



## ανεξάρτητο

Η απεριόριστη ελευθερία

μπορεί να κάνει ένα παιδί ανεξέλεγκτο, ενώ η περιορισμένη μπορεί να το κάνει εξαρτημένο και ανασφαλές. Η ισορροπία είναι το κλειδί για να μεγαλώσουμε ένα αληθινά ανεξάρτητο παιδί.

Ποιος γονιός δεν έχει νιώσει αυτήν την ενδόμυχη ανασφάλεια όταν το παιδί του κοιμάται για πρώτη φορά στον κολλητό του, χάνεται τρέχοντας στην παιδική χαρά ή όταν για πρώτη φορά διασχίζει μόνο του το δρόμο; Το μόνο σίγουρο γεγονός είναι πως όλα τα παιδιά κάποια στιγμή θα μεγαλώσουν και θα φύγουν από την προστατευμένη μας φωλίτσα. Αυτό όμως χρειάζεται δουλειά από πολύ νωρίς μας λέει η ψυχοθεραπεύτρια Gael Lindenfield στο βιβλίο της *Confident Children: Help*

children feel good about themselves. Το να δείχνουμε στο παιδί μας την αγάπη μας και να προσπαθούμε να του διδάξουμε την εμπιστοσύνη δεν είναι αρκετό. Χρειάζεται οπωσδήποτε να του μάθουμε και πως θα γίνει ανεξάρτητο, μαθαίνοντας του παράλληλα τα όρια του.

### 1. Διδάξτε του την υπευθυνότητα

Η ανεξαρτησία συνδέεται άμεσα με την υπευθυνότητα. Τα υπεύθυνα παιδιά συνεργάζονται με τους άλλους ανεξάρτητα από την αντίδραση του ατόμου απέναντι τους, ή την αποδοχή. Συνεργάζονται γιατί είναι περίεργα, για την ικανοποίηση ότι τελείωσαν μία δουλειά, για τη χαρά της μάθησης, ή για να έχουν πρόσβαση σε κάποια σημαντική δραστηριότητα ή πλεονέκτημα μέσα από αυτό που κάνουν. Τα υπεύθυνα παιδιά έχουν εμπιστοσύνη στο ένστικτο τους και στην ικανότητά τους να φροντίσουν τον εαυτό τους χωρίς να θέσουν τον εαυτό τους σε κίνδυνο, απλά να αποφύγουν κάποιος ή κάποιιοι να τους γελοιοποιήσουν ή να τους εγκαταλείψουν αβοήθητους. Με λίγα λόγια, τα υπεύθυνα παιδιά μπορούν να ελέγξουν την ζωή τους. Και βέβαια αυτό είναι και το πρώτο μάθημα ανεξαρτησίας.

### 2. Δείξτε υπομονή

Η υπομονή είναι η λέξη κλειδί για την ανεξαρτησία του νηπίου, τόσο σε σχέση με σας, όσο και με εκείνο. Όσες φορές και να προσπαθήσει να ανεβεί στην καρέκλα, άλλες τόσες θα πρέπει να προσπαθήσετε να το αφήσετε μόνο του. Σε αυτό το δύσκολο κύκλο της επανάληψης κι εκείνο αντίστοιχα δοκιμάζει τη δική σας υπομονή τα δικά σας όρια. Ίσως χρειαστεί να πείτε δεκάδες εκατοντάδες φορές όχι και τις αντίστοιχες να το ακούσετε και από αυτό. Το όχι άλλωστε είναι η πιο συνηθισμένη και δημοφιλή λέξη στο λεξιλόγιο των νηπίων.

### 3. Δώστε του επιλογές

Αλλά όχι και πολλές. Όταν το ρωτάτε αν πεινάει θα πρέπει ήδη να έχετε προαποφασίσει πως έχει μόνο δύο επιλογές. Οι περισσότερες μπορούν να το μπερδέψουν, αλλά και να το κάνουν να πιστεύει πως μπορεί να -σας- κάνει ότι θέλει.

### 4. Δώστε του ευθύνες

Αν από μικρά μάθουν να ακολουθούν οδηγίες, να βοηθούν σε μικροδουλειές του σπιτιού και να αναλαμβάνουν τη φροντίδα του κατοικίδιου σίγουρα θα μπορούν να αναπτύξουν γρήγορα ένα ανεξάρτητο και δομημένο χαρακτήρα

## 5. Προτρέψτε το σε δημιουργικές δραστηριότητες

Αφήστε τα να εκτονώσουν την ενεργητικότητα τους στο παιχνίδι, στη ζωγραφική, σε ένα σπορ. Αφήστε τα να νιώσουν ελεύθερα χωρίς να ξεχνάτε να τους υπενθυμίζετε πως δεν είναι ίδιοι όλοι οι χώροι ούτε και όλες οι ώρες.

