

29 Μαΐου 2017

## Πότε, πώς και πόσο συχνά πρέπει να λέμε στα παιδιά μας «Όχι»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολύ συχνά οι γονείς προβληματίζονται για το πότε και πόσο συχνά πρέπει να λένε «όχι» στα παιδιά τους.



Η αλήθεια είναι πως μόλις γίνουν από μωράκια... παιδάκια, αρχίζουν να μπουσουλάνε, να περπατάνε και να εξερευνούν, η λέξη «όχι» μπαίνει μέσα στην οικογενειακή καθημερινότητα.

### **Πότε λέμε «Όχι» σε ένα παιδί;**

Τα «όχι» διαφέρουν από οικογένεια σε οικογένεια, καθώς δεν έχουν όλοι οι γονείς τις ίδιες προτεραιότητες, ούτε δίνουν βαρύτητα στα ίδια θέματα.

### **Πώς λέμε «Όχι» σε ένα παιδί;**

Τα «όχι» πρέπει πάντα να ακολουθούνται από μία εξήγησή και ένα «γιατί», και φυσικά να λέγονται με ηρεμία (αντί για υστερία) και με σταθερότητα και επανάληψη.

### **Πόσο συχνά λέμε «Όχι» σε ένα παιδί;**

Δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη απάντηση, γι αυτό και προτείνω να επιλέγετε 2 συμπεριφορές που είναι απολύτως απαγορευτικές για εσάς και πείτε «όχι» σε αυτές. Αυτές συνήθως είναι συμπεριφορές που είτε φέρνουν σε κίνδυνο το παιδί σας, είτε ενοχλούν κάποιον άλλο, και αλλάζουν φυσικά ανάλογα με την ηλικία και την εξέλιξη/ωρίμανση τους.

## **Ας δούμε μερικά παραδείγματα:**

Ενός έτους: «Όχι, δε θα σε αφήσω να βάζεις το χέρι σου στη πρίζα γιατί είναι επικίνδυνο»

Δύο ετών: « Όχι, απαγορεύεται να χτυπάς τον αδελφό σου γιατί πονάει»

Τριών ετών: «Όχι, δε θέλω να φωνάζεις όταν θέλεις κάτι γιατί δεν είναι ευγενικό »

**Μείνετε στα 2 «όχι» τη φορά.** Επιλέξτε τα 2 πιο σημαντικά για εσάς, τα 2 που θέλετε να μάθει το παιδί σας τώρα και στα υπόλοιπα βάλτε για λίγο νερό στο κρασί σας.

Το ίδιο ισχύει μέχρι και την εφηβεία και εφόσον οι βάσεις έχουν μπει νωρίς, τα «όχι» σας θα έχουν βαρύτητα. Μπορεί να σας φαντάζει μακρινό, είναι όμως πιο κοντινό από ότι νομίζετε και τα 2 «όχι» τη φορά θα σας βοηθάει πάντα να οριοθετήστε. Κάθε φορά όμως που ένα «όχι» γίνεται κατανοητό και δε χρειάζεται επανάληψη, μπορείτε να περάσετε στο επόμενο το οποίο θα αντιστοιχεί στο επόμενο στάδιο και την ανάλογη ηλικία.

**Γιατί μόνο 2;** Γιατί εάν το παρακάνετε θα γίνετε ένας γονιός που συνεχώς απαγορεύει και τα «όχι» σας δε θα έχουν πια τη βαρύτητα που θέλουμε. Αυτό θα φανεί τόσο στην ιδιοσυγκρασία των παιδιών σας (είτε ως εσωστρέφεια, είτε ως επανάσταση), όσο και στη σχέση σας η οποία θα χαρακτηρίζεται από μια συνεχή κόντρα.

Γι αυτό λοιπόν, οριοθετηθείτε, βρείτε τις 2 συμπεριφορές που είναι απαγορευτικές για εσάς και την οικογένεια σας και πείτε «ΟΧΙ» σε αυτές για τώρα. Είναι σημαντικό τα «όχι» να λέγονται με σταθερότητα, χωρίς φωνή και απειλή, και να είναι κάθε φορά το ίδιο. Δε μπορεί κάτι που απαγορεύεται τη μία μέρα να επιτρέπεται την επόμενη.

Δεν είναι απαραίτητο τα δικά σας «όχι» να είναι ίδια με τα δικά μου ή με της κολλητής σας. Εάν για εσάς είναι πιο σημαντικό να μην ανεβαίνουν με τα παπούτσια στον καναπέ, πείτε «όχι» σε αυτό. Φροντίστε όμως να είναι ένα από τα 2 «όχι» που θα τους πείτε και όχι ένα από τα 22.

Τέλος, σιγουρευτείτε πως για κάθε «όχι» που λέτε, λέτε και αρκετά «ναι». Τα «ναι» είναι που κάνουν τη καθημερινότητά μας πιο ευχάριστη και μας δίνουν αναμνήσεις για μια ζωή, τόσο σε εμάς όσο και στα παιδιά μας.

Αλεξία Βερνίκου  
Ψυχολόγος, Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια  
email επικοινωνίας: alexia@myplayce.gr  
www.myplayce.gr , [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)