

Το ρίσκο δημιουργεί ασφαλή παιδιά!

Η έννοια του ρίσκου είναι στενά συνδεδεμένη με το παιχνίδι. Αν σκεφτούμε αγαπημένα παιχνίδια από την παιδική μας ηλικία, συχνά θα θυμηθούμε ένα αίσθημα έξαψης ή ενθουσιασμού σε παιχνίδια με ρίσκο, όπως το σκαρφάλωμα στα δέντρα ή το να πηδάμε από ψηλά μέρη. Επίσης, "παιχνίδια" που έπαιζε όλοι η κοινότητα ως μέρος ενός εθίμου, αρκετές φορές εμπειρείχαν ρίσκο, π.χ. το πήδημα πάνω από φωτιές του Αη Γιαννιού, το κολύμπι σε παγωμένα νερά των Φώτων, κτλ.

Οι παλαιότερες έρευνες για το ρίσκο στο παιδικό παιχνίδι, είχαν επικεντρωθεί στις αρνητικές συνέπειες του και όχι τόσο στις θετικές επιπτώσεις του. Το ρίσκο είχε συνδεθεί με την απερισκεψία που οδηγεί σε δυσάρεστα αποτελέσματα (δηλαδή χτυπήματα και μώλωπες). Οι ερευνητές όμως, ήδη είχαν επισημάνει πως και τα περιβάλλοντα που παρέχουν "υπερβολική ασφάλεια" στα παιδιά μπορεί να τους δημιουργήσουν μια εσφαλμένη και επικίνδυνη αντίληψη της πραγματικότητας.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει πως η ανάληψη ρίσκου στο παιχνίδι είναι σημαντική για την ανάπτυξη των παιδιών, καθώς συμβάλλει στην καλλιέργεια νέων δεξιοτήτων, στη δοκιμή νέων συμπεριφορών, στον καθορισμό ορίων από τα ίδια τα παιδιά και τελικά στην πλήρη ολοκλήρωση των δυνατοτήτων τους. Σύμφωνα με τον Stine (1997) όταν το παιχνίδι έχει ρίσκο αντιμετωπίζουμε μια πρόκληση και τότε μαθαίνουμε για τις δυνατότητές μας και τα όρια μας. Η προσπάθεια να ζήσουμε σε ένα κόσμο χωρίς ρίσκο όχι μόνο δεν είναι δυνατή, αλλά αναστέλλει την ανάγκη του παιδιού για προκλήσεις και ίσως το αφήνει τελικά πιο ευάλωτο σε μεγαλύτερη ηλικία, καθώς τότε πιθανά να εμπλακεί σε καταστάσεις με μεγαλύτερο ρίσκο και επικινδυνότητα. Χρειάζονται ευκαιρίες ώστε το παιδί να αναμετρηθεί με τον εαυτό του και τα όρια που βάζει στις ενέργειές του, κάτι που του προσφέρει αυτογνωσία, ικανότητα για αυτορρύθμιση, αλλά και πιο ρεαλιστική αίσθηση των κινδύνων που το περιβάλλουν στην καθημερινή του ζωή.

Επιπλέον, η εικονική πραγματικότητα στην οποία συχνά βυθίζονται τα παιδιά μέσα από την εμπλοκή τους με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο, κάνουν τα όρια που έχουν στο μυαλό τους σχετικά με το ρίσκο ακόμα πιο ρευστά. Όταν ένα παιδί παίζει ένα video game όπου μπορεί να πηδήξει βουνά και ποτάμια με το πάτημα ενός κουμπιού ή να μάχεται βίαια χωρίς επιπτώσεις, είναι σημαντικό να αντιμετωπίζει προκλήσεις και ρίσκα και στον πραγματικό κόσμο ώστε η αντίληψη του κινδύνου αλλά και των αληθινών δυνατοτήτων του εαυτού του να διαμορφωθούν ισορροπημένα. Επίσης η αίσθηση της έξαψης που δημιουργείται στον εικονικό κόσμο των υπολογιστών συχνά κάνει το παιδί πιο παθητικό, η πρόκληση μηδενίζεται και χρειάζεται μεγάλη ενθάρρυνση από το γονέα ώστε το παιδί να μπει στη διαδικασία να θεωρήσει ένα δέντρο για σκαρφάλωμα έναν αρκετά προκλητικό στόχο για εκείνο.

