

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ – ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Πόσο δύσκολο είναι να οργανωθεί η καθημερινότητα ενός παιδιού;

Πολλοί γονείς δυσκολεύονται στο πρωινό ξύπνημα του παιδιού τους, άλλοι στη συγκέντρωσή του προκειμένου να διαβάσει για το σχολείο ή στην τήρηση ενός σταθερού ωραρίου ύπνου.

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικές συμβουλές για την οργάνωση της καθημερινότητας και τη διατήρηση καλής διάθεσης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας:

1. Εξηγήστε στο παιδί σας πως το πρωί όλοι πρέπει να ξυπνάμε νωρίς και να ετοιμαζόμαστε μία συγκεκριμένη ώρα.
2. Αγοράστε μαζί ένα όμορφο παιδικό ξυπνητήρι, που θα τοποθετήσετε δίπλα στο κρεβάτι του. Έτσι, θα ξυπνά όπως «η μαμά και ο μπαμπάς».
3. Αποκτήστε καθημερινή ρουτίνα. Ακολουθείστε ίδια σειρά στο ξύπνημα, το βούρτσισμα των δοντιών, το ντύσιμο, το πρωινό. Με αυτό τον τρόπο το παιδί θα συνηθίσει και θα ξέρει τι να κάνει κάθε μέρα, χωρίς τη δική σας παρέμβαση.
4. Όταν το παιδί αργεί να ολοκληρώσει μία δραστηριότητα, για παράδειγμα να ντυθεί ή να φάει, αποφύγετε παρατηρήσεις του τύπου: «Πάλι χαζεύεις», «Άντε τελείωνε». Παροτρύνετε το με ευγενικό και ήρεμο τρόπο να συντομεύει.
5. Αποφύγετε την τηλεόραση το πρωί. Το παιδί θα απορροφηθεί και θα δυσκολευτεί να αφήσει την τηλεόραση για να πάει στο σχολείο.
6. Ορίστε το πρόσωπο συνοδείας του παιδιού από και προς το σχολείο. Εάν δε μπορείτε να το συνοδεύσετε, ενημερώστε το έγκαιρα για την αλλαγή του προσώπου συνοδείας. Το ίδιο ισχύει και για το χώρο στον οποίο θα επιστρέφει μετά το σχολείο, για παράδειγμα στο σπίτι του ή στο σπίτι της γιαγιάς του.

7. Ακολουθείστε ένα σταθερό πρόγραμμα, όταν το παιδί επιστρέφει από το σχολείο. Τηρήστε την ίδια σειρά στην ώρα που θα φάει, που θα διαβάσει, που θα ολοκληρώσει τα μαθήματά του, που θα κάνει μπάνιο, που θα ξαπλώσει.
8. Όταν επιστρέφει από το σχολείο (ή αν εργάζεστε και φτάνετε στο σπίτι αργότερα), αφιερώστε λίγο χρόνο για να το ρωτήσετε πως ήταν η μέρα του. Για παράδειγμα, ποιο ήταν το πιο ενδιαφέρον πράγμα που έμαθε σήμερα ή τι έκανε στο διάλειμμα.
9. Ορίστε το χώρο που θα διαβάζει, π.χ. στο γραφείο στο δωμάτιο του ή σε συγκεκριμένη θέση στο τραπέζι της κουζίνας.
10. Περιορίστε τα ερεθίσματα στο περιβάλλον καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης του παιδιού. Για παράδειγμα, όταν διαβάζει, μην έχετε ανοικτή την τηλεόραση, το ραδιόφωνο, συνομιλείτε με κάποιον ή κάνετε δουλειές στο σπίτι που προϋποθέτουν θόρυβο. Όσα περισσότερα ερεθίσματα υπάρχουν, τόσο πιο εύκολα αποσπάται η συγκέντρωση του παιδιού και ενισχύεται η διάσπαση και η υπερκινητικότητα του.
11. Αν διαβάζει στο δωμάτιο του, ελέγξτε ότι η τηλεόραση ή ο υπολογιστής (αν υπάρχουν μέσα στο χώρο), είναι κλειστοί.
12. Όταν το παιδί αναζητήσει τη βοήθειά σας σχετικά με κάποιο σχολικό μάθημα, να του δείξετε ότι είστε δίπλα του για να το βοηθήσετε, αλλά όχι για να διεκπεραιώσετε εσείς την όποια υποχρέωση έχει (π.χ. επίλυση ενός προβλήματος στα μαθηματικά).
13. Είναι χρήσιμο για το παιδί να κάνει μερικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια του διαβάσματος, ώστε να ξεκουράζεται.
14. Μη φορτώνεται με εξωσχολικές δραστηριότητες. Αν ενδιαφέρεται για κάποιο άθλημα, χορό ή μουσικό όργανο, θα εκφράσει το ίδιο την επιθυμία να παρακολουθήσει μία δραστηριότητα.
15. Είναι χρήσιμο για το παιδί να έχει σε καθημερινή βάση ελεύθερο χρόνο για να ξεκουραστεί και να παίξει πριν κοιμηθεί.
16. Προτρέψτε το να ετοιμάζει την τσάντα του για το σχολείο από το βράδυ. Έτσι, θα μάθει να είναι οργανωμένο. Για μεγαλύτερη εξοικονόμηση του πρωινού χρόνου, μπορείτε να διαλέξετε μαζί αποβραδís τα ρούχα που θα φορέσει το πρωί και να ετοιμάσετε το κολατσιό του.
17. Ενημερώστε το για το αυριανό του πρόγραμμα, π.χ. αν την επόμενη μέρα πρέπει να επισκεφθεί τον οδοντίατρο, ενημερώστε το, ώστε να έχει προλάβει να τελειώσει τα μαθήματά του. Υπενθυμίστε την αλλαγή στο πρόγραμμά του το πρωί.
18. Ακολουθείστε πρόγραμμα στον ύπνο του παιδιού. Προσπαθήστε, τουλάχιστον τις καθημερινές ημέρες, να κοιμάται την ίδια ώρα, χωρίς καθυστερήσεις. Οι γιατροί συστήνουν ότι τα παιδιά μεταξύ 5 έως 12 ετών πρέπει να κοιμούνται καθημερινά 10 με 12 ώρες. Ακολουθώντας ένα

σταθερό πρόγραμμα ύπνου, το παιδί δε θα δυσκολεύεται να ξυπνήσει το πρωί και θα έχει τον απαιτούμενο χρόνο να ετοιμαστεί, χωρίς να αγχωθεί.

19. Αποφύγετε την τηλεόραση στο παιδικό δωμάτιο, καθώς το μόνο που θα επιτύχετε είναι το παιδί να αργήσει να κοιμηθεί.

Μαρία Βράιλα

Ψυχολόγος