



Στρατηγικές υποστήριξης στο σπίτι

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ:

2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162





AI@Smile

ΤΕΧΝΗΤΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

& ΒΙΩΣΙΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ
ΕΦΗΒΟΥΣ.

ΕΝΑ ΕΡΓΟ
ERASMUS+

ΜΕ ΤΗ
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Κεφάλαιο 2.2 – Στρατηγικές υποστήριξης στο σπίτι



AI@Smile

Οι έφηβοι ενθίζουν όταν το περιβάλλον στο σπίτι τους προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια, συνέπεια και ενθάρρυνση. Ενώ τα σχολεία διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας, οι οικογένειες αποτελούν το **πρώτο και πιο διαρκές περιβάλλον** για την καλλιέργεια της ανθεκτικότητας, της ενσυναίσθησης και της αυτοεκτίμησης.

Αυτή η ενότητα διερευνά τον τρόπο με τον οποίο η γονεϊκή προσέγγιση, τα στυλ επικοινωνίας και οι καθημερινές ρουτίνες στο σπίτι διαμορφώνουν το συναισθηματικό τοπίο των εφήβων. Δίνει έμφαση σε **πρακτικές, επιστημονικά τεκμηριωμένες, στρατηγικές** που μπορούν να υιοθετήσουν οι γονείς και οι κηδεμόνες για να ενισχύσουν την ψυχική και συναισθηματική ευημερία του παιδιού τους.

Βασικά θέματα που καλύπτονται:

- **Ενδυνάμωση των εφήβων μέσω ενός υποστηρικτικού οικιακού περιβάλλοντος**
Μάθετε πώς η ενσυναίσθηση, η επικύρωση και η ανοιχτή επικοινωνία δημιουργούν εμπιστοσύνη και αίσθηση του ανήκειν.
- **Στυλ γονέων και ο αντίκτυπός τους στην ψυχική υγεία των εφήβων**
Ανακαλύψτε τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των αυστηρών, επιτρεπτικών και αυταρχικών προσεγγίσεων.
- **Η σημασία των ρουτινών στην ανάπτυξη**
Εξερευνήστε πώς ένας προβλέψιμος καθημερινός ρυθμός υποστηρίζει τη συναισθηματική ρύθμιση, τη σχολική επιτυχία και μειώνει το άγχος

2.2.1 – Ενδυνάμωση των εφήβων μέσω ενός υποστηρικτικού οικιακού περιβάλλοντος



AI@Smile

Η ψυχική ευημερία ενός εφήβου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από το οικογενειακό περιβάλλον. Οι οικογένειες διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη διαμόρφωση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, της επικοινωνίας και των δεξιοτήτων αντιμετώπισης. Αυτή η ενότητα διερευνά πρακτικές, υποστηριζόμενες από την έρευνα, στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν οι γονείς και οι φροντιστές για να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία των εφήβων.

Θα επικεντρωθούμε στα εξής θέματα:

- ◆ **Δημιουργώντας ένα συμφιλωτικό περιβάλλον: Ένα σπίτι χωρίς άγχος για την ψυχική υγεία των εφήβων**
- ◆ **Γονική συμμετοχή: Χτίζοντας ισχυρές σχέσεις**
- ◆ **Γνωστικές παρεμβάσεις για θετική αναδιατύπωση**
- ◆ **Εστίαση στις ατομικές ανάγκες**

Μαζί, αυτές οι στρατηγικές ενισχύουν ένα περιβάλλον φροντίδας όπου οι έφηβοι αισθάνονται ασφαλείς, υποστηριζόμενοι και κατανοητοί. Ενσωματώνοντας αυτές τις στρατηγικές, οι γονείς και οι φροντιστές μπορούν να καλλιεργήσουν ένα περιβάλλον φροντίδας που δίνει τη δυνατότητα στους εφήβους να ευδοκιμήσουν συναισθηματικά και νοητικά.

