



## Συμβουλές για την υγεία και την ασφάλεια των παιδιών

### Υγιής Ανάπτυξη

Τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού είναι πολύ σημαντικά για την υγεία και την ανάπτυξη του. Υγιής ανάπτυξη σημαίνει ότι όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων με ειδικές ανάγκες φροντίδας υγείας, μεγαλώνουν σε συνθήκες όπου καλύπτονται οι κοινωνικές, συναισθηματικές και εκπαιδευτικές ανάγκες τους. Ένα ασφαλές και στοργικό σπίτι και ο χρόνος με την οικογένεια -το παιχνίδι, το τραγούδι, το διάβασμα, η επικοινωνία- είναι πολύ σημαντικά. Η σωστή διατροφή, η σωματική άσκηση και η ξεκούραση μπορεί επίσης να κάνουν μεγάλη διαφορά.

### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Δεξιότητες, όπως το πρώτο βήμα, το πρώτο χαμόγελο, το πρώτο "αντίο" κουνώντας το χέρι, ονομάζονται αναπτυξιακά ορόσημα. Τα παιδιά έχουν ορόσημα που αφορούν στο παιχνίδι, τη μάθηση, την ομιλία, τη συμπεριφορά και τη κίνηση (για παράδειγμα, το μπουσουλισμα και το περπάτημα). Τα παιδιά αναπτύσσουν το δικό τους ρυθμό, ώστε είναι αδύνατο να πούμε πότε ακριβώς ένα παιδί θα μάθει μια συγκεκριμένη δεξιότητα. Ωστόσο, τα αναπτυξιακά ορόσημα δίνουν μια γενική ιδέα για τις αλλαγές που περιμένουμε καθώς το παιδί μεγαλώνει.

Ως γονέας, ξέρετε το παιδί σας καλύτερα. Εάν το παιδί σας δεν φτάνει τα ορόσημα για την ηλικία του, ή αν νομίζετε ότι θα μπορούσε να υπάρξει πρόβλημα με την ανάπτυξη του, μιλήστε με το γιατρό του και να μοιραστείτε τις ανησυχίες σας.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές συμβουλές για την υγεία και την ασφάλεια των παιδιών από τη γέννηση ως την ηλικία των 17 χρόνων.

---

### Νεογέννητα (0-1 ετών)

#### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Η γνωστική ανάπτυξη για το βρέφος μεταφράζεται στη μαθησιακή διαδικασία της μνήμης, της γλώσσας, του συλλογισμού και της σκέψης. Το βρέφος αρχικά μαθαίνει να αναγνωρίζει τον ήχο της φωνής σας. Μαθαίνει επίσης να συγκεντρώνει το βλέμμα του από την περιφέρεια ή τη γωνία των ματιών, στο κέντρο. Η γλωσσική ανάπτυξη είναι κάτι πολύ περισσότερο από τους προφορικούς ήχους «μαμά» και «μπαμπά». Το να ακούει, να κατανοεί και να γνωρίζει το βρέφος, τα ονόματα των ανθρώπων και των αντικειμένων είναι συνιστώσες τις γλωσσικής του ανάπτυξης. Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου το βρέφος σας αναπτύσσει επίσης, δεσμούς αγάπης και εμπιστοσύνης μαζί σας. Ο τρόπος που το κρατάτε και το αγκαλιάζετε θα θέσει τις βάσεις για τον τρόπο που θα αλληλεπιδρά στο μέλλον τόσο μαζί σας όσο και με άλλους.

#### Θετικές Γονεϊκές Δεξιότητες

- Μιλήστε στο βρέφος. Είναι πολύ καθησυχαστικό να ακούει τη φωνή σας.
- Όταν το βρέφος κάνει ήχους, απαντήστε του επαναλαμβάνοντας τους ήχους και προσθέτοντας λέξεις. Αυτό θα το βοηθήσει να χρησιμοποιήσει τη γλώσσα.
- Διαβάστε του. Αυτό θα το βοηθήσει να αναπτύξει και να κατανοήσει τη γλώσσα και τους ήχους.



- Τραγουδήστε του ή βάλτε να ακούσει μουσική. Αυτό θα βοηθήσει το βρέφος να αγαπήσει τη μουσική και τα μαθηματικά.
- Επαινέστε το παιδί σας και δώστε του πολλή τρυφερή προσοχή.
- Διαθέστε χρόνο στο να κρατάτε και να αγκαλιάζετε το παιδί σας. Αυτό το βοηθά να νιώθει ότι εισπράττει φροντίδα και είναι ασφαλές.
- Η καλύτερη στιγμή για να παίξετε με το παιδί σας είναι όταν είναι χαλαρό και σε εγρήγορση. Προσέξτε το παιδί σας για σημάδια που δείχνουν ότι κουράστηκε ή γκρινιάζει, ώστε να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα.
- Το να είσαι γονιός είναι σκληρή δουλειά! Φροντίστε τον εαυτό σας, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό και σε συναισθηματικό επίπεδο. Είναι ευκολότερο να χαρείτε με το παιδί σας και να έχετε θετική στάση ως προς την ιδιότητα του γονιού όταν αισθάνεστε καλά οι ίδιοι.

#### Προτεραιότητα στην ασφάλεια των παιδιών.

Τώρα που το νεογέννητο είναι στο σπίτι θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι το σπίτι είναι ένα ασφαλές μέρος για εκείνο. Ψάξτε το σπίτι σας για αντικείμενα που μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στο βρέφος. Ως γονιός, είναι ευθύνη σας η εξασφάλιση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για το παιδί σας. Είναι επίσης σημαντικό να διέλθετε τις απαραίτητες διεργασίες, ώστε να είστε σίγουροι ότι είστε ψυχικά και συναισθηματικά έτοιμοι για το νέο μέλος. Παρακάτω θα βρείτε κάποιους τρόπους που θα σας βοηθήσουν να παρέχετε την απαραίτητη ασφάλεια στο παιδί σας κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του.

