



 Λεκτική Κακοποίηση Παιδιών
Όταν οι Λέξεις Πληγώνουν

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή.....	2
2. Τι είναι η λεκτική κακοποίηση	3
3. Οι μορφές της λεκτικής κακοποίησης	3-4
4. Ποια είναι τα σημάδια σε ένα παιδί	4
5. Πώς επηρεάζει η λεκτική κακοποίηση τη συναισθηματική ανάπτυξη ..	5
6. Γιατί κάποιοι γονείς χρησιμοποιούν λεκτική βία	5-6
7. Πώς να «ακούσεις» το παιδί πίσω από τη συμπεριφορά του	6
8. Τι μπορώ να κάνω σαν γονιός για να προστατεύσω ή να επανορθώσω ..	6-7
9. Πώς ζητάμε συγγνώμη σε ένα παιδί	7
10. Λόγια που χτίζουν και όχι γκρεμίζουν	7-8
11. Προσωπικό σημείωμα	9
12. Πηγές – Βιβλιογραφία	10

Εισαγωγή

Γονιός δεν γεννιέσαι, γίνεσαι. Κι όσο κι αν αγαπάς το παιδί σου, είναι στιγμές που κουράζεσαι, θυμώνεις, λυγίζεις. Δεν είσαι μόνος. Αυτό το e-book δεν γράφτηκε για να σε κρίνει – γράφτηκε για να σε στηρίξει. Για να δούμε μαζί μια δύσκολη αλήθεια: ότι τα λόγια που λέμε στα παιδιά μας μένουν για πάντα. Είτε τα ανεβάζουν, είτε τα πληγώνουν.

Μπορεί να θυμάσαι κι εσύ κάποια λόγια από τα δικά σου παιδικά χρόνια. Εκείνα που σε έκαναν να νιώθεις μικρός, λίγος, ανεπαρκής. Αν μπορούμε να σπάσουμε αυτόν τον κύκλο, αξίζει να προσπαθήσουμε.

Τι είναι η λεκτική κακοποίηση

Η λεκτική κακοποίηση δεν είναι απλώς «κακές κουβέντες». Είναι ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο λόγου που πληγώνει την αυτοεκτίμηση, τη συναισθηματική ασφάλεια και την ψυχική υγεία του παιδιού.

Δεν χρειάζεται να φωνάξεις ή να βρίσεις για να πληγώσεις. Καμιά φορά, η αδιαφορία, ο σαρκασμός ή η συνεχής κριτική μπορεί να αφήσουν πιο βαθιά σημάδια από ένα χαστούκι.

Μορφές λεκτικής κακοποίησης

- ✓ Υποτιμητικά σχόλια

(«Είσαι άχρηστος», «Ποτέ δεν κάνεις τίποτα σωστά»)

- ✓ Ειρωνεία, σαρκασμός

(«Μπράβο, πάλι τα κατάφερες!», ειπωμένο ειρωνικά)

- ✓ Φωνές και απειλές

(«Θα σε στείλω αλλού!», «Άντε, εξαφανίσου!»)

- ✓ Συγκρίσεις

(«Η αδερφή σου είναι πιο έξυπνη», «Ο ξάδερφός σου είναι καλύτερος μαθητής»)

✓ Αδιαφορία ή απόσυρση αγάπης

(«Δεν θέλω να σου μιλήσω», «Με απογοήτευσες»)

► Σημάδια σε ένα παιδί

Τα παιδιά που δέχονται λεκτική κακοποίηση συχνά:

- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Νιώθουν άγχος ή φόβο
- Δυσκολεύονται να εμπιστευτούν
- Γίνονται είτε υπερβολικά παθητικά είτε πολύ επιθετικά
- Παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες ή απομόνωση
- Κρατούν μέσα τους θυμό, ενοχή ή ντροπή
- Και το χειρότερο; Πολλά από αυτά τα σημάδια τα περνάμε για «φάσεις».

