

10 πράγματα που οι ψυχικά δυνατοί γονείς ΔΕΝ κάνουν

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Τα δυνατά παιδιά έχουν γονείς που ΔΕΝ κάνουν αυτά τα 10 πράγματα

Ένα ψυχικά δυνατό παιδί δε σημαίνει ότι δεν κλαίει όταν στεναχωριέται.

Ούτε ότι δεν έχει αποτυχίες.

Η δύναμη αυτή δεν έχει σχέση με την ανοσία στις δυσκολίες.

Αλλά ούτε και με την καταστολή των συναισθημάτων που είναι τόσο σημαντικά.

Στην πραγματικότητα, είναι ακριβώς το αντίθετο. Η ψυχική δύναμη είναι αυτό που βοηθά τα παιδιά να συνεχίσουν στις δυσκολίες. Και να αξιοποιήσουν όλες τις δυνατότητές στη ζωή.

Σύμφωνα με το ομώνυμο βιβλίο της Amy Morin που είναι bestseller, υπάρχουν “13

πράγματα που οι ψυχικά δυνατοί γονείς ΔΕΝ κάνουν” (εγώ ξεχώρισα 10).

Οι ψυχικά δυνατοί γονείς λοιπόν:

1. ΔΕΝ ενισχύουν τη θυματοποίηση.

Μια αποτυχία στη δραστηριότητα που πάει το παιδί ή στα μαθήματα, δεν κάνουν το παιδί θύμα. Η απόρριψη, η αποτυχία και η αδικία είναι μέρος της ζωής. Ανεξάρτητα από το πόσο σκληρές ή άδικες είναι οι συνθήκες, μπορούν πάντα να μετατραπούν σε θετική δράση.

2. ΔΕΝ ενοχοποιούν την... ενοχή

Συνήθως το να νιώθουμε ενοχές μας κάνει να νιώθουμε απαίσια. Είναι ένα συναίσθημα. Η υπερβολή όμως μπορεί να δώσει στα παιδιά λάθος μήνυμα. Τα παιδιά που πιστεύουν ότι η ενοχή είναι φρικτή και ανυπόφορη δεν το αντέχουν. Θα πουν με δυσκολία όχι σε κάποιον που λέει, «Αν με αγαπάς, θα το κάνεις αυτό για μένα.»

Τα παιδιά καταλαβαίνουν τότε νιώθουμε ενοχές. Έρχεται η στιγμή που όλοι οι γονείς τις νιώθουμε. Όμως μπορούμε να τους δείξουμε ότι οι ενοχές δεν μας εμποδίζουν στη λήψη σωστών αποφάσεων. Στη δήλωση «Αν με αγαπάς, θα το κάνεις αυτό για μένα.» το παιδί θα μπορέσει να αναλογιστεί αν θέλει όντως να το κάνει. Να μην το κάνει από ενοχές.

3. ΔΕΝ περιστρέφεται όλος ο κόσμος γύρω από τα παιδιά τους

Τα παιδιά που μεγαλώνουν με γονείς που τους διδάσκουν ότι το σύμπαν τους οφείλει και ο κόσμος πρέπει να σκέφτεται πρώτα εκείνους, δεν περνούν καλά ως ενήλικες.

Μπορούμε να διδάξουμε στα παιδιά μας ότι μπορούν να προσφέρουν και εκείνα στον κόσμο. Και είναι τόσο όμορφο συναίσθημα το να δίνουμε και να προσφέρουμε, όσο και το να λαμβάνουμε.

4. ΔΕΝ απαγορεύουν το συναίσθημα του υγιούς φόβου

Η αλήθεια είναι ότι η διατήρηση των παιδιών μέσα σε μια προστατευτική φούσκα, απαλλάσσει από πολύ άγχος τους γονείς. Όμως το play safe σε όλη τη διαπαιδαγώγηση ενός παιδιού του διδάσκει ότι ο φόβος είναι κάτι κακό και πρέπει να αποφεύγεται.

Ο υγιής φόβος όμως μας προφυλάσσει και μας προειδοποιεί. Ο καλύτερος τρόπος για να κατακτήσει κάποιος τους φόβους του είναι να έχει τη δυνατότητα να τους αντιμετωπίσει (πάντα με ασφάλεια). Τα παιδιά που αντιμετωπίζουν τους φόβους τους, μεγαλώνουν πιο πρόθυμα να βγουν έξω από το comfort zone τους. Κάτι που

λείπει από τη δική μας γενιά.

