

Πώς θα μεγαλώσουμε αυτόνομα και ανεξάρτητα παιδιά

Ένας από τους πιο σημαντικούς στόχους των γονέων είναι να βοηθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν ανεξάρτητα άτομα, να διαχωριστούν από τους ίδιους και να μπορέσουν να λειτουργήσουν αυτόνομα χωρίς τη βοήθειά τους.

Όταν οι γονείς παρεμβαίνουν συνεχώς και προσφέρουν με ευκολία τη βοήθειά τους, δημιουργούν μία εξαρτημένη σχέση με τα παιδιά τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να ματαιώνονται και να τους δημιουργούνται αρνητικά συναισθήματα, όπως απελπισία, απογοήτευση, θυμό και ανικανότητα. Επίσης, μπορεί να εμφανίσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, απουσία εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και προσκόλληση σε έναν ή και στους δύο γονείς.

Ενθαρρύνω την αυτονομία του παιδιού μου δε σημαίνει ότι το εγκαταλείπω εντελώς και το αφήνω να παλεύει μόνο του. Σημαίνει ότι του προσφέρω καθημερινά ευκαιρίες για να αποκτήσει τις απαραίτητες δεξιότητες προς την αυτονομία.

Ωστόσο, πολλές φορές ο δρόμος προς την αυτονομία και την ανεξαρτησία του παιδιού είναι γεμάτος από εμπόδια. Τα πιο βασικά είναι τα ακόλουθα:

- **Αυστηρή οριοθέτηση** (άφθονοι κανόνες και όρια, έλλειψη διαλλακτικότητας, συνεχής κριτική)
- **Χρόνος** (οι γονείς κάνουν πράγματα για το παιδί για να μην χρονοτριβούν και να επιταχύνουν τις διαδικασίες)
- **Υπερπροστατευτικότητα** (οι υπερπροστατευτικοί γονείς θεωρούν ότι προστατεύουν το παιδί τους ή ότι το παιδί τους δεν μπορεί να τα καταφέρει μόνο του)
- **Σχέση γονέα και παιδιού** (αυταρχικός, αμέτοχος ή ανεκτικός γονέας)

Στη συνέχεια ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να μπορέσετε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να οδηγηθούν στην αυτονομία και στην ανεξαρτησία:

- **Δώστε υπευθυνότητες στο παιδί.** Μέσα από την εμπειρία, θα αναπτύξει τις ικανότητες του και τις δεξιότητες του ώστε να οδηγηθεί σταδιακά στην αυτονομία.
- **Μην αποφασίζετε για όλα εσείς.** Δώστε επιλογές στο παιδί. Ακόμα ένα μικρό παιδί είναι σε θέση να πάρει μια μικρή απόφαση για τον εαυτό του.
- **Επιβραβεύστε το παιδί** για την προσπάθεια που κάνει για να καταφέρει κάτι. Μην εστιάζετε μόνο στο αποτέλεσμα ή στην επιτυχία.
- **Δείξτε σεβασμό** στην προσπάθεια του παιδιού. Έτσι, του δίνετε δύναμη και κουράγιο να συνεχίσει μέχρι να ολοκληρώσει αυτό που κάνει.
- **Μην προσπαθείτε να επιβάλετε τις δικές σας λύσεις** στα προβλήματα του παιδιού.

- Είναι προτιμότερο να **ενθαρρύνετε το παιδί και να του εξηγείτε πώς γίνεται κάτι** που δεν μπορεί να καταφέρει, παρά να το βοηθάτε απλώς να το κάνει.
- Όταν το παιδί κάνει μία ερώτηση ή ζητά μία πληροφορία, μην του δίνετε άμεσα την απάντηση. **Βοηθήστε το να ανακαλύψει την απάντηση.**

Είναι σημαντικό οι γονείς να αντιληφθούν ότι τα παιδιά τους είναι οντότητες με διαφορετικές προσωπικότητες, διαφορετικά συναισθήματα και διαφορετικά θέλω από τα δικά τους κι ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό και χρειάζεται το δικό του χρόνο για να φτάσει στην αυτονομία.

Υπ. Δρ. Φώτης Παπαναστασίου
Ειδικός Παιδαγωγός – Συγγραφέας
MSc Σχολική Ψυχολογία
www.eidikospaidagogos.gr

Πηγή: <https://eidikospaidagogos.gr/pos-tha-megalosoume-autonoma-kai-aneksartita-paidia/>