Είναι σημαντικό να μην τραντάζετε το νεογέννητο παιδί σας. Τα νεογέννητα έχουν πολύ αδύναμους μύες στο λαιμό, με αποτέλεσμα να μην είναι ακόμη σε θέση να στηρίξουν το κεφάλι τους. Σε περίπτωση λοιπόν που τρανταχτεί το βρέφος σας, μπορεί να προκληθεί βλάβη στον εγκέφαλό του και να καθυστερήσει η φυσιολογική του ανάπτυξη.

Για να προλάβετε το Σύνδρομο Αιφνίδιου Νεογνικού Θανάτου, συστήνεται να βάζετε πάντα το βρέφος για ύπνο ανάσκελα.

Όταν μετακινείτε το βρέφος με το αυτοκίνητο, θα πρέπει να το βάζετε να καθίσει στο ειδικό βρεφικό κάθισμα ασφαλείας. Το πιο ασφαλές μέρος για να τοποθετήσετε το παιδικό κάθισμα ασφαλείας, είναι το πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου. Παιδιά μικρότερα του ενός έτους ή ελαφρύτερα των 20 κιλών, θα πρέπει να τοποθετούνται στο ειδικό παιδικό κάθισμα ασφαλείας, στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου, με το μέτωπο στραμμένο στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου. Για να μειώσετε την πιθανότητα πνιγμού, θα πρέπει να κόβετε την τροφή του βρέφους σε πολύ μικρές μπουκιές. Μην επιτρέπετε στο παιδί να παίζει με οτιδήποτε θα μπορούσε να καλύψει το κεφάλι του ή με οτιδήποτε θα μπορούσε να καταπιεί εύκολα. Ποτέ μην αφήνετε κοντά στο παιδί (ή να μην έχετε κοντά σας όταν το κρατάτε) ζεστά υγρά ή φαγητό.

Ο εμβολιασμός είναι σημαντικός, ώστε να προστατεύει την υγεία και την ασφάλεια του παιδιού. Λόγω του ότι τα παιδιά είναι ευάλωτα σε πολλές δυνητικά σοβαρές ασθένειες, είναι σημαντικό να εμβολιάζονται έγκαιρα και κατάλληλα. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον επαγγελματία υγείας της περιοχής σας (πχ, παιδίατρο) που παρακολουθεί την υγεία του παιδιού, ώστε να είστε σίγουροι ότι το παιδί σας εμβολιάζεται σωστά και στον κατάλληλο χρόνο.



## Νήπια (1-2 ετών)

### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, αυξάνεται σταδιακά η κινητικότητα του παιδιού και η επίγνωσή του, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τον κόσμο γύρω του. Αυξάνεται επίσης η επιθυμία του για εξερεύνηση νέων προσώπων και αντικειμένων. Σε αυτήν τη φάση, το νήπιό σας θα δείχνει μεγαλύτερη ανεξαρτησία, περισσότερο προκλητική συμπεριφορά, θα αρχίσει να αναγνωρίζει τον εαυτό του στον καθρέφτη ή σε φωτογραφίες, καθώς και να μιμείται συμπεριφορές άλλων παιδιών ή/και ενηλίκων. Ακόμη, το νήπιο θα έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει ονόματα οικείων προσώπων και αντικειμένων, να σχηματίζει μικρές φράσεις ή προτάσεις και να ακολουθεί απλές οδηγίες και κατευθύνσεις.

### Θετικές Γονεϊκές Δεξιότητες

- Συνεχίστε να διαβάζετε καθημερινά στο παιδί σας.
- Ζητήστε του να βρει αντικείμενα για σας ή να ονομάσει αντικείμενα ή μέρη του σώματος.
- Παίξτε παιχνίδια αντιστοίχισης με το παιδί σας.
- Ενθαρρύνετε το στην εξερεύνηση νέων πραγμάτων
- Βοηθήστε το να αναπτύξει τη γλωσσική του ικανότητα με την καθημερινή ομιλία.
- Ενθαρρύνετε την περιέργεια του νηπίου σας, καθώς και την ικανότητά του να αναγνωρίζει κοινά αντικείμενα, πηγαίνοντας μαζί του μια μικρή εκδρομή στο πάρκο ή μια βόλτα με το λεωφορείο.

### Προτεραιότητα στην ασφάλεια των παιδιών.

Παράλληλα με την κινητικότητα του παιδιού σας, αυξάνεται και η ικανότητά του να αναμετριέται με τον κίνδυνο. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες χρήσιμες συστάσεις που θα βοηθήσουν το παιδί σας να μεγαλώσει με ασφάλεια.

- Αποκλείστε την πρόσβαση του παιδιού στις σκάλες, τοποθετώντας μια μικρή πόρτα ή έναν φράχτη.
- Καλύψτε όλες τις πρίζες και τις ηλεκτρικές εξόδους που δεν χρησιμοποιείτε με ειδικά προστατευτικά καλύμματα, εμποδίζοντας την πρόσβαση του παιδιού σε αυτές.
- Κρατήστε τις συσκευές της κουζίνας, τη συσκευή σιδερώματος καθώς και τις συσκευές θέρμανσης μακριά από την πρόσβαση του νηπίου.
- Τοποθετήστε τα κοφτερά αντικείμενα, όπως ψαλίδια ή ξυραφάκια, σε ειδικό ασφαλές μέρος.
- Κλειδώστε σε ντουλάπι τα φάρμακα, τα απορρυπαντικά και οποιαδήποτε άλλη δηλητηριώδη ουσία.
- Ποτέ μην αφήνετε μόνο το παιδί στο αυτοκίνητο, ούτε για μερικά λεπτά.
- Αν έχετε κυνηγετικά όπλα ή παρόμοιου είδους αντικείμενα, θα πρέπει επίσης να τα έχετε σε ασφαλές μέρος, αποκλείοντας την πρόσβαση του παιδιού σε αυτά.

## Νήπια (2-3 ετών)

### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Εξαιτίας της αυξανόμενης επιθυμίας του νηπίου σας να διεκδικήσει την ανεξαρτησία του, αυτό το στάδιο της ανάπτυξης, συχνά έχει αυξημένη δυσκολία για το γονιό. Παρ' όλα αυτά, μπορεί να αποδειχθεί μια πολύ συναρπαστική και απολαυστική περίοδος και για εσάς και για το παιδί σας. Το



παιδί θα βιώσει τεράστιες νοητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές, οι οποίες θα το βοηθήσουν να εξερευνήσει και να κατανοήσει έναν καινούριο κόσμο.

