

Αυτά είναι τα δέκα πράγματα που ένα παιδί πρέπει να ακούει από τους γονείς του!

Πηγή: <http://www.mothersblog.gr/o-kosmos-toy-paidiou/item/24148-afta-einai-ta-deka-pragmata-pou-ena-paidi-prepei-na-akouei-apo-tous-goneis-tou#ixzz3V8SoS5sU>

Πολλές φορές όλοι οι γονείς αναρωτιόμαστε, «μα γιατί δεν με ακούει αυτό το παιδί»; Μήπως φταίει όμως το γεγονός ότι ποτέ ίσως, δεν του μιλήσατε για να μάθει να σας ακούει; Υπάρχουν πράγματα που ένας γονιός πρέπει να λέει στο παιδί του.

Πράγματα που ένα παιδί έχει ανάγκη να ακούει, και πράγματα που θα το κάνουν έναν καλύτερο ενήλικα για το μέλλον. Δείτε παρακάτω ποια είναι αυτά τα δέκα πράγματα που ένα παιδί πρέπει να ακούει από τους γονείς του.

1. «Σε καμαρώνω γιατί είσαι εσύ!»
2. «Είμαι πάντα εδώ!»
3. «Μπορείς να τα καταφέρεις...»
4. «... Μα και αν δεν μπορείς στέκομαι στο πλάι σου!»
5. «Σε εμπιστεύομαι!»
6. «Δεν πειράζει και να κάνεις λάθος... απλά προσπάθησε!»
7. «Εδώ έκανες λάθος, αλλά πιστεύω ότι μπορείς να το διορθώσεις!»
8. «Μίλα μου, σε ακούω και σε καταλαβαίνω!»
9. «Όχι, αυτό δεν μπορεί να γίνει επειδή...»
10. «Και αν δεν στο είπα "Σ'αγαπώ"!»

Να τα λέτε πού και πού στα παιδιά σας... έχουν ανάγκη να τα ακούνε... έτσι θα μάθουν να σας ακούνε και να σας εμπιστεύονται!

Πηγή: <http://www.mothersblog.gr/o-kosmos-toy-paidiou/item/24148-afta-einai-ta-deka-pragmata-pou-ena-paidi-prepei-na-akouei-apo-tous-goneis-tou#ixzz3V8NnwMOO>

Οι φράσεις που δε θα έπρεπε να λέμε ποτέ στα παιδιά μας!

Όσοι είστε γονείς θα έχετε παρατηρήσει ότι έχετε κάποιες αγαπημένες φράσεις που καθημερινά λέτε ασυναίσθητα στα παιδιά σας. Φράσεις που σίγουρα δεν περνάει από το μυαλό σας ότι κάνουν περισσότερο κακό από ότι καλό. Ποιες όμως είναι αυτές;

«Δεν έπαθες τίποτα, είσαι μια χαρά!»

Τα παιδιά λατρεύουν το παιχνίδι, περιεργάζονται ό,τι υπάρχει γύρω τους και δεν έχουν σχεδόν καθόλου την αίσθηση του κινδύνου! Δεν είναι λίγες οι φορές που το παιδί σας έχει χτυπήσει, κλαίει απαραηγόρητο και εσείς ασυναίσθητα το παίρνετε στην αγκαλιά σας, λέγοντάς του ότι δεν έχει τίποτα και ότι είναι μία χαρά! Όσο καλές όμως και αν είναι οι προθέσεις σας, σύμφωνα με κάποιους παιδοψυχολόγους το πιο πιθανόν είναι να το κάνετε να αισθανθεί χειρότερα. Χτύπησε και κλαίει επειδή πονάει, οπότε αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να το βοηθήσετε να συνειδητοποιήσει τι αισθάνεται και να διαχειριστεί τα συναισθήματά του! Βέβαια αυτό χωρίς υπερβολές και με ψυχραιμία!

«Μπράβο, το καλό παιδί!»

