γρήγορα στην ζωή του, το παιδί μαθαίνει ότι για διάφορους λόγους τα λόγια, οι σκέψεις και οι πράξεις δεν συμπίπτουν πάντοτε, και ότι το ψέμα είναι καταδικαστέο από τη ζωή και την κοινωνία μας.

Παρ' όλ' αυτά, πολύ γρήγορα θα γνωρίσει και θα θαυμάσει τις εμπορικές, αστυνομικές, δημοσιογραφικές, πολιτικές ή άλλες δολιότητες, τα έξυπνα τεχνάσματα της διαφήμισης καθώς και τις πολλαπλές μορφές του κοινωνικού ψέματος. Έτσι λοιπόν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι το ψέμα, σε ένα μεγάλο βαθμό, εμφανίζεται σαν καρπός κάποιας κοινωνικής πίεσης.

Οι πρώτες αλλοιώσεις της αλήθειας φαίνονται δεμένες με το παιχνίδι των αναγκών. Κάθε φορά που μία από τις κύριες ανάγκες του παιδιού για ασφάλεια, στοργή ή δραστηριότητα παρεμποδίζεται το παιδί αντιδρά αυθόρμητα για να αποκαταστήσει την κατάσταση. Έτσι ως την ηλικία των έξι ετών περίπου - ίσως και αργότερα- το παιδί διορθώνει το περιβάλλον του ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά του χωρίς να νοιάζεται εάν οι λέξεις και οι χειρονομίες που χρησιμοποιεί για να αποκαταστήσει την χαμένη ασφάλεια ή να απομακρύνει τις δυσκολίες είναι σύμφωνες με την αλήθεια.

Τα Ψέματα που δεν Είναι Ψέματα

Ένα μικρό παιδί, κάτω των 5 ετών, δεν έχει ακριβή έννοια της "αλήθειας". Είναι πολύ πιθανό ένα παιδί αυτής της ηλικίας να πει κάτι φανταστικό και ψεύτικο χωρίς να έχει την παραμικρή πρόθεση να παραπλανήσει κάποιον. Το μικρό παιδί δέχεται αξιωματικά όλες τις ιδέες που του έρχονται στο μυαλό του. Κάθε τι που βλέπει, επιθυμεί ή φαντάζεται, χωρίς διάκριση, του φαίνεται πραγματικότητα.

Για να γίνω περισσότερο κατανοητή θα σας δώσω ένα παράδειγμα. Ένα κοριτσάκι τριών χρονών είχε ζητήσει από πατέρα της να την πει στην κοντινή λιμνούλα να δει τις πάπιες. Πατέρας και κόρη ξεκινούν και διασχίζουν τις όχθες της λίμνης αλλά εκείνη την ημέρα δεν είδαν καμία πάπια. Άρχισε λοιπόν ο πατέρας να ψάχνει στις όχθες για τις πάπιες. Κάποια στιγμή η μικρή του λει: "Μην ψάχνεις μπαμπά, εγώ τις βλέπω τις πάπιες." Τις οποίες βέβαια δεν έβλεπε γιατί ήταν κρυμμένες. Μπορούμε να μιλήσουμε σε αυτήν την περίπτωση για ψέμα; Όχι, άσχετα εάν η μικρή βεβαίωνε ότι είχε δει κάτι που δεν έβλεπε στην πραγματικότητα.

Για το παιδί η διάκριση μεταξύ του φανταστικού και του πραγματικού κόσμου δεν είναι ξεκάθαρη. Το κοριτσάκι είχε ζητήσει να δει τις πάπιες, είχαν κάνει ότι έπρεπε γι' αυτό, είχαν περπατήσει, είχαν ψάξει και στην φαντασία της μικρής οι πάπιες ήταν διασκορπισμένες παντού και ήταν σαν να τις είχε δει.

Είναι πιθανό ότι ένα παιδί μέχρι 6-8 ετών θα σας διηγηθεί πράγματα που είδε και έκανε, μην βιαστείτε να το χαρακτηρίσετε ψεύτη. Με αυτόν τον τρόπο το παιδί σας προσκαλεί, με τον δικό του τρόπο, στον δικό του φανταστικό κόσμο και σας ζητάει να ζήσετε μαζί του σε ένα περιβάλλον που γι αυτό είναι ασφαλές και βολικό.

