

Πεύκα, Οκτώβριος 2016

«Parents' talks»

**Θεματολογία συναντήσεων (για γονείς με παιδιά από 1-6 ετών)**

**Χώρος διεξαγωγής: Πολυδύναμη Αίθουσα του Νηπιαγωγείου και Παιδικού Σταθμού  
Ώρες: 18.00'-19.30'**

**17/10/2016: «Καλώς ήρθες στον μαγικό κόσμο της γονεϊκότητας»:** Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ανακαλύπτουν τον κόσμο με θαυμασμό και περιέργεια. Η προσχολική ηλικία είναι μια μαγική περίοδος, καθώς τα παιδιά είναι ενθουσιασμένα για ό,τι συμβαίνει γύρω τους κι είναι πρόθυμα να μαθαίνουν όλο και περισσότερα για τον κόσμο. Οι γονείς, ωστόσο, αποτελούν τους θεμέλιους λίθους της οικογένειας. Συνεπώς, κι ο ρόλος τους είναι γεμάτος προκλήσεις κι απορίες, καθώς είναι άκρως σημαντικός. Πώς, λοιπόν, μπορούν να συμβάλλουν θετικά στην ικανοποίηση των αναγκών που γεννιούνται κι εκφράζονται από τα παιδιά; Ο γονέας χρειάζεται να έχει αρκετά ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με το γονεϊκό μοντέλο που επιλέγει. Ποιες, όμως, είναι οι αξίες κι οι στόχοι του; Άραγε, είναι κοινοί ανάμεσα στο ζευγάρι;

Στόχοι συνάντησης:

- Να τεθούν οι στόχοι της ομάδας
- Να κατανοηθούν οι διαφορετικές προσωπικότητες γονέα/παιδιού
- Να αισθανθείς ότι είσαι σε ένα ασφαλές και φιλικό περιβάλλον, όπου μπορείς να μοιραστείς εμπειρίες ενισχύοντας έτσι τον γονεϊκό σου ρόλο
- Να αντιληφθείς τους πολύπλευρους ρόλους της μαμάς και του μπαμπά και, ταυτόχρονα, τις επιρροές που δέχεσαι
- Να συνειδητοποιήσεις ότι διαρκώς μαθαίνεις μαζί με το παιδί. Έτσι, μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτές τις συναντήσεις για να ανακαλύψεις νέες ιδέες, να ωριμάσεις ως γονέας, να χαλαρώσεις και να διασκεδάσεις.
- Να εξερευνήσεις τι ενήλικας θέλεις να γίνει το παιδί
- Να ανακαλύψεις πώς μπορείς να συμβάλεις στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού
- Να κατανοήσεις, τόσο το δικό σου γονεϊκό μοντέλο όσο κι αυτό του συντρόφου σου, ώστε να κάνεις πιο συνειδητές επιλογές ως γονέας.

**7/11/2016 «Γνωρίζω το παιδί μου και εξελίσσομαι»:** Κάθε παιδί είναι διαφορετικό κι έχει μοναδική προσωπικότητα. Το γεγονός αυτό μπορεί να είναι για τον γονέα θετικό αποτελώντας, ωστόσο, ταυτόχρονα και πρόκληση. Γνωρίζοντας, όμως, τον τρόπο που μεγαλώνει ψυχολογικά ένα παιδί μπορεί να συμβάλει ακόμα πιο θετικά στην ανάπτυξή του. Έτσι, μπορείς να σταθείς δίπλα στο ξεχωριστό σου παιδί και να ενισχύσεις υγιώς την ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη.

Στόχοι συνάντησης:

- Να μάθεις για τα στάδια εξέλιξης και ωρίμανσης του ανθρώπου
- Να αναγνωρίσεις και να εκτιμήσεις το παιδί ως ξεχωριστή οντότητα
- Να σχεδιάζεις εμπειρίες που βοηθούν τα παιδιά, ούτως ώστε να ενισχύσουν διαφορετικές δεξιότητες
- Να μάθεις σημαντικές πληροφορίες γύρω από τον συναισθηματικό δεσμό.

**12/12/2016 «Αποτελεσματική επικοινωνία και πρότυπα σχέσεων»:** Ο γονιός έχει τη δύναμη να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τις επικοινωνιακές δεξιότητες που χτίζει το παιδί του. Κι αυτό διότι παρακολουθεί το παιδί το «γονεϊκό ζευγάρι» με το οποίο συμβιώνει. Συνεπώς, και η μεταξύ τους σχέση δεν περνά απαρατήρητη κι αφιltrάριστη από το ίδιο. Το ζευγάρι, λοιπόν, μπορεί να δοκιμάσει να γίνει ο καλύτερος καθοδηγητής του παιδιού στο ταξίδι της ζωής του. Επίσης, η δυναμική της επικοινωνίας ανάμεσα στην οικογένεια επηρεάζεται κατά πολύ κι από τις αδελφικές σχέσεις.

Στόχοι συνάντησης:

- Να κατανοήσεις τη δύναμη των λέξεων και της γλώσσας του σώματος
- Να μάθεις νέα εργαλεία θετικής επικοινωνίας, τόσο με το παιδί όσο και με τον σύντροφό σου
- Να αντιληφθείς τον τρόπο που επηρεάζεται η γονεϊκότητα από τα δικά σου προσωπικά βιώματα
- Να σκεφτείς τον τρόπο που επηρεάζεται η συντροφικότητα από τα δικά σου προσωπικά βιώματα
- Να μάθεις πώς μπορείς να βοηθήσεις το παιδί να αναπτύξει τις δεξιότητες της αυτορρύθμισης
- Να εξερευνήσεις νέους τρόπους διαχείρισης των αδερφικών σχέσεων.

