

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΚΟΜΑΘΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

Γράφει η Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Βάλτε όρια και κανόνες, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.

- Μην αισθάνεστε ενοχές κάνοντας κάτι τέτοιο.
- Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά επιζητούν σταθερότητα από τους γονείς τους και συχνά τους τεστάρουν για να διαπιστώσουν αν οι γονείς πράγματι τηρούν αυτά που λένε. Κάτι τέτοιο δημιουργεί αίσθηση σταθερότητας και ασφάλειας στο παιδί.
- Δείξτε αγάπη, αλλά σταθερότητα και συνέπεια στις αποφάσεις σας (που θα πρέπει να είναι πάντα λογικές).
- Οι απαγορεύσεις είναι απαραίτητες από μικρή ηλικία, διότι τα παιδιά αρχικά χρειάζονται τα εξωτερικά 'όχι' και 'μη', μέχρι να μάθουν στον αυτοέλεγχο και την αυτοπειθαρχία.
- Η συνεργασία του παιδιού με τους γονείς στο θέμα των βασικών κανόνων θα πρέπει ν' αρχίσει ήδη από την προσχολική ηλικία (έτσι το παιδί δεν θα έχει δυσάρεστες εκπλήξεις όταν ξεκινήσει το σχολείο).
- Μερικές αποφάσεις/κανόνες των ενηλίκων δεν επιδέχονται διαπραγματεύσεις (πχ το παιδί θα πρέπει να κάθεται στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου στο ειδικό καρεκλάκι ή με ζώνη ασφαλείας).
- Άλλες φορές, πάλι, καλό είναι να έχει το παιδί τη δυνατότητα να επιλέξει ανάμεσα σε δυο πράγματα τα οποία οι γονείς ήδη εγκρίνουν (πχ τι είδους πρωινό να φάει, δημητριακά ή φρυγανιές με μέλι, ή να φορέσει το μπλε ή το καφέ παντελόνι).
- Διακρίνετε ανάμεσα στις ανάγκες κι επιθυμίες του παιδιού: οι ανάγκες συμπεριλαμβάνουν την ανακούφιση από το αίσθημα της πείνας, της δίψας, του πόνου και του φόβου και οι γονείς θα πρέπει ν' ανταποκρίνονται άμεσα σε αυτές, ειδικά όταν συνοδεύονται από κλάμα.

Όταν το παιδί κλαίει γι' άλλο λόγο συνήθως πρόκειται για επιθυμίες και δεν είναι κάτι σοβαρό. Το κλάμα είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην αλλαγή και την απογοήτευση. Όταν το παιδί κλαίει την ώρα που έχει κι ένα ξέσπασμα θυμού θα πρέπει να το αγνοήσετε. Δείξτε κατανόηση για τα συναισθήματά του (καταλαβαίνω ότι νευρίασες) αλλά μην ενδώσετε να του κάνετε κάποιο παράλογο χατίρι.

- Αντιδράστε στο έξτρα κλάμα του παιδιού σας όταν επιμένετε στους βασικούς κανόνες δίνοντας στο παιδί σας περισσότερη αγκαλιά, προσοχή και ποιοτικό χρόνο όταν δεν κλαίει.
- Μην επιτρέπετε στα ξεσπάσματα θυμού να λειτουργήσουν (πχ ουρλιαχτά, κλάματα, χτύπημα των ποδιών στο πάτωμα, κράτημα αναπνοής, κλπ.), ενδίδοντας στις απαιτήσεις του παιδιού, απλά αγνοήστε το.
- Μάθετε στο παιδί σας να αντιμετωπίζει τη βαριεστημάρα του και να μάθει να ευχαριστιέται και με τον εαυτό του (εσείς προσφέρετε παιχνίδια, χαρτιά, μπογιές και το παιδί πρέπει να τα απασχοληθεί κάποια στιγμή μόνο του).
- Μάθετε στο παιδί σας να έχει υπομονή και να περιμένει.
- Μην υπερπροστατεύετε το παιδί σας από τις καθημερινές μικροδυσκολίες, επιτρέψτε του να τις χειριστεί (στην αρχή με τη βοήθειά σας), ώστε να μάθει στη συνέχεια ότι μπορεί να ανταπεξέρχεται και μόνο του.