



παιδιά!

Η αισιοδοξία μάς βοηθά να

αντιδρούμε στις αντιξοότητες, να λύνουμε τα προβλήματα και να ξεπερνάμε όλα τα εμπόδια. Και όπως μας επιβεβαιώνουν οι παιδοψυχολόγοι, εκτός από τους γενετικούς παράγοντες η αισιοδοξία σχετίζεται και με το περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει ένα παιδί.

Σε μια εποχή όπου όλοι μας βιώνουμε μια γενική κρίση, οικονομική και κοινωνική, συχνά τη μεταφέρουμε στο οικογενειακό περιβάλλον και κατά συνέπεια στα παιδιά. Η δύσκολη αυτή περίοδος, όσο κι αν μας ταλαιπωρεί, συγχρόνως είναι και

μια ευκαιρία να εξασκηθούμε στο να παραμείνουμε ψύχραιμοι και θετικοί και να ανακαλύψουμε τη δύναμη της αισιοδοξίας. Η θετική σκέψη δεν είναι κάτι δεδομένο, αντίθετα, από τη φύση μας έχουμε μια τάση στον αρνητισμό και το φόβο. Όμως, όταν καλλιεργήσουμε την αισιοδοξία, θα εκπλαγούμε από το πόσο δημιουργικοί μπορούμε να γίνουμε. Τόσο εμείς όσο, βέβαια, και τα παιδιά μας.

1. Προσοχή στις προσδοκίες σας

Αν λέτε συχνά σε ένα παιδί πως είναι κακό, τότε κάποια στιγμή σίγουρα θα γίνει. Αν πάλι του λέτε συνεχώς πόσο καλό είναι, στην προσπάθειά του να μη σας διαψεύσει, μπορεί να πασχίζει να γίνεται συνεχώς αρεστό σε όλους. Ο τρόπος άσκησης κριτικής στα παιδιά είναι πολύ σημαντικός. Αν αποδίδουμε τις αποτυχίες ενός παιδιού σε προσωπικά, σταθερά στοιχεία του χαρακτήρα του, τότε εκείνο πρόκειται να εσωτερικεύσει έναν πεσιμιστικό τρόπο αντίληψης του εαυτού του και των πράξεών του, να υποτιμήσει τις δυνατότητές του. Η προσωπικότητα, ο χαρακτήρας και οι δυνατότητες ενός παιδιού θα πρέπει να αποτελούν σταθερές και αταλάντευτες αξίες, εάν θέλουμε να σκέφτεται αισιόδοξα για τον εαυτό του.

2. Αφήστε το παιδί να κάνει λάθη

Όταν το παιδί έχει κάποιο πρόβλημα, μη βιάζεστε να του δώσετε λύση. Αφήστε το να σκεφτεί μόνο του. Αν δεν αποτύχει κάποιες φορές, δεν θα μάθει ποτέ να προσπαθεί. Είναι, βέβαια, πολύ σκληρό να βλέπεις το παιδί σου να κάνει σφάλματα, ιδιαίτερα αν είναι «μεγάλα». Αυτός ο φόβος του γονιού για τα πιθανά λάθη αποτελεί συχνά και την αιτία τους. Μην ξεχνάτε πως η υπερπροστασία μπορεί να μετατρέψει ένα παιδί γεμάτο περιέργεια και θάρρος σε ένα φοβισμένο παιδί. Να θυμάστε πως το λάθος δεν είναι συμφορά, αλλά ευκαιρία μάθησης. Είναι μέρος της διαδικασίας της ενηλικίωσης, και τις περισσότερες φορές είναι πολύ διδακτικό. Αν μπορείτε να του πείτε: Πείτε του: «Απόλαυσε τις περιπέτειές σου σήμερα, και δεσ τι μπορείς να μάθεις από τα λάθη που θα κάνεις», θα το απαλλάξετε από πολλά άγχη. Κάτι τέτοιο δημιουργεί ένα κλίμα ελευθερίας, στο οποίο κανείς εκπαιδεύεται να μεγαλώνει χωρίς να χάνει καθόλου από την αυτοεκτίμησή του, κάνοντας αμέτρητα λάθη, κάτι που είναι φυσικό και αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής.

3. Επιτρέψτε στο παιδί σας να νιώσει άσχημα

Αν θέλει να κλάψει, αφήστε το. Αν θέλει να θυμώσει, ακόμη καλύτερα. Είναι πολύ σημαντικό για ένα παιδί να μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματά του. Οι αρνητικές εμπειρίες έχουν τη δική τους χρησιμότητα, μιας που η αντιμετώπιση των προβλημάτων βοηθά στην ενίσχυση της προσαρμοστικότητας, διευκολύνει τα παιδιά να οχυρώνονται απέναντι στο στρες και τους δίνει τη δυνατότητα να

αντεπεξέλθουν στα εμπόδια.

4. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητά του

Ενθαρρύνετε το παιδί να ασχοληθεί με κάτι που του προκαλεί ευχαρίστηση και ταυτόχρονα το δυσκολεύει. Προτρέψτε το για να ξεχάσει το εύκολο μήνυμα του σύγχρονου πολιτισμού για χαλάρωση και κατανάλωση, και να αναλάβει προκλήσεις. Αθλητισμός, μουσική, τέχνη, χορός, εθελοντισμός είναι οι καλύτερες επιλογές. Το μήνυμα που πρέπει να περνάμε είναι ότι η δημιουργική προσπάθεια είναι εξαιρετικά ικανοποιητική.

5. Χρησιμοποιήστε τους επαίνους με σύνεση

Όταν πετυχαίνουν σε κάτι, επαινέστε όχι την επιτυχία, αλλά την πράξη τους που είναι υπεύθυνη για το αποτέλεσμα, π.χ. το σωστό διάβασμα για έναν καλό βαθμό. Ο έπαινος οδηγεί στην αυτοπεποίθηση, και εκείνη -με τη σειρά της- σε αυξημένη αισιοδοξία του παιδιού. Δεν πρέπει, όμως, να επικροτείτε κάθε πράξη του, ακόμη κι αυτές που δεν κρίνετε σωστές. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται τότε τα θετικά σχόλια έχουν αντίκρισμα. Αν τα επαινείτε διαρκώς και χωρίς πραγματικό λόγο, το πιο πιθανό είναι σε κάθε αποτυχημένη προσπάθειά τους να νιώθουν δυστυχημένα.

6. Γίνετε εσείς το αισιόδοξο πρότυπο

Αν ένας γονιός έχει την τάση να σκέφτεται απαισιόδοξα, το πιο πιθανό είναι ότι και το παιδί του θα κάνει το ίδιο, μιας που -σύμφωνα με τους παιδοψυχολόγους- κληροδοτούμε στα παιδιά μας όχι μόνο τα γονιδιά μας, αλλά και στοιχεία του χαρακτήρα μας. Και, βέβαια, δεν έχει σημασία μόνο τι λέμε και τι προβάλλουμε, αλλά και τι πραγματικά αισθανόμαστε και πιθανώς ασυνείδητα μεταφέρουμε ως στάση ζωής.

7. Δώστε έμφαση στη δύναμη της οικογένειας

Κάθε οικογένεια αντιμετωπίζει προβλήματα, συγκρούσεις, εντάσεις και παρεξηγήσεις, και κατά καιρούς καλείται να ξεπεράσει κάποιες διαπροσωπικές σχέσεις. Παράλληλα, όμως, διέπεται από θετικά και δυνατά στοιχεία, που τη βοηθούν να αντεπεξέρχεται στις αντιξοότητες και να βρίσκει (καινούργιες) ισορροπίες. Ερευνητικά αποτελέσματα δείχνουν ότι η έμφαση σε αυτά τα δυνατά χαρακτηριστικά του συστήματος μιας οικογένειας (π.χ. χιούμορ, κοινωνικές σχέσεις, διάθεση για ενεργητική ακρόαση) ενισχύουν την αισιοδοξία των παιδιών. Αντιθέτως, παιδιά των οποίων οι γονείς εκφράζουν δυσαρέσκεια για τον τρόπο που λειτουργεί η οικογένειά τους, δηλώνουν μικρότερα επίπεδα αισιοδοξίας και ελπίδας.

8. Κάντε το να νιώσει ασφάλεια

Είστε πάντα διαθέσιμες όταν σας ζητάει, νιώθει ασφάλεια και σταθερότητα και του εμπνέετε εμπιστοσύνη; Σύμφωνα με έρευνες, η ασφάλεια που νιώθει το παιδί διαμορφώνεται στους πρώτους μήνες, εφαρμόζεται όμως σε όλη τη ζωή του. Τα αισιόδοξα παιδιά είναι και ασφαλή, καθώς έχουν εμπεδώσει ένα αίσθημα βασικής εμπιστοσύνης για τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους.

9. Γελάστε άφοβα... .

.. και, φυσικά, αφήστε το παιδί σας να κάνει το ίδιο. Η ψυχολογική και σωματική χαλάρωση που μας προσφέρει το γέλιο, απομακρύνει την προσοχή από καταστάσεις που προκαλούν θυμό, ενοχές, στρες και άλλα αρνητικά αισθήματα. Μας επιτρέπει να βλέπουμε δύσκολες καταστάσεις με νέα προοπτική, περισσότερο ως πρόκληση παρά ως απειλή.

10. Ενθαρρύνετε τις φιλίες του

Οι αισιόδοξοι άνθρωποι έχουν πάντα γύρω τους καλούς φίλους. Και οι καλοί φίλοι είναι ότι καλύτερο για τις αισιόδοξες και τις απαισιόδοξες στιγμές της ζωής μας

Με τη συνεργασία της Αγγελικής Παρίου (ψυχολόγος-ειδική παιδαγωγός-ομαδική αναλύτρια).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr