



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΦΤΑΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ ΚΛΑΙΓΟΝΤΑΣ

Είναι σημαντικό να συζητήσετε με το παιδί σας εκ των προτέρων σχετικά με την κατασκήνωση έτσι ώστε να έχει μια όσο το δυνατόν πιο ξεκάθαρη εικόνα των εμπειριών που θα αποκτήσει εκεί.

Μιλήστε θετικά για την κατασκηνωτική εμπειρία, ώστε το παιδί να την προσμένει με χαρά, σαν ένα πολύτιμο δώρο.

Αναφερθείτε στις δραστηριότητες με τις οποίες έχει τη δυνατότητα να εμπλακεί, συζητήστε ότι είναι μια καλή ευκαιρία να κάνει νέους φίλους, ότι θα αποκτήσει νέες δεξιότητες αλλά ότι ταυτόχρονα θα έχει και κάποιες υποχρεώσεις.

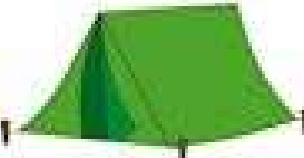
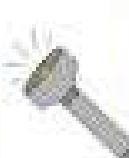
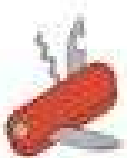
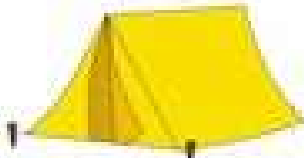
Αναγνωρίστε στο παιδί ότι το να του λείπει το σπίτι του είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα. Είναι σημαντικό να του δοθεί χώρος και χρόνος να εκφράσει τις ανησυχίες του σε σχέση με την κατασκήνωση και τον επικείμενο αποχωρισμό του από εσάς. Οι ανησυχίες του, καλό είναι να αντιμετωπίζονται με σεβασμό, αλλά χωρίς υπερβολές (ούτε να μεγαθύνονται ούτε να υποβιβάζονται). Αφού εισακουστούν οι σκέψεις του, μπορούν να συζητηθούν και οι στρατηγικές αντιμετώπισης και πιθανές λύσεις.

Η συζήτηση βοηθάει το παιδί σας να εμπλακεί στην τελική απόφαση για το αν θα πάει κατασκήνωση ή όχι. Αυτή η πρακτική θα του επιτρέψει να νιώσει ότι ασκεί κάποιο έλεγχο στην κατάσταση αντί να αισθάνεται ότι ο αποχωρισμός από τους γονείς του επιβλήθηκε. Συζητείστε με το παιδί σας στρατηγικές που μπορεί να μειώσουν το άγχος του. Ρωτήστε το τι θα το έκανε χαρούμενο στην κατασκήνωση και βάλτε μαζί στόχους έτσι ώστε να συγκεντρωθεί στην θετική εμπειρία της κατασκήνωσης και σε αυτά που μπορεί να καταφέρει και όχι σε σκέψεις αρνητικές. Ενθαρρύνετε το παιδί να εξακολουθήσει να εκφράζει τα συναισθήματά του σε σας καθώς και να τα μοιράζεται με κάποιο στέλεχος της κατασκήνωσης που νιώθει άνετα.

Βάλτε τις ημερομηνίες της κατασκήνωσης στο ημερολόγιο ώστε το παιδί να γνωρίζει πόσο διάστημα ακριβώς θα είναι μακριά από τους γονείς του έτσι ώστε να υπάρχει στον αποχωρισμό αρχή, τέλος αλλά και μια προοπτική.

Κρατείστε την αγωνία σας για τον εαυτό σας και παραμείνετε θετικοί για την εμπειρία που πρόκειται να βιώσει το παιδί σας. Ο φόβος σας ανιχνεύεται και μεταδίδεται πολύ εύκολα στο παιδί γι' αυτό θα ήταν σκόπιμο και εσείς οι ίδιοι να βιώσετε την εμπειρία αυτή θετικά και με ενθουσιασμό. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που βιώνουν έντονα το άγχος του αποχωρισμού, τα παιδιά που κλαίνε και θέλουν οπωσδήποτε να φύγουν, έχουν γονείς που βιώνουν και οι ίδιοι εντονότερα την αγωνία τους για τον αποχωρισμό.