Σε πολλές περιπτώσεις μπορεί ν' ακούσετε το παιδάκι σας, μόνο του στο δωμάτιό του, να μιλάει με κάποιον άλλο, και όταν το ρωτήσετε με ποιόν μιλάει να σας πει ότι μιλάει με τον "φίλο του το Γιαννάκη". Υπάρχει κάποια ηλικία που τα παιδιά δημιουργούν πλασματικούς συντρόφους στα παιχνίδια τους. Πολλές φορές ο πλασματικός σύντροφος είναι και αυτός που επωμίζεται όλες τις κακές πλευρές του χαρακτήρα του παιδιού. Δηλαδή, εάν γίνει κάποια ζημιά στο σπίτι, "είναι ο Γιαννάκης που την έκανε γιατί ο Γιαννάκης είναι πολύ ζημιάρης μαμά. Εγώ όμως δεν κάνω καθόλου ζημιές".

Κάποτε ένα παιδάκι είχε εφεύρει "το κακό πλέμα" (πνεύμα) που ήταν η κακή πλευρά του εαυτού του. Όταν έκανε κάποια ζαβολιά και η μαμά το μάλωνε το παιδάκι έλεγε "μαμά δεν το έκανα εγώ το κακό πλέμα το έκανε". Κάποια στιγμή για τη ζημιά που έγινε η μαμά έδειρε το κοριτσάκι. Αυτό κλαίγοντας διαμαρτυρόταν ότι δεν έφταιγε αυτό αλλά το "κακό πλέμα". Η μαμά τότε του λέει "κι εγώ δεν δέρνω εσένα, το κακό πλέμα δέρνω" "μα μαμά εγώ πονάω" διαμαρτυρήθηκε το κοριτσάκι. Και απαντά η μαμά "α! δεν ξέρω βρείτε τα μεταξύ σας τότε".

Το κοριτσάκι δεν έλεγε ψέματα. Μέσα στην ζωηρή φαντασία του το κακό πλέμα ήταν ένα πλάσμα που το βοηθούσε και ήταν και σύντροφος αφού πολλές φορές μάλωνε το κακό πλέμα για ότι κακό έκανε.

Ο ρόλος σας δεν είναι λοιπόν να το διαψεύσετε άγρια αλλά να του μάθετε σιγά - σιγά τι είναι αληθόφανο και τι δεν είναι, τι είναι δυνατό και τι αδύνατο. Εάν για παράδειγμα σας πει το παιδί σας ότι είδε ένα σκύλο μεγάλο σαν λιοντάρι, αυτό συμβαίνει γιατί ο σκύλος του προκάλεσε φόβο και η φαντασία του το μεγαλοποίησε. Το μόνο που μπορείτε να του πείτε είναι ότι όλοι οι σκύλοι είναι μικρότεροι από λιοντάρια. Δεν είναι ανάγκη αυτή τη στιγμή να του κάνετε διάλεξη για το ψέμα και την αλήθεια διότι α) δεν θα καταλάβει τι εννοείτε και β) ακόμα και αν ήθελε να πει ψέματα, με τον τρόπο σας του δείχνετε ότι δεν έγινε πιστευτό.

# Τα πραγματικά ψέματα

Ας ασχοληθούμε τώρα με τα παιδιά που λένε ψέματα "για τα καλά". Αυτά είναι παιδιά που ενώ βρίσκονται σε ηλικία που μπορούν να ξεχωρίσουν το πραγματικό από το φανταστικό, το αληθινό από το ψεύτικο συνεχίζουν να λένε πράγματα που δεν

ευσταθούν. Προσπαθώντας να το καταπολεμήσετε, θα πρέπει να κάνετε το παιδί σας να καταλάβει, πριν ακόμα σας πει ψέματα, ότι η εμπιστοσύνη στηρίζεται πάνω στην ειλικρίνεια.

