

# Οδηγός για Γονείς και Φροντιστές



**Συμβουλευτική Επιτροπή  
για την Πρόληψη και Καταπολέμηση  
της Βίας στην Οικογένεια**

**Μίλησε μου...**



## ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ/ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Αν ικανοποιούνται οι βασικές ανάγκες του παιδιού σας, τότε όταν μεγαλώσει θα γίνει ευτυχισμένος, ευπροσάρμοστος ενήλικας. Ποιες είναι λοιπόν αυτές οι βασικές ανάγκες του παιδιού σας;

**ΑΓΑΠΗ:** Η πιο απαραίτητη και ζωτική ανάγκη απ'όλες.

**ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ:** Ζεστασιά, υγιεινή διατροφή, επαρκής ρουχισμός και ύπνος.

**ΣΕΒΑΣΜΟΣ:** Το παιδί δικαιούται να τυγχάνει ευγενικής μεταχείρισης, όπως και ένας ενήλικας. Αυτό που θεωρεί το παιδί σας σημαντικό μπορεί να διαφέρει κατά πολύ από αυτό που θεωρείτε εσείς σημαντικό. Προσπαθήστε να το θυμάστε όταν το παιδί σας θέλει να σας πει κάτι επειγόντως, ακόμη κι αν είστε απασχολημένοι.

**ΕΠΑΙΝΟΣ / ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ:** Για τα πράγματα που προσπαθεί να κάνει και όχι μόνο γι'αυτά που επιτυγχάνει. Βοηθά το παιδί να μεγαλώσει νιώθοντας ασφάλεια και αυτοπεποίθηση ως ενήλικας.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε το παιδί σας, όχι μόνο τα λόγια του, αλλά και οτιδήποτε μπορεί να προσπαθεί να σας πει με τη συμπεριφορά του.

**ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ:** Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει ότι το εμπιστεύεστε και ότι πάντοτε θα το πιστεύετε και θα το βοηθάτε.

**ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ:** Δώστε στο παιδί σας τα κατάλληλα ερεθίσματα, μέσα από το δημιουργικό παιχνίδι και τη συνομιλία.

**ΑΣΦΑΛΕΙΑ /ΣΤΗΡΙΞΗ:** Φτάνει να γνωρίζει ότι θα είστε εκεί όταν σας χρειαστεί.

**ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ:** Θα το βοηθήσει να καταλάβει τα συναισθήματα των άλλων.

Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός σωστός τρόπος ανατροφής των παιδιών και σίγουρα δεν υπάρχει αυτό που αποκαλούμε τέλειος γονιός. Μπορεί να μεγαλώνετε ένα παιδί με το σύντροφό σας ή μόνος σας ή μπορεί να βοηθάτε στο μέγαλωμα των παιδιών του συντρόφου σας. Αν δυσκολεύεστε να αντεπεξέλθετε, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι. Όλοι οι γονείς αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε κάποια δεδομένη στιγμή.

Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια, γιατί πιστεύουν πως τα προβλήματά τους είναι πολύ ασήμαντα ή ότι θα έπρεπε να ήταν σε θέση να τα αντιμετωπίσουν μόνοι τους. Το να ζητήσετε όμως βοήθεια, θα μπορούσε να είναι το σημαντικότερο βήμα, που θα κάνετε για να βελτιώσετε τόσο τη δική σας ζωή όσο και του παιδιού σας.

Μερικές φορές οι γονείς βρίσκουν τη βοήθεια που ζητούν στους φίλους τους. Ή ακόμη μπορεί να θέλουν να ζητήσουν βοήθεια από το γιατρό τους ή έναν άλλο επαγγελματία. Υπάρχουν επίσης πολλές οργανώσεις που καταλαβαίνουν τις ανάγκες των γονιών και μπορούν να παρέχουν συναισθηματική και πρακτική στήριξη.

Αν υπήρξατε στην παιδική σας ηλικία θύμα σωματικής, ψυχολογικής ή σεξουαλικής κακοποίησης/άσκησης βίας, ίσως χρειάζεστε εξειδικευμένη βοήθεια για να ξεπεράσετε τις επιπτώσεις της κακοποίησης που υποφέρατε.



Αν χρησιμοποιείτε βία στο παιδί σας αυτή τη στιγμή, ζητήστε βοήθεια όσο πιο σύντομα μπορείτε. Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να σας βοηθήσουν.

**Να θυμάστε ότι είστε, κατά πάσα πιθανότητα, το σημαντικότερο πρόσωπο στη ζωή του παιδιού σας.** Υπενθυμίστε του πόσο πολύ το αγαπάτε. Διατυπώστε τις παρακλήσεις σας με θετικό τρόπο. Το να πείτε "θα ήθελα πολύ να παίζεις ήσυχα" είναι πολύ καλύτερο από το να πείτε "σταμάτα να κάνεις αυτό τον απαίσιο θόρυβο".

Να θυμάστε πάντοτε τη διαφορά ανάμεσα στη συμπεριφορά που δεν σας αρέσει - όπως θορυβώδες παιχνίδι - και τη συμπεριφορά που δεν είναι αποδεκτή - όπως το φτύσιμο και οι δαγκωματιές.

Αποσπάστε την προσοχή του μικρότερου παιδιού από μια συμπεριφορά που δεν σας αρέσει ή δείξτε τη δυσαρέσκειά σας. Στο μεγαλύτερο παιδί επεξηγήστε γιατί θεωρείτε τη συμπεριφορά του απαράδεκτη.

**Να θυμάστε ότι τα χαστούκια δεν οδηγούν πουθενά.** Ένα μικρό χαστούκι μπορεί να φέρει αποτέλεσμα μια φορά, αλλά όχι και την επόμενη. Μπορεί να πιάσετε τον εαυτό σας να χαστουκίζει το παιδί κάθε φορά και πιο δυνατά για να επιτύχετε το ίδιο αποτέλεσμα. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να οδηγήσει σε σωματική κακοποίηση.



Να θυμάστε ότι η σκληρή γλώσσα και οι απειλές μπορεί επίσης να έχουν επιβλαβείς συνέπειες. Αν λέτε στο παιδί ότι είναι "ηλίθιο", "αποκρουστικό" ή ότι "δεν αξίζει τίποτα" τότε σύντομα θα αρχίσει να το πιστεύει. Επικρίνετε τη συμπεριφορά του, αν χρειαστεί, αλλά όχι το παιδί σας ως άτομο.

**Η παιδική ηλικία δεν διαρκεί για πάντα,** γι αυτό απολαύστε όλα τα καλά που έχει να σας προσφέρει τώρα που μπορείτε.

- Προσπαθήστε να εξασφαλίσετε βοήθεια για κάποια πράγματα που δυσκολεύεστε να διεκπεραιώσετε.
- Προσπαθήστε να ικανοποιήσετε και τις δικές σας ανάγκες. Αν νιώθετε ευτυχημένοι και ολοκληρωμένοι, το πιθανότερο είναι ότι και το παιδί σας θα είναι ευτυχημένο.
- Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε το παιδί σας, αν είναι δυνατόν όταν δεν βιάζεστε, ή νιώθετε κουρασμένοι ή θυμωμένοι.
- Προσπαθήστε να μην αφήσετε τα δικά σας προβλήματα να επηρεάσουν το τρόπο με τον οποίο μεταχειρίζεστε το παιδί σας.

