

Φράσεις που δεν πρέπει να λέμε στα παιδιά

Οι παιδοψυχολόγοι λένε ότι ο χαρακτήρας ενός παιδιού μοιάζει με τον πηλό. Διαμορφώνεται εντυπωσιακά ανάλογα μ' αυτά που βλέπει και ακούει από το οικογενειακό του περιβάλλον, ειδικά όταν βρίσκεται σε μικρή ηλικία που δεν έχει άλλα ερεθίσματα (σχολείο, φίλους κτλ.). Οι φράσεις που λέμε στο παιδί μας, ακόμα και οι πιο αθώες φαινομενικά, μπορεί να το επηρεάσουν με τρόπο που δεν μπορούμε καν να φανταστούμε... Το πανεπιστήμιο **Σάουθερν Καλιφόρνια** έκανε μια σχετική έρευνα και κατέληξε **σε δέκα φράσεις-κλισέ**, τις οποίες δεν πρέπει επ' ουδενί να λέμε στα παιδιά μας.

1. «Άσε με ήσυχο»!

Όποιος γονιός δεν έχει πει αυτό ή κάτι παρόμοιο («μη με ενοχλείς» ή ακόμα και το πιο ευγενικό «έχω δουλειά») είναι ήρωας... Ειδικά στην ηλικία που το παιδί ανακαλύπτει τον κόσμο και ρωτάει για το καθετί χρειάζεται **πολλή υπομονή**. Μην εμφανίζεστε συνεχώς απομονωμένοι, διότι θα θεωρήσει ότι δεν έχει νόημα να σας ρωτάει αν δεν του απαντάτε και θα το βρείτε μπροστά σας στην εφηβεία... Όταν έχετε πράγματι δουλειά εξηγήστε του ότι εκείνη τη στιγμή δεν μπορείτε να του εξηγήσετε, αλλά μην ξεχάσετε ποτέ να επαναφέρετε μόνοι σας την απορία του όταν τελειώσετε την εργασία σας.

2. «Είσαι τόσο...»

Η φράση μπορεί να συμπληρωθεί μ' ένα επίθετο, θετικό ή αρνητικό (ντροπαλός, έξυπνος, αστείος, τεμπέλης κτλ.). Αποφεύγετε να χαρακτηρίσετε τα παιδιά σας. Ο χαρακτηρισμός αυτός **αποτυπώνεται** στο μυαλό τους και τον θεωρούν θέσφατο, τις περισσότερες φορές το υιοθετούν και γίνονται υπερόπτες (αν τα παινεύετε συνέχεια) ή χάνουν την **αυτοπεποίθησή** τους (αν συνεχώς τα κατασιδιάζετε). Μπορείτε να του πείτε «αυτό που έκανες δείχνει τεμπελιά» ή «η άσκηση που έλυσες δείχνει εξυπνάδα», έχει τελείως διαφορετικό νόημα.

3. «Μην κλαις»

Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, πρέπει να βιώνουν όλα τα συναισθήματα. Μην απαγορεύετε στο παιδί σας να κλαίει, να λυπάται, ακόμα και να φοβάται. Και μην το **υποβιβάζετε** με φράσεις του τύπου «μην γίνεσαι μωρό» κτλ. Το παιδί σας δεν θα νιώσει καλύτερα αν το διατάξετε «μην κλαις»! Μάθετε την **αιτία** των δακρύων κι εξηγήστε του αναλυτικά γιατί δεν πρέπει να κλαίει.

4. «Γιατί να μην είσαι σαν τον αδελφό/αδελφή σου»;

Ότι χειρότερο ειδικά για αδέλφια που βρίσκονται κοντά στην ηλικία. Μην τα **συγκρίνετε**, ειδικά σε πράγματα που κάποιο παιδί τα μαθαίνει πιο εύκολα από

κάποιο άλλο π.χ. να κλείνει μόνο του το φερμουάρ του τζάκετ του ή να πίνει μόνο του νερό από το ποτήρι. Με το να τα συγκρίνετε αυξάνετε την αντιζηλία μεταξύ τους. Αντιμετωπίστε τα σαν εντελώς διαφορετικές προσωπικότητες.

5. «Μπορείς και καλύτερα...»

Η αυξανόμενη πίεση στο παιδί μπορεί να μην φέρει μόνο τη βελτίωση που επιθυμείτε, αλλά και **άγχος** και αγωνία για το... καλύτερα, το οποίο υπάρχει πιθανότητα να μην μπορεί να το πετύχει. Ακόμα και σε πράγματα που αποδεδειγμένα έχει κάνει στο παρελθόν και τώρα δεν θυμάται ή τα κάνει με άλλο τρόπο, μην δείχνετε ότι απογοητεύεστε. Θυμίστε του τι έκανε το ίδιο στο παρελθόν ή πείτε του «θα προτιμούσα να το έκανες έτσι», χωρίς να δείξετε ότι περιμένετε κάτι φοβερό...

6. «Η μαμά/ο μπαμπάς τα ξέρει όλα...»

Είναι λογικό να απαντάτε στις περισσότερες απορίες του παιδιού, όμως μην το παίζετε παντογνώστες και κυρίως **μην υπερηφανεύεστε** για τις γνώσεις σας, ακόμα κι αν έχετε πολλές. Αν πρόκειται για κάτι εύκολο, προτρέψτε το παιδί σας να βρει μόνο του τη λύση. Στα μάτια του μπορεί να φαίνεστε υπεράνθρωποι για ένα διάστημα, αλλά όταν διαπιστώσει ότι και οι δικές σας γνώσεις έχουν όριο θα απογοητευθεί υπέρ του δέοντος.

7. «Σταμάτα αλλιώς θα σε δείρω»

Αν μιλάμε για γονείς που δεν έχουν σκοπό να δείρουν τα παιδιά τους για να τα σωφρονίσουν, οι κούφιες απειλές είναι ό,τι χειρότερο. Το παιδί πολύ γρήγορα συνειδητοποιεί ότι δεν έχετε σκοπό να το δείρετε, οπότε η χρησιμοποίηση αυτής της απειλής (ή άλλων του τύπου «θα σε κλειδώσω στο δωμάτιο» κτλ.) πέφτει στο κενό. Αν πρέπει να του επιβάλλετε **τιμωρία** δοκιμάστε κάτι πιο ήπιο (π.χ. δεν θα δει σήμερα το αγαπημένο του κόμικ στην τηλεόραση) και, φυσικά, κάντε το πράξη, όσο κι αν σας πονάει. Έτσι θα αντιληφθεί ότι υπάρχουν κάποια όρια, τα οποία δεν πρέπει να υπερβαίνει.

8. «Αλίμονό σου όταν γυρίσει ο πατέρας σου!»

Η χρησιμοποίηση του ενός γονιού (συνήθως του πατέρα) σαν «μπαμπούλα» φέρνει διπλά κακό αποτέλεσμα. Αφ' ενός το παιδί μαθαίνει **να αποξενώνεται** από τον «κακό» του ζευγαριού και αφ' ετέρου δεν δίνει καμία σημασία πια στις απειλές του «καλού», αφού έχει επισημάνει πια την πηγή του κακού.

9. «Βιάσου»

Για οτιδήποτε κάνει το παιδί δεν χρειάζεται βιασύνη. Ειδικά όταν βιαζόμαστε εμείς να κάνουμε κάτι ή να πάμε κάπου, δεν είναι σωστό να το πιέζουμε. Ακόμα κι αν δεν το λέμε, αλλά το προδίδει η γλώσσα του σώματός μας (π.χ. με τα χέρια στη μέση και να χτυπάμε συνεχώς το πόδι μας στο πάτωμα) **δημιουργούμε άγχος** που μπορεί να επηρεάσει το παιδί μας, ειδικά αν το κάνουμε συνέχεια. Ακόμα χειρότερο είναι να αφήσουμε τη δουλειά του ή το παιχνίδι του μισοτελειωμένο, απλά για να γίνει το δικό μας...

10. «Μπράβο αγάπη μου»!

Τι το κακό έχει ένας έπαινος; Ίσα-ίσα που πρέπει να επαινούμε τα παιδιά μας, αλλά παράλληλα πρέπει να μην το παρακάνουμε. Αν επαναλαμβάνουμε συνεχώς τους ίδιους επαίνους για πράγματα που το παιδί κάνει εύκολα, τι θα κάνουμε αν πετύχει κάτι πραγματικά δύσκολο; Οι έπαινοι πρέπει να έχουν... **διαβαθμίσεις**, έτσι ώστε το παιδί να μην βρίσκει κάποια στιγμή αδιάφορο να σας δείξει π.χ. μια ζωγραφιά του, επειδή ξέρει ότι θα «εισπράξει» την ίδια φράση.