Τι μπορούμε να κάνουμε ως ενήλικες:

1. Να επιτρέψουμε στα παιδιά μας το ρίσκο της αποτυχίας. Είναι σημαντικό για ένα παιδί να μπορεί να κάνει λάθος και να ξαναπροσπαθήσει μέχρι να τα καταφέρει. Συχνά προστατεύοντας τα παιδιά μας

από τα λάθη και τις αποτυχίες τους τελικά είναι πιθανό να έχουν μεγαλύτερο άγχος, μικρότερη αντοχή στην προσπάθεια και χαμηλότερη εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους.

2. Να επιτρέψουμε στα παιδιά να εξερευνήσουν τον κόσμο σύμφωνα με τις δικές τους ικανότητες. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι ανάλογα με την ηλικία τους, δεν χρειάζεται να επεμβαίνουμε και να βοηθάμε τα παιδιά, αλλά να τα αφήνουμε να δοκιμάσουν μόνο τους να βρουν τρόπους να πετύχουν αυτό που θέλουν π.χ. στο σκαρφάλωμα, στις κατασκευές κ.α. Ένα παιδί συνήθως θα σταματήσει όταν δεν αισθάνεται άνετα με αυτό που κάνει και θα ζητήσει βοήθεια.

3. Αν το παιδί πέσει την ώρα που παίζει, καλό είναι να μην πανικοβαλλόμαστε και να αντιστεκόμαστε στον πειρασμό να τρέξουμε να το σηκώσουμε αμέσως, εκτός βέβαια αν έχει χτυπήσει σοβαρά. Η άμεση δική μας παρέμβαση μπορεί να καθυστερήσει το παιδί βραχυπρόθεσμα, αλλά δεν πρόκειται να το βοηθήσει σε βάθος χρόνου, καθώς εκείνο συνηθίζει στην ιδέα πως χρειάζεται πάντα έναν ενήλικα για να το σώσει. Επιπλέον αμφισβητεί τις ικανότητες του να «βγει» από μια δύσκολη κατάσταση και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ελλείμματα στην αυτοπεποίθησή του.

4. Να σκεφτόμαστε τι λέμε στα παιδιά όταν τα καθοδηγούμε σε μια νέα δραστηριότητα. Για παράδειγμα φράσεις όπως "πιάσε το ποτήρι με τα δυο σου χέρια" ή "κρατήσου από το μεγάλο κλαδί" είναι πιο κατατοπιστικές από το "πρόσεξε μην το σπάσεις" ή "πρόσεξε μην πέσεις".

5. Είναι σημαντικό τα σχόλια που κάνουμε για την προσπάθεια των παιδιών να είναι θετικά. Σχόλια του τύπου "τι καλά που τα καταφέρνεις" ή "μπράβο, συνέχισε" δείχνουν την εμπιστοσύνη μας και την υπερηφάνεια που νιώθουμε για τα κατορθώματά τους. Το συνεχές "πρόσεχε!" (που όλοι σκεφτόμαστε μέσα μας!) φαίνεται σαν να αμφισβητούμε τις ικανότητες και τις δυνατότητες που έχουν.

6. Εκτίμηση της κατάστασης και προσαρμογή του περιβάλλοντος, ανάλογα με τη δυσκολία της δραστηριότητας και το ρίσκο. Αυτό μπορεί να σημαίνει τη μετακίνηση μιας κινητικής δραστηριότητας σε μια μαλακή επιφάνεια, όπως γρασίδι ή άμμο, ή την αφαίρεση αντικειμένων τα οποία θα μπορούσαν να γίνουν επικίνδυνα.

7. Να είμαστε ξεκάθαροι στα όρια που βάζουμε. Πάντα θα υπάρχουν κάποια πράγματα στα οποία θα πρέπει να πούμε όχι. Ας βεβαιωθούμε πως έχουμε εξηγήσει στο παιδί γιατί δεν μπορεί να κάνει αυτό που θέλει, με τρόπο ανάλογο για την ηλικία του και όπου είναι δυνατό ας δώσουμε στο παιδί μια εναλλακτική πρόταση προς την ίδια κατεύθυνση.

8. Είναι φυσιολογικό κάποια στιγμή το παιδί να χτυπήσει!!! Ας θυμηθούμε λίγο τον εαυτό μας όταν είμαστε παιδιά και τις φορές που είχαμε χτυπήσει.

Πρέπει να περιορίζουμε το ρίσκο όσο αυτό είναι απαραίτητο, όχι όσο αυτό είναι εφικτό. Τελειώνοντας
ας θυμόμαστε πως τα παιδιά που έχουν εμπειρίες από το να παίρνουν ελεγχόμενο ρίσκο, γίνονται πιο
ικανά στο να προλαμβάνουν σοβαρά ρίσκα.

ΑΝΚΕ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