Την ημέρα της εισόδου αφήστε το παιδί στην κατασκήνωση και αποχαιρετήστε το σύντομα αγκαλιάζοντας το θερμά αλλά χωρίς υπερβολικές συναισθηματικές εξάρσεις.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ | ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΚΑΛΕΣΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΚΛΑΙΓΟΝΤΑΣ

Το κλάμα είναι η ένδειξη του δεσμού αγάπης, εμπιστοσύνης και ασφάλειας που υπάρχει μεταξύ της μητέρας και του παιδιού!

Το παιδί συνήθως κλαίει επειδή φοβάται ότι οι γονείς θα το εγκαταλείψουν και δε θα γυρίσουν να το πάρουν. Ενδεχομένως η υπερβολική προσκόλληση του στη μητέρα αλλά και της μητέρας στο παιδί, να το δυσκολεύει να την αποχωριστεί και να μείνει στην κατασκήνωση. Ένας ακόμα φόβος του μπορεί να είναι ότι, ξαφνικά βρίσκεται σε ένα νέο περιβάλλον, με άγνωστο κόσμο, έξω από την ασφάλεια του σπιτιού του, στο οποίο προκειμένου να προσαρμοστεί και να επιβιώσει χρειάζεται να αναπτύξει νέες δεξιότητες (για τις οποίες αγωνιά αν θα τα καταφέρει). Από την άλλη πλευρά, είναι σημαντικό οι γονείς να αναρωτηθούν πώς οι ίδιοι αντιμετωπίζουν τον αποχωρισμό και τι σημαίνει για αυτούς αυτή η μετάβαση του παιδιού...

Προσπαθήστε:

1. Να αφήσετε το παιδί να εκφράσει το φόβο του.. είναι «εντάξει να νιώθει έτσι!»
2. Να του δείξετε ξεκάθαρα ότι καταλαβαίνετε και συμπάσχετε με τα συναισθήματα του, ότι το αγαπάτε, ότι δε θα το αφήσετε εκεί για πάντα, αλλά θα το πάρετε πίσω την συμφωνημένη ημερομηνία
3. Να του δώσετε μια συγκεκριμένη προοπτική σε σχέση με την επικοινωνία του μαζί σας αλλά και τις επισκέψεις σας στην κατασκήνωση π.χ. διαβεβαιώστε το για τις ώρες που μπορείτε να επικοινωνείτε και ότι θα είστε συνεπείς στις συναντήσεις που μπορείτε να έχετε μαζί του, σύμφωνα με το πρόγραμμα της κατασκήνωσης. Φροντίστε να μην ματαιώσετε επισκέψεις που έχετε συμφωνήσει ότι θα πραγματοποιήσετε, γιατί αυτό μπορεί να εντείνει το άγχος του.
4. Να το ενθαρρύνετε να εξακολουθήσει να εκφράζει τα συναισθήματα του.
5. Να δείξετε ότι έχετε εμπιστοσύνη στις ικανότητες του να καταφέρει να παραμείνει και να περάσει αζέχαστα στην κατασκήνωση
6. Να το επιβραβεύετε λέγοντας του πόσο καλά τα έχει καταφέρει ως τώρα π.χ. να παραμείνει 3 μέρες και να προσπαθήσει άλλες 3.
7. Να αποσπάσετε την προσοχή του από τα αρνητικά συναισθήματα δίνοντας του κίνητρο να εμπλακεί σε δραστηριότητες, ώστε να αρχίσει να εντάσσεται στην κατασκήνωση. Πείτε του για παράδειγμα «θέλω πολύ αύριο που θα μιλήσουμε να μου πεις κάτι καινούριο που έχεις μάθει!!»
8. Να συζητήσετε ξανά τους στόχους που έχετε βάλει για την κατασκήνωση και επαναπροσδιορίστε αυτούς που αποδεικνύονται μη ρεαλιστικοί (ώστε να μην απογοητεύεται αν δεν τα καταφέρνει)
9. Να παροτρύνετε το παιδί να σας μιλήσει για τις καινούριες του εμπειρίες, γνώσεις και δεξιότητες που κατάφερε να αποκτήσει, να σας μιλήσει για κάτι που διεκπεραίωσε επιτυχώς και για όσα το κάνουν να νιώθει ευχάριστα
10. Να ρωτήσετε αν υπάρχει κάτι άλλο που θα ήθελε να κάνει στην κατασκήνωση και ενθαρρύνετε το να δοκιμάσει.
11. Να το καθησυχάσετε για κάτι που δεν κατάφερε καλά. Δεν πειράζει θα τα καταφέρει καλύτερα την επόμενη φορά! Αντιθέτως επιβραβεύστε το για κάτι άλλο στο οποίο πραγματικά τα καταφέρνει!