- Ο φόβος της τιμωρίας

Όταν ένα παιδί λέει ψέματα, ίσως μπειτε στον πειρασμό να το τιμωρήσετε. Αυτό όμως μας δημιουργεί ένα φαύλο κύκλο. Ας υποθέσουμε ότι το παιδί κάνει μία ζημιά, σπάει ένα βάζο. Για να μην τιμωρηθεί κρύβει τα κομμάτια. Ψάχνοντας να βρείτε το βάζο το ρωτάτε σχετικά, και αυτό σας λέει ότι δεν ξέρει τίποτα. Κάποια στιγμή ανακαλύπτετε τα σπασμένα κομμάτια του βάζου και ρωτάτε τι έγινε. Τότε το παιδί από φόβο μπορεί να σας πει ότι κάποιο αδελφάκι το έσπασε, η γάτα, ή ο σκύλος. Κάποια στιγμή ανακαλύπτετε την πραγματικότητα. Εάν τιμωρήσετε το παιδί, μόνο και μόνο γιατί είπε ψέματα, τότε είναι εύκολο να προβλέψουμε τι θα γίνει στο μέλλον. Την επόμενη φορά που το παιδί θα κάνει κάποια ζαβολιά θα πει περισσότερα ψέματα για να καθυστερήσει όσο το δυνατό περισσότερο τη στιγμή που θα αναγκαστεί να ομολογήσει τι έκανε, αλλά και το ψέμα που είπε για να το κρύψει.

Εάν από την άλλη μεριά του πείτε άγρια "λες ψέματα" τότε κόβετε τα κανάλια επικοινωνίας γιατί α) βρίσκεται κατηγορούμενο για οτιδήποτε έκανε και β) κατηγορείται γιατί προσπάθησε να σας ξεγελάσει λέγοντας ψέματα. Ετσι ακόμα και εάν θέλει δεν μπορεί να σας ομολογήσει τι έχει γίνει.

Τι να κάνετε; Αφήστε να υποχωρήσει η ένταση της στιγμής και αφήστε το παιδί να καταλάβει ότι επιθυμείτε ακόμα να του δείξετε εμπιστοσύνη. Μόνο όταν ομολογήσει θα προσπαθήσετε να το κάνετε να σκεφθεί σχετικά με το ψέμα και θα του εξηγήσετε πως με τα ψέματα κινδύνευσε να χάσει αυτή την εμπιστοσύνη που με τόσο προθυμία του δείχνετε.

- Οι μεγάλοι δεν καταλαβαίνουν

Μπορεί κάποια στιγμή το παιδί σας να σας κρύψει κάτι που δεν θεωρείτε κακό ούτε σας πέρασε από το μυαλό να το τιμωρήσετε γι αυτό. Αυτό συμβαίνει γιατί κάποτε το παιδί μπορεί να τιμωρήθηκε για κάτι που το ίδιο δεν πίστευε για κακό ή ακόμα και να επιβραβεύθηκε για συναισθήματα που δεν ένοιωσε. Η αβεβαιότητα είναι λοιπόν ένα άλλο κίνητρο για το παιδί να πει ψέματα. Πρέπει πάντα εσείς να ψάχνετε να βρείτε ποιο είναι το κίνητρο πίσω από κάθε ψέμα γιατί αλλιώς όλη η διαπαιδαγώγηση και η αγωγή που προσπαθείτε να δώσετε στο παιδί σας πάει χαμένη.

- Κομπασμοί

Μπορεί κάποτε το παιδί να καυχηθεί για πράγματα που δεν έκανε. Καλό είναι αυτές οι καταστάσεις να μην ενθαρρύνονται, κι έτσι εσείς θα πρέπει να περάσετε το μήνυμα ότι "αυτά δεν περνούν σ' εσάς". Κι εδώ πρέπει να καταλάβετε ποιος είναι ο λόγος που το οδήγησε στο να πει ψέματα. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι πολύ πιθανό να γίνεται γιατί το παιδί βρίσκεται σε ένα περιβάλλον που αισθάνεται κατώτερο και μ' αυτόν τον τρόπο προσπαθεί να ανέβει στα μάτια των άλλων. Τότε αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να μην το συγχαρείτε για τα φανταστικά του κατορθώματα, αλλά βέβαια ούτε και να προσποιηθείτε ότι τα πιστεύετε. Αυτό που θα πρέπει να γίνει στη συνέχεια είναι να του δώσετε την δυνατότητα να κάνει κάτι που θα το κάνει να είναι υπερήφανο όταν το αναφέρει. Μ' αυτόν τον τρόπο α) το παιδί θα νοιώθει υπερήφανο για τον εαυτό του για κάτι και β) δεν θα έχει την ανάγκη να πει κάποιο ψέμα για να προβληθεί.