## **Μην προσπαθείτε να είστε η Βιονική Γυναίκα ή ο Σούπερμαν Χρήσιμες συμβουλές**

Νιώθετε ότι έχετε την ευθύνη για όλα; Το παιδί, το σχολείο, το μαγείρεμα, το καθάρισμα, τα ψώνια και όλες τις άλλες δουλειές του σπιτιού ενώ ταυτόχρονα εργάζεστε και εκτός σπιτιού;

- Ισως προσπαθείτε να χειριστείτε πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Κάντε μια λίστα των σημαντικών δουλειών, που μπορείτε άνετα να διεκπεραιώσετε κατά τη διάρκεια μιας ημέρας και επικεντρωθείτε μόνο σ'αυτές.
- Αποφασίστε αν κάποιες από τις άλλες δουλειές μπορούν να γίνουν από το σύντροφό σας, ένα στενό φίλο, ένα συγγενικό πρόσωπο ή το γείτονα. Μη νιώθετε ενοχή να ζητήσετε βοήθεια.
- Δεχθείτε το γεγονός ότι μερικά πράγματα θα πρέπει να περιμένουν μέχρι που εσείς ή ο σύντροφός σας βρείτε χρόνο να τα κάνετε.
- Να θυμάστε ότι η σχέση σας με το σύντροφο και το παιδί σας είναι πιο σημαντική από την εργασία σας και τις δουλειές του σπιτιού. Αφιερώστε λοιπόν χρόνο πρώτα γ'αυτούς.

Κανένας γονιός δεν κάνει πάντοτε αυτό που πρέπει. Στο κάτω κάτω, άνθρωποι είμαστε! Ο καθένας από εμάς είναι διαφορετικός. Κάποιες καταστάσεις που για ένα γονιό συνεπάγονται τρομερό άγχος μπορεί να μην ενοχλούν καθόλου κάποιον άλλο.

**Μήπως οποιεσδήποτε από τις πιο κάτω καταστάσεις σας προκαλούν άγχος; Σας δίνουμε μερικές χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουμε να αντεπεξέλθετε.**

### **Όταν το μωρό κλαίει-Χρήσιμες συμβουλές**

Είναι απολύτως φυσιολογικό τα βρέφη να κλαίνε. Είναι ο δικός τους τρόπος να σας μιλήσουν.

## Να θυμάστε ότι:

- Κατά τους πρώτους μερικούς μήνες της ζωής του το βρέφος κλαίει κατά μέσο όρο δύο ώρες το εικοσιτετράωρο. Το κλάμα λοιπόν είναι μια εντελώς φυσιολογική συμπεριφορά.
- Το κλάμα είναι ένας ήχος που δύσκολα οι γονείς μπορούν να αγνοήσουν. Είναι ο τρόπος της φύσης να διασφαλίζει ότι ικανοποιούνται οι ανάγκες του βρέφους.
- Αν το βρέφος σας κλαίει δεν φταίτε ούτε εσείς ούτε το ίδιο. Με την πάροδο του χρόνου η κατάσταση σίγουρα θα βελτιωθεί.
- Σκεφτείτε τι μπορεί να προσπαθεί να σας πει το μωρό σας. Πεινά, είναι βρεγμένο, θυμώνει γιατί δεν μπορεί να φτάσει ένα παιχνίδι ή θέλει απλώς μια αγκαλιά;
- Προσπαθήστε να το ηρεμήσετε, νανουρίζοντας το στο καρτσάκι, στην κούνια του ή περπατώντας το πάνω κάτω.
- Μεταφέρετε το βρέφος πάνω σας μέσα σε ειδική κούνια από ύφασμα.
- Η αγκαλιά είναι η καλύτερη συμβουλή απ'όλες. Προσπαθήστε όσο μπορείτε να χαλαρώσετε - τα βρέφη μπορεί να επηρεαστούν από τη δική σας ένταση. Όταν το μωρό αρχίσει να ηρεμεί, μη βιαστείτε να το βάλτε πίσω στο κρεβατάκι του.
- Απαλή μουσική ή μια κασέτα με ήχους που μοιάζουν με αυτούς που ακούει το έμβρυο μέσα στη μήτρα, μπορεί να βοηθήσουν μερικά πολύ μικρά βρέφη. Το τραγούδι και η μουσική γενικότερα, πολλές φορές φέρνουν αποτέλεσμα. Τραγουδίστε ή μιλήστε του απαλά.
- Μερικά βρέφη ηρεμούν με τους μονότονους και συνεχείς θορύβους όπως είναι ο ήχος της ηλεκτρικής σκούπας ή του πλυντηρίου.
- Μια βόλτα με το αυτοκίνητο μπορεί να κάνει θαύματα.
- Για μερικά βρέφη, το τύλιγμα τους σφικτά σε ένα σεντονάκι, θυμίζει την ασφάλεια της μήτρας.
- Αν στο βρέφος αρέσει πολύ να πιπιλίζει, και είστε βέβαιος ότι δεν πεινά ή διψά, μπορείτε να δοκιμάσετε μια πιπίλα, αλλά

βεβαιωθείτε ότι είναι καθαρή και μην τη βουτάτε σε οτιδήποτε γλυκό.



Αν η υπομονή σας ξεπεράσει τα όριά της, να θυμάστε ότι το να θυμώσετε με το βρέφος σας θα έχει ως αποτέλεσμα να κλαίει ακόμη πιο γοερά. Δεν πρέπει να ντρέπεστε για τα συναισθήματά σας, οι περισσότεροι γονείς νιώθουν θυμό με τα παιδιά τους σε κάποια δεδομένη στιγμή.

Απομακρυνθείτε και ηρεμήστε, ξεσπάστε πάνω στα μαξιλάρια ή κλάψτε μόνοι σας. Επιστρέψτε και αντιμετωπίστε το βρέφος σας όταν θα νιώθετε και πάλι ήρεμοι. Αν το βρέφος σας κλαίει επίμονα, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας.

### **Το μωρό δυσκολεύεται να κοιμηθεί-Χρήσιμες συμβουλές**

Είναι αργά, είστε κουρασμένοι και δεν βλέπετε την ώρα να ξεκουραστείτε, αλλά το μωρό ουρλιάζει μόλις το βάλετε στο κρεβατάκι του.

- Καθιερώστε μια ρουτίνα για να βοηθήσετε το παιδί σας να χαλαρώσει σταδιακά στο τέλος της ημέρας. Πείτε του ότι πλησιάζει η ώρα που θα κοιμηθεί (χωρίς ωστόσο αυτό να ακούγεται σαν απειλή). Κάντε το ένα ζεστό μπάνιο και στη συνέχεια διαβάστε του, αν θέλετε κάποιο παραμύθι.
- Ζητήστε από το σύντροφό σας ή ένα μεγαλύτερο αδελφό/ή να το αναλάβει για λίγο.
- Παραδεχθείτε ήττα και αφήστε το παιδί να παίξει, ενώ εσείς χαλαρώνετε, πριν ξαναπροσπαθήσετε. Να θυμάστε ότι, όπως και στους ενήλικες, η διάρκεια του ύπνου που χρειάζεται το κάθε παιδί διαφέρει.
- Προσπαθήστε να εκλάβετε την όλη κατάσταση ως κομπλιμέντο. Τα μικρά παιδιά συχνά νιώθουν πολύ λυπημένα



όταν τελειώνει η μέρα γιατί δεν τους αρέσει καθόλου να αποχωρίζονται τα πρόσωπα που αγαπούν.