**16/1/2017 «Ο συναισθηματικός μου κόσμος: ενσυναίσθηση και γονεϊκός θυμός»:** Ο γονιός μπορεί να μεταχειριστεί πολλά από τα βιώματα του παιδιού, ούτως ώστε να το βοηθήσει να έρθει σε επαφή με τα συναισθήματά του. Ο τρόπος αυτός ταυτόχρονα χτίζει μια δυνατή σχέση μεταξύ τους, που αποπνέει ασφάλεια και δημιουργεί γερά μελλοντικά θεμέλια. Ένα βασικό και φυσιολογικό συναίσθημα -ο θυμός- παρατηρείται συχνά και στη γονεϊκότητα. Ωστόσο, ο τρόπος έκφρασης αυτού αρκετά συχνά αποβαίνει τραυματικός, τόσο για το παιδί όσο και τον γονιό. Πώς θα μπορούσες άραγε να διαχειριστείς τον παιδοκεντρισμό, συμπεριφερόμενος στο παιδί με ενσυναίσθηση;

Στόχοι συνάντησης:

- Να γνωρίσεις τον συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου
- Να κατανοήσεις τον θυμό του παιδιού και τον δικό σου
- Να μάθεις στρατηγικές διαχείρισης θυμού
- Να εξερευνήσεις ιδέες, για να ενθαρρύνεις την υγιή συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού σου
- Να αναγνωρίσεις πώς απαντάς συναισθηματικά σε κάθε κατάσταση.

**6/2/2017 «Διαχείριση προβλημάτων και μηχανισμοί άμυνας: Εργαλεία για γονείς. Μαθαίνω να αγαπάω τον εαυτό μου και να διασκεδάζω με το παιδί μου»:** Καθώς μεγαλώνει ο άνθρωπος, βιώνει καταστάσεις που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα. Έτσι, αποκτά ποικίλους μηχανισμούς, ούτως ώστε να διαχειρίζεται τις καταστάσεις γύρω του. Για να μπορέσεις, όμως, να αναθρέψεις το παιδί και να ασκήσεις πειθαρχία με θετικό τρόπο, χρειάζεται να μπορείς να βρεις αποτελεσματικές λύσεις σε καταστάσεις που προκαλούν συναισθηματική δυσφορία, τόσο σε εσένα όσο και σε εκείνο. Ταυτόχρονα, όταν ο γονιός προσέχει τον εαυτό του και διατηρεί δεσμούς με αγάπη, τότε έχει περισσότερα να δώσει στο παιδί του και να γίνει θετικό πρότυπο για εκείνο. Άλλωστε, το παιδί λειτουργεί καλύτερα, όταν νιώθει συνδεδεμένο με κάποιον που νοιάζεται για αυτό. Τη σύνδεση αυτή μπορεί να την ενισχύσει μέσα από το παιχνίδι, το γέλιο, την αγκαλιά και την ενθουσιώδη προσοχή που του δίνεις.

Στόχοι συνάντησης:

- Να μάθεις στρατηγικές για αποτελεσματική και στοργική πειθαρχία

- Να αρχίσεις να κατανοείς πώς αντιλαμβάνεσαι και διαχειρίζεσαι την πραγματικότητα και ποια δομικά υλικά την έχουν επηρεάσει
- Να αντιληφθείς από πού μπορεί να πηγάζουν οι αρνητικές συμπεριφορές
- Να κατανοήσεις την έννοια της πειθαρχίας, ως έναν τρόπο να μεταγγίσεις στα παιδιά τις δεξιότητες της αυτοπειθαρχίας
- Να μάθεις εποικοδομητικούς τρόπους να λύνεις προβλήματα (π.χ. ύπνος, φαγητό, tantrums)
- Να μοιραστείς προσωπικές εμπειρίες που απαιτούν στρατηγικές πειθαρχίας
- Να γνωρίσεις τι είναι -επί της ουσίας- η αυτοεκτίμηση και με ποιον τρόπο δομείται
- Να μάθεις τι προσλαμβάνει και τι εκφράζει το παιδί μέσα από το παιχνίδι και πώς μπορείς να συνδεθείς μέσα από αυτό
- Να ξετυλίξεις τη φαντασία σου και τη δημιουργικότητά σου
- Να κατανοήσεις τις προσωπικές σου ανάγκες και πώς αισθάνεσαι για τον εαυτό σου.

**6/3/2017 «Χτίζοντας κοινωνικές δεξιότητες»:** Πώς αναπτύσσεται κοινωνικά ένα παιδί; Πολλές φορές τον γονιό τον απασχολούν θέματα σχετικά με την αυτονομία ενός μικρού παιδιού και με τις κοινωνικές του δεξιότητες. Προβληματίζεται συχνά για το κατά πόσο το παιδί θα είναι ντροπαλό, αν του μεταδίδεται το άγχος του και τι θα μπορούσε να κάνει με τις φοβίες του. Πώς συνδέονται, όμως, οι δικές σου κοινωνικές δεξιότητες και πεποιθήσεις με αυτές του παιδιού και πώς μπορείς να συμβάλλεις στην ομαλή ανάπτυξη αυτών;

Στόχοι συνάντησης:

- Να κατανοήσεις την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού
- Να αποκτήσεις νέες ιδέες σχετικά με το πώς μπορείς να συμβάλλεις θετικά στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού και στην κατανόηση των αναγκών του, ώστε να αποκτήσει μεγαλώνοντας σχέσεις που να το ικανοποιούν
- Να μάθεις να βοηθάς το παιδί ανάλογα με την προσωπικότητά του
- Να εξερευνήσεις πιθανές φοβίες και άγχη που γεννιούνται στο παιδί σου και στον εαυτό σου.