Αυτή, ίσως είναι η φράση που επαναλαμβάνετε πιο πολύ από κάθε άλλη, από όταν ακόμα το παιδί σας είναι μωρό! Όσο όμως το μικρό σας μεγαλώνει και απορροφά όσα ακούει σαν σφουγγάρι, τέτοιου είδους επιβράβευση μπορεί να γίνει το μόνο κίνητρο για καλή συμπεριφορά. Είναι σημαντικό να γνωρίζει τι είναι καλό και γιατί δέχεται την επιβράβυσή σας και αυτό να είναι το κίνητρό του για να επαναλάβει μία ενέργεια. Αντί λοιπόν να λέτε ένα απλό «μπράβο», επεξηγήστε του γιατί το επιβραβεύεται! Έτσι θα αποκτήσει αυτοπεποίθηση και ταυτόχρονα θα γνωρίζει τις συνέπειες της κάθε του πράξης.

«Κάνε γρήγορα!»

Οι ρυθμοί της καθημερινότητας μπορεί να είναι τόσο γρήγοροι για εσάς που ακόμα και το ένα δευτερόλεπτο να έχει σημασία! Το να λέτε όμως στο παιδί σας να βιαστεί, να περπατάει πιο γρήγορα, να φάει πιο γρήγορα, του μεταδίδει άγχος που είναι κακό για την ηλικία του. Χρησιμοποιείστε φράσεις όπως «Ας βιαστούμε», ή «Γιατί δεν κάνουμε έναν αγώνα να δούμε ποιος θα κάνει πιο γρήγορα;» και το παιδί σας θα ακολουθεί τους ρυθμούς σας πιο ευχάριστα και χωρίς στρες!

«Δεν έχουμε λεφτά για να αγοράσουμε αυτό το παιχνίδι»

Διανύουμε μία δύσκολη εποχή λόγω οικονομικής κρίσης και δυστυχώς σε αρκετές περιπτώσεις η φράση αυτή αληθεύει. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις, η φράση αυτή είναι μία δικαιολογία που σύμφωνα με τους παιδοψυχολόγους δημιουργεί υποσυνείδητα στο παιδί την εντύπωση ότι οι γονείς του δε μπορούν να διαχειριστούν σωστά τα χρήματά τους. Είναι προτιμότερο να πείτε «Δε θα το αγοράσουμε γιατί μαζεύουμε χρήματα για κάτι πιο αναγκαίο» και είναι μία ευκαιρία να «αγγίξετε» σιγά σιγά το θέμα της διαχείρισης χρημάτων.

«Μη μιλάς σε αγνώστους!»

Η συγκεκριμένη φράση, δεν είναι ακριβώς «λάθος», μπορεί όμως εύκολα να παρερμηνευθεί από το παιδί σας! Μία έρευνα που έγινε πρόσφατα έδειξε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις απαγωγής ή παρενόχλησης ανηλίκων, οι θύτες ήταν γνωστοί των παιδιών. Ο «άγνωστος» μπορεί να είναι κάποιος αστυνομικός ή κάποιος που μπορεί να βοηθήσει σε μία τέτοια περίπτωση. Ασφαλώς η λύση δεν είναι να εμπιστευτεί τους πάντες, το ιδανικό όμως είναι να εξηγήσετε στο παιδί σας τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει και να του υποδείξετε τι να κάνει σε αυτές τις περιπτώσεις.

«Πρόσεχε!»

Μία φράση που οι μαμάδες λατρεύουν ακόμα και όταν το παιδί τους δε διατρέχει κάποιο κίνδυνο! Το ξέρατε όμως ότι όταν το παιδί σας παίζει, ή κάνει το οτιδήποτε απαιτεί συγκέντρωση, το άκουσμα αυτή της φράσης μάλλον έχει τα αντίθετα αποτελέσματα καθώς αποσπάται η προσοχή του;

«Αν δε φας όλο το φαγητό σου δεν έχει γλυκό!»

Η απειλή αυτή μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες για τη διατροφή του μικρού σας! Είναι πολύ πιθανό δυσανασχετεί όταν φτάνει η ώρα του φαγητού και η λαχτάρα του για γλυκό να μεγαλώσει. Δοκιμάστε με ήρεμο τρόπο να του πείτε ότι πρώτα τρώμε το φαγητό και μετά το γλυκό. Βέβαια μία φορά δεν αρκεί, οπότε πρέπει να επιμείνετε μέχρι να το πετύχετε!