### **Το τερατάκι-Χρήσιμες συμβουλές**

Μήπως το γλυκό σας μωρό έχει μεταμορφωθεί σε ένα τερατάκι, με ξεσπάσματα και κρίσεις ή μήπως κτυπά ή δαγκώνει άλλα παιδιά;

- Προσπαθήστε να κάνετε υπομονή. Τα παιδιά ηλικίας τριών περίπου ετών εξακολουθούν να θεωρούν τον εαυτό τους ως το κέντρο του κόσμου. Δεν εννοούν να κάνουν κακό, και δεν αντιλαμβάνονται πώς πραγματικά νιώθετε εσείς γι' αυτό που κάνουν.
- Η απόσπαση της προσοχής είναι συχνά η καλύτερη λύση. Τα παιδιά, γρήγορα θα ξεχάσουν το κλάμα, αν τους δώσετε ένα ενδιαφέρον αντικείμενο ή τους διηγηθείτε ένα αστείο παραμύθι ή τους πείτε ένα τραγουδάκι.

### **Ο παντογνώστης-Χρήσιμες συμβουλές**

Μήπως το παιδί σας ηλικίας από πέντε μέχρι δέκα ετών, περνάει μια φάση που τα γνωρίζει όλα; Μήπως αυθαδιάζει και μερικές φορές δυσκολεύεστε να το χειριστείτε;

- Αν πει κάτι που είναι αγενές ή σκληρό, πείτε του με ήρεμο τρόπο πώς νιώθετε γι' αυτό και ρωτήστε το τι νιώθει. Μην μπείτε στον πειρασμό να απαντήσετε με παρόμοιου είδους σκληρά σχόλια.
- Προσπαθήστε να μην έχετε πάρα πολλούς κανόνες. Στο παιδί αρέσει να παίρνει μόνο του κάποιες αποφάσεις.
- Μπορεί να μη σας αρέσει ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρεται το παιδί σας τη συγκεκριμένη στιγμή, αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζει ότι ακόμη και τώρα το αγαπάτε.

### **Ώρα για το σχολείο -Χρήσιμες συμβουλές**

Το να προσπαθείτε να κάνετε το παιδί σας να πειθαρχήσει στο χρονοδιάγραμμα ενός ενήλικα μερικές φορές μπορεί να φαίνεται αδύνατο.

- Ετοιμάστε τα ρούχα, το γεύμα του παιδιού και οτιδήποτε άλλο χρειάζεστε από το προηγούμενο βράδυ.
- Ξυπνήστε νωρίτερα από την ώρα που νομίζετε ότι πρέπει να ξυπνήσετε.
- Κάντε διευθετήσεις να πηγαίνετε το παιδί στο σχολείο με τη σειρά, είτε με το σύντροφό σας είτε με έναν άλλο γονιό που έχει παιδί στο ίδιο σχολείο.

### Ο αιώνιος γκρινιάρης -Χρήσιμες συμβουλές

Όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, είναι ικανά να τρελάνουν το γονιό τους με τη συνεχή γκρίνια και το κλαψούρισμα όταν θέλουν κάτι.

- Η απόσπαση της προσοχής μπορεί να κάνει θαύματα με το μικρότερο παιδί. Οδηγήστε το μπροστά στον καθρέφτη, παρουσιάστε ένα παιχνίδι-έκπληξη ή αρχίστε να τραγουδάτε.
- Με το μεγαλύτερο παιδί, διαπιστώστε τι ακριβώς είναι αυτό που θέλει. Σκεφτείτε ξανά τους λόγους για τους οποίους εσείς λέτε όχι. Αν δεν νιώθετε ότι αξίζει τον κόπο ο καβγάς, υποχωρήστε. Να θυμάστε, δεν χρειάζεται να αποδείξετε "ποιός κάνει κουμάντο".

### Λίστα δράσης

**Όταν τα παιδιά σας τρελαίνουν, υπάρχει πιθανότητα να πείτε ή να κάνετε κάτι που θα τα πληγώσει ή θα τα κάνει να νιώσουν άσχημα. Οι ακόλουθες συμβουλές θα σας βοηθήσουν να ηρεμησετε.**

- Αναπνεύστε αργά και βαθιά και μετρήστε μέχρι το 10 και ξανασκεφτείτε.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι εσείς είστε ο ενήλικας και ότι μπορείτε να δώσετε το καλό παράδειγμα στο παιδί σας για το πώς να συμπεριφέρεται.

- Σκεφτείτε αυτό που θα πείτε. Πώς θα νιώθατε αν σας το έλεγε εσάς ένας άλλος ενήλικας;
- Πηγαίνετε σε ένα άλλο δωμάτιο μόνοι σας για ένα λεπτό και σκεφτείτε γιατί είστε θυμωμένοι. Είναι πράγματι λόγω του παιδιού ή μήπως υπάρχει κάτι άλλο που σας αναστατώνει;
- Τηλεφωνήστε στο σύντροφό σας ή σε κάποιο άλλο άτομο στο οποίο μπορείτε να μιλήσετε. Το πρόβλημα μπορεί να μην ακούγεται και τόσο τρομακτικό όταν το μοιραστείτε με έναν άλλον ενήλικα.
- Βγείτε έξω και αναπνεύστε καθαρό αέρα.
- Όταν νιώθετε ότι δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε, προγραμματίστε να προσφέρετε στον εαυτό σας μια μικρή απόλαυση. Διαλέξτε κάτι που σας κάνει να νιώθετε ευχάριστα - ένα φλιτζάνι τσάι μόνος/η σας, ένα ζεστό μπάνιο ή μια επίσκεψη στα καταστήματα.
- Μερικές φορές το χιούμορ είναι το καλύτερο φάρμακο. Προσπαθήστε, αν μπορείτε, να δείτε την αστεία πλευρά των πραγμάτων.
- Βγείτε από το δωμάτιο και τσιρίξτε αν θέλετε. Είναι καλύτερα να φωνάξετε στον τοίχο παρά στο παιδί σας.
- Φανταστείτε ένα όμορφο, γαλήνιο τοπίο ή αυτό που εσείς θεωρείτε παράδεισο. Μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε.

## **Ακούω το παιδί μου**

Η προσεκτική ακρόαση και επικοινωνία είναι βασικές ανάγκες του παιδιού σας. Η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στους γονείς και στο παιδί μέσα από την ακρόαση, αυξάνει τις πιθανότητες το παιδί να καταφύγει στους γονείς του όταν νιώθει δυστυχημένο ή αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.

- Το ν'ακούτε το παιδί σας σημαίνει να δίνετε προσοχή σ'αυτά που σας λέει και να το ενθαρρύνετε να μοιραστεί μαζί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Σημαίνει ακόμη να δίνετε προσοχή στις πράξεις και τη συμπεριφορά του, γιατί ένα παιδί δεν μπορεί πάντοτε να εκφράσει τα συναισθήματά του με λόγια.

- Το ν'ακούτε το παιδί σας είναι σημαντικό γιατί επηρεάζει την εικόνα που έχει για τον εαυτό του. Το παιδί που οι γονείς του το ακούνε είναι συνήθως ευπροσάρμοστο κι έχει αυτοπεποίθηση. Τα παιδιά που παραμελείται μπορεί να είναι εσωστρεφή ή "δύσκολο" και, σε ακραίες περιπτώσεις, πιθανόν να αναπτύξει συναισθηματικά τραύματα που διαρκούν μια ολόκληρη ζωή.

