



Συμβουλές για την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής υγείας των παιδιών

Τι μπορούν να κάνουν οι παιδίατροι:

- Συνήθως οι γιατροί είναι οι πρώτοι άνθρωποι στους οποίους στρέφονται οι γονείς για τις ανησυχίες που έχουν σχετικά με συμπεριφορές ή συναισθήματα των παιδιών τους. Αναγνωρίστε ότι η σχέση εμπιστοσύνης που έχετε με τους ασθενείς και τους γονείς μπορεί να ενθαρρύνει το μοίρασμα των ανησυχιών τους. Να είστε σε εγρήγορση για σημάδια και συμπτώματα συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων στα παιδιά, όπως και για ανησυχίες ψυχικής υγείας στους γονείς. Συμπεριλάβετε στις εκτιμήσεις σας ερωτήσεις για την ενδοοικογενειακή βία, τη χρήση ουσιών και το ιστορικό ψυχικής υγείας.
- Προάγετε στις οικογένειες πέντε βασικές διαδικασίες της προσχολικής εκπαίδευσης:
 - Διαβάστε όλοι μαζί, ως καθημερινή οικογενειακή δραστηριότητα
 - Κάντε ρίμες, παίξτε και αγκαλιαστείτε πολλές φορές.
 - Ακολουθήστε «ρουτίνες» και τακτικές ώρες για το φαγητό, το παιχνίδι και τον ύπνο, οι οποίες βοηθούν τα παιδιά να γνωρίζουν τι μπορούν να αναμένουν και τι αναμένεται από αυτά.
 - Ανταμείψτε τις καθημερινές επιτυχίες με έπαινο.
 - Δημιουργήστε σχέσεις αμοιβαιότητας και γαλούχησης, οι οποίες είναι τα θεμέλια της υγιούς ανάπτυξης του παιδιού.
- Ενσωματώστε στην πρακτική σας την προαγωγή της ανάγνωσης και της γραφής.
- Μιλήστε στους γονείς για το σχολείο και τη φροντίδα του παιδιού. Προάγετε τη σχέση παιδίατρου-οικογένειας- φροντιστών του παιδιού.
- Βοηθήστε τους ασθενείς σας και τους γονείς να εστιάζουν στα προτερήματα και τα δυνατά στοιχεία των παιδιών.
- Συζητήστε τη σημασία ενός υποστηρικτικού συστήματος και των κατάλληλων στρατηγικών διαχείρισης των δυσκολιών όταν οι γονείς αισθάνονται κουρασμένοι, καταβεβλημένοι ή απογοητευμένοι.
- Αν εντοπίσετε σημάδια κατάθλιψης σε έναν γονέα, ενθαρρύνετε τη λήψη υποστήριξης. Υπενθυμίστε στους γονείς ότι πρέπει πρώτα να φροντίζουν τους ίδιους για να μπορέσουν να φροντίσουν τα παιδιά τους. Η κατάθλιψη μπορεί να εξασθενίσει την ανταπόκριση του γονιού στο παιδί.
- Μάθετε τις δυνατότητες που υπάρχουν στην κοινότητά σας προκειμένου να μπορείτε να παραπέμψετε τις οικογένειες που χρειάζονται υποστήριξη. Κάντε επαφές με υπηρεσίες ψυχικής υγείας και έχετε διαθέσιμες στο γραφείο σας σχετικές πληροφορίες.

Πρωτότυπο άρθρο: "Tips to Promote Social-Emotional Health Among Young Children". Copyright© American Academy of Pediatrics. All rights reserved. Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής (American Academy of Pediatrics, <http://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Mental-Health/Documents/SE-Tips.pdf>

Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια. Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την πρωτότυπη έκδοσή του στα αγγλικά. Η μετάφραση αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.