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου ανάπτυξης, το νήπιο θα είναι σε θέση να ακολουθήσει δύο ή τρεις εντολές που περικλείονται σε αντίστοιχες φράσεις, να ταιριάζει αντικείμενα σύμφωνα με το σχήμα και το χρώμα τους, να μιμηθεί πράξεις ενηλίκων ή άλλων παιδιών με τα οποία παίζει μαζί και τέλος, να εκφράσει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων.

#### Θετικές Γονεϊκές Δεξιότητες

- Ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας στην οποία θα διαβάζετε βιβλία μαζί με το παιδί σας.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίζει παιχνίδια μίμησης, όπως είναι για παράδειγμα η «παντομίμα».
- Παίξτε μαζί του παιχνίδια τύπου «παρέλαση» ή «ακολουθώντας τον αρχηγό»
- Βοηθήστε το παιδί σας να εξερευνήσει το περιβάλλον, πηγαίνοντάς το βόλτα με το παιχνίδι «παιδικό βαγόνι»
- Ενθαρρύνετε το παιδί να σας λειοτομήσει το όνομα και την ηλικία του.
- Διδάξτε στο παιδί σας απλά παιδικά τραγουδάκια, όπως το «περνά –περνά η μέλισσα».

#### Προτεραιότητα στην ασφάλεια των παιδιών

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας όταν τρωει να κάθεται και να μασάει πλήρως την τροφή.
- Αποτρέψτε το παιδί σας από το να τοποθετεί μολύβια ή κηρομπογιές στο στόμα όταν ζωγραφίζει.
- Ποτέ μην αφήνετε το νήπιο μόνο χωρίς επίβλεψη κοντά σε νερό (όπως πισίνες, λίμνες, θάλασσα, μπανιέρα, κλπ)
- Ποτέ μην πίνετε ζεστά υγρά όταν το παιδί κάθεται στα γόνατά σας. Μια ξαφνική κίνηση μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα και στους δυο σας.

### **Παιδιά Προσχολικής Ηλικίας (3-5 ετών)**

#### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Καθώς το παιδί σας μεταβαίνει σταδιακά στην πρώιμη παιδική ηλικία, ο κόσμος του θα αρχίσει να διευρύνεται. Θα τείνει να γίνει πιο ανεξάρτητο και να εστιάζει περισσότερο σε παιδιά και ενήλικες εκτός οικογένειας. Θα επιθυμεί όλο και περισσότερο να ρωτά και να γνωρίζει όλο και περισσότερα για τον κόσμο που το περιβάλλει.

Η αλληλεπίδραση του παιδιού με την οικογένεια και τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω της θα το βοηθήσει να αναπτύξει την προσωπικότητά του και να ανακαλύψει τους δικούς του προσωπικούς τρόπους κίνησης και σκέψης. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, το παιδί σας θα είναι σε θέση να κάνει ποδήλατο με τρεις ρόδες, να χρησιμοποιεί με ασφάλεια το ψαλίδι, να συνειδητοποιεί σταδιακά την ταυτότητα του φύλου του, να ντύνεται και να βγάζει τα ρούχα του με βοήθεια, να παίζει με άλλα παιδιά, να ανακαλεί μέρος μιας ιστορίας και να τραγουδά ένα τραγούδι.

#### Θετικές Γονεϊκές Δεξιότητες

- Συνεχίστε να διαβάζετε στο παιδί σας. Καλλιεργήστε του την αγάπη για τα βιβλία με το να το παίρνετε μαζί σας στη βιβλιοθήκη ή στο βιβλιοπωλείο.
- Επιτρέψτε στο παιδί να σας βοηθήσει σε μικροδουλειές.



- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίζει με άλλα παιδιά. Αυτό θα το βοηθήσει να μάθει την αξία της φιλίας και του μοιράσματος.
- Βοηθήστε το να αναπτύξει την γλωσσική του ικανότητα, μιλώντας του με ολοκληρωμένες προτάσεις, στη «γλώσσα των ενηλίκων». Βοηθήστε το να χρησιμοποιήσει τις σωστές λέξεις και φράσεις.
- Να είστε συνεπείς και ξεκάθαροι όταν προσπαθείτε να διδάξετε την πειθαρχία στο παιδί σας. Εξηγήστε και δείξτε του τη συμπεριφορά που περιμένετε από αυτό.

#### Προτεραιότητα στην ασφάλεια των παιδιών

Καθώς το παιδί σας θα γίνεται ολοένα και πιο ανεξάρτητο και θα αυξάνει την αλληλεπίδρασή του με τον εξωτερικό κόσμο, είναι σημαντικό εσείς και το παιδί σας να είστε ενήμεροι σχετικά με τους τρόπους σύμφωνα με τους οποίους εξασφαλίζεται η ασφάλεια και των δύο σας. Παρακάτω θα βρείτε μερικούς τρόπους προστασίας για το παιδί σας.

- Εξηγήστε με σαφήνεια στο παιδί σας για ποιο λόγο είναι σημαντικό να μένει μακριά από την κυκλοφορία των αυτοκινήτων. Συστήστε του να μην παίζει στο δρόμο και να μην κυνηγάει τη μπάλα στο δρόμο.
- Να είστε προσεκτικοί όταν αφήνετε το παιδί να οδηγεί το ποδηλατάκι του. Κρατήστε το πάνω στο πεζοδρόμιο και μακριά από το δρόμο.
- Ελέγξτε τον εξοπλισμό που υπάρχει στο χώρο που παίζει το παιδί έξω από το σπίτι. Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχουν αφύλακτα μέρη και αιχμηρές άκρες.
- Όταν το παιδί σας παίζει έξω από το σπίτι, θα πρέπει να το παρακολουθείτε συνέχεια.
- Διδάξτε στο παιδί σας την ασφάλεια στο νερό. Διδάξτε στο παιδί σας κολύμβηση.
- Διδάξτε στο παιδί πότε είναι ασφαλής η αλληλεπίδραση με αγνώστους ανθρώπους και πότε όχι.