### **Η ακρόαση είναι μια αμφίδρομη επικοινωνία ανάμεσα στους γονείς και στο παιδί, στην οποία ο καθένας δίνει αξία και σέβεται τις απόψεις του άλλου.**

- Αν το παιδί μας είναι δυστυχισμένο, ίσως να δυσκολεύεται να βρει τα κατάλληλα λόγια για να μας το πει, αλλά θα αισθανθούμε ότι κάτι δεν πάει καλά και θα πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να το βοηθήσουμε να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- Αν επικοινωνούμε πιο αποτελεσματικά με το παιδί μας θα μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις ανάγκες του, μειώνοντας ή ακόμη αποφεύγοντας μέρος του άγχους που συνεπάγεται το μέγάλωμα του παιδιού.

### **Η ακρόαση είναι σημαντική γιατί:**

- Οι γονείς που δεν μπορούν να επικοινωνήσουν καλά με το παιδί τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να καταφύγουν στα χαστούκια και στο ξύλο σε στιγμές απόγνωσης.
- Ένα παιδί που δεν το ακούει κανείς, ποτέ προσεκτικά, νιώθει μεγαλώνοντας, ότι οι σημαντικοί ενήλικες στη ζωή του δεν ενδιαφέρονται γι'αυτό. Ένα παιδί που νιώθει έτσι μπορεί να έχει μειωμένη αυτοεκτίμηση.
- Η επικοινωνία με το παιδί σας είναι ζωτικής σημασίας στην πρόληψη τυχόν κακοποίησης του. Η επικοινωνία αυτή περιλαμβάνει το να δώσετε στο παιδί σας πληροφορίες για την ασφάλειά του, να το ακούτε προσεκτικά και να είστε εκεί για να του προσφέρετε βοήθεια και προστασία.

- Μπορείτε να χαράξετε το δρόμο, δείχνοντας ότι ακούτε το παιδί σας. Μη φοβάστε να δείξετε στο παιδί σας στοργή σε δημόσιους χώρους ή να δείξετε σε άλλους ότι αγαπάτε και ακούτε το παιδί σας. Αυτό θα συμβάλει στη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου τα παιδιά θα έχουν τη δική τους θέση και θα τυγχάνουν σεβασμού.

### Ακούω το βρέφος μου

Μπορείτε να αρχίσετε να ακούτε το βρέφος σας από την πρώτη κιόλας στιγμή. Το χαμόγελο, το χάδι, η αγκαλιά, το να μιλάτε στο βρέφος σας και να έχετε οπτική επαφή μαζί του, είναι όλοι τρόποι επικοινωνίας.



Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το βρέφος σας πολύ πριν αρχίσει να μιλά. Από την πρώτη μέρα που γεννιέται, το βρέφος σας, θα σας ακούει και σε πολύ λίγες εβδομάδες θα σας ανταμείψει με χαμόγελα και τους πρώτους ήχους - το παιδί σας, σας μιλάει.

### Ακούω το παιδί μου καθώς μεγαλώνει

Το παιδί μαθαίνει να μιλά όταν ακούει τους ενήλικες να μιλούν και να απευθύνονται σ'αυτό. Όταν το παιδί σας είναι τριών ή τεσσάρων ετών και το λεξιλόγιό του έχει εμπλουτισθεί, θα θέλει να το εξασκήσει όσο το δυνατό περισσότερο και θα το χρησιμοποιεί για να μάθει για τον κόσμο γύρω του. Αυτό σημαίνει ότι ίσως να μιλά συνέχεια και να ρωτά "γιατί". Προσπαθήστε να ακούτε και να απαντάτε όσο μπορείτε.

Αν από μικρή ηλικία ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας μιλά, θα μάθει ότι είστε διατεθειμένοι να ακούτε. Θα ξέρει ότι νοιάζεστε και είναι πολύ πιο πιθανό να σας μιλά ανοικτά όταν θα μεγαλώσει.

### Πολλή ενθάρρυνση

Καθώς το παιδί σας μαθαίνει να μιλά, μάλλον θα χρησιμοποιεί αστείες δικές του λέξεις και σίγουρα θα συγχύζει μερικές. Το να δοκιμάζει και

να κάνει λάθη είναι σημαντικό μέρος της μάθησης. Στα πρώτα στάδια μη το διορθώνετε συνεχώς κι επαινέστε το όταν μιλά σωστά.

### **Προσπαθείτε να απαντάτε σε όλες τις ερωτήσεις του παιδιού σας**

Το παιδί σας μπορεί μερικές φορές να σας κουράσει, με το συνεχές μουρμουρητό και τις αμέτρητες ερωτήσεις. Θα αντιμετωπίσετε την κατάσταση πιο εύκολα αν θυμάστε ότι αυτό βοηθά το παιδί σας να μάθει. Πιθανόν να ικανοποιείται με πολύ απλές απαντήσεις στις ερωτήσεις του. Προσπαθήστε να μην το αποθαρρύνετε με σχόλια όπως "έτσι είναι επειδή το είπα εγώ".

### **Αναζητήστε τυχόν προειδοποιητικές ενδείξεις**

Αν το παιδί σας φαίνεται δυστυχισμένο ή διστάζει να μιλήσει, ίσως κάτι δεν πάει καλά. Μπορεί να νιώθει ότι δεν ενδιαφέρεστε γι'αυτά που λέει ή μπορεί να θέλει να σας πει κάτι που δυσκολεύεται να εξηγήσει. Φροντίστε ώστε να υπάρχουν πολλές ευκαιρίες να μιλήσετε με το παιδί, κατά προτίμηση όταν δεν είναι πολύ κουρασμένο μετά από μια μεγάλη μέρα στο σχολείο.

### **Αφιερώστε χρόνο για να διαβάσετε στο παιδί σας**

Το διάβασμα βοηθά το παιδί να βελτιώσει τις δεξιότητες τόσο της ακρόασης όσο και της ομιλίας και θα δώσει και στους δύο σας ένα σημείο αφετηρίας για να μιλήσετε για τις σκέψεις και τα συναισθήματα του παιδιού σας.

### **Καθιερώστε κάποια χρονική στιγμή για ακρόαση**

Αν είστε απασχολημένοι, μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο να ακούσετε το παιδί σας. Ίσως να ήταν πιο εύκολο για σας να καθιερώσετε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή της ημέρας, όπως πριν πάει το παιδί για ύπνο. Ωστόσο, πρέπει να είστε ευέλικτοι. Μερικές φορές τα μικρά παιδιά δεν μπορούν να περιμένουν για να μιλήσουν αργότερα για κάτι που θεωρούν σημαντικό. Η ώρα του γεύματος μπορεί να είναι μια καλή στιγμή για να μιλήσετε με το παιδί σας.

## **Ακούω το μεγαλύτερο παιδί**

Οι περισσότερες από τις συμβουλές που αφορούν το μικρότερο παιδί ισχύουν και για το μεγαλύτερο. Ωστόσο, το μεγαλύτερο παιδί έχει τις δικές του ειδικές ανάγκες. Η φάση της μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση είναι μια περίοδος γεμάτη άγχος, όχι μόνο για το παιδί αλλά και για τους γονείς του. Ακόμη σας χρειάζεται, κι όμως σας απορρίπτει. Τίποτα απ'όσα λέτε ή κάνετε φαίνεται να είναι σωστό. Έχει παράλογες απαιτήσεις, οι οποίες μπορεί να καταλήξουν σε τρικούβερτο καβγά.

