

11 Απριλίου 2020

Δέκα τρόποι να μεγαλώσουμε συναισθηματικά ασφαλή παιδιά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα παιδιά σας θα γίνουν ό,τι είστε, γι' αυτό γίνετε ό,τι θέλετε να γίνουν», έλεγε ο ψυχολόγος David Bly.

Η ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια, Ελπίδα Παναγιωτουνάκου, μας δείχνει το πώς...



Το μέγιστο ενός παιδιού σήμερα, δεν είναι και δεν πρέπει να είναι μια απλή υπόθεση. Οι απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής είναι μεγάλες και έτσι τόσο ο άντρας, όσο και η γυναίκα καλούνται να αποκτήσουν συνείδηση της μεταξύ τους σχέσης, αλλά και της σχέσης τους με τα παιδιά τους. Η ανατροφή των παιδιών καθίσταται όλο και πιο δύσκολη καθώς τα προβλήματα των παιδιών συνεχώς αυξάνονται και γίνονται πιο σύνθετα, οι σχέσεις γονέων - παιδιών χαρακτηρίζονται από κρίσεις και ασυνεννοησία και τα συναισθήματα άγχους, ανασφάλειας και αβεβαιότητας των γονέων συνεχώς αυξάνονται λόγω των καθημερινών κοινωνικοοικονομικών προβλημάτων που έχουν να αντιμετωπίσουν. Σίγουρα δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος δρόμος που όποιος τον ακολουθήσει θα μετατραπεί απαραίτητα σε αποτελεσματικό γονέα. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες βασικές αρχές οι οποίες, σε συνδυασμό με την ιδιοσυγκρασία του κάθε παιδιού, μπορεί να βοηθήσουν στη διαμόρφωση μιας ισχυρής και ταυτόχρονα καλοσυνάτης προσωπικότητας.

1. Αναρωτηθείτε τι πρότυπο θέλετε να γίνετε για το παιδί σας. Όλα όσα κάνετε έχουν μεγάλη σημασία για αυτό και αντίκτυπο πάνω του. Τα παιδιά «εκπαιδεύονται» στις συμπεριφορές που τελικά υιοθετούν. Είναι κάτι που το μαθαίνουν, παρατηρώντας τις αντιδράσεις σας: Πώς εκδηλώνετε την αγάπη σας, πως διαχειρίζεστε το άγχος σας, πότε φοβάστε, πότε ρισκάρετε...

2. Προσπαθήστε να είστε προσανατολισμένος στο μέλλον και να μην παγιδεύεστε σε δύσκολες καταστάσεις που έχουν παροδικό χαρακτήρα. Ο αισιόδοξος γονέας φαίνεται πως πλάθει πιο ήρεμα και δημιουργικά παιδιά, τα οποία θέτουν στόχους και σχεδιάζουν τρόπους επίτευξης αυτών

3. Δείξτε εμπιστοσύνη στο παιδί σας και μη φοβάστε να το αφήσετε να μάθει μέσα από τα λάθη του. Τα παιδιά που αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, σύστοιχες βέβαια πάντα με την ηλικία τους, τείνουν να γίνονται πιο ανεξάρτητα και δημιουργικά. Είναι σημαντικό το παιδί να κατανοήσει από νωρίς πως έχει το δικαίωμα της επιλογής, αλλά και την ευθύνη των συνεπειών αυτής

4. Καθοδηγήστε το παιδί σας θέτοντας κανόνες. Ειδικά στα πρώτα χρόνια της ζωής το παιδί καλό είναι να έχει ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο θα πρέπει να κινείται. Δε θα μάθει να ελέγχει τον εαυτό του, εάν αρχικά δεν ελέγχετε εσείς τη συμπεριφορά του. Ωστόσο, καθώς θα μπαίνει στην εφηβεία, σταδιακά οι δικές σας παρεμβάσεις καλό είναι να μειώνονται. Σε γενικές γραμμές η θετική και σταθερή ανταπόκριση των γονέων και η σταθερή συναισθηματική σχέση με το παιδί έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα

5. Δημιουργήστε μέσα στην οικογένεια ένα ζεστό και ήρεμο περιβάλλον όπου θα κυριαρχούν η κατανόηση, ο διάλογος και η επικοινωνία.

6. Προσπαθήστε να επιλέγετε ήπιους και εύκαμπτους και όχι ακραίους και άκαμπτους τρόπους διαπαιδαγώγησης. Οι πολύ αυστηροί κανόνες, συνήθως οδηγούν σε παιδιά επιθετικά, αντικοινωνικά, αποσυρμένα και συγκρουσιακά στις διαπροσωπικές τους σχέσεις

7. Μιλήστε στη «γλώσσα» του παιδιού σας. Πολλές φορές τα παιδιά μικρής ηλικίας δίνουν την εντύπωση πως κατανοούν απόλυτα αυτό που τους λέτε. Ωστόσο, μην ξεχνάτε πως ότι είναι αυτονόητο για εσάς, δεν είναι, παραδείγματος χάριν, και για ένα εξάχρονο, το οποίο σίγουρα έχει άλλες προτεραιότητες, προσδοκίες και εμπειρίες σε σχέση με εσάς.

8. Αντιμετωπίστε έγκαιρα τυχόν δικές σας δυσκολίες. Μην ξεχνάτε πως το παιδί σας μιμείται. Σε περίπτωση που νιώθετε έντονα συναισθήματα θλίψης, άγχους ή θυμού, ζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού

9. Δώστε απλόχερα την αγάπη σας. Υπάρχει ο μύθος πως οι εκδηλώσεις αγάπης κακομαθαίνουν το παιδί. Αυτό που φαίνεται να επιδρά αρνητικά στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού δεν είναι το χάδι, το φιλί ή το παιχνίδι μαζί του, αλλά η υπερβολική ανοχή σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές του, τα υλικά δώρα και

να συνεχή «ναι» σε ότι κι αν σας ζητά

10. Μην ξεχνάτε να του μιλάτε με ευγένεια και σεβασμό. Είναι σημαντικό να του συμπεριφέρεστε όπως και σε έναν ενήλικα φίλο σας και όχι να αφήνετε τον εαυτό σας να πιστεύει πως έχετε άλλα δικαιώματα πάνω του. Παραδείγματος χάριν, πόσο εύκολα θα χαστουκίζατε έναν συνάδελφό σας επειδή σας αντιμίλησε; Θυμηθείτε πως τα παιδιά συμπεριφέρονται στους άλλους, όπως εσείς συμπεριφέρεστε σε εκείνο...

Ο γονιός που πραγματικά προσπαθεί να είναι «καλός γονιός» για το παιδί του επιθυμεί για αυτό πρώτα από όλα υγεία και στη συνέχεια να μεγαλώσει σωστά, νιώθοντας συναισθηματική ασφάλεια και ατομική επάρκεια. Η σχέση γονέα - παιδιού είναι μια αμφίδρομη σχέση, γι' αυτό να θυμάστε ότι: «Τα παιδιά σας θα γίνουν ό,τι είστε, γι' αυτό γίνετε ό,τι θέλετε να γίνουν» (David Bly, ψυχολόγος).

Πηγή: ygeiamou.gr