2.2.1.1 Δημιουργία συμβιβαστικού περιβάλλοντος: ένα σπίτι χωρίς στρες για την ψυχική υγεία των εφήβων



AI@Smile

Ένα υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον είναι βασικό για την ψυχική υγεία των εφήβων. Καλλιεργώντας την ανοιχτή επικοινωνία και τη συναισθηματική ασφάλεια, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις με ανθεκτικότητα. Παρακάτω παρουσιάζονται βασικές στρατηγικές για τη δημιουργία αυτού του περιβάλλοντος:

Δείξτε ουδετερότητα

Προσεγγίστε τις συγκρούσεις με ηρεμία, αποφεύγοντας τις άμεσες κρίσεις ή αντιδράσεις. Η ουδετερότητα επιτρέπει στους εφήβους να εκφράζονται χωρίς το φόβο της κριτικής. Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως "Ας το συζητήσουμε μαζί" για να ενθαρρύνετε τον διάλογο

Καθορίστε και διατηρήστε το πλαίσιο

Καθιερώστε σαφείς ρουτίνες και όρια (π.χ. τρώμε χωρίς τεχνολογία, καθορισμένες ώρες μελέτης) για να δημιουργήσετε προβλεψιμότητα. Ενισχύστε σταθερά τους κανόνες, επιτρέποντας παράλληλα την ευελιξία για την ανεξαρτησία που αρμόζει στην ηλικία.

Αποδοχή των συναισθημάτων

Αναγνωρίστε τα συναισθήματα χωρίς να τα απορρίπτετε (π.χ., «Είναι φυσιολογικό να νιώθεις πελαγωμένη - είμαι εδώ για να ακούσω»). Αποφύγετε να υποτιμάτε τις δυσκολίες (π.χ. "Μην υπερβάλλεις") για να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη και συναισθηματική ασφάλεια.



AI@Smile

2.2.1.2 Ενασχόληση των γονέων: χτίζοντας δυνατές σχέσεις

Μια ισχυρή σχέση γονέων και εφήβων καλλιεργεί τη συναισθηματική ανθεκτικότητα, την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση του ανήκειν. Όταν οι γονείς προσεγγίζουν σκόπιμα με ενσυναίσθηση, αναγνώριση και προσοχή, θέτουν τις βάσεις ώστε οι έφηβοι να ευδοκιμήσουν συναισθηματικά και κοινωνικά.

Επικοινωνία με ενσυναίσθηση

- **Αναγνωρίστε τα συναισθήματα χωρίς να κρίνετε:** Επικυρώστε τα συναισθήματά τους, ακόμη και αν δεν τα καταλαβαίνετε πλήρως.
Παράδειγμα: "Καταλαβαίνω γιατί αυτό σε κάνει να νιώθεις συγκλονισμένος".
- **Χρησιμοποιήστε υποστηρικτική γλώσσα:** Προτείνετε συνεργασία αντί να προσφέρετε άμεσες λύσεις.
Δοκιμάστε να πείτε: "Θέλεις να το συζητήσουμε ή θέλεις απλώς να σε ακούσω αυτή τη στιγμή;"

Αναγνώριση και έπαινος

- **Επικεντρωθείτε στην προσπάθεια, όχι μόνο στην επιτυχία:** Δώστε βάρος στην επιμονή, την περιέργεια και την υπευθυνότητα.
Παράδειγμα: "Εμεινες συγκεντρωμένος ακόμα και όταν έγινε απογοητευτικό - αυτό είναι εντυπωσιακό".
- **Να είστε συγκεκριμένοι και ειλικρινείς:** Αντί για "Μπράβο", πείτε: "Παρατήρησα με πόση υπομονή το εξήγησες αυτό στο αδελφάκι σου".

Ενεργητική ακρόαση

- **Δημιουργήστε χώρο και χρόνο για διάλογο:** Οι τακτικές ρουτίνες, όπως τα κοινά γεύματα ή οι περίπατοι, μπορούν να ανοίξουν διαύλους επικοινωνίας.
- **Δείξτε προσοχή:** Επικοινωνήστε με τα μάτια, απομακρύνετε τις συσκευές και χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις για να δείξετε ότι ακούτε.
- **Χρησιμοποιήστε ανοιχτές προτροπές:**
"Ποιο μέρος της ημέρας σου φάνηκε πιο συναρπαστικό;"
"Πώς εσύ και ο φίλος σου χειριστήκατε αυτή την κατάσταση;"

Αυτή η προσέγγιση καλλιεργεί έναν **ασφαλή δεσμό γονέα-παιδιού**, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να είναι πιο πρόθυμοι να ζητήσουν βοήθεια, να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα στις δυσκολίες.