Τι οφείλουν οι μεγάλοι στο παιδί

Ειλικρίνεια. Δεν φτάνει μόνο να ανησυχούμε για τα παιδιά όταν λένε ψέματα, και να προσπαθούμε να τα πείσουμε ότι αυτό που κάνουν δεν είναι καλό. Πρέπει το παιδί να μάθει να ζει μέσα σε ένα τέτοιο περιβάλλον. Αυτό είναι το καλύτερο παράδειγμα. Δεν είναι δυνατό να προσπαθούμε να πείσουμε το παιδί ότι είναι κακό να λέει ψέματα αλλά από την άλλη μεριά "όταν πάρει η γιαγιά τηλέφωνο πες της ότι λείπω..." δεν διορθώνεται έτσι η κατάσταση όταν εμείς οι ίδιοι καταφεύγουμε στο ψέμα για να αποφύγουμε κάτι

Κατανόηση και εμπιστοσύνη προς το παιδί. Μπορεί το παιδί να σας πει κάποτε ψέματα γιατί... πολύ απλά δεν το πιστέψατε όταν σας είπε την αλήθεια. Μην ξεχνάτε ότι η λογική και οι επιθυμίες των παιδιών είναι διαφορετικές από τις δικές μας. Μπορεί λοιπόν κάποτε να σας είπε κάτι και εσείς να μην το πιστέψατε. Εάν τότε το κατηγορήσετε ότι σας λέει ψέματα τότε αρχίζετε να χάνετε έδαφος. Είναι προτιμότερο να σας πει ένα ψέμα και να μην αντιδράσετε από το να σας πει αλήθεια και να το κατηγορήσετε για ψεύτη.

Διακριτικότητα. Ιδιαίτερα για μεγαλύτερα παιδιά. Όταν το παιδί μεγαλώνει αισθάνεται ιδιαίτερα αντιφατικά συναισθήματα. Σας αγαπάει, για παράδειγμα, αλλά ταυτόχρονα θέλει και να απαλλαγεί από την κηδεμονία σας και να είναι ανεξάρτητο. Μπορεί κάποτε να σας πει τα σχέδια του που ίσως σας φανούν απραγματοποίητα. Μην αντιδράσετε, έχει ανάγκη να έχει αυτά τα

σχέδια. Μην το διαφεύσετε γιατί μέσα από αυτά προσπαθεί να βρει το δρόμο του. Μην επιχειρήσετε να παραβιάσετε τα άδυτα του και να το υποχρεώσετε να μιλήσει για τα συναισθήματά του μπροστά σε άλλους. Πρέπει να νοιώσει το παιδί σας ότι είστε έτοιμοι να το ακούσετε κι όχι ότι προσπαθείτε να το αναγκάσετε να μιλήσει.

Σε περιπτώσεις παιδιών που είναι στην εφηβεία μην ρωτήσετε ποτέ την κόρη σας "Τι έκανε Μαρία μου η Σούλα με τον Τάκη; τα χαλάσανε;" Αυτό είναι ένα θέμα που δεν σας αφορά. Είναι ανεπίτρεπτο να προσπαθήσετε να αποσπάσετε πληροφορίες για την Σούλα ή την κάθε Σούλα και Τάκη. Εάν το καταφέρετε θα κάνετε το παιδί σας να αισθάνεται ότι προδίδει τους φίλους του. Εάν δεν το καταφέρετε θα το οδηγήσετε να πει ψέματα. Εάν σας πει "και τι σε νοιάζει εσένα; Δεν σου λέω" ρισκινδυνεύει να δυσανεχθεί εσάς. Είναι ένα παιχνίδι που ότι και να γίνει το παιδί σας θα είναι το χαμένο. Μην το φέρετε λοιπόν ποτέ σε αυτήν τη θέση.

Και το κυριότερο ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΤΕ ΝΑ ΞΕΓΕΛΑΣΕΤΕ ΠΟΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ. Θα το καταλάβει και είναι ότι χειρότερο Πιστέψτε με

## Ψέματα Μέρος 2ον

Και αφού ξεκαθαρίσαμε για το θέμα των ψεμάτων, τι ακριβώς είναι, πως τα ξεχωρίζουμε και από πού προέρχονται προχωράμε σε κάτι πιο ουσιαστικό. Το πρώτο κομμάτι ήταν η θεωρία, τώρα πάμε σε κάτι πιο πρακτικό.

Τρόποι που σας βοηθούν να σεβαστείτε την Πραγματικότητα των παιδιών σας.

Αναγνωρίστε, αποδεχθείτε ότι όλοι βιώνουμε τα ίδια πράγματα με διαφορετικό τρόπο. Το ίδιο ερέθισμα μπορεί να το αντιληφθούμε διαφορετικά. Σεβαστείτε το δικαίωμα που έχει το παιδί σας να βλέπει και να βιώνει διάφορα ερεθίσματα με διαφορετικό τρόπο απ' ότι εσείς.

