

3 Σεπτεμβρίου 2016

## 4 συμβουλές για να έχετε ποιοτικό χρόνο με το μικρότερο παιδί σας

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



Όταν

υπάρχουν πολλά παιδιά σε μία οικογένεια, το εύκολο είναι να χαθεί ο χρόνος κυρίως για το μικρότερο. Μπορεί αντικειμενικά να μην έχετε άφθονο χρόνο για το μικρότερο παιδί σας, ειδικά αν είστε εργαζόμενη και επιστρέφοντας στο σπίτι έχετε να ασχοληθείτε με τις ανάγκες των μεγαλύτερων παιδιών.

Πώς μπορεί λοιπόν μια μαμά με πολλά παιδιά να αντιμετωπίσει αυτό το θέμα και να μην αδικήσει το μικρότερο παιδί;

Γράφει η Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, Νευροψυχολόγος

Αντιμετωπίστε το μικρότερο παιδί ως χωριστό άτομο

Καταρχήν, μην κάνετε συγκρίσεις ανάμεσα στο μικρότερο παιδί και τα μεγαλύτερα αδέρφια του. Αντιμετωπίστε το μικρότερο παιδί ως έναν μικρό, ιδιαίτερο άνθρωπο και όχι ως το μωρό της οικογένειας. Ο λόγος είναι απλός: με αυτό τον τρόπο λαμβάνετε πάντα υπόψη και τις επιθυμίες του μικρότερου, ακόμα και αν δεν μπορεί να τις εκφράσει με λόγια. Παρατηρήστε το μικράκι σας και ακούστε τι έχει να σας πει ή να σας δείξει. Είναι ο πρώτος σημαντικός τρόπος για να του δώσετε να καταλάβει ότι είναι σημαντικό μέλος της οικογένειας. Ανακαλύψτε την προσωπικότητα του παιδιού και παρατηρήστε με ποιον τρόπο αλληλεπιδρά με τον μικρόκοσμό του. Από τις πληροφορίες που θα πάρετε για την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά του, μπορείτε να βρείτε απλές, καθημερινές εμπειρίες για να μοιραστείτε με το μικρό σας παιδί και να τις χρησιμοποιήσετε για να έρθετε πιο κοντά συναισθηματικά αλλά και να του διδάξετε πράγματα.

Επενδύστε σε στιγμές συναισθηματικής σύνδεσης

Με την ιδιότητά μου ως ψυχολόγος αλλά και ως μαμά, αυτό που βλέπω ότι πραγματικά λειτουργεί και κάνει θαύματα στη ζωή μικρών και μεγάλων είναι η έννοια του συναισθηματικού δεσμού ή συναισθηματικής σύνδεσης. Για να νιώσει το παιδί αυτό το ιδιαίτερο δέσιμο με τη μαμά του δεν χρειάζονται πολλά πράγματα: μερικές φορές, μια ζεστή αγκαλιά, ένα κοίταγμα στα μάτια, ένα γαργάλημα και παιχνίδι στα πεταχτά είναι αρκετά για να υπενθυμίσουν στο παιδάκι πόσο πολύ το αγαπάει η μαμά του και πόσο κοντά του είναι. Ενώ κάνετε άλλες δουλειές, μπορείτε να τραγουδήσετε μαζί, να πάτε με το παιδί για ψώνια ή για άλλες εκτός σπιτιού εργασίες και στην επιστροφή μπορείτε να κάνετε μια γρήγορη στάση στην παιδική χαρά. Αυτές οι στιγμές είναι μαγικές!

Ενισχύστε τον συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα στα αδέρφια

Στις πολυμελείς οικογένειες υπάρχει πολλή αγάπη και πολλά πρόσωπα για να μιλήσει, να παίξει, να αλληλεπιδράσει, να πάρει προσοχή και να απασχοληθεί

κανείς, μικρός ή μεγάλος! Επενδύστε λοιπόν σε αυτό το υπέροχο χαρακτηριστικό και μην κολλάτε στο ότι μερικές φορές δεν έχετε αρκετό χρόνο για κάθε παιδί χωριστά. Καλλιεργήστε το συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα στα αδέρφια, ενισχύστε το παιχνίδι μεταξύ τους και οργανώστε την κατάσταση, έτσι ώστε όταν δύο από τα τρία παιδιά είναι μαζί, εσείς να δώσετε χρόνο στο τρίτο παιδί, εναλλάσσοντας το ζευγάρι των παιδιών που παίζουν μαζί, ώστε τελικά να περάσετε χρόνο με κάθε παιδί μαζί. Στην οικογένειά μας τα παιδιά αποκαλούν το χρόνο μαζί μου «το ραντεβουδάκι μας» και ενώ μπορεί να είναι πραγματικά με το ρολόι για λίγο, ουσιαστικά είναι η καλύτερη ώρα της ημέρας και για εμένα και για το κάθε παιδί χωριστά!

**Καλλιεργήστε ανεξαρτησία**

Το μικρότερο παιδί της οικογένειας είναι τυχερό επειδή έχει πολλούς σοφούς δασκάλους: τα μεγαλύτερα αδέρφια του! Αφήστε το μικρότερο παιδί να μιμηθεί τα μεγαλύτερα αδέρφια του (και ενθαρρύνετε τους μεγαλύτερους να βοηθήσουν και να πάρουν το ρόλο του δασκάλου, οπότε έτσι ενισχύετε και το δέσιμο που έλεγα πιο πριν). Δώστε στο μικρότερο παιδί βαθμούς ανεξαρτησίας σύμφωνα με την ηλικία του. Από την ηλικία των 18 μηνών και πάνω στα παιδιά αρέσει πολύ να κάνουν «δουλειές» και να βοηθάνε. Δώστε λοιπόν στο μικράκι σας την ευκαιρία να κάνει διάφορες δουλίτσες μαζί σας και να σας βοηθάει, οπότε όχι μόνο περνάτε χρόνο μαζί, αλλά διεκπεραιώνετε και κάτι που πρέπει να γίνει, ενώ παράλληλα καλλιεργείτε στο μικρό παιδάκι ανεξαρτησία αλλά και αυτοπεποίθηση!

**Θυμηθείτε!**

Θυμηθείτε να δώσετε χρόνο στο μικρό σας παιδάκι να είναι μικρό, χωρίς να βιάζεστε να μεγαλώσει και παράλληλα, μην το κρατήσετε ως «μωρό» - συναισθηματικά και ψυχολογικά - για περισσότερο από όσο πρέπει. Δώστε την αγάπη σας στο παιδί και αφήστε το να ανθίσει στην ώρα του!

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