- Προσπαθήστε να συζητήσετε οποιεσδήποτε διαφορές με θετική διάθεση, χωρίς να θυμώνετε. Με το να επιβάλετε τη γνώμη σας, το μόνο που θα καταφέρετε είναι κατά πάσαν πιθανότητα να κάνετε τα πράγματα χειρότερα.
- Προσπαθήστε να μην είστε ιδιαίτερα επικριτικοί. Καθώς ο έφηβος μεταμορφώνεται σε ενήλικα, χρειάζεται πολλή στήριξη και ενθάρρυνση για να αποκτήσει αυτοπεποίθηση.

**Αν το παιδί σας είναι έφηβος, οι ιδέες αυτές μπορεί να σας βοηθήσουν, γιατί οι συγκρούσεις με έφηβους χρειάζονται ειδική προσέγγιση.**

## **Διαπραγματευτείτε μαζί του**

Βρείτε μια μέση λύση που να είναι αποδεκτή και για τους δύο, όπως θα κάνατε και μ'ένα ενήλικα. Αυτό θα φέρει πολύ καλύτερα αποτελέσματα από το σαρκασμό, τις βρισιές, τις φωνές ή το βρόντηγμα της πόρτας.

## **Σεβαστείτε τις απόψεις του**

Μην αναμένετε να αρέσει στο παιδί ό,τι αρέσει σε σας ή να συμφωνεί με όλα όσα λέτε. Η εφηβεία είναι μια περίοδος αμφισβήτησης απόψεων και ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων και των γονιών. Το έφηβο παιδί σας είναι πιθανότερο να σέβεται τις απόψεις σας αν σέβεστε κι εσείς τις δικές του.

## **Το έφηβο παιδί σας πρέπει να γνωρίζει ότι θα είστε δίπλα του**

Το μεγαλύτερο παιδί πρέπει να μάθει πώς να ζει χωρίς τη συνεχή στήριξη των γονιών του. Ωστόσο εξακολουθεί να σας χρειάζεται. Όσο ανεξάρτητο κι αν φαίνεται το παιδί σας, πρέπει να γνωρίζει ότι θα είστε πάντα δίπλα του για να του προσφέρετε παρηγοριά και στήριξη.

## **Θυμηθείτε πώς είναι η εφηβεία!**

Τα εφηβικά χρόνια είναι συχνά μια δύσκολη περίοδος, τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Ο έφηβος μπορεί να συμπεριφέρεται τη μια στιγμή όπως ένας ενήλικας και την επομένη όπως ένα παιδί.

## **Σεβαστείτε την ιδιωτική ζωή του παιδιού σας**

Το μεγαλύτερο παιδί ιδιαίτερα, χρειάζεται την ιδιωτική του ζωή. Χρειάζεται το δικό του χώρο, χρόνο για τον εαυτό του και έχει το δικαίωμα να μην μιλά για μερικές πτυχές της ζωής του, όπως είναι για παράδειγμα οι προσωπικές του σχέσεις. Αν δείξετε σεβασμό για την ιδιωτική του ζωή, είναι πιο πιθανόν να σας εμπιστευτεί τα μυστικά του.

## **Μην επιβάλλετε τις δικές σας ιδέες**

Δεν είναι κακό να έχετε διαφορετικές απόψεις, ενώ παράλληλα είναι γεγονός ότι οι έφηβοι εξακολουθούν να χρειάζονται από σας να είστε σαφείς σε ότι αφορά τα αποδεκτά όρια στη συμπεριφορά τους. Ωστόσο με το να επιβάλλετε τις απόψεις σας ή να προσπαθήσετε να εξαναγκάσετε έναν έφηβο να συμφωνήσει μαζί σας, το μόνο που θα καταφέρετε είναι να επιδεινώσετε την κατάσταση.

## **ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΚΡΟΑΣΗΣ**

Όταν αποκτήσετε πια τη συνήθεια να αφιερώνετε χρόνο για να μιλάτε και να ακούτε το παιδί σας, οι ακόλουθες συμβουλές ίσως σας φανούν χρήσιμες.



## **Δώστε 100% της προσοχής σας**

Αν το παιδί σας θέλει να σας πει κάτι, προσπαθήστε να διακόψετε αυτό που κάνετε για να το ακούσετε προσεκτικά. Αν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, εξηγήστε του ότι πρέπει να τελειώσετε αυτό που κάνετε και ότι μετά θα μπορέσετε να το ακούσετε με τη δέουσα προσοχή.

## **Μη βιαστείτε να μιλήσετε**

Κοιτάτε το παιδί στα μάτια όταν σας μιλάει. Με το μικρότερο παιδί αυτό σημαίνει να κάθεστε στο ίδιο ύψος. Μη βιαστείτε να απαντήσετε. Διαφορετικά δεν θα ακούσετε πραγματικά αυτό που σας λέει.

## **Βρείτε την καλύτερη χρονική στιγμή για να ακούσετε το παιδί**

Πρέπει να βρείτε μια χρονική στιγμή που να βολεύει τόσο εσάς όσο και το παιδί σας.

## **Πείτε στο παιδί σας ότι καταλαβαίνετε πώς νιώθει**

Μερικές φορές μια φράση όπως "ξέρω ότι είσαι λυπημένος" ή "πρέπει να νιώθεις πολύ θυμωμένος για να το λες αυτό" μπορεί να βοηθήσει. Ποτέ μη θεωρήσετε ότι τα συναισθήματα του παιδιού σας δεν είναι σημαντικά.

## **Εμπλέξτε το παιδί σας στις αποφάσεις της οικογένειας**

Ανάλογα με την ηλικία του, δώστε στο παιδί σας ευκαιρίες να έχει το δικό του λόγο. Συζητήστε μαζί του αλλαγές στην καθημερινή σας ζωή, πού θα πάτε για διακοπές, κτλ.

## **Σεβαστείτε το παιδί σας**

Να θυμάστε ότι αυτό που θεωρεί το παιδί σας σημαντικό μπορεί να διαφέρει κατά πολύ από αυτό που εσείς θεωρείτε σημαντικό. Προσπαθήστε να το θυμάστε, όταν το παιδί σας θέλει να σας πει κάτι επειγόντως, ακόμη κι αν είστε απασχολημένοι.

## **Μην ταυτίζετε το παιδί σας με τη συμπεριφορά του**

Μερικές φορές μπορεί να μη σας αρέσει ο τρόπος συμπεριφοράς του παιδιού σας, αλλά είναι σημαντικό να πείτε στο παιδί ότι εξακολουθείτε να το αγαπάτε.

### **Μην είστε υπερβολικά επικριτικοί**

Προσπαθήστε να μην αποθαρρύνετε το παιδί σας από το να μιλά και να ακούει φράσεις, όπως για παράδειγμα "αυτό που είπες ήταν ανόητο", "γιατί δεν μπορείς να είσαι πιο λογικός;" ή "είναι καιρός να μεγαλώσεις". Τα λόγια που πληγώνουν μπορεί να υποσκάψουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού. Προσπαθήστε αντίθετα να κάνετε θετικά σχόλια.