Θυμηθείτε. Μπορείτε να αποδεχθείτε απλά τα συναισθήματα και τις απόψεις του παιδιού σας χωρίς να συμφωνείτε με αυτά αλλά και χωρίς να ζητάτε από τα παιδιά σας να τεκμηριώσουν αυτά που αισθάνονται ή πιστεύουν. Δηλαδή: "Πιστεύεις τελικά ότι η κυρία Μαρία είναι μοχθηρή;" ή "Θεωρείς ότι οι γονείς δεν είναι δίκαιοι;" ή "Σου αρέσει πράγματι αυτή η εκπομπή στην τηλεόραση;"

Επιβεβαιώστε τα συναισθήματα και τις παρατηρήσεις των παιδιών σας "και βέβαια είσαι θυμωμένος με αυτό" ή "ναι δεν είναι ευχάριστο όταν οι άλλοι σου κολλάνε παρατσούκλια " ή "βλέπω ότι αυτό σε απασχολεί πραγματικά" Μπορείτε να υποστηρίξετε την πραγματικότητα της εμπειρίας που βιώνει το παιδί ακόμα και εάν εσείς θ' αντιδρούσατε διαφορετικά σε αυτή την περίπτωση.

Προσοχή μην χρησιμοποιείτε προτάσεις όπως : "Δεν αισθάνεσαι έτσι στην πραγματικότητα" "τα μεγάλα παιδιά δεν φοβούνται τους κεραυνούς" "αυτό είναι γελοίο, ο δάσκαλός σου δεν σε μισεί" ή "είσαι απλώς πολύ ευαίσθητη" ( ένα πράγμα που δεν μπορούμε με τίποτα να αμφισβητήσουμε είναι τα συναισθήματα. Εάν το παιδί σας φάει λαίμαργα τη σούπα του και πει "αυτός κήκα " γιατί ήταν ζεστή θα του πείτε "όχι κάνεις λάθος δεν κήκες"? δεν γίνεται αυτό. Όταν λέμε αισθάνομαι κάπως δεν μπορεί κανείς να μας πει "όχι δεν αισθάνεσαι έτσι" γιατί πολύ απλά δεν είναι στη θέση μας και δεν είναι αυτός που αισθάνεται).

Σε περιπτώσεις που δεν "του γίνεται το χατίρι" επιβεβαιώστε το συναίσθημα ή αυτό που επιζητούσε "ξέρω θα ήθελες να φας γλυκό για πρωινό" ή "ξέρω θα ήθελες ν κοιμηθείς στο κρεβάτι της μαμάς σήμερα". Αυτό δεν σημαίνει ότι συμφωνείτε με τη απαίτηση απλά δίνει μια νότα κατανόησης.

Αποδεχθείτε αυτά στα οποία πιστεύει το παιδί σας ακόμα και εάν εσείς δεν πιστεύετε σε αυτά (για παράδειγμα οι φύλακες άγγελοι, φανταστικοί φίλοι - το παράδειγμα του κακού πλέματος στο προηγούμενο κείμενο - ή τέρατα που κατοικούν κάτω από το κρεβάτι) Στο παράδειγμα του κακού πλέματος η μητέρα αποδέχθηκε την ύπαρξη αυτού του "όντος" και ήταν διατεθειμένη να το τιμωρήσει όταν δεν φερόταν σωστά.

Αποδεχθείτε την εκδοχή του παιδιού σας για ένα γεγονός ακόμα και εάν αυτή είναι διαφορετική από την δική σας εκδοχή. Ακούστε προσεκτικά τις απόψεις του παιδιού χωρίς να κάνετε κριτική επί του θέματος. Μην γελάτε ποτέ με αυτές τις ιδέες του παιδιού εκτός εάν το παιδί προσπαθεί να κάνει χιούμορ.

Πάρτε το παιδί σας στα σοβαρά, ειδικά εάν φαίνεται αναστατωμένο από κάτι. Ακόμα και εάν γνωρίζετε ότι αυτό το κάτι δεν θα είναι κάτι σοβαρό σε μερικά χρόνια ( ή ακόμα και λεπτά), για την ώρα η τραυματική εμπειρία είναι πολύ φρέσκια και πολύ πραγματική για το παιδί. Σεβαστείτε το δικαίωμα που έχει το παιδί να έχει κάποια συναισθήματα, ακόμα και αν πιστεύετε ότι αντιδρά υπερβολικά, για την δική του πραγματικότητα δεν είναι έτσι τα πράγματα.

