

ΔΕΚΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ

Ο κλινικός ψυχολόγος Thomas W. Phelan και συγγραφέας του βιβλίου **1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children**, μας δίνει τον δικό του αποτελεσματικό δεκάλογο πειθαρχίας για τα παιδιά μας

1. Ψάξτε τις αιτίες της κακής συμπεριφοράς

Κανένα παιδί δεν κλοτσά έπιπλα ή δεν κλαίει γοερά από τη μια στιγμή στην άλλη! Τα «κακά» παιδιά είναι συνήθως τα κουρασμένα, εκείνα που πεινάνε, που φοβούνται, αυτά που κάτι ζηλεύουν, αλλά κι εκείνα που θυμώνουν όταν δεν ασχολούμαστε μαζί τους. Κάνοντας μια ανοιχτή συζήτηση, του δίνουμε την ευκαιρία να μας πει τι το ενοχλεί, πώς αυτό θα μπορούσε να διορθωθεί, αλλά και να το ρωτήσουμε αν πραγματικά πιστεύει πως η συγκεκριμένη συμπεριφορά του ήταν σωστή.

2. Ακολουθούμε και οι δύο γονείς την ίδια συμπεριφορά

Αν και οι δύο γονείς ακολουθούν την ίδια πορεία διαπαιδαγώγησης, το παιδί δεν μπερδεύεται ούτε αποσυντονίζεται. Γι' αυτό φροντίζουμε να μένουμε σταθεροί σε αυτό που λέμε και δεν κάνουμε υποχωρήσεις.

3. Ζητάμε από το παιδί να κάνει κάτι με σταθερό τόνο και σαφήνεια

Αποφεύγουμε την προστακτική και τις γενικότητες και χρησιμοποιούμε φράσεις που ενημερώνουν το παιδί για την αιτία. Για παράδειγμα αντί για «σταμάτα να μιλάς δυνατά», προτιμάμε προτάσεις όπως «Ο μπαμπάς έχει πονοκέφαλο και νομίζω ότι θα ήταν καλύτερα να κάνουμε όλοι λίγη ησυχία».

4. Αγνοούμε τα ξεσπάσματά του

Επίσης αδιαφορούμε για τις φωνές, τις βρισιές, τα αγενή σχόλια και όταν είναι δυνατό, φεύγουμε και αφήνουμε το παιδί χωρίς ακροατήριο. Αυτό μέχρι να ηρεμήσει.

5. Δίνουμε έμφαση στο «όχι»

Το λέμε σταθερά και με νόημα.

6. Δεν χάνουμε την υπομονή μας

Προσπαθούμε τουλάχιστον! Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε, είναι πως εμείς θα μάθουμε στο παιδί μας τι σημαίνει αυτοέλεγχος, σεβασμός και συνέπεια!

7. Θυμόμαστε πάντα το ρόλο μας ως γονείς

Και χωρίς να κάνουμε κατάχρηση εξουσίας, θυμόμαστε ότι δεν χρειάζεται πάντα να αιτιολογούμε τους κανόνες που θέτουμε ή να απολογούμαστε για τη συμπεριφορά μας.

8. Δεν ξεχνάμε πως εμείς είμαστε το πρότυπο συμπεριφοράς του παιδιού μας

Ας φροντίσουμε λοιπόν να είμαστε καλά παραδείγματα προς μίμηση και να μην κάνουμε εμείς πράγματα που απαγορεύουμε στο παιδί.

9. Επιβραβεύουμε την καλή συμπεριφορά

Αλλά πάντα με συγκεκριμένα επιχειρήματα. Δεν αρκούμαστε σε ένα «μπράβο», αλλά φροντίζουμε να είμαστε συγκεκριμένοι: «Μπράβο που έβαλες τα παιχνίδια στο κουτί» ή «Πολύ χαίρομαι που μοιράζεσαι τα παιχνίδια με την αδερφή σου».

10. Αποδεχόμαστε τα συναισθήματά του παιδιού μας

Και ποτέ δεν τα κρίνουμε και δεν τα υποβιβάζουμε. Αντιμετωπίζουμε το παιδί με σεβασμό και ευγένεια όπως του αξίζει.