3 Απριλίου 2016

Γνωρίζετε ποιες είναι οι συναισθηματικές ανάγκες ενός παιδιού;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

206a6bde3a58d45a40bf29e081bb98fd_L

Image not found or type unknown

Τα παιδιά, από τη στιγμή της γέννησής τους επιζητούν από εμάς, τους γονείς τους, να καλύψουμε τις ανάγκες τους: βιολογικές, κοινωνικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές.

Ανάγκες που χρειάζονται να ικανοποιηθούν, προκειμένου τα παιδιά να γνωρίσουν με ασφάλεια τον κόσμο, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να γίνουν ανεξάρτητοι ενήλικες.
Ποιες όμως είναι οι συναισθηματικές ανάγκες που αποτελούν προτεραιότητα για τα παιδιά μας; Ο Χαράλαμπος Πίσχος, Ψυχολόγος – Υπαρξιακός Συστημικός Ψυχοθεραπευτής (www.sinaisthisi.gr) αναφέρει:

-Αποδοχή του εαυτού τους: Όλα τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται ότι αγαπιούνται και είναι αποδεκτά για αυτό που είναι – χωρίς να παζαρεύετε τα συναισθήματά τους. Τα παιδιά αποζητούν αγωνιωδώς να φανούν αντάξια της αποδοχής, της αγάπης και της φροντίδας σας παρά τις αδυναμίες τους και τις αποτυχίες τους. Αυτή η στάση ζωής που υποδηλώνεται με συνέπεια από εσάς, είναι μίας ζωτικής σημασίας πληροφορία: για τα παιδιά σας είστε ένας καθρέφτης που αντανακλά πίσω σε αυτά την οπτική του κόσμου τους. Αυτή η αντανάκλαση θα πρέπει να τους λέει ότι είναι πολύτιμα και άξια να αγαπηθούν έτσι ώστε να μαθαίνουν να εκτιμούν και να πιστεύουν στον εαυτό τους. Ωστόσο, εάν είστε γονέας απαιτητικός, σκληρός ή επικριτικός τότε υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες το παιδί σας να αναπτύξει χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση.

• Παροχή ασφάλειας: Είναι πολύ σημαντικό όλα τα παιδιά να αισθάνονται ότι ζουν σε ένα περιβάλλον προστασίας. Αυτό είναι ένα βασικό στοιχείο για την επιβίωσή τους καθώς όλα τα παιδιά φοβούνται την απόρριψη και την εγκατάλειψη. Χρειάζονται την αίσθηση της τάξης και της προβλεψιμότητας, μία καθημερινή ρουτίνα, ειρήνη και σταθερότητα ώστε να μπορούν να μάθουν να εμπιστεύονται τους άλλους και να οικοδομήσουν σχέσεις. Ωστόσο, αν δεν υπάρχει εμπιστοσύνη

και αισθάνονται ανασφάλεια, θα αρχίσουν να υψώνουν τοίχους μπροστά τους για να κρατήσουν τους άλλους ανθρώπους απ΄έξω και θα είναι πολύ δύσκολο στη συνέχεια να νιώσουν εμπιστοσύνη κοντά σε οποιονδήποτε.

• Καθορισμός ορίων: Τα παιδιά χρειάζονται την αίσθηση της προβλεψιμότητας και να καλλιεργήσουν την αντίληψη από μικρή ηλικία ότι υπάρχουν κανόνες που ακολουθούνται με συνέπεια και ότι η ζωή δεν είναι χαοτική. Ο κόσμος τους είναι τρομακτικά πελώριος και δυσνόητος όταν τα όρια είναι ρευστά και δεν υπάρχει συνέπεια.

• Αναγνώριση των προσπαθειών τους: Τα παιδιά έχουν μια έμφυτη ανάγκη να σας κάνουν ευχαριστημένους και θέλουν πολύ να ακούσουν μία καλή κουβέντα από εσάς: «Είμαι τόσο περήφανος για σένα. Έκανες μια υπέροχη δουλειά!»Αλλά αν είστε φειδωλοί στους επαίνους σας, μεταδίδετε στο παιδί ένα αίσθημα αναξιότητας και σταδιακά αυτό θα το κάνει να παραιτηθεί και να χάσει την επιθυμία του να προσπαθεί. Η αντίδραση αυτή μπορεί να εκφραστεί μέσα από το θυμό και με εκνευρισμό προς κάθε κατεύθυνση ή με απομόνωση και χαμηλές απαιτήσεις από τη ζωή αργότερα ως ενήλικος.

• Εγγύτητα: Η έκφραση της αγάπης σας προς το παιδί, είναι ζωτικής σημασίας για μία επικοινωνία γεμάτη αγάπη! Έτσι, στα παιδιά χρειάζεται να φανερώνετε με πολλούς τρόπους την αγάπη σας όπως η συναισθηματική επικοινωνία αλλά και οι αγκαλιές. Με έναν πολύ ιδιαίτερο τρόπο, αυτή η στάση σας στέλνει ένα ισχυρό μήνυμα στα παιδιά ότι οι ανάγκες τους είναι σημαντικές και πως είστε δίπλα τους να φροντίζετε για αυτές.

• Ποιοτικός χρόνος: Τα παιδιά δεν μπορούν να διακρίνουν μεταξύ ποιοτικού χρόνου και ελεύθερου όπως κάνετε εσείς οπότε για εκείνα κάθε χρόνος που βρίσκονται κοντά σας, είναι πολύτιμος. Χρειάζεται να είστε παρόντες όταν είστε μαζί σας και να αφιερώνετε την πλήρη προσοχή σας σε αυτά καθώς θα τους στέλνετε το μήνυμα «Μου αρέσει που είμαι μαζί σου». Η συνέπεια στα μηνύματα αυτά, θα κάνουν τα παιδιά να πιστεύουν ότι και οι άλλοι άνθρωποι θα θέλουν να βρίσκονται κοντά τους.

• Υποστήριξη των προσπαθειών τους: Ο έξω κόσμος είναι ένα τρομακτικό μέρος για τα παιδιά. Είναι γεμάτος από άγνωστους κινδύνους και άγνωστες προκλήσεις. Έτσι, προκειμένου να ξεκινήσουν και να ανακαλύψουν ότι μπορούν να αντεπεξέλθουν και να επιβιώσουν, τα παιδιά θα πρέπει να είναι σίγουρα ότι οι εσείς θα βρίσκεστε κοντά τους. Να καλλιεργηθεί δηλαδή ένα αίσθημα ασφαλούς εξάρτησης, να ξέρουν τα παιδιά ότι μπορούν να τολμήσουν να προχωρήσουν αλλά να μπορούν να ανατρέξουν πίσω όταν νιώσουν ότι θέλουν υποστήριξη ώσπου να

ξαναβρούν τη δύναμη να επιχειρήσουν. Έχουν ανάγκη την ενθάρρυνση σας, την επιβεβαίωση σας, τη συνεχή υποστήριξη σας και την πίστη σας. Αυτά τα στοιχεία βοηθούν το παιδί να εμπλακεί στην περιπέτεια και εξερευνήσει τον έξω κόσμο, έτσι ώστε να αναπτύξει μία αίσθηση ανεξαρτησίας και αυτονομίας.

Πηγή: mothersblog.gr