

Γονείς: 10 πολύτιμες συμβουλές για τη σωστή ανατροφή του παιδιού

[ΠΑΙΔΙ](#)

Πώς μπορεί πραγματικά ένας γονιός να μεγαλώσει σωστά το παιδί του; Ανακαλύψτε 10 συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε μια ισορροπημένη σχέση με το παιδί και να διασφαλίσετε ότι μεγαλώνει σωστά

BIKY BENIOY
04/07/2023 09:13:52



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Τα [παιδιά](#) δεν έρχονται στον κόσμο με φυλλάδιο οδηγιών, επομένως κανένας γονιός δεν είναι τέλειος και κανείς δεν γνωρίζει ακριβώς τι πρέπει να κάνει σε αυτό το ρόλο. Όλοι οι γονείς μεγαλώνουν και εξελίσσονται μαζί με τα παιδιά

τους και αντιλαμβάνονται σταδιακά πώς πρέπει να διαχειρίζονται διάφορες καταστάσεις που προκύπτουν.

Καμιά φορά, οι [γονείς](#) αναζητούν βοήθεια στο διαδίκτυο, όμως οι χιλιάδες διαθέσιμες πληροφορίες μπορεί να λειτουργήσουν αντίστροφα και να τους μπερδέψουν περισσότερο αντί να κατευνάσουν τους προβληματισμούς τους. Πώς μπορεί, λοιπόν, ένας γονιός να γνωρίζει ποιες συμβουλές είναι καλό να ακολουθήσει και ποιες όχι;

Ακολουθούν οι δέκα κορυφαίες συμβουλές για την ανατροφή των παιδιών με την σφραγίδα των ειδικών.

1. Συμπεριφερθείτε στο παιδί με σεβασμό

Πολλοί από τους ανθρώπους που είναι σήμερα γονείς μεγάλωσαν με φωνές, ψυχική και σωματική βία, επιτακτικό λεξιλόγιο και άλλες λανθασμένες συμπεριφορές, τις οποίες τείνουν να υιοθετούν και οι ίδιοι ως γονείς. Η Δρ Gail Saltz επίκουρη καθηγήτρια ψυχιατρικής στο New York Presbyterian Hospital του Ιατρικού Κολλεγίου Weill-Cornell υπογραμμίζει τη σημασία του να είστε υπομονετικοί και να αντιμετωπίζετε το παιδί σας με σεβασμό.

2. Δείξτε σταθερότητα

Ό,τι κι αν κάνετε, κάντε το με συνέπεια. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να έχετε σταθερά όρια και συνεπή δράση. Εάν

χειρίζεστε ένα θέμα με συγκεκριμένο τρόπο, τότε θα πρέπει πάντα να ακολουθείτε την ίδια μέθοδο. Μοναδική εξαίρεση θα είναι το να... βρείτε έναν καλύτερο τρόπο. Αν, όμως, αλλάζετε συχνά τακτικές, θα δημιουργήσετε ένα ασταθές περιβάλλον, με αποτέλεσμα να προκαλείτε **περισσότερο άγχος και σύγχυση**, τόσο στα παιδιά σας όσο και στον ίδιο σας τον εαυτό.

3. Να έχετε πάντα χρόνο για το παιδί

Ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει στη ζωή σας, πρέπει πάντα να έχετε χρόνο για το παιδί σας, όσων χρόνων κι αν είναι. Όταν τα παιδιά είναι μικρά, είναι αναγκαίο να περνάτε χρόνο μαζί τους, βοηθώντας στην ανάπτυξή τους, ενώ καθώς μεγαλώνουν χρειάζονται τη στήριξη και την αποτελεσματική επικοινωνία με εσάς. Η αλήθεια είναι ότι πάντα θα έχουν ανάγκη να περνούν χρόνο μαζί σας.

4. Δημιουργήστε μια ρουτίνα

Πολλοί ισχυρίζονται ότι η ρουτίνα είναι ένα πράγμα που απλώς δεν λειτουργεί για τους ίδιους. Στην πραγματικότητα, όμως, η συνέπεια και η σταθερότητα μιας ρουτίνας μπορεί να σας βοηθήσει να εξελιχθείτε. Αν αυτό δεν συνέβη έως τώρα, ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι δεν είχατε ποτέ μια αποτελεσματική ρουτίνα. Το σταθερό πρόγραμμα, όμως, μπορεί να λειτουργήσει εξαιρετικά για την ανάπτυξη των παιδιών. Το να τρώνε, να

παίζουν και να κοιμούνται σταθερές ώρες θα βοηθήσει το παιδί να αναπτύξει μια ισορροπημένη προσωπικότητα και να νιώθει ότι ελέγχει περισσότερο την καθημερινή του ζωή. Το απροσδόκητο μπορεί να μπερδέψει το παιδί και αυτό δεν είναι κάτι που θέλετε να του συμβαίνει διαρκώς.

