



ΠΑΡÁΜΕΤΡΟΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΉΣ ΑΝÁΠΤΥΞΗΣ

Μην ανησυχείτε εάν το παιδί...

- Ζητάει συνεχώς αγκαλιά
- Συχνά εκδηλώνει ανησυχία με κλάμα
- Εκδηλώνει άγχος για ξένα πρόσωπα
- Δεν χαμογελά σε οικεία άτομα τους 3 πρώτους μήνες



Πώς να αντιδράσω;

- * Ανταποκρίνομαι στα 'καλέσματα' του βρέφους
- * Δείχνω αποδοχή και υπομονή
- * Ικανοποιώ άμεσα τις βασικές βιολογικές και συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού
- * Δίνω 'άνευ όρων' αγάπη και τρυφερότητα

έως 2 ετών

Εάν παρόλα αυτά η ένταση και η συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένης συμπεριφοράς σας προβληματίζει απευθυνθείτε στον / στην Ψυχολόγο σας.

Μην ανησυχείτε εάν το παιδί...

- Εκδηλώνει έντονες εκρήξεις θυμού - πείσμα - αρνητισμό
- Εμφανίζει απότομες συναισθηματικές μεταπτώσεις
- Άλλοτε διεκδικεί αυτονομία ενώ άλλοτε δείχνει εξαρτημένο
- Αναπτύξει φοβίες (θόρυβοι, βροντές, σκοτάδι)
- Δεν παίζει ομαδικά - Δεν μοιράζεται πράγματα
- Αντιστέκεται σε μεγάλες αλλαγές της καθημερινής του ρουτίνας
- Κλαίει όταν αποχωρίζεται τους γονείς
- Μιλά μόνο του κατά το παιχνίδι
- Μιμείται συμπεριφορές



Πώς να αντιδράσω;

- * Καθησυχάζω το παιδί, όταν βρίσκεται σε ένταση (δεν εξηγώ όσο διαρκεί η ένταση)
- * Δικαιολογώ / αποδέχομαι τους φόβους του, τους συζητώ μαζί του βοηθώντας το να τους διαχειριστεί
- * Ενισχύω συμπεριφορές αυτονομίας σύμφωνα με την ηλικία (π.χ. αποφεύγω το τάξιμα) - ισορροπώ μεταξύ οριοθέτησης - αυτονομίας
- * Δεν φεύγω 'κρυφά' για να αποφευχθεί η ένταση
- * Ενθαρρύνω επιθυμητές συμπεριφορές σχολιάζοντάς τις με ενθουσιασμό

2 ετών

Εάν παρόλα αυτά η ένταση και η συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένης συμπεριφοράς σας προβληματίζει απευθυνθείτε στον / στην Ψυχολόγο σας.

Μην ανησυχείτε εάν το παιδί...

- Αγνοεί τις συνέπειες της συμπεριφοράς του (π.χ. αρπάζει παιχνίδια ή αντικείμενα από χέρια άλλων)
- Εκδηλώνει πείσμα και επιθετικότητα προς άλλα πρόσωπα
- Ανταγωνίζεται τον γονέα του ίδιου φύλου
- Αρχίζει να έχει εφιάλτες στον ύπνο του
- Επινοεί φανταστικούς φίλους
- Παροδικά επιστρέφει σε συμπεριφορές που είχε σε μικρότερη ηλικία (π.χ. μιλάει σαν μωρό)
- Ζηλεύει το μικρότερο αδερφάκι
- Επιζητά έντονα συγκεκριμένο παιχνίδι ή άλλο αντικείμενο κατά τον ύπνο ή την έξοδο



Πώς να αντιδράσω;

- * Θέτω απλούς, σταθερούς κανόνες με σαφείς συνέπειες
- * Αναθέτω ευθύνες ανάλογα με τις ικανότητες
- * Προτοιμάζω το παιδί για μεγάλες επερχόμενες αλλαγές που το αφορούν
- * Υπόσχομαι μόνο ό,τι είναι δυνατόν να γίνει
- * Απαντώ στα ερωτήματά του με αλήθειες (απλουστεύοντας ώστε να κατανοεί)
- * Ασκώ κριτική στην πράξη του παιδιού και όχι στο ίδιο το παιδί («αυτό που έκανες είναι κακό» και όχι «είσαι κακός»)
- * Αναμένω ζήλια σε περίπτωση ερχομού νέου μωρού στην οικογένεια
- * 'Ακούω' σκέψεις, επιθυμίες, συναισθήματα και απόψεις του παιδιού - που πλέον διαθέτει λόγο - υπομένω την περιέργειά του
- * (Ενταξη παιδικού σταθμού): Προτοιμάζω και προτοιμάζομαι για τον αποχωρισμό

3 ετών

Εάν παρόλα αυτά η ένταση και η συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένης συμπεριφοράς σας προβληματίζει απευθυνθείτε στον / στην Ψυχολόγο σας.

Μην ανησυχείτε εάν το παιδί...