## **Μέση Παιδική Ηλικία (6-8 ετών)**

### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Η μέση παιδική ηλικία φέρνει πολλές αλλαγές στη ζωή του παιδιού. Μέχρι αυτό το σημείο, το παιδί μπορεί να ντυθεί μόνο του, να πιάσει με τα χέρια μια μπάλα με ευκολία και να δένει τα κορδόνια του. Η ανάπτυξη της ανεξαρτησίας από την οικογένεια είναι πιο σημαντική τώρα. Γεγονότα όπως το ξεκίνημα του σχολείου, φέρνει τα παιδιά αυτής της ηλικίας σε τακτική και άμεση επαφή με περισσότερο κόσμο. Οι φίλιες γίνονται ολοένα και πιο σημαντικές. Οι σωματικές, κοινωνικές και ψυχικές δεξιότητες του παιδιού αναπτύσσονται ραγδαία στη διάρκεια αυτής της περιόδου. Η φάση αυτή είναι κρίσιμη για να αναπτύξει το παιδί αυτοπεποίθηση σε όλους τους τομείς της ζωής, όπως διαμέσου των φίλων, των σχολικών και των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Παρακάτω σημειώνονται οι κυριότερες αλλαγές που διέρχεται το παιδί σας κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου ανάπτυξης:

Συναισθηματικές-Κοινωνικές αλλαγές:

- Μεγαλύτερη ανεξαρτησία από τους γονείς και την οικογένεια
- Ισχυρότερη αίσθηση του σωστού και του λάθους



- Σταδιακή επίγνωση της αίσθησης του μέλλοντος
- Σταδιακά μεγαλύτερη κατανόηση για τη θέση που κατέχει καθένας στον κόσμο
- Περισσότερη προσοχή στη φιλία και την ομαδική εργασία
- Σταδιακά μεγαλύτερη επιθυμία να είναι αρεστό και αποδεκτό από την παρέα των ομηλικών.

Ψυχικές-Γνωστικές αλλαγές:

- Ραγδαία ανάπτυξη των ψυχικών δεξιοτήτων
- Μεγαλύτερη ικανότητα στην περιγραφή εμπειριών και την έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων
- Λιγότερη εστίαση στον εαυτό του και περισσότερη στους άλλους.

#### Θετικές Γονεϊκές Δεξιότητες

- Δείξτε στοργή στο παιδί σας. Αναγνωρίστε τα προσόντα που έχει κατακτήσει.
- Βοηθήστε το παιδί να αναπτύξει την αίσθηση της υπευθυνότητας. Ζητήστε του να σας βοηθήσει με τις οικιακές εργασίες, όπως με το στρώσιμο του τραπέζιού.
- Μιλήστε με το παιδί σας για το σχολείο, τους φίλους του καθώς και για πράγματα που θα ήθελε να κάνει στο μέλλον.
- Μιλήστε στο παιδί σας για το σεβασμό έναντι των άλλων. Ενθαρρύνετε το να βοηθά τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη βοήθειας.
- Βοηθήστε το παιδί σας να θέσει τους δικούς του εφικτούς στόχους. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθει να νιώθει υπερήφανο για τον εαυτό του και να βασίζεται λιγότερο στην απόρριψη ή την αποδοχή των άλλων.
- Θεσπίστε ξεκάθαρους κανόνες και εμμένετε στην τήρησή τους, όπως για παράδειγμα, για πόση διάρκεια θα βλέπει το παιδί καθημερινά τηλεόραση, τι ώρα θα πηγαίνει για ύπνο, κλπ. Επικοινωνήστε ξεκάθαρα στο παιδί σας ποια συμπεριφορά θεωρείται αποδεκτή και ποια όχι.
- Βοηθήστε το παιδί σας να ασκήσει την υπομονή του αφήνοντας σε κάποιον άλλον την προτεραιότητα σε μια ουρά αναμονής ή ζητώντας του να τελειώσει με τα μαθήματά του πριν βγει για παιχνίδι.
- Ενθαρρύνετε το να σκέφτεται τις πιθανές συνέπειες πριν ενεργήσει.
- Περάστε χρόνο διασκεδάζοντας όλοι μαζί σαν οικογένεια, παίζοντας παιχνίδια, διαβάζοντας βιβλία και πηγαίνοντας σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Συνδεθείτε με το σχολικό περιβάλλον του παιδιού σας. Επιδιώξτε συναντήσεις με τους διδάσκοντες και το προσωπικό, προκειμένου να κατανοήσετε τους μαθησιακούς στόχους που τίθενται από το σχολικό πλαίσιο, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να συνεργαστείτε εσείς με το σχολείο προς όφελος του παιδιού σας.
- Συνεχίστε να διαβάζετε στο παιδί σας. Καθώς το παιδί σας μαθαίνει ανάγνωση μπορείτε να διαβάζετε εκ περιτροπής ο ένας στον άλλο, στα πλαίσια μιας ψυχαγωγικής δραστηριότητας.
- Χρησιμοποιήστε την πειθαρχία και όχι την τιμωρία, για να καθοδηγήσετε και να προστατέψετε το παιδί σας. Η τιμωρία θα το κάνει να νιώσει πολύ άσχημα για τον εαυτό του.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να λαμβάνει μέρος σε νέες δραστηριότητες, βλέποντάς τις ως πρόκληση. Ενθαρρύνετε το να επιλύει προβλήματα μόνο του, όπως για παράδειγμα, τη διαφωνία που μπορεί να έχει με κάποιο άλλο παιδί.

#### Προτεραιότητα στην ασφάλεια των παιδιών

- Προστατέψτε το παιδί σας κατάλληλα στο αυτοκίνητο.