### **Μη φωνάζετε ή γκρινιάζετε**

Το παιδί μαθαίνει πολύ γρήγορα να αγνοεί τη γκρίνια. Φωνάζτε μόνο αν πρέπει να προειδοποιήσετε το παιδί σας επειγόντως. Μόνο τότε θα έχει αποτέλεσμα.

### **Μην εμπλέκετε το παιδί σας στα προβλήματα των ενηλίκων**

Αν το παιδί σας φαίνεται να ανησυχεί ή να είναι αναστατωμένο από τα δικά σας προβλήματα, όπως οικονομικές δυσκολίες ή προβλήματα στη σχέση σας, είναι καλύτερα να του μιλήσετε για το τί συμβαίνει αλλά και να του εξηγήσετε ότι δε φταίει αυτό. Μην αναμένετε από το παιδί σας να σας προσφέρει συναισθηματική στήριξη.

### **Μην αγνοείτε τα προβλήματα**

Αν ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλά, σίγουρα θα ακούσετε πράγματα που μπορεί να σας απογοητεύσουν ή να σας αναστατώσουν. Μην αγνοείτε τα προβλήματα. Βρείτε τρόπους να τα αντιμετωπίσετε και, αν χρειαστεί, ζητήστε βοήθεια.

Αν έχετε περισσότερα από ένα παιδιά, μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο να τους αφιερώσετε το χρόνο ακρόασης, που χρειάζονται. Προσπαθήστε να βρείτε έναν τρόπο να αφιερώσετε χρόνο για το κάθε παιδί. Μην ξεχνάτε όμως να αφιερώνετε και κάποιο χρόνο στον εαυτό σας!

Αν το παιδί σας πει...	Μην πείτε...	Αλλά καλύτερα πείτε...
‘Δεν θέλω να πάω στο νηπιαγωγείο’	‘Μην είσαι ανόητος. Θα περάσεις θαυμάσια εκεί.’	‘Ξέρω ότι είσαι λυπημένος και δεν θέλεις να πας. Αλλά μπορούμε να κάνουμε κάτι το ξεχωριστό μαζί όταν επιστρέψω.’
‘Μισώ το σχολείο και όλους όσους είναι εκεί. Δε θα ξαναπάω.’	‘Πρέπει να πας γιατί έτσι λέει ο νόμος.’	‘Ξέρω ότι δεν σου αρέσει να πηγαίνεις σχολείο. Μερικές φορές πρέπει να κάνουμε πράγματα που θα προτιμούσαμε να μην κάναμε. Ας μιλήσουμε γι αυτό όταν επιστρέψεις.’
‘Μισώ τη ζωή μου. Μακάρι να πέθαινα.’	‘Πώς τολμάς να μιλάς έτσι μετά από όλα όσα κάναμε για σένα.’	‘Πρέπει να νιώθεις πολύ άσχημα αυτή τη στιγμή για να το λες αυτό. Μήπως υπάρχει κάτι που θέλεις να μου πεις; Μήπως μπορώ να βοηθήσω με οποιονδήποτε τρόπο;’

## Βελτίωση της επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια



Μέσα στο καθημερινό άγχος της ζωής μας, ίσως είναι δύσκολο να βρούμε το χρόνο για να συζητήσουμε όχι μόνο σημαντικά αλλά ακόμη και απλά πράγματα που επηρεάζουν τη ζωή και τις μεταξύ μας σχέσεις.

## Ακολουθούν μερικές ιδέες και τρόποι για να βελτιώσετε την επικοινωνία μέσα στην οικογένειά σας

- Αφιερώστε κάποιο χρόνο, όταν εσείς και το παιδί σας δεν νιώθετε πολύ κουρασμένοι, για να καθήσετε και να μιλήσετε. Για να το επιτύχετε αυτό ίσως χρειαστείτε τη συνεργασία άλλων μελών της οικογένειας και ιδιαίτερα των άλλων παιδιών. Αν το κάθε παιδί έχει αυτό τον ειδικό χρόνο μαζί σας, συνήθως δε θα υπάρχει πρόβλημα στο να σας αφήσει να αφιερώσετε τον ίδιο χρόνο και στα άλλα παιδιά.
- Δείξτε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις ζωγραφιές, τα παραμύθια και τη σχολική εργασία του παιδιού σας. Μπορεί να είναι πολύ αποκαρδιωτικό, ιδιαίτερα για ένα μικρό παιδί, να βλέπει τις προσπάθειες του για δημιουργία να αγνοούνται χωρίς κανένα σχόλιο ή έπαινο. Το παιδί του οποίου ο γονιός δεν δείχνει ποτέ ενδιαφέρον μπορεί να σταματήσει να προσπαθεί.



- Ενθαρρύνετε το μεγαλύτερο παιδί να συζητά μαζί σας θέματα που αφορούν το σχολείο και τους φίλους τους. Εκτός από την ενθάρρυνση που του δίνετε με τον τρόπο αυτό, είναι πιθανότερο να σας μιλήσει έγκαιρα για τυχόν προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει.
- Σκεφτείτε αν μπορείτε να μοιραστείτε με το παιδί σας ένα χόμπυ, όπως είναι η κολύμβηση.
- Βρείτε "χώρους ακρόασης" όπως στο μπάνιο ή ακριβώς πριν τον ύπνο ή παρακολουθήστε μαζί με το παιδί σας το αγαπημένο του πρόγραμμα στην τηλεόραση και μιλήστε για τα πράγματα που του αρέσουν. Το να ακούτε είναι μέρος της

καθημερινής ζωής, αλλά μια ειδική έξοδος μπορεί να αποτελέσει μια καλή ευκαιρία για να μοιραστείτε με το παιδί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

- Διευθετήστε μια ειδική έξοδο με το παιδί σας στο σινεμά ή στην πισίνα. Μπορείτε ακόμη να αφήσετε το παιδί να αποφασίσει εκείνο που θα πάτε.
- Κάντε ένα σχεδιάγραμμα της μέρας σας και ζητήστε από το παιδί σας να κάνει το ίδιο. Σημειώστε τις ώρες που δώσατε προσοχή στο παιδί σας ή αφιερώσατε χρόνο για να το ακούσετε. Στο τέλος της ημέρας συγκρίνετε τα σχεδιαγράμματά σας για να δείτε αν το παιδί σας ένιωσε ότι υπήρχαν στιγμές που δεν αφιερώσατε αρκετό χρόνο για να το ακούσετε.
- Με το μεγαλύτερο παιδί συζητήστε απόψεις για τα γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο, για κοινωνικά ή πολιτικά θέματα.

Αυτές είναι μερικές ιδέες, αλλά να θυμάστε ότι το να ακούτε το παιδί δεν πρέπει να επικεντρώνεται σε μεμονωμένες δραστηριότητες. Μπορεί να είναι κομμάτι της καθημερινής μας ζωής. Είναι επίσης σημαντικό να ακούτε τον εαυτό σας και τα δικά σας συναισθήματα. Αυτό θα σας βοηθήσει να διαπιστώσετε αν υποφέρετε από άγχος. Προειδοποιητικές ενδείξεις μπορεί να είναι οι πονοκέφαλοι και η κούραση. Σε μια τέτοια περίπτωση θα πρέπει να λάβετε κάποια μέτρα για να βελτιώσετε την κατάσταση.