Ακόμα και αν όλα τα πράγματα είναι σε πολύ καλά επίπεδα, ή εάν θα πρέπει να αισθάνεται ευγνωμοσύνη το παιδί σας έχει δικαίωμα να είναι απογοητευμένο με κάποια πράγματα, έχει το δικαίωμα να είναι πληγωμένο από κάτι. Και εάν είναι τυχερό, απλά, αυτή η στιγμή δεν θα είναι η καλύτερη της ζωής του.

Εξηγήστε αυτό που θέλετε στο παιδί σας χρησιμοποιώντας εμπειρίες προσιτές σε αυτό και παραδείγματα από την καθημερινή του ζωή "Θυμάσαι πως αισθάνθηκες όταν ο Θανάσάκης σου έσπασε το αυτοκινητάκι; Έτσι αισθάνομαι κι εγώ τώρα"

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εμπιστεύεται το ένστικτό του και επιβεβαιώνετε τα συναισθήματα τους όταν το κάνουν. Σεβαστείτε

τον "εσωτερικό καθοδηγητή τους" τις ευαισθησίες τους και γενικά τις κλίσεις που έχουν - άσχετα αν αυτό σημαίνει ότι δεν θα συμπαθούν κάποιο άτομο ή ότι θέλουν να γίνουν χορτοφάγοι - για παράδειγμα.

Αποδεχθείτε ότι το παιδί σας μπορεί να αισθάνεται την θερμοκρασία του χώρου διαφορετικά από εσάς (άλλωστε σε μικρά παιδιά ισχύει αυτό επειδή το σωματάκι τους είναι μικρότερο, το αίμα κυκλοφορεί γρηγορότερα, και τα παιδάκια ζεσταίνονται περισσότερο απ' ότι εμείς), ότι μπορεί να χρειάζεται περισσότερο ή λιγότερο ύπνο από εσάς, ή λιγότερο φαγητό απ' όσο εσείς πιστεύετε ότι θα έπρεπε να φάει, ή ότι δεν μπορεί να ξυπνήσει πολύ πρωί και να λειτουργήσει κανονικά όπως εσείς. Προσέξτε την τάση που μπορεί να έχετε να κρίνετε ή να αλλάξετε αυτά τα χαρακτηριστικά.

Αποφύγετε να αποθαρρύνετε μελλοντικά όνειρα ή στόχους του παιδιού, άσχετα από το εάν θέλετε να το προστατέψετε από πιθανή αποτυχία, απογοήτευση ή σαρκασμούς άλλων.

Αντί να ζητήσετε μία "ιστορία" που να εξηγεί πως έγινε κάτι, ώστε να βρείτε κάποιον να κατηγορήσετε για το συμβάν, ή να βρείτε ποιος το ξεκίνησε, επικεντρωθείτε στην επίλυση του θέματος. Βοηθείστε το παιδί σας να εντοπίσει τι πρέπει κάνει για να

διορθώσει αυτό που έγινε ή ακόμα να το αποτρέψει να επαναληφθεί στο μέλλον.

( άσχετα εάν το βάζο ήταν πού βαρύ για το παιδί ή εάν ένας μεγάλος πράσινος σκύλος έπεσε απάνω στο παιδί και έπεσε το βάζο από τα χέρια του - η πραγματικότητα του παιδιού - ή η εκδοχή που σας λέει- δεν είναι αυτό το θέμα εδώ)

Επιτρέψτε στο παιδί σας να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί εμπιστευόμενο τα συναισθήματά του και την εγκυρότητα και αξιοπιστία των δικών του εμπειριών. Προσέξτε την τάση που μπορεί να έχετε να αποθαρρύνετε το παιδί σας να εκτιμά διαφορετικά πράγματα από εσάς - την ανάγκη που έχετε να αισθάνεται το παιδί σας ακριβώς όπως κι εσείς για κάποια πράγματα και θέματα - ώστε να αισθάνεστε εσείς καλά. Μπορείτε να αποφύγετε τις διαμάχες και το άγχος για διάφορα θέματα όταν αυτά δεν απειλούν την καθημερινή σας ζωή.

Φιλικά  
Ελενα Μεταξα