AI@Smile

2.2.1.3 Γνωστικές παρεμβάσεις για τη θετική αναδιατύπωση

Οι έφηβοι συχνά αντιμετωπίζουν στρεσογόνους παράγοντες που φαίνονται συντριπτικοί - από την ακαδημαϊκή πίεση έως την κοινωνική δυναμική και τις συναναστροφές. Ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που μπορούμε να τους προσφέρουμε είναι η ικανότητα να **αναδιατυπώνουμε** αυτές τις προκλήσεις σε ευκαιρίες ανάπτυξης, μέσα από ένα νέο πλαίσιο. Ας δούμε πώς:

Επαναπροσδιορίστε τα προβλήματα ως ευκαιρίες μάθησης

• **Ενθαρρύνετε μια νοοτροπία ανάπτυξης:** Αντί για: "Απέτυχα στο τεστ".

Δοκιμάστε: "Αυτό μου δείχνει τι πρέπει να δουλέψω. Είναι μέρος της μάθησης".

• **Κανονικοποιήστε τις αποτυχίες:** Βοηθήστε τα να δουν ότι μια δυσκολία δεν σημαίνει ήττα, αλλά εξέλιξη.

Παράδειγμα: "Ακόμα και οι καλύτεροι αθλητές και καλλιτέχνες έχουν δύσκολες μέρες - έτσι αναπτύσσονται".

Χρησιμοποιήστε θετικούς συνειρμούς και γλώσσα

• **Προβάλετε μια εσωτερική αρετή:** *Παράδειγμα:* "Έδειξες θάρρος με το να μιλήσεις, παρόλο που ήταν δύσκολο".

• **Αναδιατυπώστε την προσπάθεια ως επιτυχία:** Αντί για: "Δεν το τελείωσες".

Δοκιμάστε: "Εμεινες συγκεντρωμένη για 40 λεπτά - αυτό είναι πραγματική δέσμευση".

Παρέχετε πραγματικές πληροφορίες για να ηρεμήσετε τους παράλογους φόβους

• **Εξηγήστε την αντίδραση του οργανισμού στο στρες:** "Η καρδιά σου χτυπάει γρήγορα και νιώθεις ένταση επειδή το σώμα σου σε προετοιμάζει για να αντιδράσεις - αλλά αυτό το συναίσθημα θα περάσει".

• **Χρησιμοποιήστε αποδεικτικά στοιχεία για να προσγειώσετε τη σκέψη τους:** *Παράδειγμα:* <<"Έχεις αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν - θυμάσαι πώς τα κατάφερες με εκείνη την παρουσίαση τον περασμένο μήνα;>>

✓ Η ενδυνάμωση των εφήβων να αναδιατυπώνουν το άγχος δεν σημαίνει ότι αρνούμαστε τα συναισθήματά τους - σημαίνει ότι τους βοηθάμε να αντιλαμβάνονται αυτά τα συναισθήματα ως ενδείξεις, όχι ως εμπόδια

2.2.1.4 Εστίαση στις ατομικές ανάγκες



AI@Smile

Κάθε έφηβος ζει ένα δικό του ταξίδι ανάπτυξης. Οι συγκρίσεις με τους συνομηλίκους ή τα άκαμπτα πρότυπα μπορούν να υπονομεύσουν την αυτοπεποίθηση και να αυξήσουν το άγχος. Αντίθετα, η υποστήριξη πρέπει να είναι **εξατομικευμένη**, να **βασίζεται στα δυνατά του σημεία** και να **ανταποκρίνεται** στις ανάγκες του που εξελίσσονται.

Γιατί έχει σημασία:

- Οι έφηβοι ευδοκιμούν όταν αισθάνονται **ότι τους βλέπουν πραγματικά**, τους **εκτιμούν** και τους **κατανοούν**.
- Η εξατομικευμένη υποστήριξη ενισχύει **την αποδοχή του εαυτού τους**, την **ανθεκτικότητα** και τα **κίνητρα**.
- Μειώνει την πίεση του να «μη μενουν πίσω» και προάγει την υγιέστερη αυτοεκτίμηση.