## 6. Ενθαρρύνετε την κοινωνικότητα και τις φιλίες

Οι φίλοι είναι ο πιο άμεσος τρόπος για να περάσει ένα παιδί στη φάση της ανεξαρτησίας. Η συνενοχή, η τρυφερότητα, η αγάπη, το δέσιμο είναι χαρακτηριστικά που συνθέτουν την ανεξάρτητη φύση ενός ανθρώπου. Από τα δύο και μετά το παιδί αισθάνεται έντονη την ανάγκη να ανήκει κάπου. Τους φίλους του τους επιλέγει με βάση τα κοινά τους ενδιαφέροντα, ενώ πολλές φορές επιδιώκει να κάνει παρέα με παιδιά τα οποία θαυμάζει και θέλει να τους μοιάσει. Με αυτά συνάπτει πιο στενές και ουσιαστικές σχέσεις κι αρχίζει να συνειδητοποιεί ποιες συμπεριφορές το κάνουν δημοφιλές και ποιες προκαλούν αρνητικά σχόλια.

## 7. Αφήστε το να φοβηθεί

Η ανεξαρτησία πάντα πάει μαζί με νέους φόβους. Ο φόβος είναι ένα προστατευτικό συναίσθημα. Το παιδί πρέπει να το βγάλει κι ο γονιός να παρέμβει όταν χρειαστεί. Αυτό που δεν πρέπει να κάνετε είναι να κοροιδέσετε τους φόβους του. Κλισέ όπως «οι άντρες δεν κλαίνε» ή «τα παιδιά δε φοβούνται», είναι όχι μόνο περιττά, αλλά μπορούν να δώσουν και αντίστροφα αποτελέσματα. Για ένα παιδί πάντα υπάρχει ένα τέρας στη ντουλάπα. Το θέμα δεν είναι να του αποδείξετε πως δεν υπάρχει, αλλά να το εξαφανίσει από μόνο του.

## 8. Διδάξτέ του την αισιοδοξία

Επειδή καθώς το παιδί μεγαλώνει, δε μπορούμε να είμαστε κάθε στιγμή δίπλα του για να το προστατεύουμε από προβλήματα και στεναχώριες, είναι σημαντικό από μικρή ηλικία να το μάθουμε να βλέπει από μόνο του την ζωή με θετικό μάτι. Γιατί με αυτόν τον τρόπο θα καταφέρνει να τα ξεπερνά πιο εύκολα και γρήγορα. Και σε αυτήν την περίπτωση ισχύει η θεωρία της μίμησης του παιδιού προς τον γονιό. Είναι δεδομένο πως όσο πιο χαμογελαστοί, φιλικοί και πρόσχαροι είναι οι γονείς, άλλο τόσο θα είναι και το παιδί αν μάθει έτσι από μικρό.

## 9. Υποστηρίξτε τα ενδιαφέροντά του

Όσο παράξενα και να μας φαίνονται, χωρίς να ασκούμε κριτική. Ένα ανεξάρτητο και υγιές παιδί θα μπορέσει να αποκρούσει τα πειράγματα των συμμαθητών του επειδή πχ κάνει μαθήματα μαγειρικής ή χορού.

#### 10. Δείξτε διακριτικότητα

Όσο κι αν σας φαίνεται παράλογο, το νήπιο έχει κι αυτό «προσωπική ζωή», μια που μεγαλώνοντας διαμορφώνει ανεξάρτητο πλέον από εσάς τις δικές του σχέσεις με άλλα παιδιά. Όταν λοιπόν καλεί φίλους στο δωμάτιό του για να παίξουν, θέλει την πόρτα κλειστή και όσο κι αν σας φαίνεται παράξενο. Το δωμάτιό τους είναι η δική τους επικράτεια. Θυμηθείτε να χτυπάτε πάντα την πόρτα πριν μπειτε στο δωμάτιό του και μην εισβάλλετε αδιάκριτα. Παράλληλα, μην έχετε την απαίτηση να έχει την πόρτα συνεχώς ανοιχτή.

*Από: Ελένη Χαδιαράκου*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)