

## 8 τρόποι που ευνοούν την καλή συναισθηματική υγεία του παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Father and son laying in grass together*

Τι είναι η συναισθηματική υγεία του παιδιού;

Είναι ο τρόπος που το παιδί σκέφτεται, αισθάνεται, συμπεριφέρεται και αλληλεπιδρά με τον υπόλοιπο κόσμο. Καλή συναισθηματική υγεία σημαίνει ότι το παιδί σας είναι χαρούμενο και γεμάτο ενδιαφέρον για τον κόσμο γύρω του, κάνει φίλους, δίνει και δέχεται αγάπη, μοιράζεται, έχει διάθεση να μάθει, είναι ευτυχισμένο στο σχολείο.

Πώς μπορείτε να ευνοήσετε την καλή συναισθηματική υγεία του παιδιού;

1. Κατανοήστε τις ανάγκες του παιδιού. Τα παιδιά χρειάζονται κυρίως αγάπη, μια ζεστή προσωπική επαφή και αληθινό ενδιαφέρον, αποδοχή για αυτό που είναι και για την μοναδικότητά τους και ασφάλεια, να γνωρίζουν δηλαδή ότι θα είστε δίπλα τους αν σας χρειαστούν.

2. Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία τους. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να νιώθουν ότι εμπιστεύεστε τις ικανότητες τους. Αφήστε τα να παίρνουν πρωτοβουλίες. Να ντύνονται και να τρώνε, για παράδειγμα, μόνα τους, να συμμετέχουν στις καθημερινές δουλειές του σπιτιού. Μην είστε υπερπροστατευτικοί ούτε πάρα πολύ αυστηροί. Δώστε τους με αυτό τον τρόπο την ελευθερία να μεγαλώσουν.

3. Δώστε τους συμβουλές και καθοδήγηση. Εφοδιάστε το παιδί σας με τις σωστές βάσεις ώστε να κάνει υγιείς επιλογές στην ζωή του και να μπορεί να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει καθημερινά. Συζητήστε μαζί του τις αξίες και τις πεποιθήσεις σας και διδάξτε με το παράδειγμα σας. Τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερο από αυτά που κάνετε παρά από αυτά που λέτε.

4. Θέστε όρια. Τα όρια και η πειθαρχία είναι αυτά που παρέχουν την αίσθηση της ασφάλειας στο παιδί. Για να λειτουργήσουν τα όρια χρειάζεται να είστε συνεπείς, να τηρείτε την ίδια στάση κάθε φορά που παραβιάζεται ένα όριο αλλά και σταθεροί.

5. Μοιραστείτε τα προβλήματα της οικογένειας. Να είστε ειλικρινείς με τα παιδιά σε ζητήματα και καταστάσεις που αφορούν την οικογένεια, όπως κάποιος θάνατος ενός συγγενικού προσώπου, μια ασθένεια, ένα διαζύγιο, την οικονομική σας κατάσταση. Μην κρύβετε από το παιδί τα συναισθήματά σας και προσπαθήστε να είστε καθησυχαστικοί δείχνοντας τους την αγάπη σας και λέγοντας τους την αλήθεια.

6. Γνωρίστε τους φίλους των παιδιών σας. Τα παιδιά επηρεάζονται σημαντικά από τους φίλους τους και πάντα προσπαθούν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες τους, οπότε γνωρίζοντας τους θα μάθετε πολλά για τον χαρακτήρα και τα ενδιαφέροντα των παιδιών σας και θα κατανοήσετε καλύτερα την συμπεριφορά τους. Μην προσπαθήσετε να επιλέξετε τους φίλους των παιδιών σας.

7. Στηρίξτε το παιδί σας στην διαδικασία της μάθησης. Ενδιαφερθείτε για τις εμπειρίες του παιδιού σας στο σχολείο. Ακούστε τι έχει να σας πει, μιλήστε με δασκάλους, συμβούλους κλπ. Μην πιέζετε το παιδί σας να επιτύχει. Τα παιδιά λειτουργούν και μαθαίνουν καλύτερα όταν είναι χαλαρά.

8. Μοιραστείτε μαζί του. Μιλήστε στο παιδί για την καθημερινότητά σας, την δουλειά σας, τις υποχρεώσεις σας. Αφιερώστε μέρος του ελεύθερου χρόνου σας σε δραστηριότητες που μπορεί να μοιραστεί όλη η οικογένεια.

Βοηθήστε το παιδί σας να έχει μια καλή συναισθηματική υγεία.

Δώστε...

ένα ζεστό σπιτικό που αποδέχεται όλα τα μέλη της οικογένειας,  
σταθερά και συνεπή όρια,  
αρκετή ανεξαρτησία,  
θετικό παράδειγμα.

Συγγραφή Άρθρου

Τσιούλου Χριστίνα Ψυχολόγος, απόφοιτη του Τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ.  
Ειδίκευση στην Κλινική Ψυχοπαθολογία

E- mail: tsioulou22gmail.com

**Πηγή:** [e-psychology.gr](http://e-psychology.gr)