- Διδάξτε στο παιδί πώς να χρησιμοποιεί τα φανάρια, πώς θα είναι ασφαλές περπατώντας στο δρόμο για το σχολείο, οδηγώντας το ποδήλατο ή παίζοντας σε εξωτερικούς χώρους.
- Σιγουρευτείτε ότι το παιδί έχει κατανοήσει πλήρως τα θέματα της ασφάλειας στο νερό. Να το επιβλέπετε πάντοτε όταν παίζει κοντά στο νερό ή όταν κολυμπάει.
- Να επιβλέπετε πάντα το παιδί σας όταν εμπλέκεται σε δυνητικά επικίνδυνες ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως το να σκαρφαλώνει πάνω σε δέντρα.
- Εξηγήστε στο παιδί πώς μπορεί να ζητήσει βοήθεια σε περίπτωση που χρειαστεί.
- Κρατήστε μακριά από την πρόσβαση του παιδιού σας, δυνητικά βλαπτικά προϊόντα οικιακής χρήσης, αλλά και εργαλεία, εξοπλισμούς και αντικείμενα που εκπυρσοκροτούν.

## Μέση Παιδική Ηλικία (9-11 ετών)

### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Σε αυτήν τη φάση είναι ολοφάνερη η αυξημένη ανάγκη ανεξαρτησίας του παιδιού από την οικογένεια και η εστίαση του ενδιαφέροντός του στους φίλους. Οι υγιείς φιλίες είναι πολύ σημαντικές για την ανάπτυξη του παιδιού, ωστόσο η πίεση από τους ομηλικούς μπορεί να γίνει πολύ ισχυρή σε αυτό το στάδιο. Τα παιδιά που νιώθουν καλά για τον εαυτό τους είναι περισσότερο ικανά να αντισταθούν στην αρνητική πίεση των ομηλικών και να κάνουν καλύτερες επιλογές για τα ίδια. Αυτή είναι μια κρίσιμη περίοδος προκειμένου το παιδί να κατακτήσει την αίσθηση της υπευθυνότητας σε συνδυασμό με την αυξανόμενη ανεξαρτησία. Ακόμη, (ειδικότερα στα κορίτσια) μπορεί να είναι εμφανείς και σωματικές αλλαγές που σηματοδοτούν το πέρασμα του παιδιού στην προεφηβεία. Μια ακόμη αλλαγή για την οποία καλούνται τα παιδιά να προετοιμαστούν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι η μετάβαση στο Γυμνάσιο.

Κατά τη διάρκεια αυτής της αναπτυξιακής φάσης, το παιδί σας μπορεί να:

- σχηματίζει ισχυρότερες, πιο σύνθετες φιλίες και σχέσεις με τους ομηλικούς. Συναισθηματικά, είναι πολύ σημαντικό για το παιδί να έχει φίλους, και μάλιστα του ίδιου φύλου.
- βιώνει μεγαλύτερη πίεση από την ομάδα των ομηλικών
- γίνεται πιο ανεξάρτητο σε σχέση με την οικογένεια
- έχει μεγαλύτερη επίγνωση σχετικά με το σώμα του καθώς προσεγγίζει την εφηβεία.

Προβλήματα σχετικά με την εικόνα του σώματος και τη διατροφή ξεκινούν πολλές φορές από αυτήν την ηλικία.

- αντιμετωπίζει περισσότερες προκλήσεις σε σχέση με τις μαθησιακές απαιτήσεις του σχολείου.

### Θετικές Γονεϊκές Δεξιότητες

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να γίνει περισσότερο ανεξάρτητο καθώς οικοδομεί συγχρόνως τη δική του αίσθηση υπευθυνότητας και αυτοπεποίθησης.

- Περάστε χρόνο με το παιδί σας. Συζητήστε μαζί του για θέματα σχετικά με τους φίλους του, τα επιτεύγματά του και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.
- Εμπλακείτε ενεργά με το σχολικό περιβάλλον του παιδιού σας. Πηγαίνετε σε δραστηριότητες που διοργανώνει το σχολείο, συναντήστε τους διδάσκοντες του παιδιού.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να συμμετέχει σε ομάδες του σχολείου και της κοινότητας, όπως ομάδες αθλημάτων ή ομάδες εθελοντών.



- Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει τη δική του αίσθηση για το σωστό και το λάθος. Συζητήστε μαζί του για επικίνδυνα πράγματα που το πιέζουν οι φίλοι του να κάνει, όπως το να καπνίσει ή να κάνει κάτι παράτολμο.
- Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει την αίσθηση της ευθύνης. Εμπλέξτε το παιδί στις οικιακές εργασίες.
- Μιλήστε του για το συνετό τρόπο αποταμίευσης και δαπάνης των χρημάτων.
- Γνωρίστε τις οικογένειες των φίλων του παιδιού σας.
- Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με το σεβασμό απέναντι στους άλλους.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να βοηθά ανθρώπους που έχουν ανάγκη και πείτε του τι μπορεί να κάνει σε περίπτωση που κάποιος του φερθεί ανάρμοστα ή υποτιμητικά.
- Βοηθήστε το να θέσει τους δικούς του στόχους. Ενθαρρύνετέ το να σκεφτεί ποιες δεξιότητες και ικανότητες θα ήθελε να έχει και με ποιο τρόπο θα μπορούσε να τις αναπτύξει.
- Θεσπίστε ξεκάθαρους κανόνες και εμμένετε σε αυτούς. Εξηγήστε στο παιδί σας τι θεωρείτε αποδεκτό να κάνει όταν βρίσκεται χωρίς την επίβλεψη ενήλικα. Αν επιχειρηματολογήσετε σχετικά με τους κανόνες, θα βοηθήσετε το παιδί σας να καταλάβει τι θα πρέπει να κάνει όταν βρεθεί στην ανάλογη περίπτωση.
- Χρησιμοποιήστε την πειθαρχία αντί της τιμωρίας για να καθοδηγήσετε και να προστατέψετε το παιδί σας. Η τιμωρία θα βλάψει την αυτοεκτίμησή του.
- Μιλήστε στο παιδί σας για τις φυσιολογικές σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που φέρνει το πέρασμα στην εφηβεία.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να διαβάζει καθημερινά. Συζητήστε μαζί του για τα σχολικά μαθήματα που έχει να κάνει στο σπίτι.
- Να είστε ειλικρινείς και στοργικοί με το παιδί σας και να συμμετέχετε σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες όλοι μαζί ως οικογένεια.