«Άσε με να σε βοηθήσω»

Ένας γονιός είναι πάντα πρόθυμος να βοηθήσει το παιδί του σε οτιδήποτε κάνει. Όταν όμως η βοήθειά προηγείται της προσπάθειας, είναι πολύ πιθανό να του κόψετε τα φτερά και να μην το αφήσετε να σταθεί στα πόδια του.

Πηγή: <http://www.mothersblog.gr/eimai-mama/item/24058-oi-fraseis-pou-de-tha-eprepe-na-leme-pote-sta-paidia-mas#ixzz3V8PivpEf>

Πώς να αντιμετωπίσει ο γονιός το παιδί του όταν καταλάβει ότι αυτό παρενοχλεί άλλα παιδιά.

Συνηθίζουμε να μιλάμε περισσότερο για το γονιό του θύματος, για το πώς μπορεί να αναγνωρίσει αν το παιδί του έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού, πως θα το βοηθήσει.

Τι γίνεται όμως στην αντίθετη πλευρά; Πως αντιμετωπίζει ο γονιός το παιδί του αν καταλάβει ή αν του πουν (από το σχολικό κυρίως περιβάλλον) ότι παρενοχλεί και εκφοβίζει άλλα παιδιά;

Σίγουρα δεν είναι μία εύκολη κατάσταση, καθώς εκείνο μπορεί στην αρχή να αρνηθεί τα πάντα.

Χρειάζεται λοιπόν ο γονιός να μην σταθεί απέναντί του επικριτικά, αλλά να προσπαθήσει με ήρεμο τρόπο να του εξηγήσει, ότι αυτό που κάνει δεν έχει το δικαίωμα να το κάνει.

Μπορεί να του υπενθυμίσει αν έχει περάσει από περιστατικά που κάποιος το κορόιδευε ή αν θυμάται να κορόιδεψαν κάποιον φίλο του.

- Να το ρωτήσει πως αισθάνθηκε τότε και να του εξηγήσει ότι έτσι άσχημα νιώθει και το κάθε υποψήφιο θύμα του.
- Να το ρωτήσει τι κερδίζει με το να είναι γύρω του οι άνθρωποι, οι φίλοι του, οι γονείς του δυστυχημένοι. Να του δώσει να καταλάβει ότι με τις πράξεις ή και τα λόγια του κάνει τα άλλα παιδιά δυστυχημένα.
- Να του μιλήσει για την ισότητα και το δικαίωμα στην ίση μεταχείριση για όλους.
- Να προσέξει αν το παιδί του αντιγράφει και μιμείται επιθετικές συμπεριφορές που μπορεί μέσα από το οικογενειακό του περιβάλλον.
- Να του δείξει ότι είναι δίπλα του και το στηρίζει στις καλές του στιγμές και είναι επίσης δίπλα του να το στηρίζει και να το βοηθήσει να ξεπεράσει τις κακές.
- Να το επαινεί όταν προσπαθεί να βελτιώσει την συμπεριφορά του.
- Να του δείξει ότι το αγαπάει και το νοιάζεται
- Να το ενημερώσει για την πιθανή πορεία εξέλιξής του, καθώς και να το ωθήσει να αρχίσει να αποκτά θετικά πρότυπα και να κάνει σχέδια για το μέλλον του.
- Επίσης χρειάζεται να μιλήσει με τους δασκάλους ή τους καθηγητές του.

Τέλος, να του μιλήσει για τον σεβασμό μέσα από παραδείγματα ή ακόμα καλύτερα μαζί να προσπαθήσουν να βρουν ιστορίες, ταινίες ή οτιδήποτε μιλάει για την προσωπική ελευθερία, την διαφορετικότητα, τον εξευτελισμό, την βία, την υποτίμηση, οποιαδήποτε ανθρώπινη αξία που πλήττεται και καταδυναστεύεται.

Μαρίνα Μόσχα

Ψυχοθεραπεύτρια, Συνεργάτης του Ινστιτούτου Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας του Θάνου Ασκητή

Πηγή: <http://www.mothersblog.gr/to-sex-einai-zoi/item/25220-pos-na-antimetopisei-o-gonios-to-paidi-tou-otan-katalavei-oti-afto-parenoxlei-alla-paidia#ixzz3V8LnJQES>