

29 Ιουνίου 2019

6 αρνητικά πράγματα που λέτε στο παιδί νομίζοντας ότι είναι θετικά

[/ Γενικά Θέματα](#)



Έρευνες δείχνουν ότι θετικές εκφράσεις που λένε οι γονείς στα παιδιά τους θεωρώντας ότι τους κάνουν καλό επιτελούν ακριβώς το αντίθετο: όχι μόνο δε

βοηθάνε, αλλά έχουν και αρνητικά αποτελέσματα!

Ο λόγος που δεν κάνουν καλό; Επειδή αυτές οι φράσεις είναι θετικές μόνο επιφανειακά και στην πραγματικότητα δε βοηθάνε το παιδί να χτίσει εσωτερικό σύστημα πλοήγησης στον κόσμο και τη ζωή.

1. Μπράβο!

Γονείς, συγγενείς και δάσκαλοι λένε τόσο συχνά «μπράβο», που τελικά χάνει την αξία του! Λέγοντας «μπράβο» σε ένα παιδί για το κάθε τι που κάνει, μικρό ή μεγάλο, με ή χωρίς προσπάθεια, το παιδί μαθαίνει ότι αυτό είναι απλώς μια έκφραση και δεν το συνδέει πραγματικά και βαθιά με κάτι που το ίδιο έχει κάνει. Συνήθως τα παιδιά ακούνε πολλά «μπράβο» για τα αυτονόητα, οπότε δεν έχουν κάτι ουσιαστικό για να αισθάνονται περήφανα για τον εαυτό τους.

Τι να πείτε αντί για «μπράβο»

Δε χρειάζεται να επικεντρώνεστε πάντα στο αποτέλεσμα. Εξίσου σημαντικό είναι να επαινέσετε την καλή προσπάθεια: «βλέπω ότι πραγματικά συγκεντρώθηκες», «αυτή είναι στ' αλήθεια μια καλή προσπάθεια», κλπ., δηλώσεις που δείχνουν στο παιδί ότι η προσπάθεια είναι πολύ σημαντική για να φτάσει στο αποτέλεσμα. Με αυτό τον τρόπο τονώνετε την αυτοπεποίθηση του παιδιού και του δίνετε να καταλάβει ότι έχει τον έλεγχο της ζωής του.

2. Είσαι καλό παιδί!

Εννοείται ότι το παιδί σας είναι καλό, όπως και όλα τα παιδιά του κόσμου! Οι περισσότεροι γονείς επαινούν το παιδί τους αφότου κάνει κάτι σωστά, λέγοντάς του «είσαι καλό παιδί» πιστεύοντας ότι έτσι τονώνουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή του. Δυστυχώς, αυτό είναι λάθος, γιατί έτσι το παιδί νομίζει ότι είναι καλό αποκλειστικά και μόνο επειδή έκανε το σωστό, πχ πήρε καλό βαθμό/μίλησε ευγενικά/έμαθε ποδήλατο, κλπ. Έτσι όμως, το παιδί δεν αποκτά το λεγόμενο «εσωτερικό κέντρο ελέγχου», δηλαδή δεν καταλαβαίνει ότι το ίδιο είναι άξιο και ορίζει τη ζωή του, αλλά περιμένει την εξωτερική επιβράβευση για να νιώσει όμορφα.

Τι να πείτε αντί για «Είσαι καλό παιδί»

Επαινέστε τη συμπεριφορά, όχι το παιδί! Η διαφορά είναι τεράστια: το παιδί καταλαβαίνει ότι το αγαπάτε και ότι το θεωρείτε καλό και άξιο άτομο άσχετα από τις επιδόσεις του. Έτσι, επαινώντας τη συμπεριφορά, ουσιαστικά δείχνετε στο παιδί τι έκανε σωστά και σε ποια κατεύθυνση θα πρέπει να κινηθεί, χωρίς να το

κρίνετε ως άνθρωπο (δηλαδή αν δεν είχε μιλήσει ευγενικά θα ήταν κακό παιδί;). Έτσι, λέγοντάς του για παράδειγμα «παρατήρησα τι ευγενικά που μίλησες» βοηθάτε το παιδί να καταλάβει τι έκανε σωστά και μόνο του να κρίνει αν πρέπει να συνεχίσει αυτή τη συμπεριφορά.

3. «Είσαι πολύ έξυπνος!»

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι όταν γονείς και δάσκαλοι επαινούν ένα παιδί γενικά και αόριστα λέγοντάς του ότι είναι έξυπνο, στην ουσία το μπλοκάρουν από το να είναι δημιουργικό και να προσπαθεί στα δύσκολα, επειδή δεν επιθυμεί να χάσει τη θετική αυτή αξιολόγηση που του έκαναν.