#### Προτεραιότητα στην ασφάλεια των παιδιών

- Προστατέψτε το παιδί σας στο αυτοκίνητο. Όλα τα παιδιά που είναι μικρότερα των 12 ετών θα πρέπει να κάθονται στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου, με τη ζώνη ασφαλείας κατάλληλα δεμένη. Παιδιά που είναι κάτω από 1,5 μέτρο ύψος, θα πρέπει να κάθονται σε ειδικό κάθισμα στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου ή να χρησιμοποιούν κατάλληλη ζώνη ασφαλείας, καθώς οι ζώνες ασφαλείας των ενηλίκων δεν είναι κατάλληλες για μικρότερο ύψος.
- Να γνωρίζετε που βρίσκεται το παιδί σας και εάν είναι κάποιος ενήλικας παρών. Κανονίστε με το παιδί για το πότε θα σας τηλεφωνήσει, πού μπορείτε να το βρείτε και τι ώρα θα πρέπει να επιστρέψει στο σπίτι.
- Πολλά παιδιά επιστρέφουν στο σπίτι προτού οι γονείς γυρίσουν από τη δουλειά. Είναι σημαντικό να έχετε σχεδιάσει και να έχετε θέσει ξεκάθαρους κανόνες σχετικά με το τι μπορεί να κάνει το παιδί στο σπίτι όταν είναι μόνο του.

## **Πρώιμη Εφηβεία (12-14 ετών)**

### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Η πρώιμη εφηβεία είναι η φάση των μεγάλων σωματικών, ψυχικών συναισθηματικών και





κοινωνικών αλλαγών. Καθώς επέρχεται η εφηβεία, οι ορμόνες αλλάζουν δραστικά. Στα αγόρια αυξάνεται η τριχοφυΐα του προσώπου και του σώματος και αποκτούν πιο βαθιά φωνή. Στα κορίτσια αυξάνεται η τριχοφυΐα του προσώπου και το στήθος και αρχίζει η εμμηνόρροια. Οι έφηβοι αναστατώνονται με αυτές τις αλλαγές και ανησυχούν για το πώς φαίνονται στους άλλους. Αυτή είναι επίσης μια περίοδος στην οποία ο έφηβος είναι πιθανό να πιεστεί σε μεγάλο βαθμό από τους ομηλικούς για να δοκιμάσει αλκοόλ, να κάνει χρήση καπνού ή άλλων ουσιών και να ξεκινήσει τη σεξουαλική του ζωή. Άλλες προκλήσεις αυτής της αναπτυξιακής φάσης μπορεί να είναι οι διαταραχές διατροφής, η κατάθλιψη και τα προβλήματα στην οικογένεια.

Σε αυτήν την ηλικία, οι έφηβοι κάνουν τις δικές τους επιλογές σχετικά με τους φίλους, τα αθλήματα, το διάβασμα και το σχολείο. Γίνονται ακόμα πιο ανεξάρτητοι, με τη δική τους πλέον προσωπικότητα και τα δικά τους ενδιαφέροντα. Κάποιες από τις αλλαγές που συμβαίνουν στους εφήβους, είναι:

Συναισθηματικές-Κοινωνικές αλλαγές:

- Περισσότερη ανησυχία σχετικά με την εικόνα του σώματος, την εμφάνιση και τα ρούχα που θα φορέσουν.
- Εστίαση στον εαυτό τους, αμφιταλάντευση μεταξύ των υψηλών απαιτήσεων και της έλλειψης αυτοπεποίθησης.
- Μελαγχολία
- Ενδιαφέρονται περισσότερο για την παρέα των ομηλικών και επηρεάζονται περισσότερο από αυτήν.
- Επιδεικνύουν λιγότερη στοργή προς τους γονείς. Κάποιες φορές μπορεί να φαίνονται αγενείς ή ευέξαπτοι.
- Έντονο αίσθημα άγχους σχετικά με τις απαιτήσεις των σχολικών μαθημάτων.
- Πολλά προβλήματα διατροφής εκκινούν σε αυτήν την ηλικία.

Ψυχικές - Γνωστικές αλλαγές:

- Μεγαλύτερη ικανότητα για σύνθετες σκέψεις.
- Μεγαλύτερη άνεση στην έκφραση συναισθημάτων κατά τη ροή της ομιλίας.
- Ισχυρότερη αίσθηση του σωστού και του λάθους
- Πολλοί έφηβοι συχνά αισθάνονται μελαγχολία ή κατάθλιψη. Η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες σχολικές επιδόσεις, χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά και άλλα προβλήματα.

Θετικές Γονεϊκές Δεξιότητες

Η αλήθεια είναι σημαντική για τους εφήβους. Ακόμη κι αν είναι αρκετά ανεξάρτητοι, θέλουν πάντα να γνωρίζουν ότι έχουν την υποστήριξη των γονιών τους. Παράλληλα βέβαια, απαιτούν από τους γονείς να σεβαστούν την ανάγκη τους για ιδιωτικό χώρο.

- Να είστε ειλικρινείς και ευθείς με τους εφήβους όταν συζητάτε για ευαίσθητα θέματα όπως είναι τα ναρκωτικά, η χρήση αλκοόλ, το κάπνισμα και το σεξ.
- Ενθαρρύνετε τον έφηβο να γυμνάζεται. Μπορεί να γίνει μέλος σε κάποια αθλητική ομάδα ή να ασκηθεί ατομικά. Το να βοηθά σε οικιακές εργασίες όπως το κούρεμα του γκαζόν, το να βγάζει βόλτα το σκύλο ή να πλένει το αυτοκίνητο, συντελούν στην άσκηση και τη σωματική εγρήγορηση του εφήβου.



- Η ώρα του γεύματος είναι πολύ σημαντική για την οικογένεια. Το να γευματίζετε όλοι μαζί, βοηθά τους εφήβους στο να κάνουν καλύτερες επιλογές σχετικά με τις τροφές που επιλέγουν να καταναλώσουν, προάγει τη σωστή διατήρηση του σωματικού βάρους, αλλά δίνει και χρόνο στην οικογένεια για να επικοινωνήσει.
- Συναντήστε και γνωρίστε τους φίλους του έφηβου παιδιού σας.
- Δείξτε ενδιαφέρον για τη σχολική ζωή του παιδιού σας.
- Βοηθήστε τον έφηβο να κάνει σωστές επιλογές ενθαρρύνοντάς τον να λάβει τις δικές του αποφάσεις.
- Να σέβετε τις απόψεις του εφήβου και να υπολογίζετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Είναι σημαντικό να αισθάνεται ότι πραγματικά τον ακούτε.

