

Δέκα Απλοί Τρόποι Πατρότητας:

Ο πατέρας που ενδιαφέρεται και εμπλέκεται στην ζωή και διαπαιδαγώγηση των παιδιών του μπορεί να τα βοηθήσει ώστε να είναι στη ζωή τους πιο ευτυχισμένα, πιο υγιή και πιο επιτυχημένα συγκριτικά με παιδιά των οποίων ο πατέρας απουσιάζει ή δεν εμπλέκεται. Ο πατέρας που ξοδεύει ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά του, αυξάνει τις πιθανότητες τα παιδιά του να έχουν επιτυχίες στο Σχολείο, να έχουν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς, να έχουν καλύτερη αυτο-εκτίμηση και να ζουν καλύτερα.

Τι μπορείτε να κάνετε: Μάθετε στα Παιδιά κι' εφαρμόστε πιστά την "Κυριακή Προσευχή: Πάτερ Ημών..."

1.Δείξτε σεβασμό στην Μητέρα των Παιδιών σας: Όταν τα παιδιά βλέπουν τους γονείς τους να σέβονται ο ένας τον άλλον, έχουν μεγαλύτερη αίσθηση ότι και αυτά είναι ευπρόσδεκτα, αγαπητά και σεβαστά.

2.Αφιερώστε χρόνο στα παιδιά σας: Εάν φαίνεστε πάντοτε πολυάσχολος με άλλα πράγματα εκτός από τα παιδιά σας, αυτά θα αισθάνονται παραμελημένα, ότι και αν τους λέτε. Βρείτε τον χρόνο ώστε να είστε αποκλειστικά μαζί με τα παιδιά σας.

3.Κερδίστε το δικαίωμα να εισακούεστε: Αρχίστε να μιλάτε με τα παιδιά σας όταν είναι ακόμα πολύ μικρά και μιλήστε τους για όλα τα πράγματα που μπορούν να καταλάβουν. Ακούστε τις ιδέες τους και τα προβλήματά τους, δείξτε κατανόηση.

4.Πειθαρχήστε τα παιδιά με Αγάπη: Όλα τα παιδιά έχουν ανάγκη για Καθοδήγηση και Πειθαρχία, όχι σαν Τιμωρία, αλλά για να βάλετε λογικά όρια και να βοηθήσετε τα παιδιά να μάθουν από τις φυσικές και λογικές συνέπειες. Ο Πατέρας που ασκεί πειθαρχία με ήρεμο, δίκαιο και μη βίαιο τρόπο δείχνει έμπρακτα την Αγάπη του.

5.Να είστε το παράδειγμα: Ο Πατέρας είναι το ζωντανό παράδειγμα, είτε ο ίδιος το αντιλαμβάνεται είτε όχι. Ένα κορίτσι που μεγαλώνει με ένα Πατέρα που το αγαπάει μαθαίνει ότι πρέπει να το σέβονται και να το αγαπούν. Ο Πατέρας μπορεί να διδάξει τους γιους του τι είναι αξιόλογο στη ζωή επιδεικνύοντας ο ίδιος εντιμότητα, ταπεινότητα και υπευθυνότητα.

6.Να είστε ο Δάσκαλος: Ο Πατέρας που διδάσκει στα παιδιά του τι είναι σωστό και τι λάθος και τα ενθαρρύνει να κάνουν το καλύτερο που μπορούν, θα δει τα παιδιά του να κάνουν σωστές επιλογές. Ο Πατέρας που ασχολείται με τα παιδιά του χρησιμοποιεί καθημερινά παραδείγματα για να τα διδάξει τις βασικές αρχές και αξίες της ζωής.

7.Να κάθεστε στο γεύμα όλοι μαζί σαν οικογένεια: Το να μοιράζεται όλη η οικογένεια το γεύμα είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της υγιούς οικογενειακής ζωής. Δίνει την ευκαιρία στα παιδιά να συζητήσουν για το τι τους απασχολεί, ή τι τους συμβαίνει και είναι μια καλή συγκυρία για τον Πατέρα να τ' ακούσει και να δώσει συμβουλές.

8.Διαβάστε στα παιδιά σας: Αρχίστε να διαβάζετε στα παιδιά σας από την πιο μικρή ηλικία. Η μετάδοση της αγάπης για ανάγνωση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να εξασφαλίσει ότι τα παιδιά θα έχουν μια προσωπική και επαγγελματική πρόοδο σ' όλη τους τη ζωή.

9.Εκφράζεστε με Συναισθήματα-Αγάπη: Τα παιδιά έχουν ανάγκη από το αίσθημα ασφάλειας που προέρχεται από το συναίσθημα ότι τα θέλουν, τα αγαπούν, και τα αποδέχονται στην οικογένειά τους. Το να δείχνετε θετικά συναισθήματα καθημερινά είναι ο καλύτερος τρόπος για να καταλάβουν τα παιδιά σας ότι τα αγαπάτε και τα φροντίζετε με σεβασμό.

10.Συνειδητοποιήστε ότι το έργο του Πατέρα δεν τελειώνει ποτέ: Ακόμα και όταν τα παιδιά μεγαλώσουν και φύγουν από το σπίτι, θα προσφεύγουν στην σοφία του Πατέρα τους και στη συμβουλή του. Η Πατρότητα διαρκεί δια βίου, αλλά και μετά!!

Οι παραπάνω συμβουλές περιέχονται στις 8 Θεματικές Ενότητες που συζητούνται και αναλύονται στα βιωματικά Σεμινάρια των 8 εβδομάδων του Προγράμματος "ACT/ΜΜΜΕ-Βίας" (Μικροί Μεγάλοι Μαζί Εναντίον της Βίας) του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (ΣΕΨ) και του Αμερικανικού Ψυχολογικού Συλλόγου (ΑΡΑ). Το «ACT» έχει αναγνωριστεί το 2016 ως ένα από τα τρία (3) Αποτελεσματικότερα Εκπαιδευτικά Προγράμματα παγκοσμίως, από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας(WHO).