5. Να ζητάτε συγγνώμη όταν πρέπει

Δεν έχει σημασία ότι είστε ενήλικες και έχετε αποκτήσει αρκετές εμπειρίες. Όλοι κάνουμε λάθη, ανεξάρτητα από την ηλικία μας. Το να μπορέσετε να αναγνωρίσετε το σφάλμα σας και να ζητήσετε συγγνώμη είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη σχέση με το παιδί. Με αυτό τον τρόπο, άλλωστε, δίνετε κι ένα πολύ καλό παράδειγμα, ώστε να κάνει και το παιδί το ίδιο όταν βρεθεί στην αντίστοιχη θέση.

6. Αφήστε το παιδί να υποστεί τις συνέπειες των πράξεών του

Η αμερικανίδα ψυχολόγος, Heidi Smith Luedtke εξηγεί: *«Αν το παιδί αρνείται να φορέσει το παλτό του, αφήστε το να κρυώσει. Αν δεν τακτοποιήσει το δωμάτιό του, αφήστε το να μη βρίσκει τα παιχνίδια του. Σίγουρα, πολλές φορές το να σκεφτούμε “τιμωρίες” όπως να μη δει τηλεόραση ή να μην παίζει για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, μπορεί να φαίνεται πιο εύκολο, επειδή δεν πιστεύουμε πάντα ότι οι φυσικές συνέπειες θα λειτουργήσουν. Ωστόσο, έχουν τον*

τρόπο να διαμορφώνουν τελικά τη συμπεριφορά του παιδιού».

7. Διατηρήστε ευελιξία

Η ανατροφή των παιδιών είναι μια μαθησιακή εμπειρία και αυτό που λειτουργεί για έναν γονέα μπορεί να μην λειτουργεί πάντα για έναν άλλο. Επομένως, είναι εντάξει να είστε ευέλικτοι και να προσαρμόζεστε, αλλάζοντας τις μεθόδους που χρησιμοποιείτε όταν μια προσέγγιση αποτυγχάνει. Άλλωστε, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, με την πάροδο του χρόνου και καθώς το παιδί μεγαλώνει, η διαπαιδαγώγηση θα αλλάζει αυτόματα μορφή.

Διατηρήστε, επομένως, ανοιχτούς τους ορίζοντές σας, προσαρμόζοντας τις καταστάσεις, όποτε αυτό κρίνεται αναγκαίο.

8. Να επαινείτε την προσπάθεια

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αποτελέσματα έρευνας που διεξήγαγε η **Carol Dweck**, σύμφωνα με τα οποία είναι πιο σημαντικό να επαινείτε τις προσπάθειες του παιδιού, παρά τα φυσικά του ταλέντα. Εξηγώντας το περαιτέρω, οι ειδικοί διευκρινίζουν ότι επαινώντας τις πηγαίες ικανότητές τους, τα παιδιά θα μεγαλώσουν πιστεύοντας ότι δε χρειάζεται να προσπαθούν, γιατί είναι ξεχωριστά και γι' αυτό θα αποκτήσουν άκοπα ό,τι επιθυμούν. Αντίθετα, επιβραβεύοντας τις προσπάθειές

τους, θα μάθουν να μη φοβούνται τις προκλήσεις και να διεκδικούν όσα ονειρεύονται.

9. Κάντε το δείπνο μια οικογενειακή στιγμή

Όσο ασήμαντο κι αν ακούγεται, τα οικογενειακά γεύματα είναι πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη της σχέσης μεταξύ γονέων και παιδιών. Είναι η ώρα που μπορείτε να επικοινωνήσετε ουσιαστικά μεταξύ σας. Παράλληλα, είναι η στιγμή που το παιδί μαθαίνει να έχει σωστές διατροφικές συνήθειες. Κι εσείς πρέπει να είστε εκεί για να το εξασφαλίσετε.

10. Φροντίστε την ψυχική σας υγεία

Πολλοί πιστεύουν ότι η ανιδιοτέλεια είναι το σημαντικότερο χαρακτηριστικό που μπορεί να έχει ένας γονέας στη διαδικασία ανατροφής των παιδιών του. Στην πραγματικότητα όμως, λένε οι ειδικοί, αυτή η πεποίθηση δεν θα μπορούσε να απέχει περισσότερο από την αλήθεια. Για να μεγαλώσει ο γονιός καλά το παιδί του, πρέπει να είναι πρώτα ο ίδιος καλά. Είναι επομένως πολύ σημαντικό να φροντίζετε πρωτίστως τον εαυτό σας. Εάν εσείς δεν είστε καλά, το παιδί το εισπράττει, με αποτέλεσμα όση προσπάθεια κι αν κάνετε να πέφτει στο κενό. Μην παραλείπετε, λοιπόν, τη φροντίδα της σωματικής και ψυχικής σας υγείας.