

# ΜΗ Μ'ΑΦΗΝΕΙΣ ΑΠ'ΕΞΩ



## ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΧΕΙΡΙΣΤΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

### ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΙ

Δείτε πώς μπορείτε να παρουσιάσετε τον κόσμο στα παιδιά, καθώς θα λάβουν υπόψιν τους την δική σας οπτική.

### ΜΙΛΗΣΤΕ

Πείτε στα παιδιά πώς εσείς οι ίδιοι, χειρίζεστε την απογοήτευση και την απόρριψη. Δεν είναι μόνο καθησυχαστικό για τα παιδιά να γνωρίζουν ότι οι γονείς τους καταλαβαίνουν πώς νιώθουν, αλλά μπορούν να μάθουν πολλά για το πώς χειρίζονται τέτοιες καταστάσεις οι γονείς τους.

### ΒΟΗΘΗΣΤΕ

Βοηθήστε τα παιδιά να αναγνωρίζουν παλαιότερες δύσκολες στιγμές, που ανέκαμψαν από μια απογοήτευση. Βοηθήστε τα να αναγνωρίσουν ότι οι ίδιες στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν και πάλι.

### ΓΕΛΑΣΤΕ ΜΑΖΙ

Γελάστε μαζί τους. Το χιούμορ είναι ένας σπουδαίος μηχανισμός αντιμετώπισης. Απομακρύνει αυτόματα την απογοήτευση. Βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν ότι όλα θα πάνε καλά.

**up**bility

Έκδόσεις Επιστημονικού Υλικού