

27 Αυγούστου 2016

## Πώς να διδάξετε στα παιδιά σας την αρετή της υπομονής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα

κοινό χαρακτηριστικό των παιδιών είναι η παρορμητικότητα. Η υπομονή είναι κάτι που στα περισσότερα παιδιά θα χρειαστεί να διδαχθεί.

Όχι μόνο θα τα βοηθήσει να αντισταθμίσουν την παρορμητικότητά τους, αλλά και να μάθουν να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματα, να σκέφτονται, να αντλούν ευχαρίστηση από τη διαδικασία της αναμονής και να ωριμάσουν συναισθηματικά.

Πώς λοιπόν μπορούμε να τα βοηθήσουμε να γίνουν υπομονετικά;

### **Μικρά βήματα**

Μπορείτε να του ζητήσετε να περιμένει 1 με 2 λεπτά προτού του δώσετε κάτι που σας έχει ζητήσει. Αν δηλαδή θέλει ένα ποτήρι χυμό, μπορείτε να του ζητήσετε να περιμένει ήσυχα για λίγο μέχρι να του το δώσετε. Μπορεί να φαίνεται ένα πολύ μικρό βήμα αλλά σταδιακά μπορείτε και να αυξάνεται το χρόνο αλλά και το ίδιο το παιδί θα μάθει να περιμένει.

### **Μη βιάζεστε να εκπληρώσετε κάθε επιθυμία του**

Μπορεί να είναι δύσκολο να αντισταθείτε σε κάτι που σας παρακαλεί να κάνετε, αλλά μπορείτε να το θέτετε ως ένα πιο μακροπρόθεσμο στόχο. Αν για παράδειγμα θέλει να του αγοράσετε ένα παιχνίδι, πείτε του πως θα το έχει στα γενέθλια του. Έτσι, θα του δείξετε ότι για κάποια πράγματα αξίζει να περιμένει!

### **Κάντε μαζί του δραστηριότητες που απαιτούν υπομονή**

Στην εποχή αυτή, μπορούμε να έχουμε σχεδόν τα πάντα πολύ γρήγορα. Για παράδειγμα, δεν χρειάζεται καν να περιμένουν για να δουν το αγαπημένο παιδικό τους πρόγραμμα στην τηλεόραση αφού μπορούν να το δουν στο ίντερνετ ανά πάσα ώρα και στιγμή. Μπορείτε λοιπόν, να κάνετε μία βόλτα στο λούνα παρκ και να περιμένετε παρέα στην ουρά για να μπει σε ένα παιχνίδι ή να φτιάξετε ένα παζλ που απαιτεί χρόνο και σκέψη μέχρι να είναι έτοιμο.

### **Δείξτε του πως η αναμονή μπορεί να γίνει διασκεδαστική**

Για παράδειγμα, αν ξέρετε ότι θα χρειαστεί να περιμένετε σε μία επίσκεψη στο γιατρό, πάρτε μαζί σας ένα παιχνίδι, ένα μπλοκ ζωγραφικής, ή κάτι που θα το κρατήσει απασχολημένο και θα το βοηθήσει να περάσει το χρόνο του ευχάριστα. Έτσι, θα μάθει να προετοιμάζεται και το ίδιο πριν κάνει μια δραστηριότητα που απαιτεί υπομονή.

### **Ορίστε το διάστημα που θα χρειαστεί να περιμένει**

Όταν ξέρετε πως πρέπει να κάνετε κάτι πριν δώσετε στο παιδί σας αυτό που ζητάει μην βιαστείτε να απαντήσετε “σε 5 λεπτά”. Αν ξέρετε πως θα χρειαστείτε περισσότερο χρόνο εξηγήστε το. Όταν λέτε σε ένα παιδί πως θα χρειαστεί να περιμένει 5 λεπτά, σημαίνει 5 λεπτά και όχι παραπάνω. Έτσι, και θα μάθει και να περιμένει αλλά και θα έχει εμπιστοσύνη στα λεγόμενά σας.

### **Επαινέστε την υπομονή**

Όταν λοιπόν κάνει αυτό που του ζητήσατε, δηλαδή να περιμένει ήσυχα, επαινέστε το! Μπορεί να μην ξέρει αν αυτό που κάνει είναι σωστό ή λάθος, αλλά όταν θα του εκφράσετε την ευγνωμοσύνη σας ή θα του πείτε “μπράβο” θα καταλάβει καλύτερα πως υπάρχει λόγος που το κάνει.

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