Αποφύγετε:

1. Να το προσβάλετε λέγοντας του ότι είναι παιδική αυτή του η συμπεριφορά
 2. Να το συγκρίνετε με άλλα παιδιά του συγγενικού ή φιλικού περιβάλλοντος σας
 3. Να του προτείνετε να αγνοήσει τα συναισθήματα του και ότι υπερβάλει
 4. Να του υπενθυμίζετε πότε θα πάτε να το πάρετε (αυτό κάνει το παιδί να εστιάζει στην φυγή του από την κατασκήνωση μετρώντας μέρες αντίστροφα).
 5. Να του πείτε εξαρχής πως αν νιώθει ότι του λείπετε, θα πάτε κατευθείαν να το πάρετε .
- Μια ανάλογη τακτική όχι μόνο θα του εγκαταστήσει την προσδοκία ότι θα νιώσει έτσι αλλά ταυτόχρονα δεν του επιτρέπει να εστιάζει στο να ξεπεράσει αυτό το συναίσθημα και συνεπώς του στερεί την δυνατότητα να προσπαθήσει να αποκτήσει νέες δεξιότητες και στρατηγικές αντιμετώπισης του αποχωρισμού.

Παίρνοντας το δρόμο της επιστροφής..

Αφού το παιδί φύγει από την κατασκήνωση καλό είναι να λάβει ενθάρρυνση και επιβράβευση για την επιτυχία της παραμονής του εκεί, αλλά και να του δοθεί χρόνος να προσαρμοστεί στις παλιές οικογενειακές συνήθειες και κανόνες. Επίσης σημαντικό είναι να συζητήσει με τους γονείς για την εμπειρία του και για όσα έμαθε μέσα στην κατασκήνωση αλλά και να ενισχυθεί να διατηρήσει και να γενικεύσει τις νέες δεξιότητες που απέκτησε. (π.χ. είδα ότι στην κατασκήνωση έστρωνες πολύ ωραία το κρεβάτι σου, μπορείς να συνεχίσεις να το κάνεις και στο σπίτι).

Αν βέβαια αυτό το συναίσθημα του παιδιού επιμένει και αντιμετωπίζει παρατεταμένα προβλήματα στο φαγητό και στο ύπνο μπορεί να χρειαστεί να το πάρετε σπίτι. Μην του συμπεριφερθείτε σαν να έχει αποτύχει. Καθησυχάστε το και επιβραβεύστε το για όσο κατάφερε να μείνει διαβεβαιώνοντάς το ότι θα υπάρξουν και άλλες ευκαιρίες να αξιοποιήσει αυτή την εμπειρία και ότι την επόμενη φορά θα καταφέρει να μείνει περισσότερο στην κατασκήνωση. Ίσως το παιδί δεν ήταν έτοιμο για την κατασκήνωση ή ακόμα και να μην του ταιριάζει αυτός ο τρόπος διασκέδασης. Γι' αυτό μην θεωρήσετε τον εαυτό σας αποτυχημένο γονέα ούτε το παιδί αποτυχημένο παιδί. Κάθε παιδί είναι ξεχωριστό, γι' αυτό αγκαλιάστε με σεβασμό τη μοναδικότητα του