Τι να πείτε αντί για «Είσαι πολύ έξυπνος»

Είναι προτιμότερο να επαινέσετε το παιδί για την προσπάθεια, να του δώσετε να καταλάβει ότι έχει ικανότητες, αλλά παράλληλα να κάνετε τη σύνδεση ότι η εξυπνάδα από μόνη της δεν αρκεί, χρειάζεται προσπάθεια και δουλειά. «Βλέπω ότι έλυσες σωστά όλα τα προβλήματα με πολλαπλασιασμό, που σημαίνει ότι κατάλαβες την έννοια του πολλαπλασιασμού και έμαθες τους πίνακες», «Δεν έκανες ούτε ένα λάθος στην ορθογραφία, οπότε καταλαβαίνω ότι μελέτησες καλά».

4. «Τι ωραία ζωγραφιά/κατασκευή/χειροτεχνία!»

Ειδικά στον τομέα της τέχνης, όταν επαινείτε το τελικό αποτέλεσμα του κόπου του παιδιού, στην ουσία κάνετε μία αξιολογική κρίση και εκτίμηση από τη μεριά σας, σαν να είστε εσείς ο ειδικός και το παιδί ο άσχετος. Πολλές φορές ο γονιός λέει «καταπληκτική ζωγραφιά! Πολύ μου αρέσει η βάρκα που έκανες» και το παιδί, προσβεβλημένο απαντάει «μα δεν είναι βάρκα! Δε βλέπεις; Είναι διαστημόπλοιο». Τα περισσότερα μικρότερα παιδιά που δε ζωγραφίζουν ή δεν κάνουν «τέλειες» χειροτεχνίες έχουν επίγνωση των ικανοτήτων τους και ο έπαινός σας ακούγεται ψεύτικος. Το παιδί μπορεί να αντιδράσει με ένα «είναι χάλια» και να χαλάσει το έργο του ή να χάσει το ενδιαφέρον του. Ο λόγος που δεν είναι καλή ιδέα να επαινείτε το τελικό αποτέλεσμα είναι ότι έτσι βάζετε φρένο στη φαντασία και τη δημιουργικότητα του μικρού καλλιτέχνη.

Τι να πείτε αντί για «Τι ωραία ζωγραφιά/κατασκευή/χειροτεχνία»

Αντί να κρίνετε το έργο ή να βιαστείτε να μαντέψετε τι είναι ή να δώσετε οδηγίες για το πώς να το βελτιώσει (βάλε εδώ λίγο κίτρινο ακόμα, να μένεις μέσα στις γραμμές όταν ζωγραφίζεις, που ακούστηκε μωβ ήλιος; κλπ), είναι προτιμότερο να κάνετε παρατηρήσεις ή ερωτήσεις στο παιδί. «Βλέπω διάλεξες πολλές αποχρώσεις

του γαλάζιου», «Πες μου για τη ζωγραφιά σου, ποια είναι η ιστορία της», «Τι σου έδωσε έμπνευση γι' αυτό το έργο;». Με αυτό τον τρόπο βοηθάτε το παιδί να αποκτήσει ένα δικό του πλαίσιο αναφοράς, να κρίνει το ίδιο το έργο του και να σκεφτεί πάνω σε αυτό, καθώς και να αποφασίσει πώς θα συνεχίσει καλλιτεχνικά αργότερα.

5. «Σταμάτα τώρα αμέσως, γιατί αλλιώς...»!

Ίσως αυτή να είναι η συχνότερη απειλή που εκτοξεύουν οι γονείς στα παιδιά τους για να τα κάνουν να σταματήσουν κάτι αρνητικό. Οι γονείς πιστεύουν ότι είναι καλή ιδέα επειδή το λένε πολιτισμένα και δε τσακώνονται με το παιδί. Στην πραγματικότητα όμως, κάνουν κακό στο παιδί τους γιατί, καταρχήν, το απειλούν και με τη συμπεριφορά τους του δείχνουν ότι και το ίδιο μπορεί να απειλεί άλλους, πιο αδύναμους από το ίδιο για να τους αναγκάσει να κάνουν κάτι που δε θέλουν.