## **ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ**

Κάποτε ίσως χρειαστεί να μιλήσετε στο παιδί σας για κάτι που μπορεί να είναι δύσκολο και για τους δύο σας. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα δύσκολων καταστάσεων που μπορεί να συναντήσετε.

### **Παιδιά με σοβαρή ασθένεια ή αναπηρία**

Αν το παιδί έχει αναπηρία, η επικοινωνία μαζί του μπορεί να είναι πιο δύσκολη. Ίσως χρειαστεί να σκεφτείτε άλλους τρόπους να επικοινωνήσετε μαζί του και να του δώσετε τη δυνατότητα να επικοινωνήσει με τους άλλους. Μπορεί να αντιμετωπίζει προβλήματα ως αποτέλεσμα της αναπηρίας ή της ασθένειάς του.

Μιλήστε μαζί του για τις δυσκολίες και μην τις αγνοήσετε επειδή σας είναι δύσκολο να τις αντιμετωπίσετε. Ταυτόχρονα, ποτέ μην αφήσετε το παιδί να σκεφτεί ότι έχει "πρόβλημα" και προσπαθήστε να μην του δώσετε την εντύπωση ότι οι δυσκολίες του, σας προκαλούν άγχος. Η επαφή με μια ομάδα στήριξης που ασχολείται με την αναπηρία ή την ασθένεια του παιδιού μπορεί να σας φανεί χρήσιμη.

### **Δυσκολίες στη σχέση σας -Χρήσιμες συμβουλές**

Αν αντιμετωπίζετε σοβαρά προβλήματα στη σχέση σας με το σύντροφό σας, το παιδί σας πιθανόν να υποφέρει και ίσως να μην έχετε το χρόνο ή την ενέργεια να το ακούσετε. Εξηγήστε του ότι έχετε προβλήματα τα οποία προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε.

- Μην αναμένετε από το παιδί να σας λύσει τα προβλήματά σας και μην ξεσπάτε πάνω στο παιδί σας
- Μην παρασύρετε ποτέ το παιδί σας στη διένεξη ή να του ζητήσετε να διαλέξει μεταξύ σας. Εξηγήστε του τι συμβαίνει.
- Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει ότι δεν φταίει αυτό για τα προβλήματά σας και ανακαλύψτε πώς νιώθει.
- Σκεφτείτε πως οι οποιοσδήποτε αποφάσεις που θα πάρετε για τη σχέση σας θα επηρεάσουν το παιδί σας.

### **Χωρισμός και διαζύγιο**

Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι δεν φταίει αυτό που η σχέση σας με το σύντροφό σας έχει αποτύχει και ότι και οι δύο το αγαπάτε όπως και στο παρελθόν. Οι μονογονιοί μπορεί να νιώθουν ακόμη μεγαλύτερη πίεση και ίσως χρειαστούν στήριξη.

### **Θάνατος**

Αν κάποιος που εσείς και το παιδί σας αγαπάτε πεθάνει, αφήστε το να μιλήσει γι' αυτό και να εκφράσει τη λύπη του. Μην κρύψετε το γεγονός ότι κι εσείς πενθείτε. Αυτό θα το βοηθήσει να μάθει ότι δεν είναι κακό να κλαίς και να νιώθεις λυπημένος όταν ένα πρόσωπο που αγαπάς πεθάνει. Ίσως χρειαστεί να είστε προετοιμασμένοι να απαντήσετε κάποια ερωτήματα για τη φύση του θανάτου.

## Πειράγματα και φοβέρες από άλλα παιδιά



Πείτε στο παιδί ότι καταλαβαίνετε πώς νιώθει. Μιλήστε του γι' αυτό που συμβαίνει και προσπαθήστε μαζί να βρείτε τρόπους αντιμετώπισης του προβλήματος. Βοηθήστε το να μάθει πώς να δείχνει σ' αυτούς που τον φοβερίζουν ότι δεν ανέχεται την κατάσταση. Αν το πρόβλημα παρατηρείται στο σχολείο και είναι σοβαρό πρέπει να εμπλέξετε το δάσκαλο. Ποτέ μην αγνοείτε τις φοβέρες από συνομήλικα παιδιά ελπίζοντας ότι απλώς θα σταματήσουν.

## Διακρίσεις μεταξύ των δύο φύλων

Μη βάζετε το παιδί σας σε καλούπια αναμένοντας από τα αγόρια και τα κορίτσια να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο και να απολαμβάνουν συγκεκριμένα πράγματα. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει αυτό που θέλει, ανεξάρτητα από το τι πιστεύουν οι άλλοι και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει πως η επιλογή κλάδου στο σχολείο, εργασίας και χόμπι δεν εξαρτάται από το φύλο του.

## Ρατσισμός

Αν το παιδί σας, σάς πει ότι άλλα παιδιά ή ενήλικες του φέρονται με ρατσιστικό τρόπο, εξηγήστε του ότι ο ρατσισμός είναι εντελώς άδικος και βασίζεται στην άγνοια και στην ανασφάλεια. Πείτε του ότι είναι το άτομο, που συμπεριφέρεται με τον τρόπο αυτό, που έχει το πρόβλημα και όχι το ίδιο. Αν το πρόβλημα συνεχίζεται και παρατηρείται στο σχολείο θα πρέπει να εμπλέξετε ένα δάσκαλο.

Αν το παιδί σας εκφράσει ρατσιστικές απόψεις θα πρέπει να του εξηγήσετε γιατί αυτές οι συμπεριφορές είναι απαράδεκτες και γιατί οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους. Να θυμάστε ότι το παιδί σας θα αντιγράψει εσάς, προσέξτε λοιπόν να μην του διδάξετε άδικες προκαταλήψεις.

## **Αλκοόλ και ναρκωτικά**

Αν υποψιάζεστε ότι το έφηβο παιδί σας πίνει πολύ, σκεφτείτε γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό και ενθαρρύνετε το να το συζητήσει. Αν το παιδί σας πειραματίζεται με ναρκωτικά, πείτε του ότι πιστεύετε πως μπορεί να σταματήσει και ότι θα του προσφέρετε κάθε είδους στήριξη στα πλαίσια των δυνατοτήτων σας.

Αν η κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών συνεχίζεται ίσως χρειαστεί επαγγελματική βοήθεια.

## **Πώς να μιλήσετε για δύσκολα θέματα**

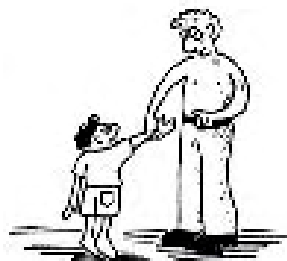
Για μερικούς γονείς είναι δύσκολο να συζητήσουν ορισμένα θέματα όπως είναι το σεξ. Είναι σημαντικό να δώσετε στο παιδί σας σαφείς και ειλικρινείς απαντήσεις στις ερωτήσεις του. Είναι φανερό ότι οι απαντήσεις σας θα εξαρτηθούν από την ηλικία του παιδιού και τις δικές σας αξίες και πεποιθήσεις. Όταν απευθύνεστε σε πολύ μικρό παιδί, οι απαντήσεις σας πρέπει να είναι απλές.

