

13 Δεκεμβρίου 2016

## **Διδάσκω το παιδί μου με θετικές φράσεις, χωρίς φωνές: 5 φράσεις-κλειδιά για θετική διαπαιδαγώγηση**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

διαπαιδαγώγηση ενός παιδιού είναι ένα ιερό και δύσκολο συνάμα έργο για τον κάθε γονιό.

Θέλει υπομονή, επιμονή και πολύ πολύ ενημέρωση γύρω από το αντικείμενο. Το παιδί μας είναι μια πλαστελίνη, ένας άγραφος χάρτης και εμείς έχουμε την ευθύνη

και την υποχρέωση να του δώσουμε όλα τα σωστά εφόδια για να ανταπεξέλθει και να αναπτυχθεί στο 100% των δυνατοτήτων του...Ένα τόσο δύσκολο έργο πιέζει τον γονέα και πολλές φορές στην καλή μας πρόθεση να διδάξουμε κάτι στο παιδί μας, του φωνάζουμε και ασκούμε πίεση. Ξέρουμε φυσικά μέσα μας (και αν δεν το ξέρετε, το μαθαίνετε τώρα) ότι οι φωνές και ο αυταρχισμός μόνο το αντίθετο αποτέλεσμα μπορούν να φέρουν. Κανείς δεν έμαθε με φωνές, κανείς δεν αναπτύχθηκε συναισθηματικά με φωνές, κανείς δεν έμεινε αλώβητος ψυχολογικά με φωνές. Ναι όλοι επιβίωσαν αλλά με τι κόστος;

Ζώντας στο έτος 2016 είναι καιρός να πετάξουμε από πάνω μας αυτή την απαρχαιωμένη και κατά γενική ομολογία τελείως αναποτελεσματική μέθοδο και να μάθουμε να διδάσκουμε τα παιδιά μας με θετικές φράσεις, μια θετική διαπαιδαγώγηση με λίγα λόγια. Η θετική διαπαιδαγώγηση έχει πολλαπλά οφέλη στο παιδί: βοηθά στην αυτοπεποίθησή του, αυξάνει την εμπιστοσύνη του παιδιού προς τον εαυτό αλλά και τον κόσμο, δίνει μια αισιόδοξη ματιά στο παιδί και την αίσθηση αυτοδυναμίας. Επίσης, βελτιώνει την ποιότητα της σχέσης του παιδιού με τον γονιό του και βοηθά στην ανάπτυξη της νοημοσύνης του παιδιού.

Παρακάτω ακολουθούν κάποιες φράσεις-κλειδιά, εναλλακτικές φράσεις, θετικά χρωματισμένες που θα βοηθήσουν προς αυτή τη κατεύθυνση διαπαιδαγώγησης:

1. «Θα μπορούσες να...»: αντί να πείτε ΟΧΙ στο παιδί σας, χρησιμοποιείτε αυτή τη φράση που θα του προσφέρει μια εναλλακτική. Είναι πολύ καλύτερο να μην χρησιμοποιείτε την τόσο αρνητική λέξη ΟΧΙ και επιπλέον δίνετε μια εναλλακτική και δείχνετε έτσι περισσότερο ευέλικτος.

2. «Αυτός είναι που μπορεί να σε βοηθήσει»: όταν το παιδί ή ο έφηβος σας ζητάει κάτι που δεν μπορείτε ή δεν είναι ο ρόλος σας να κάνετε, για παράδειγμα να του λύσετε μια άσκηση ή να του μιλήσετε για ένα θέμα που δεν γνωρίζετε, αντί να του πείτε «Δεν είναι δική μου δουλειά αυτό», του υποδεικνύετε ποιος μπορεί πραγματικά να τον βοηθήσει. Με αυτό τον τρόπο του προσφέρετε μια βοήθεια και δεν είστε «κλειστός» προς το παιδί σας.

