

Μερικές φορές η ανατροφή των παιδιών είναι δύσκολη. Να ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθηθείτε :

1.Οργανώστε το πρόγραμμά σας στο σπίτι. Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες για πρωινό ξύπνημα, φαγητό, παιχνίδι, τα μαθήματα του σχολείου, άλλες δουλειές, τηλεόραση ή ηλεκτρονικά παιχνίδια και βραδινό ύπνο. Γράψτε το πρόγραμμα σε έναν πίνακα ή ένα χαρτί και κρεμάστε το κάπου που το παιδί μπορεί πάντα να το βλέπει. Εξηγήστε τυχόν αλλαγές στη ρουτίνα από προηγουμένως. Βεβαιωθείτε πως το παιδί κατανοεί αυτές τις αλλαγές.

2.Εγκαθιδρύστε κανόνες του σπιτιού. Κάντε τους κανόνες συμπεριφοράς στην οικογένεια απλούς, ξεκάθαρους και σύντομους. Οι κανόνες θα πρέπει να εξηγηθούν πολύ καθαρά. Είναι σημαντικό να εξηγήσετε τι θα συμβεί όταν οι κανόνες ακολουθηθούν και τι, αν και όταν παραβιαστούν. Γράψτε τους κανόνες και τις συνέπειες της παραβίασής τους. Κρεμάστε αυτή τη λίστα δίπλα στο πρόγραμμα της ημέρας. Η τιμωρία για την παραβίαση των κανόνων θα πρέπει να είναι δίκαιη, γρήγορη και σταθερή. Να είστε θετικοί. Πείτε στο παιδί σας καλύτερα τι θέλετε παρά αυτό που δεν θέλετε. Επιβραβεύετε το παιδί σας τακτικά για κάθε καλή συμπεριφορά – ακόμα και για μικρά πράγματα όπως ότι ντύθηκε και έκλεισε την πόρτα αθόρυβα. Τα παιδιά συχνά περνάνε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας ακούγοντας τι κάνουν λάθος. Χρειάζονται τον έπαινο για την καλή τους συμπεριφορά. Βεβαιωθείτε πως οι οδηγίες σας γίνονται κατανοητές. Πρώτα, δώστε προσοχή στο παιδί σας. Κοιτάτε το ευθεία στα μάτια. Μετά πείτε του με καθαρή, ήρεμη φωνή συγκεκριμένα τι θέλετε. Ζητήστε από το παιδί να σας επαναλάβει τις οδηγίες. Είναι συνήθως καλύτερα να κρατάτε τις οδηγίες απλές και σύντομες. Για δύσκολα μελήματα, δώστε μόνο μια ή δύο οδηγίες κάθε φορά. Ακολούθως συγχαρείτε το παιδί κάθε φορά που ολοκληρώνει ένα βήμα.

Να είστε σταθεροί. Να υπόσχεστε μόνο αυτό που μπορείτε να τηρήσετε. Κάντε αυτό που έχετε πει πως θα κάνετε. Η επανάληψη οδηγιών και παρακλήσεων πολλές φορές δεν έχει καλά αποτελέσματα. Όταν το παιδί σας παραβιάσει τους κανόνες, προειδοποιήστε το μόνο μια φορά με ήρεμη φωνή. Αν η προειδοποίηση δεν φέρει αποτέλεσμα, εφαρμόστε την τιμωρία που είχατε υποσχεθεί.

Να βοηθάτε με τις σχολικές δραστηριότητες. Τα πρωινά στο σχολείο ενδεχομένως να είναι δύσκολα για τους μαθητές. Προετοιμαστείτε από το προηγούμενο βράδυ – βρείτε τα ρούχα του σχολείου και ετοιμάστε την τσάντα.

Αφήστε αρκετό χρόνο στο παιδί σας να ντυθεί και να φάει ένα καλό πρόγευμα. Αν το παιδί σας είναι πολύ αργό το πρωί, είναι σημαντικό να του δώσετε αρκετό χρόνο για να ντυθεί και να φάει.

Εγκαθιδρύστε μια ρουτίνα στο σπίτι. Διαλέξτε ένα μέρος όπου εκεί πάντα

θα κάνει τα μαθήματά του. Το μέρος αυτό θα πρέπει να είναι μακριά από πράγματα που αποσπούν την προσοχή όπως άλλους ανθρώπους, την τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Χωρίστε τα μαθήματα σε μικρά μέρη και στα ενδιάμεσα κάντε διαλείμματα. Για παράδειγμα, δώστε στο παιδί σας ένα σνακ μετά το σχολείο και μετά αφήστε το να παίξει για λίγα λεπτά. Μετά αρχίζει η ώρα των μαθημάτων. Σταματάτε συχνά για μικρά «διαλείμματα διασκέδασης» που επιτρέπουν στο παιδί σας να κάνει κάτι απολαυστικό. Δώστε στο παιδί σας μπόλικη ενθάρρυνση, αλλά αφήστε το να κάνει μόνο του τη σχολική του εργασία.

Εστιαστείτε στην προσπάθεια, όχι στους βαθμούς. Να είστε σε συχνή επαφή με τους δασκάλους του παιδιού και τους φροντιστές του. Βεβαιωθείτε πως κατανοούν ότι το παιδί σας χρειάζεται να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν την προσπάθεια και τη βελτίωσή του. Επιβραβεύστε το παιδί σας στο σπίτι όταν προσπαθεί να τελειώσει τα μαθήματά του, όχι μόνο για τους βαθμούς που παίρνει. Μπορείτε ωστόσο να δίνετε μια επιπλέον ανταμοιβή για καλύτερους βαθμούς.

Μικρές Συμβουλές

-Δώστε όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε για να ακούτε τα παιδιά σας (προσπαθήστε να πάρετε το «μήνυμά» τους).

- Αγαπάτε τα με το άγγιγμά σας, το αγκάλιασμα, το γαργάλημα, το πάλημα μαζί τους (χρειάζονται πολλή σωματική επαφή).

-Ψάξτε και ενθαρρύνετε τα δυνατά τους σημεία, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους. Βοηθήστε τα να τα χρησιμοποιούν ως αντίβαρο για τυχόν άλλες αδυναμίες ή ανικανότητες.

- Ανταμείψτε τα με επαίνους, καλά λόγια, χαμόγελα, και χάρδια στην πλάτη όσο πιο συχνά μπορείτε.

-Δεχτείτε τα γι' αυτό που είναι και για το ανθρώπινο δυναμικό τους για ανάπτυξη και ανέλιξη. Να είστε ρεαλιστές στις προσδοκίες και τις απαιτήσεις σας.

-Βάλτε τα να συμμετέχουν στον καθορισμό κανόνων και κανονισμών, προγραμμάτων και οικογενειακών δραστηριοτήτων.

- Πείτε τους πότε συμπεριφέρονται άσχημα και εξηγήστε τους πως νιώθετε γι' αυτή τους τη συμπεριφορά ' ακολούθως βάλτε τα να προτείνουν άλλους πιο αποδεκτούς τρόπους συμπεριφοράς.