

26 Δεκεμβρίου 2016

## Πέντε πράγματα που οι γονείς πρέπει να τηρούν στην ανατροφή των παιδιών τους

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



Ο κάθε γονιός επιλέγει τον τρόπο που θα μεγαλώσει το παιδί του έχοντας ως γνώμονα συγκεκριμένους κανόνες συμπεριφοράς.

Εκείνο που επιθυμεί είναι τα τα παιδιά του να γίνουν ανεξάρτητα, με ισχυρή

προσωπικότητα, με ευαισθησίες. Υπάρχουν όμως ορισμένα πράγματα που οι ειδικοί συστήνουν σε όλους τους γονείς να τα εφαρμόσουν, για την ακρίβεια να τηρήσουν, ανεξάρτητα από τον κοινωνικό προσανατολισμό του καθενός. Ποια είναι αυτά;

#### -Ευγένεια και καλοί τρόποι

Η ευγένεια και οι καλοί τρόποι είναι από τα πρώτα πράγματα που κάθε γονιός πρέπει να καλλιεργήσει στο παιδί του. Λέξεις όπως «ευχαριστώ», «παρακαλώ», «μήπως θα μπορούσα να έχω», «συγγνώμη», είναι σημαντικό για ένα παιδί να τις χρησιμοποιεί, και τι καλύτερο παράδειγμα από τους ίδιους τους γονείς. Προσπαθήστε να μην πέφτετε σε αντιφάσεις, δηλαδή την ίδια στιγμή που λέτε στο παιδί ότι πρέπει να ζητάει συγγνώμη για κάτι που έχει κάνει, να μην το εφαρμόζετε οι ίδιοι στην πράξη.

#### -Υπευθυνότητα και ανάληψη της ευθύνης

Όσο δύσκολο μπορεί να ακούγεται, στην πράξη δεν είναι ή όχι τόσο πολύ. Ειδικά αν τα παιδιά μαθαίνουν από πολύ νωρίς να αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεων τους, να σέβονται και να τηρούν τους κανόνες. Με αυτό τον τρόπο, αντιλαμβάνονται ότι κάθε πράξη έχει συνέπειες, θετικές ή αρνητικές ενώ υπάρχει και η επιβράβευση.

#### - Τήρηση του προγράμματος εμβολίων και υγιεινός τρόπος ζωής

Παρότι οι συνθήκες ζωής έχουν αλλάξει σημαντικά τα τελευταία χρόνια, είναι σημαντικό οι γονείς να τηρούν κατά γράμμα τον τακτικό εμβολιασμό των παιδιών τους. Παράλληλα, η σωστή διατροφή, θέτει γερές βάσεις για το μέλλον καθώς το παιδί θα έχει μάθει σε ένα υγιεινό τρόπο διατροφής και δεν θα θέλει να τον αντικαταστήσει. Επίσης, η ενασχόληση των παιδιών με ένα άθλημα μόνο οφέλη που μπορεί να έχει, τόσο για την φυσική του κατάσταση όσο και για την ψυχική του εκτόνωση.

#### -Υπνος

Ο ύπνος είναι πολύτιμος και ουσιαστικός. Τα παιδιά- ορισμένα τουλάχιστον- αρνούνται να κοιμηθούν το βράδυ νωρίς και με διάφορα τεχνάσματα επιδιώκουν να παρατείνουν την παραμονή τους στο σαλόνι. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι η ώρα του ύπνου είναι συγκεκριμένη γι' αυτό μην αφήνετε πολλά περιθώρια ...αλλαγών.

#### -Καλοσύνη

Η καλοσύνη είναι η μεγαλύτερη αρετή. Ακόμα και σε έναν κόσμο που δεν είναι αγγελικά πλασμένος, το ενδιαφέρον για τον διπλανό μας, η στήριξη και η φροντίδα των αδυνάτων και των πιο αδύναμων, είναι ένδειξη πολιτισμού. Γι' αυτό είναι σημαντικό από νωρίς να μάθουμε στα παιδιά μας ότι η καλοσύνη δεν είναι αδυναμία, απεναντίας, μας κάνει να ξεχωρίζουμε και να αισθανόμαστε πιο δυνατοί.

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