3. Θετική ενίσχυση: εάν το παιδί σας έχει μια συμπεριφορά που δεν σας αρέσει, αντί να του φωνάζετε για να το σταματήσει, μπορείτε να μην δίνετε σημασία όταν φέρετε έτσι και εάν φερθεί με τον επιθυμητό τρόπο να τον αποζημιώσετε με ένα κοπλιμέντο, μια αγκαλιά, ένα μικρό δωράκι. Έτσι ενισχύετε την επιθυμητή συμπεριφορά και η άλλη σιγά σιγά φθίνει μέχρι που εξαφανίζεται.

4. Η τέταρτη τεχνική είναι αμφιλεγόμενη: μπορείτε να κάνετε μια συμφωνία το παιδί σας να κάνει κάτι...ας πούμε για παράδειγμα να στρώνει το κρεβάτι του ή να μην βρίζει. Εάν το κάνει, θα πληρώνει ένα αντίτιμο, για παράδειγμα θα κάνει μια μικρή αγγαρεία, ας πούμε να σας βοηθάει στο στρώσιμο του τραπέζιου ή να βάζει νερό στο κατοικίδιό σας ή να μην δει τηλεόραση για ένα απόγευμα. Αυτή η τεχνική

μοιάζει λίγο τιμωρητική αλλά ουσιαστικά μαθαίνει στο παιδί ότι οι πράξεις του έχουν κάποιες συνέπειες και παράλληλα του μαθαίνει να αρχίσει να αναλαμβάνει κάποιες μικρές ευθύνες μέσα στο σπίτι, κάτι πάρα πολύ σημαντικό για την αυτονομία του αργότερα.

5. Σεβόμαστε το συναίσθημα του παιδιού: όταν προσπαθούμε να διδάξουμε κάτι στο παιδί μας πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι ότι θα υπάρξουν γκρίνιες, κλάματα, απογοητεύσεις και ξεσπάσματα. Στην περίπτωση αυτή, δεν αγνοούμε το παιδί μας ούτε κοροϊδεύουμε-υποτιμούμε το συναίσθημά του, αντιθέτως αγκαλιάζουμε συχνά το παιδί δεχόμεστε ότι νιώθει ανασφάλεια με την νέα συμπεριφορά μας και του λέμε θετικές και καθησυχαστικές φράσεις όπως «Καταλαβαίνω πως νιώθεις», «Έχεις δίκιο», «Ηρέμησε μικρό μου, σε αγαπάω πολύ», «Όλα θα πάνε τέλεια» κ.α. Αυτό δεν σημαίνει ότι μαλακώνετε, αλλά διδάσκετε κάτι στο παιδί σας με αγάπη. Εάν για παράδειγμα το παιδί βρίσει και εσείς αποφασίσετε να μην δει τηλεόραση για μια ώρα το απόγευμα και το παιδί (αναμενόμενο) κλαίει και σας παρακαλάει να δει τηλεόραση θα το αγκαλιάσετε και θα πείτε «Ναι έχεις δίκιο, αλλά κάναμε μια συμφωνία» και θα το πείτε όσες φορές χρειαστεί.

Μην ξεχνάτε ότι θέλει επιμονή και σταθερότητα. Τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια με την σταθερότητα του γονέα και χρειάζονται όρια γιατί πολλά συναισθήματα είναι καινούρια για αυτά και δεν ξέρουν πώς να τα διαχειριστούν. Έτσι ένα σταθερό εξωτερικό περιβάλλον βοηθά και ανακουφίζει από το εσωτερικό χάος που βιώνουν κάποιες φορές. Θετική διαπαιδαγώγηση λοιπόν για πιο δυνατά παιδιά.

Παπακυργιάκη Χρύσα

Ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια

Email: [chrysaparakirgiaki@yahoo.gr](mailto:chrysaparakirgiaki@yahoo.gr)

Blog: [psuxis-logos.blogspot.gr](http://psuxis-logos.blogspot.gr)

Δήμητρος 6, Μαρούσι

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