💔 Η επίδραση στη συναισθηματική ανάπτυξη

Η λεκτική κακοποίηση χτυπά στον πιο ιερό χώρο: στην εικόνα που χτίζει το παιδί για τον εαυτό του. Αν του λέμε ότι δεν αξίζει, στο τέλος θα μας πιστέψει.

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε:

- Ενήλικες με άγχος, κατάθλιψη ή δυσκολίες στις σχέσεις
- Τάση για αυτοκριτική, φόβο αποτυχίας
- Αδυναμία να βάζουν όρια ή να εκφράζουν τις ανάγκες τους

? Γιατί κάποιοι γονείς χρησιμοποιούν λεκτική βία

- ❖ Έλλειψη δικών τους εργαλείων διαχείρισης συναισθημάτων
- ❖ Αναπαραγωγή προτύπων από τη δική τους παιδική ηλικία
- ❖ Πίεση, άγχος, εξουθένωση
- ❖ Αδυναμία να ακούσουν πραγματικά τις ανάγκες του παιδιού

*Πολλοί γονείς το κάνουν «χωρίς να το καταλαβαίνουν».
Το σημαντικό είναι να το αναγνωρίσουμε και να το διορθώσουμε.*

Πίσω από τη συμπεριφορά του παιδιού

- Πολλά «δύσκολα» παιδιά είναι παιδιά που πονούν.
- Ένα παιδί που χτυπά ίσως νιώθει απόρριψη
- Ένα παιδί που «δεν ακούει» ίσως προσπαθεί να ακουστεί
- Ένα παιδί που λέει ψέματα ίσως φοβάται την αλήθεια
- Αντί να φωνάξουμε, ας ρωτήσουμε: «Τι θέλει να μου πει;»

Πώς να επανορθώσεις ως γονιός

- Παρατήρησε τις λέξεις που χρησιμοποιείς
- Ζήτα συγγνώμη όταν χρειάζεται
- Πες ξεκάθαρα στο παιδί: «Είσαι σημαντικός. Είσαι αγαπητός. Αξίζεις»

- Αναγνώρισε τα συναισθήματά του
- Δώσε χώρο για διάλογο, όχι μόνο καθοδήγηση
- Αν χρειαστεί, ζήτησε βοήθεια από ειδικό – δεν είναι αδυναμία, είναι ευθύνη

💖 Η δύναμη της συγγνώμης

Ένα παιδί που ακούει:

«Λυπάμαι που σου μίλησα έτσι. Δεν φταις εσύ, φταίει ο δικός μου θυμός»,
μαθαίνει ότι τα λάθη διορθώνονται, ότι η σχέση μπορεί να ξαναχτιστεί.

Αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορούμε να του κάνουμε.

✦ Λόγια που χτίζουν

- «Σε αγαπώ όπως είσαι»
- «Σε πιστεύω»

- «Ξέρω ότι προσπάθησες»
- «Είναι εντάξει να κάνεις λάθη»
- «Θέλω να σε ακούσω»
- «Είμαι εδώ για σένα»
- «Είσαι σημαντικός για μένα»

Προσωπικό σημείωμα

Αυτό το e-book γράφτηκε με καρδιά. Για κάθε γονιό που αγαπά, μα κάποιες στιγμές χάνει τον έλεγχο. Για κάθε παιδί που πληγώθηκε, αλλά μπορεί να θεραπευτεί. Για κάθε οικογένεια που θέλει να κάνει τα πράγματα αλλιώς.

Είμαι μαζί σου σ' αυτή τη διαδρομή. Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος γονιός – μόνο παρών, ανοιχτός και πρόθυμος να μαθαίνεις. Το παιδί σου δεν περιμένει την τελειότητα. Περιμένει εσένα.

Με φροντίδα,

Νικολέττα

Πηγές – Βιβλιογραφία

American Academy of Pediatrics – "Emotional and Verbal Abuse"

WHO – "Child Maltreatment Fact Sheet"

Ελληνική Εταιρεία Προστασίας Ανήλικων

Συλλογή άρθρων & εμπειρίας από συνεδρίες και προσωπικά βιώματα