Το άλλο μεγάλο πρόβλημα με τις απειλές είναι ότι, συνήθως, είναι παράλογες και ο γονιός αναγκάζεται να μην κάνει αυτό που απείλησε ότι θα κάνει πάνω στα νεύρα του, με αποτέλεσμα να γίνεται αναξιόπιστος και το παιδί να αντιλαμβάνεται ότι κάθε φορά που ο γονιός ξεκινάει με το «Σταμάτα τώρα αμέσως, γιατί αλλιώς...» είναι μόνο λόγια και τελικά δε γίνεται τίποτα αρνητικό.

Τι να πείτε αντί για «Σταμάτα τώρα αμέσως, γιατί αλλιώς...»

Μερικές φορές η απειλή φαίνεται να είναι ο μοναδικός τρόπος να σταματήσει ο γονιός μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Ωστόσο, καλύτερη προσέγγιση που βοηθάει το παιδί να κινηθεί προς τη σωστή συμπεριφορά (και σταδιακά να την εμπεδώσει) είναι το να δείξει ο γονιός στο παιδί εναλλακτικές. «Αν δεν μπορείς να μοιραστείς αυτό το παιχνίδι που διάλεξε πρώτος ο μικρός σου αδερφός, θα πρέπει να βρούμε μια λύση, γιατί δε γίνεται να τσακώνεστε. Μπορείς να υποχωρήσεις, να του το αφήσεις για λίγο και μετά να έρθει η σειρά σου να το πάρεις. Μπορείς να βρεις κάποιο άλλο παιχνίδι να παίξεις τώρα. Μπορείς να προτείνεις εσύ μία δίκαιη λύση. Αν δε βρεθεί λύση, θα αναγκαστώ να πάρω το παιχνίδι και από τους δυο σας, για να μην τσακώνεστε». Με αυτό τον τρόπο βοηθάτε το παιδί να βρει λύση και να καλλιεργήσει σωστή συμπεριφορά, ενώ και εσείς και το παιδί βγαίνετε κερδισμένοι.

6. Δωροδοκία

Πόσες φορές δε λένε οι γονείς «αν κάνεις (ή αν δεν κάνεις) αυτό, τότε θα σου δώσω εκείνο», που, ουσιαστικά, είναι δωροδοκία στην πιο απλή της μορφή! Η δωροδοκία έχει το πλεονέκτημα ότι μπορεί να λύσει το πρόβλημα εκείνη τη στιγμή, όμως δε βοηθάει το παιδί να μάθει να βρίσκει λειτουργικές λύσεις, να συνεργάζεται και να κάνει πράγματα επειδή βασίζονται σε κάποιους κανόνες ή

επειδή το ίδιο έχει ένα σύστημα αξιών (που του το μετέδωσαν οι γονείς).

Τι να πείτε αντί για «αν κάνεις (ή αν δεν κάνεις) αυτό, τότε θα σου δώσω εκείνο»

Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει ότι η συμπεριφορά που προσπαθείτε να του διδάξετε έχει από μόνη της αξία και ότι με το να την εντάξει στο ρεπερτόριό του, το παιδί θα ανταμειφθεί ηθικά, θα αναγνωριστεί σαν άτομο και θα έχει έναν σημαντικό ρόλο.

Έτσι, αντί να δωροδοκήσετε το παιδί που δε θέλει να κάνει τα μαθήματά του λέγοντάς του «Αν διαβάσεις τα μαθήματά σου θα πάμε στο πάρκο», μπορείτε να του πείτε «Πρώτα πρέπει να τελειώσεις αυτά που σας έβαλε η δασκάλα και μετά, αν έχουμε χρόνο, θα πάμε στο πάρκο». Με αυτή τη λίγο διαφορετική διατύπωση, όχι απλώς δεν δωροδοκείτε το παιδί, αλλά το βοηθάτε να δει τις συνέπειες των επιλογών και των πράξεων του. Επιπλέον, δεν κινδυνεύετε να σας έρθει κάποια στιγμή μπούμερανγκ η δωροδοκία, όταν το παιδί σας πει «Δεν πρόκειται να κάνω τα μαθήματά μου αν δε με πας στο πάρκο».

Αλλάζοντας λίγο τον τρόπο επικοινωνίας με το παιδί σας και φροντίζοντας η διατύπωση αυτών που του λέτε να είναι εποικοδομητική, θα μπορέσετε να το βοηθήσετε να βελτιώσει τη συμπεριφορά του, να αυξήσει την αυτοπεποίθησή του, και να αποκτήσει εσωτερικό σύστημα αξιών και ανταμοιβής. Επιπλέον, με αυτές τις στρατηγικές έρχεστε πιο κοντά στο παιδί σας και ενισχύετε το συναισθηματικό σας δεσμό.

Γράφει η Δρ. Λίζα Βάρβογλη - varvogli.gr