

7 Ιουνίου 2016

Ενθαρρύνετε την αυτοδυναμία του παιδιού σας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Αυτοδυναμία ονομάζεται η ικανότητα κάποιου να εμπιστεύεται την κρίση του και να ανοίγει μόνος του το δρόμο στη ζωή χωρίς να χρειάζεται πάντα τις συμβουλές ή την έγκριση των άλλων. Ο αυτοδύναμος άνθρωπος νιώθει ικανός να ανταπεξέλθει με ψυχραιμία σε όσα του τυχαίνουν. Αντί να δυσφορεί με τα προβλήματα, βρίσκει τρόπους να τα λύσει. Με άλλα λόγια έχει τον έλεγχο της ζωής του.

Πώς να διδάξετε την αυτοδυναμία

Αυτό που συνήθως παρατηρώ είναι ότι οι γονείς, λόγω της υπερβολικής τους αγάπης, αναλαμβάνουν οι ίδιοι πολλές από τις ευθύνες των παιδιών τους, μη επιτρέποντας τους ουσιαστικά να πάρουν τα ίδια τα ηνία της ζωής τους στα χέρια τους. Μια υποσυνείδητη επιθυμία όλων των γονιών είναι να κρατήσουν τα παιδιά τους για πάντα μικρά και εξαρτημένα. Η αυτοδυναμία όμως του παιδιού προκύπτει μέσα από τις ευκαιρίες που του δίνονται να σκέφτεται, να αισθάνεται και να ενεργεί μόνο του εξηγεί η Βιβή Πετμεζά, ψυχολόγος.

Πιο συγκεκριμένα:

-Συμβουλευτείτε το για ασήμαντα οικογενειακά θέματα, είτε πρόκειται για έναν περίπατο στο πάρκο, είτε για μια βόλτα με τα ποδήλατα το Σαββατοκύριακο

-Ζητήστε τη γνώμη του (πείτε για παράδειγμα: «Αυτό το βάζο είναι πιο ωραίο εδώ ή εκεί;»)

-Επιδείξτε οτιδήποτε έχει φτιάξει μόνο του και είναι περήφανο γι' αυτό (π.χ. ζωγραφιές, χειροτεχνίες)

-Αφήστε το να πάρει μέρος στη φροντίδα των μικρότερων αδελφών ή των κατοικίδιων της οικογένειας

-Δώστε του ευκαιρίες να κάνει κάποια πράγματα για μεγάλους, όπως να σας βοηθήσει να σκουπίσετε σκεύη που δεν σπάνε

-Αφήστε του τόση ελευθερία όση αναλογεί στην ηλικία του. Αφήστε το, για παράδειγμα, να διαλέξει μόνο του τα ρούχα του, πείτε του πως πιστεύετε ότι θα τελειώσει μόνο του τα μαθήματα του, αφήστε το να τακτοποιήσει το δωμάτιο του όπως του αρέσει, ακόμη και αν δεν είναι έτσι όπως θέλετε εσείς

-Επαινέστε το παιδί σας. Φροντίστε οι έπαινοι να μην εξαρτώνται από τις επιτυχίες του, αλλά δώστε έμφαση στην προσπάθεια που καταβάλει

-Αποφεύγετε να μειώνετε το παιδί σας όσο και αν σας ενοχλεί που δεν μπορεί να

αναλάβει κάποια δουλειά. Πείτε: «Δεν πειράζει αν δεν μπορείς να τα καταφέρεις ακόμα, θα το ξαναδοκιμάσουμε αργότερα»

Η ικανότητα να εμπιστευόμαστε ο ένας τον άλλο, αποτελεί μέρος της αυτοδυναμίας και δείχνει σθένος χαρακτήρα. Τα παιδιά με έντονη αίσθηση αυτοδυναμίας συνήθως είναι πιο ασφαλή από εκείνα που τη στερούνται, όταν βρεθούν σε ανεπιθύμητες καταστάσεις. Προκειμένου λοιπόν, να καλλιεργήσουμε την πίστη των παιδιών μας στον εαυτό τους, πρέπει να τα στηρίζουμε και να τα επαινούμε όσο πιο συχνά μπορούμε, όταν φέρνουν εις πέρας κάποιο έργο. Επίσης, η ενθάρρυνση της αποφασιστικότητας, η ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας και η ικανότητα ανάληψης πρωτοβουλιών, είναι μερικές ακόμα δεξιότητες που είναι ανάγκη να διδαχθεί ένα παιδί από τους γονείς του, ώστε να γίνει αυτοδύναμο, αυτόνομο.

Έχετε κατά νου ότι δεν είναι αρνητικό το παιδί σας, κάποια στιγμή, να πάρει μια λάθος απόφαση (αρκεί οι συνέπειες να μην είναι καταστροφικές). Όλοι παίρνουμε μαθήματα από τα λάθη μας και από τη στιγμή που στηρίζουμε τα παιδιά μας, αντί να γινόμαστε επικριτικοί, αυτά τα μαθήματα είναι πολύ εποικοδομητικά. Επομένως, αν το παιδί σας κάνει κάποιο λάθος, συζητήστε μαζί του τους εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να χειριστεί την υπόθεση, ώστε τα πράγματα να έχουν στο μέλλον διαφορετική έκβαση, αλλά προσέξτε να καταλήξει μόνο του στις δικές του απαντήσεις και όχι να του τις επιβάλλεται εσείς.

Το να βοηθήσετε το παιδί σας να γίνει αυτοδύναμο, αυτόνομο, είναι το σημαντικότερο δώρο που μπορείτε να του κάνετε, ίσως ακόμα πιο σημαντικό και από μια καλή εκπαίδευση. Χωρίς αυτονομία και αυτοδυναμία, ακόμα και η καλύτερη ακαδημαϊκή εκπαίδευση δεν θα αποδώσει καρπούς. Η αυτοδυναμία είναι ένα σημαντικότερο ψυχικό εφόδιο, που θα συνοδεύει το παιδί σε όλη του τη ζωή και αποτελεί ίσως το πιο σημαντικό συστατικό της ευτυχίας. Θυμηθείτε: Τα παιδιά δεν θα αποκτήσουν ποτέ αυτοδυναμία αν τρέχουμε συνεχώς πίσω τους. Αν εμείς κάνουμε τα πάντα για τα παιδιά μας, το πιο πιθανό είναι να γίνουν τεμπέληδες για πάντα!

Πηγή: infokids.gr