#### Προτεραιότητα στην ασφάλεια

Οι συγκρούσεις μοτοσικλετών είναι από τις κύριες αιτίες θανάτου στους εφήβους 12-14 ετών. Συχνοί είναι επίσης και οι τραυματισμοί από αθλήματα και άλλες δραστηριότητες.

- Σιγουρευτείτε ότι ο έφηβος γνωρίζει τη σπουδαιότητα της χρήσης της ζώνης ασφαλείας.
- Ενθαρρύνετε τον έφηβο να φοράει πάντα κράνος όταν και αν ανεβαίνει σε μοτοσικλέτα.
- Συζητήστε με τον έφηβο για τους κινδύνους της χρήσης ναρκωτικών, της κατανάλωσης οινοπνεύματος, της χρήσης καπνού και τις επικίνδυνες σεξουαλικής συμπεριφοράς. Ζητήστε του να σας πει τι γνωρίζει και ποια είναι η άποψή του για αυτά τα θέματα και μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας μαζί του. Ακούστε τι έχει να σας πει και απαντήστε τις ερωτήσεις του με ειλικρίνεια και ευθύτητα.
- Συζητήστε με τον έφηβο για τη σπουδαιότητα του να έχει κανείς φίλους που ενδιαφέρονται για θετικές δραστηριότητες. Ενθαρρύνετε τον να αποφεύγει την πίεση των ομηλικών για ανθυγιεινές συμπεριφορές.
- Καλό είναι να γνωρίζετε που βρίσκεται ο έφηβος και αν βρίσκεται κάποιος ενήλικας στο ίδιο μέρος. Κανονίστε μαζί του το πότε θα σας τηλεφωνήσει, πού μπορείτε να τον βρείτε και τι ώρα θα πρέπει να επιστρέψει στο σπίτι.
- Θέστε ξεκάθαρους κανόνες για τον έφηβο όταν είναι μόνος του στο σπίτι. Συζητήστε για θέματα που σχετίζονται με το να φέρει φίλους στο σπίτι, τους τρόπους με τους οποίους θα χειριστεί επικίνδυνες καταστάσεις (όπως πχ, κατάσταση έκτακτης ανάγκης, μια περίπτωση πυρκαγιάς, τα ναρκωτικά κλπ) καθώς και τις οικιακές ή σχολικές εργασίες τις οποίες θα πρέπει να διεκπεραιώσει.

---

## **Μέση Εφηβεία (15-17 ετών)**

### Αναπτυξιακά Ορόσημα

Η εφηβεία είναι μια περίοδος σωματικών, ψυχικών, γνωστικών και σεξουαλικών αλλαγών για τον έφηβο. Τα περισσότερα κορίτσια είναι σωματικά ώριμα ως αυτήν την ηλικία και έχουν ολοκληρώσει το πέρασμα στην εφηβεία. Για τα αγόρια, η σωματική ωρίμανση συνεχίζεται σε αυτή τη φάση. Ο έφηβος πιθανά να έχει ανησυχίες σχετικά με το μέγεθος, το σχήμα ή το βάρος του σώματός του. Οι διαταραχές διατροφής είναι συχνές σε αυτήν την ηλικία, ιδιαίτερα ανάμεσα στα



κορίτσια. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ο έφηβος αναπτύσσει την προσωπικότητά του και διαμορφώνει τις απόψεις του με μοναδικό τρόπο. Οι σχέσεις με τους ομηλικούς είναι πάρα πολύ σημαντικές, ωστόσο ο έφηβος έχει και άλλα ενδιαφέροντα, αφού έχει διαμορφώσει μια πιο ξεκάθαρη αίσθηση ταυτότητας. Η εφηβεία είναι επίσης μια σημαντική περίοδος προετοιμασίας για περισσότερη ανεξαρτησία και υπευθυνότητα. Πολλοί έφηβοι σε αυτήν την ηλικία αποφασίζουν για πρώτη φορά να εργαστούν και πολλοί είναι αυτοί που θα αφήσουν το σπίτι με το πέρας του Λυκείου.

Οι αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσετε στον έφηβο, είναι:

Συναισθηματικές-Κοινωνικές αλλαγές:

- Αυξημένο ενδιαφέρον για το αντίθετο φύλο
- Μειωμένη διάθεση για σύγκρουση με τους γονείς
- Αύξηση της επιθυμίας για ανεξαρτησία από τους γονείς
- Βαθύτερη ικανότητα για φροντίδα και μοίρασμα, καθώς και την ανάπτυξη περισσότερων στενών σχέσεων
- Μείωση του χρόνου με τους γονείς και παράλληλη αύξηση του χρόνου με τους ομηλικούς.

Ψυχικές-Γνωστικές αλλαγές:

- Περισσότερο καθορισμένες συνήθειες εργασίας
- Αυξημένο ενδιαφέρον για μελλοντικά εκπαιδευτικά και επαγγελματικά σχέδια
- Μεγαλύτερη ικανότητα διαχωρισμού σωστού-λάθους
- Μελαγχολία ή κατάθλιψη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες σχολικές επιδόσεις, χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, ανασφαλές σεξ, αυτοκτονικό ιδεασμό. (Σημείωση: τα προβλήματα στο σχολείο, η χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών και άλλες διαταραχές, μπορούν να οδηγήσουν και σε αισθήματα μελαγχολίας ή κατάθλιψης)