Πώς να το εφαρμόσετε στην πράξη:

- **Αποφύγετε τις συγκρίσεις με συνομηλίκους:** *Αντί για: Δοκιμάστε: "Τα άλλα παιδιά της ηλικίας σας κάνουν ήδη αυτό...": "Ας επικεντρωθούμε σε αυτό που νιώθεις σωστό για σένα αυτή τη στιγμή".*
- **Προσαρμογή στα δυνατά σημεία:** Αν ένας έφηβος νιώθει απομονωμένος αλλά λάμπει δημιουργικά, καλλιεργήστε την αυτοέκφραση μέσω της αρθρογραφίας, της μουσικής ή της καλλιτεχνικής δημιουργίας - αντί να πιέζετε αναγκαστικές κοινωνικές καταστάσεις.
- **Προσαρμόστε την ακαδημαϊκή υποστήριξη:** Αναγνωρίστε ότι η μάθηση δεν είναι γραμμική. *Παράδειγμα: "Χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο με τα μαθηματικά, αλλά οι ικανότητές σου στην αφήγηση ιστοριών είναι εξαιρετικές - ας τις χρησιμοποιήσουμε για να σε βοηθήσουμε με τα προβλήματα λέξεων".*
- **Εμπλέξτε τους στη διαδικασία:** Ρωτήστε: "Τι σε βοηθάει; Τι αισθάνεσαι ότι σε καταβάλλει;" Δώστε στους εφήβους τη δυνατότητα να διαμορφώσουν το δικό τους σχέδιο υποστήριξης.
- **Σεβαστείτε τη συναισθηματική ετοιμότητα:** Οι έφηβοι αναπτύσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς συναισθηματικά και κοινωνικά. Αντιμετωπίστε τους με υπομονή και επικυρώστε την τρέχουσα φάση ανάπτυξής τους.

 **Η υποστήριξη είναι πιο αποτελεσματική όταν συναντά τους εφήβους εκεί που βρίσκονται - όχι εκεί που νομίζουμε ότι "θα έπρεπε" να βρίσκονται.**

2.2.2 Γονεϊκά στυλ και ο αντίκτυπός τους στην ψυχική υγεία των εφήβων



AI@Smile

Το γονεϊκό στυλ (ή στυλ ανατροφής) αναφέρεται στη γενική προσέγγιση που χρησιμοποιούν οι γονείς και κηδεμόνες για να μεγαλώσουν τα παιδιά τους. Είναι ένα θεωρητικό μοντέλο που βοηθά στην εξήγηση του τρόπου με τον οποίο η γονική συμπεριφορά επηρεάζει την ανάπτυξη, τη συναισθηματική ευημερία και την κοινωνικοποίηση του παιδιού. Το μοντέλο αυτό βασίζεται σε δύο θεμελιώδεις διαστάσεις:

1. Στοργή (συμμετοχή/αποδοχή)

Αυτή η διάσταση αντικατοπτρίζει το επίπεδο ζεστασιάς, συναισθηματικής σύνδεσης και υποστήριξης που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά τους. Οι γονείς που δείχνουν υψηλά επίπεδα στοργής συμμετέχουν στη ζωή του παιδιού τους, εκφράζουν αγάπη και ενθάρρυνση και παρέχουν συναισθηματική ασφάλεια. Χρησιμοποιούν ανοιχτή επικοινωνία, λογική και θετική ενίσχυση για να καθοδηγήσουν τη συμπεριφορά. Αντίθετα, η γονική μέριμνα με χαμηλή στοργή χαρακτηρίζεται από συναισθηματική αποστασιοποίηση, έλλειψη ανταπόκρισης και ελάχιστη επικοινωνία.

2. Απαίτηση (αυστηρότητα/επιβολή)

Αυτή η διάσταση αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο οι γονείς θεσπίζουν κανόνες, επιβάλλουν την πειθαρχία και θέτουν προσδοκίες για τη συμπεριφορά. Οι γονείς υψηλής απαίτησης έχουν σαφείς οδηγίες και όρια, περιμένοντας από τα παιδιά τους να ακολουθούν κανόνες και να πληρούν συγκεκριμένα πρότυπα. Μπορεί να επιβάλλουν την πειθαρχία μέσω ανταμοιβών, συνεπειών και επίβλεψης. Από την άλλη πλευρά, η ανατροφή με χαμηλές απαιτήσεις περιλαμβάνει ελάχιστη δομή, λίγες προσδοκίες και έλλειψη συνεπούς πειθαρχίας.

Τύποι στυλ γονέων: Με βάση το συνδυασμό αυτών των δύο διαστάσεων, έχουν προσδιοριστεί τέσσερα κύρια στυλ γονικής μέριμνας. Το καθένα έχει ξεχωριστό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία, τη συναισθηματική ανάπτυξη και την κοινωνική προσαρμογή του παιδιού.

- Αυταρχική ανατροφή (υψηλή απαίτηση - χαμηλή στοργή)
- Δημοκρατική ανατροφή (υψηλή απαίτηση - υψηλή στοργή)
- Παραμελητική (αδιάφορη) ανατροφή (χαμηλή απαίτηση - χαμηλή στοργή)
- Επιεικής (επιτρεπτική) ανατροφή (χαμηλή απαίτηση - υψηλή στοργή)

2.2.2.1 Γονεϊκά στιλ και ο αντίκτυπός τους στην ψυχική υγεία των εφήβων -Αυταρχική ανατροφή



Οι αυταρχικοί γονείς επιβάλλουν αυστηρούς κανόνες και αναμένουν τυφλή υπακοή. Δίνουν προτεραιότητα στην πειθαρχία και τον έλεγχο έναντι της συναισθηματικής ζεστασιάς. Η επικοινωνία είναι συχνά μονόπλευρη, με ελάχιστο χώρο για τις απόψεις του παιδιού. Αυτοί οι γονείς μπορεί να χρησιμοποιούν τιμωρητικά μέτρα για την επιβολή της πειθαρχίας, εστιάζοντας στην υπακοή και όχι στη λογική ή τη συναισθηματική υποστήριξη.

◆ Επιπτώσεις στους εφήβους:

- Υψηλότερος κίνδυνος άγχους και κατάθλιψης λόγω του φόβου της τιμωρίας και της έλλειψης συναισθηματικής επικύρωσης.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολίες στην έκφραση συναισθημάτων.
- Ισχυρή υπακοή αλλά περιορισμένες δεξιότητες λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων.
- Υψηλά επίπεδα άγχους και πιθανή δυσαρέσκεια προς τα πρόσωπα εξουσίας.

2.2.2.2 Γονεϊκά στιλ και ο αντίκτυπός τους στην ψυχική υγεία των εφήβων -Δημοκρατική ανατροφή



Οι δημοκρατικοί γονείς συνδυάζουν τις υψηλές προσδοκίες με τη ζεστασιά και την ανοιχτή επικοινωνία. Θέτουν σαφείς κανόνες και τους επιβάλλουν με συνέπεια, ενώ παράλληλα ανταποκρίνονται στα συναισθήματα και τις απόψεις του παιδιού τους. Η πειθαρχία βασίζεται στη λογική και την καθοδήγηση και όχι στην τιμωρία. Αυτοί οι γονείς ενθαρρύνουν την ανεξαρτησία, την αυτορρύθμιση και την υπευθυνότητα.

◆ Επιπτώσεις στους εφήβους:

- Υψηλότερη αυτοεκτίμηση και συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- Καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες και ισχυρότερες σχέσεις με τους συνομηλίκους.
- Μεγαλύτερη ακαδημαϊκή επιτυχία και κίνητρα.
- Χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και προβλημάτων συμπεριφοράς.

2.3.2.3 Γονεϊκά στιλ και ο αντίκτυπός τους στην ψυχική υγεία των εφήβων - Παραμελητική (αδιάφορη) ανατροφή



Οι παραμελητικοί γονείς παρέχουν ελάχιστη συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση. Μπορεί να είναι απόμακροι, αδιάφοροι ή καταβεβλημένοι από τα δικά τους προβλήματα, με αποτέλεσμα να μην συμμετέχουν στη ζωή του παιδιού τους. Αυτοί οι γονείς θέτουν λίγες προσδοκίες και παρέχουν ελάχιστη εποπτεία, αφήνοντας τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις μόνα τους.

♦ Επιπτώσεις στους εφήβους:

- Αυξημένος κίνδυνος διαταραχών ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη και το άγχος.
- Αισθήματα απόρριψης, μοναξιάς και χαμηλής αυτοεκτίμησης.
- Μεγαλύτερη πιθανότητα εμπλοκής σε επικίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. κατάχρηση ουσιών, παραβατικότητα).
- Χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις και δυσκολίες στη δημιουργία υγιών σχέσεων.

2.2.2.4 Ονειϊκά στίλ και ο αντίκτυπός τους στην ψυχική υγεία των εφήβων - Επιεικής (επιτρεπτική) ανατροφή



Οι επιεικείς γονείς είναι ιδιαίτερα περιποιητικοί και ανταποκρίνονται αλλά επιβάλλουν λίγους κανόνες ή προσδοκίες. Δίνουν προτεραιότητα στην ευτυχία του παιδιού τους και μπορεί να αποφεύγουν την αντιπαράθεση, επιτρέποντας στο παιδί τους να παίρνει αποφάσεις χωρίς πολλή καθοδήγηση ή πολλές συνέπειες. Αυτοί οι γονείς ενεργούν συχνά περισσότερο ως φίλοι παρά ως πρόσωπα εξουσίας.

