



Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

10 Οκτωβρίου 2023



Η Ψυχική Υγεία αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα για όλους!

Το θέμα της Ψυχικής Υγείας είναι ζωτικής σημασίας και αφορά όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κοινωνικής κατάστασης και καταγωγής και επηρεάζει σημαντικά όχι μόνο τα ίδια τα άτομα, αλλά και τις οικογένειές τους.

Η οικογένεια λοιπόν αποτελεί το βασικό πυρήνα ανάπτυξης για κάθε παιδί, το αρχικό κύτταρο της κοινωνικής ζωής και αλληλεπίδρασης. Είναι το πρώτο σύστημα που παρέχει στο παιδί ασφάλεια, στήριξη, γνώσεις και εμπειρίες για την προσωπική και κοινωνική του ανάπτυξη.



Η υποστηρικτική οικογένεια θα βοηθήσει το παιδί να μεταβεί ομαλά στο στάδιο της ωρίμανσης και θα προλάβει όποιες ψυχικές ανισορροπίες. Η Ουνέσκο έχει χαρακτηρίσει τους γονείς «αναντικατάστατους παιδαγωγούς». Το Συμβούλιο της Ευρώπης αναφέρεται στην ανάγκη «εκπαίδευσης των γονέων» και επιμένει ότι όλα τα προγράμματα πρόληψης και εκπαίδευσης πρέπει να επεκτείνονται στους γονείς.

Γι' αυτό παρακάτω παρατίθεται ένας προτεινόμενος οδηγός φροντίδας προς τους γονείς για την φροντίδα των παιδιών τους.

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ

Μερικές καλές πρακτικές

1. Κάν'τε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να παρέχετε ένα ασφαλές περιβάλλον στο παιδί σας.
2. Ενημερωθείτε για το αναπτυξιακό στάδιο που διανύει το παιδί σας, ώστε να μην περιμένετε περισσότερα ή λιγότερα από εκείνο.
3. Μάθετε στο παιδί σας ότι όλοι οι άνθρωποι βιώνουν αισθήματα πόνου, φόβου, θυμού, άγχους. Προσπαθήστε να αναζητήσετε την προέλευση αυτών.
4. Βοηθήστε το παιδί σας να εκφράζει τον θυμό του, χωρίς να καταφεύγει στην βία.
5. Ακούστε προσεκτικά το παιδί σας. Δώστε του χρόνο να σας μιλήσει για ό,τι το απασχολεί.
6. Χρησιμοποιήστε τον διάλογο και έναν ήρεμο τόνο φωνής, στοιχεία που ενισχύουν την επικοινωνία, τον σεβασμό και την εμπιστοσύνη.
7. Εστιάστε στα θετικά και όχι στα αρνητικά.
8. Μην συγκρίνετε τις ικανότητες του παιδιού σας με εκείνες που έχουν άλλα παιδιά. Κάθε παιδί είναι μοναδικό.
9. Βοηθήστε το παιδί σας να γίνει ανεξάρτητο και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση. Σταθείτε δίπλα του, ώστε να αντιμετωπίσει κάθε δυσκολία της ζωής του.