Θετικές Γονεϊκές Δεξιότητες

- Συζητήστε με τον έφηβο για τις ανησυχίες του και παρατηρήστε προσεκτικά τις αλλαγές στη συμπεριφορά του. Ρωτήστε τον αν έχει σκέψεις αυτοκτονίας, ιδιαίτερα αν φαίνεται θλιμμένος ή καταθλιπτικός. Το να ρωτήσετε αν έχει σκέψεις αυτοκτονίας δεν θα του προκαλέσει τέτοιες ιδέες αν δεν τις έχει ήδη σκεφτεί, αλλά θα τον κάνει να αισθανθεί ότι νοιάζεστε για τα συναισθήματά του. Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια, αν αυτό κριθεί αναγκαίο.
- Δείξτε ενδιαφέρον για τις σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες του εφήβου και ενθαρρύνετε τον να λαμβάνει μέρος σε δραστηριότητες αθλητικές, μουσικές, θεατρικές και τέχνης.
- Να επαινείτε τον έφηβο και να γιορτάζετε τις προσπάθειες και τις επιτυχίες του.
- Να δείχνετε στοργή στον έφηβο. Περάστε χρόνο μαζί του σε δραστηριότητες που απολαμβάνετε και οι δύο.
- Να σέβετε την άποψή του. Ακούστε τον χωρίς να υποβαθμίζετε τις ανησυχίες του.
- Ενθαρρύνετε τον να συμμετάσχει σε εθελοντικές δράσεις και να εμπλακεί στα κοινά στα πλαίσια της κοινότητάς σας.
- Ενθαρρύνετε τον έφηβο να αναπτύξει τις λύσεις σε προβλήματα ή συγκρούσεις που αντιμετωπίζει. Βοηθήστε τον να λάβει τις κατάλληλες αποφάσεις. Δημιουργήστε ευκαιρίες για



εκείνον ώστε να χρησιμοποιήσει την κρίση του ενώ παράλληλα είστε δίπλα του για συμβουλές και στήριξη.

- Αν ο έφηβος ασχολείται με δραστηριότητες στο διαδίκτυο, όπως είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια, τα δωμάτια συζητήσεων και η αποστολή άμεσων μηνυμάτων, ενθαρρύνετε τον να ενεργήσει πειθαρχημένα και με σεβασμό απέναντι στον εαυτό του ως προς το χρόνο που δαπανά σε αυτές τις δραστηριότητες.
- Αν ο έφηβος εργάζεται, αδράξτε την ευκαιρία για να συζητήσετε σχετικά με τις προσδοκίες σας, την υπευθυνότητα καθώς και άλλες πτυχές του σεβασμού που περιμένετε να επιδείξει στο κοινωνικό πλαίσιο.
- Συζητήστε με τον έφηβο και βοηθήστε τον να αναπτύξει ένα σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση επικίνδυνων ή δυσάρεστων καταστάσεων. Συζητήστε για το τι θα μπορούσε να κάνει στην περίπτωση που κάποιος από την παρέα του κάνει χρήση ναρκωτικών ή τον πιέσει για να κάνει σεξ ή ακόμα και στην περίπτωση που κάποιος που βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ του προτείνει να τον μεταφέρει κάπου με το αυτοκίνητο ή τη μοτοσικλέτα.
- Σεβαστείτε την ανάγκη του εφήβου για ιδιωτικό χώρο.
- Ενθαρρύνετε τον να κοιμάται επαρκώς, να ασκείται τακτικά και να τρχει υγιεινά ισορροπημένα γεύματα.
- Ενθαρρύνετε τον έφηβο να γευματίζει με την οικογένεια. Γευματίζοντας όλοι μαζί, τον βοηθάτε να κάνει καλύτερες διατροφικές επιλογές, να ελέγχει το βάρος του, ενώ παράλληλα δίνεται η ευκαιρία στην οικογένεια να επικοινωνήσει. Επιπλέον, ένας έφηβος που γευματίζει μαζί με την οικογένειά του, είναι περισσότερο πιθανό να έχει καλές σχολικές επιδόσεις και λιγότερο πιθανό να ξεκινήσει το κάπνισμα, να κάνει χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών. Τέλος, είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακεί σε καυγάδες, να σκεφτεί την αυτοκτονία ή να εμπλακεί σε σεξουαλική δραστηριότητα.

#### Προτεραιότητα στην ασφάλεια

Τα ατυχήματα με μοτοσικλέτες είναι από τις κύριες αιτίες θανάτου από ακούσια βλάβη μεταξύ των εφήβων. Συχνοί είναι επίσης και οι ακούσιοι τραυματισμοί από συμμετοχή σε αθλητικές και άλλες δραστηριότητες.

- Συζητήστε με τον έφηβο για τη σπουδαιότητα του να φορά πάντα τη ζώνη ασφαλείας.
- Ενθαρρύνετε τον να φορά κράνος όταν οδηγεί ή επιβαίνει σε μοτοσικλέτα ή ποδήλατο.
- Συζητήστε με τον έφηβο σχετικά με την αυτοκτονία και δώστε αμέριστη προσοχή σε προειδοποιητικά σημάδια.
- Συζητήστε μαζί του για τους κινδύνους που ενέχουν τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, το κάπνισμα και η επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά. Ρωτήστε τον τι γνωρίζει και τι πιστεύει για αυτά τα θέματα και μοιραστείτε μαζί του τα συναισθήματά σας. Ακούστε προσεκτικά τι έχει να σας πει και απαντήστε στις ερωτήσεις του με ευθύτητα και ειλικρίνεια.
- Συζητήστε με τον έφηβο τη σπουδαιότητα της επιλογής φίλων που δεν επιδίδονται σε επικίνδυνες ή βλαπτικές για την υγεία συμπεριφορές.
- Καλό είναι να γνωρίζετε που βρίσκεται ο έφηβος και αν είναι παρών κάποιος ενήλικας.
- Σχεδιάστε από κοινού πότε θα σας τηλεφωνήσει, πού μπορείτε να τον βρείτε και τι ώρα θα επιστρέψει στο σπίτι.





Πρωτότυπο άρθρο: “Positive Parenting Tips”,  
<http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>. Το πρωτότυπο άρθρο παρέχεται στην ιστοσελίδα του αμερικανικού οργανισμού Centers for Disease Control and Prevention-CDC <http://www.cdc.gov/>. Η ιστοσελίδα αυτή αποτελεί μία διαδικτυακή πηγή αξιόπιστων πληροφοριών υγείας.

Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την πρωτότυπη έκδοσή του στα αγγλικά. Η μετάφραση αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από τον οργανισμό Centers for Disease Control and Prevention και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Ο οργανισμός Centers for Disease Control and Prevention δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.