- Εκφράζει λεκτικά τον θυμό του απέναντί σας (π.χ. 'δεν σε αγαπώ', 'σε μισώ')
- Συνεχώς αρνείται
- Εκδηλώνει περιστασιακά συναισθήματα ανασφάλειας (π.χ. καταφεύγει στο κρεβάτι των γονιών για ένα βράδυ)
- Εκδηλώνει παράλογους φόβους (τέρατα, φαντάσματα)
- Αποσπά αντικείμενα από άλλους γύρω του χωρίς την συγκατάθεσή τους
- Δεν ελέγχει τους σφιγκτήρες κατά τον βραδινό ύπνο (νυχτερινή ενούρηση)
- Διατηρεί φανταστικούς φίλους
- Αλλάζει εύκολα διάθεση (π.χ. από συνεργασίμο σε πεισματάρικο και από χαρούμενο σε θυμωμένο)

Πώς να αντιδράσω;

- * Ενισχύω συμπεριφορές αυτονομίας και ανεξαρτησίας (π.χ. στο φαγητό, στο ντύσιμο, στον ύπνο, στο πλύσιμο των χεριών κ.τ.λ.)
- * Υποστηρίζω σταθερό πλαίσιο κανόνων στην καθημερινότητα
- * Ενισχύω την κοινωνικότητα
- * Συνεργάζομαι στενά με τον παιδικό σταθμό / νηπιαγωγείο
- * Αποφεύγω να χρησιμοποιώ τον εκφοβισμό για να πειραχίσει
- * Ενισχύω / Δεν κριτικάρω τη δημιουργικότητα, φανταστική ή πραγματική
- * Δεν γελοιοποιώ φόβους - διαβεβαιώνω ότι αυτά που φοβάται δεν θα συμβούν

4 ετών

Εάν παρόλα αυτά η ένταση και η συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένης συμπεριφοράς σας προβληματίζει απευθυνθείτε στον / στην Ψυχολόγο σας.

Μην ανησυχείτε εάν το παιδί...

- Χρησιμοποιεί κάποια (λίγα) αθώα ψέματα
- Ζηλεύει συγκεκριμένους φίλους ή συμμαθητές
- Εμφανίζει ενούρηση κατά τον βραδινό ύπνο
- Αντιδρά με κλάμα ξεκινώντας παιδικό σταθμό ή νηπιαγωγείο
- Εκφράζει 'πονιρά' παιχνίδια σωματικού ενδιαφέροντος με άλλα παιδιά (π.χ. παιχνίδι 'γιατρού')
- Χρησιμοποιεί βίαιους χαρακτήρες στο παιχνίδι



Πώς να αντιδράσω;

- * Διατηρώ σταθερό το πλαίσιο κανόνων. Το προσαρμόζω ανάλογα με την ηλικία και τον χαρακτήρα
- * Εστιάζω στην επιβράβευση συγκεκριμένων συμπεριφορών
- * Αποφεύγω τις τακτικές καθημερινές μικρο-συγκρούσεις για θέματα λιγότερο σημαντικά

5-6 ετών

Εάν παρόλα αυτά η ένταση και η συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένης συμπεριφοράς σας προβληματίζει απευθυνθείτε στον / στην Ψυχολόγο σας.

Μην ανησυχείτε εάν το παιδί...

- Τους πρώτους μήνες στο σχολείο:
- δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στο ρόλο του μαθητή
- δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί ή να παραμείνει στο θρανίο
- εκδηλώνει άγχος, τικ, περιστασιακή άρνηση, σωματικά συμπτώματα (π.χ. πονοκέφαλο)



Πώς να αντιδράσω;

- * Προειδοποιώ για το σχολείο, συζητώ για τις αγωνίες του, τις σχολικές απαιτήσεις
- * Δημιουργώ σταθερό και οργανωμένο χώρο μελέτης
- * Σέβομαι και ενθαρρύνω την προσπάθεια του παιδιού στη μελέτη, δεν πιέζω, δεν τιμωρώ
- * Οργανώνω πρόγραμμα μελέτης που να βοηθά στον περιορισμό της διάσπασης προσοχής και στην επέκταση του εύρους προσοχής και συγκέντρωσης.
- * Ενθαρρύνω το παιδί να δεχτεί το πρόγραμμα μελέτης που του ταιριάζει ανάλογα με την ψυχρόσυνθεση, τη συγκέντρωση, τη μνήμη, τις ακαδημαϊκές δεξιότητες
- * Στοχεύω στην προοδευτική αυτονομία του παιδιού στη μελέτη
- * Διατηρώ τακτική επικοινωνία με το σχολείο
- * Δείχνω ενθουσιασμό για τις επικείμενες αλλαγές στη ζωή του

6 ετών και άνω

Εάν παρόλα αυτά το θέμα της προσοχής και συγκέντρωσης ή ένταση και η συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένης συμπεριφοράς σας προβληματίζει απευθυνθείτε στον / στην Ψυχολόγο σας.