## **Διδάξτε στο παιδί να λέει όχι**

Τα περισσότερα παιδιά είναι αθώα και δείχνουν εμπιστοσύνη στους άλλους. Έτσι, εύκολα μπορεί κανείς να εκμεταλλευθεί ένα παιδί. Το παιδί πρέπει να μάθει να προστατεύει τον εαυτό του από κάθε μορφή κακοποίησης, όπως μαθαίνει να αποφεύγει άλλους κινδύνους στη ζωή του, π.χ. την τροχαία κίνηση και τη φωτιά. Παρατίθενται πιο κάτω μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να το βοηθήσετε να αποκτήσει την αυτοπεποίθηση και τις γνώσεις που απαιτούνται.

- Θυμίστε στο παιδί ότι τα συναισθήματά του είναι σημαντικά.
- Ενθαρρύνετε το να εμπιστεύεται τα συναισθήματά του, αν νιώθει άβολα για κάποιο πρόσωπο.
- Βοηθήστε το να εκφράσει οποιουδήποτε φόβους και συναισθήματά του, είτε σε σας είτε σε άλλον ενήλικα που εμπιστεύεται.
- Τονίστε ότι το σώμα του τού ανήκει και ότι μπορεί να επιλέγει το ίδιο ποιος θέλει να το φιλά και να το αγκαλιάζει.



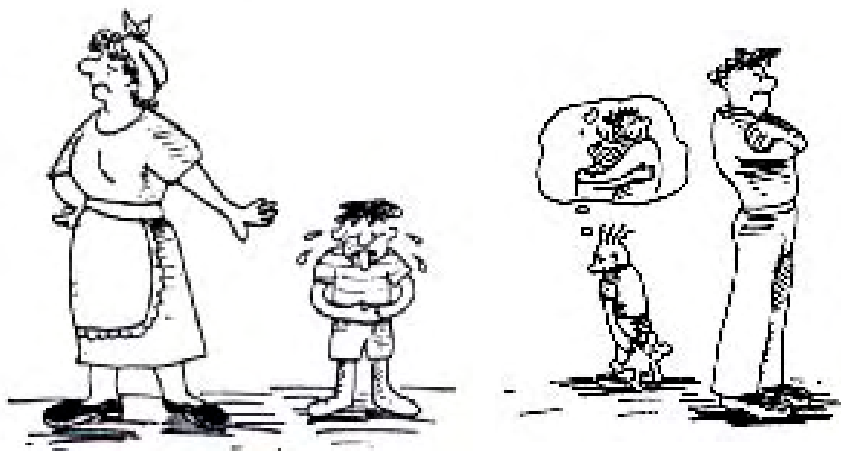


- Πείτε του ότι έχει το δικαίωμα να αρνηθεί αν ένας ενήλικας ή ένα μεγαλύτερο παιδί προσπαθήσει να το αγγίξει ή να κάνει κάτι που του προκαλεί φόβο ή δεν του αρέσει.

### Τι μπορείς να κάνεις με το θέμα της κακοποίησης/άσκησης βίας;

Οι περισσότεροι γονείς και άλλοι ενήλικες θέλουν πραγματικά να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του παιδιού τους. Παρατίθενται πιο κάτω μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί να αποφύγει την κακοποίηση/άσκηση βίας και να γίνει ευτυχισμένος ενήλικας.

1. Άν ένα παιδί σας πει ότι έχει πέσει θύμα κακοποίησης/άσκησης βίας είναι σημαντικό να το πιστέψετε και να ενεργήσετε αμέσως. Όσο πιο σύντομα ενεργήσετε τόσο πιθανότερο είναι να σταματήσει η κακοποίηση και το παιδί να συνέλθει από τις εμπειρίες του.



2. Αν γνωρίζετε κάποιον ο οποίος νομίζετε ότι μπορεί να κακοποιεί ένα παιδί, προσπαθήστε να μοιραστείτε την ανησυχία σας πρώτα με κάποιον που γνωρίζει την οικογένεια, π.χ. ένα συγγενικό πρόσωπο ή γείτονα, το δάσκαλο του παιδιού ή τη νοσοκόμα του σχολείου. Αν εξακολουθείτε να ανησυχείτε, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τις αρμόδιες Υπηρεσίες. Δεν χρειάζεται να αποκαλύψετε το όνομά σας.
3. Αν εσείς ο ίδιος κακοποιείτε ένα παιδί ή πρόκειται να το πράξετε, ζητήστε αμέσως βοήθεια. Πολλά άτομα μπορεί να διστάζουν να καταγγείλουν μια υπόθεση κακοποίησης παιδιού που υποψιάζονται, γιατί φοβούνται ότι ο θύτης θα φυλακιστεί ή το παιδί θα μετακινηθεί από το σπίτι. Αυτό δεν συμβαίνει πάντοτε. Οι αρμόδιες Υπηρεσίες, καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια να εργαστούν με ολόκληρη την οικογένεια, να εμποδίσουν τη συνέχιση της κακοποίησης και να κρατήσουν την οικογένεια ενωμένη. Σε ένα μικρό όμως αριθμό περιπτώσεων, όταν διαπιστώνεται ότι το παιδί δε θα είναι ασφαλισμένο, είναι δυνατό να μετακινηθεί από το σπίτι του. Στη μεγάλη πλειοψηφία το παιδί αυτό επιστρέφει στο σπίτι μόλις υπάρξουν οι προϋποθέσεις ότι δεν θα διατρέχει κίνδυνο.



**Μήν με κτυπάς...**



## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

- **Κέντρο Άμεσης Βοήθειας**  
(ΤΗΛ: 1440)
- **Αστυνομία (Τοπικός Σταθμός )**  
**ΑΜΕΣΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ**  
(ΤΗΛ: 199)
- **ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ/ ΠΡΩΤΕΣ**  
**ΒΟΗΘΕΙΕΣ**
- **Επαρχιακά Γραφεία Ευημερίας**  
Λευκωσία Τηλ: 22-804608,  
22-804653, 22-804661  
Λεμεσός Τηλ: 25-804450,  
25-804451, 25-804460  
Λάρνακα Τηλ: 24-800102,  
24-800163  
Πάφος Τηλ: 26-306240/241  
Αμμόχωστος (Παραλίμνι)  
Τηλ: 23-811720, 23-811750  
Μόρφου (Ευρύχου)  
Τηλ: 22-870582, 23-870583,  
22-870593
- **Υπουργείο Παιδείας και**  
**Πολιτισμού/Υπηρεσία**  
**Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας**  
Λευκωσία Τηλ: 22-800740  
Λεμεσός. Τηλ: 25-305504  
Λάρνακα. Τηλ: 24-821363
- **Τμήμα Παιδικής και**  
**Εφηβικής Ψυχιατρικής**  
**(Μακάριο Νοσοκομείο)**  
**ΤΗΛ: 22-405085/86**
- **Συμβουλευτική Επιτροπή για**  
**τη Πρόληψη και Καταπολέμηση**  
**της Βίας στην Οικογένεια.**  
Τηλ: 22-775888,  
Φαξ: 22-775999

Έκδοση της Συμβουλευτικής Επιτροπής  
για τη Πρόληψη και Καταπολέμηση της  
Βίας στην Οικογένεια.

Τ.Θ. 28962, 2084 Λευκωσία

Τηλ. 22775888, Φαξ. 22775999

Email: [familyviolence.a.c@cytanet.com.cy](mailto:familyviolence.a.c@cytanet.com.cy)

Ιστοσελίδα: [www.familyviolence.gov.cy](http://www.familyviolence.gov.cy)