◆ **Επιπτώσεις στους εφήβους:**

- Υψηλότερος κίνδυνος παρορμητικής συμπεριφοράς και δυσκολία στην αυτοπειθαρχία.
- Προβλήματα με την εξουσία και δυσκολία στην τήρηση κανόνων.
- Αυξημένη πιθανότητα εμπλοκής σε επικίνδυνες συμπεριφορές λόγω έλλειψης δομής.
- Ισχυρή αυτοεκτίμηση αλλά πιθανές δυσκολίες στη διαχείριση της απογοήτευσης και των αποτυχιών.

2.2.3 Η σημασία της ρουτίνας στην ανάπτυξη του παιδιού



AI@Smile

Οι ρουτίνες προσφέρουν **δομή, σταθερότητα και προβλεψιμότητα**, λειτουργώντας ως ακρογωνιαίος λίθος για την υγιή ανάπτυξη. Είναι καθοριστικές σε περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου, όπου λειτουργούν ως **προστατευτικοί παράγοντες** που υποστηρίζουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα, την ακαδημαϊκή επιτυχία και την ψυχική ευημερία.

Βασικά οφέλη

- **Συναισθηματική & κοινωνική ανάπτυξη:** Ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές ικανότητες. Προωθούν τη συνεργασία και την προσαρμοστικότητα.
- **Γνωστική & ακαδημαϊκή ανάπτυξη:** Ενισχύουν την έννοια του χρόνου, τις γλωσσικές δεξιότητες και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις μέσα από προβλέψιμες δραστηριότητες όπως οι ιστορίες πριν τον ύπνο και οι συζητήσεις κατά τη διάρκεια του γεύματος.
- **Αυτορρύθμιση & Συμπεριφορά:** Οι σαφείς προσδοκίες μειώνουν το άγχος, υποστηρίζουν την (αυτό)πειθαρχία και βοηθούν στην ομαλή διαχείριση των μεταβάσεων.
- **Ψυχική & σωματική υγεία:** Βελτιώνουν τον ύπνο, μειώνουν τις ορμόνες του στρες και υποστηρίζουν τη συνολική ευεξία.

Πρακτικές ρουτίνες που μπορούμε να εφαρμόσουμε

- **Ρουτίνα για τον ύπνο:** Η καθιέρωση μιας προβλέψιμης ρουτίνας πριν τον ύπνο -που περιλαμβάνει ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, ανδιάβασμα ενός βιβλίου ή ιστορίας, και περιορισμό του χρόνου χρήσης της οθόνης- βοηθά στη ρύθμιση των κύκλων ύπνου και υποστηρίζει τη συναισθηματική ρύθμιση.
- **Ρουτίνα γευμάτων:** Το να τρώτε μαζί σε σταθερές ώρες προάγει τον κοινωνικό δεσμό και τη γλωσσική ανάπτυξη. Η συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία του φαγητού διδάσκει επίσης υπευθυνότητα και ανεξαρτησία.
- **Πρωινή ρουτίνα:** Μια δομημένη πρωινή ρουτίνα, όπως το ξύπνημα την ίδια ώρα, το πρωινό και το βούρτσισμα των δοντιών, δίνει έναν θετικό τόνο στην ημέρα.
- **Ρουτίνα για τη μελέτη:** Η δημιουργία ενός ήσυχου και αποκλειστικού χώρου για τη μελέτη στο σπίτι βοηθά τη συγκέντρωση και την ακαδημαϊκή επιτυχία.
- **Ρουτίνα παιχνιδιού και άσκησης:** Ο καθορισμός χρόνου για σωματική δραστηριότητα ενισχύει τις κινητικές δεξιότητες και μειώνει το άγχος.
- **Ρουτίνα καθηκόντων:** Η ανάθεση εργασιών στο νοικοκυριό ανάλογα με την ηλικία διδάσκει υπευθυνότητα και ενισχύει την αίσθηση της συνεισφοράς στην οικογένεια.

"Οι προβλέψιμες ρουτίνες δεν είναι απλώς χρήσιμες - είναι αναπτυξιακές αναγκαιότητες".