5. ΔΕΝ περιμένουν από τα παιδιά τους να είναι τέλεια

Το να περιμένεις τα παιδιά σου να έχουν καλή απόδοση είναι υγιές. Αλλά το να περιμένεις να είναι τέλεια είναι ουτοπικό. Αν τους μάθουμε ότι είναι απολύτως εντάξει να αποτύχουν και είναι οκ να μην τα κάνουν όλα τέλεια, τότε θα μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα κάθε εμπόδιο.

Τα παιδιά τα ενδιαφέρει να γίνουν η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους. Όχι να είναι οι καλύτεροι σε ό, τι και αν κάνουν. Δεν πρέπει να εξαρτάται η αυτοεκτίμησή τους από το τι περιμένουν οι άλλοι από εκείνα.

6. ΔΕΝ αφήνουν τα παιδιά τους να αποφύγουν τις ευθύνες

Όλοι θέλουμε να έχουν τα παιδιά μας μια ανέμελη παιδική ηλικία. Δεν πρέπει να τα φορτώνουμε σε καμία περίπτωση με ευθύνες και καθήκοντα που δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν.

Όμως, τα παιδιά που εκτελούν καθήκοντα κατάλληλα για την ηλικία τους δεν επιβαρύνονται. Αντίθετα, είναι ένα ισχυρό εφόδιο για την ενήλικη ζωή τους.

Έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον αυτό και στο εξηγώ καλύτερα στο άρθρο «Η ανάθεση μικροδουλειών στα παιδιά είναι ευεργετική»! Μην ξεχάσεις να κάνεις κλικ πάνω του και να το διαβάσεις!

7. ΔΕΝ αποτρέπουν τα παιδιά τους να κάνουν λάθη

Πόσες φορές θεώρησες ότι πρέπει να διορθώσεις εσύ τη μαθηματική άσκηση του παιδιού σου. Για να μην καταλάβει ο δάσκαλος ότι έκανε λάθος; Πόσες φορές ετοίμασες εσύ το κολατσιό του παρόλο που είναι σε ηλικία που μπορεί να το κάνει μόνο του; Πώς θα πάει το παιδί σχολείο; Χωρίς κολατσιό; Αυτό δεν βοηθά τα παιδιά. Οι φυσικές συνέπειες αντιθέτως τα βοηθούν πολύ. Είναι πραγματικά μεγάλο δίδαγμα στη ζωή.

Ας αφήσουμε τα παιδιά μας να κάνουν λάθη. Να τα κάνουν θάλασσα. Να τους δείξουμε μόνο πώς να μάθουν από τα λάθη τους, ώστε να γίνουν πιο σοφά και πιο δυνατά.

8. ΔΕΝ μπερδεύουν την πειθαρχία με την τιμωρία

Η τιμωρία είναι κάτι που επιβάλλεται και κάνει τα παιδιά να “υποφέρουν” για τα σφάλματά τους. Όμως, η πειθαρχία αφορά τη διδασκαλία του πώς να γίνουν καλύτερα. Πώς να έχουν τυπικό αυτοέλεγχο και αποδεκτή συμπεριφορά. Δεν μιλάμε για σκληρές απαιτήσεις.

Η ανατροφή ενός παιδιού που φοβάται ότι «θα μπλέξει» δεν είναι η ίδια με την ανατροφή ενός παιδιού που θέλει να κάνει καλές επιλογές.

9. ΔΕΝ αισθάνονται υπεύθυνοι για τα συναισθήματα των παιδιών τους

«Έλα μη στεναχωριέσαι τώρα, χαμογέλα» λέμε στα παιδιά όταν είναι στεναχωρημένα. «Μην κάνεις έτσι, χαλάρωσε, ηρέμησε» λέμε όταν είναι αναστατωμένα. Αυτό σημαίνει ότι αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους. Τα παιδιά πρέπει να αποκτήσουν συναισθηματική ικανότητα ώστε να μπορούν να μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.

Μπορούμε να διδάξουμε στο παιδί μας υγιείς τρόπους για να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του. Έτσι ώστε να μην εξαρτάται από τους άλλους να το κάνουν αντί για αυτό.

10. ΔΕΝ υπερπροστατεύουν τα παιδιά τους από τον πόνο

Υπάρχουν συναισθήματα που προκαλούν πόνο. Η θλίψη και το άγχος είναι μέρος της ζωής. Και επιτρέποντας στα παιδιά να βιώσουν αυτά τα δύσκολα συναισθήματα, τους δίνουν ευκαιρίες να εξασκήσουν τη διαχείριση της δυσφορίας.

Με την καθοδήγηση και την υποστήριξη που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν τον πόνο, τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να χειρίζονται τις αναπόφευκτες δυσκολίες της ζωής.

Πηγή: e-mama.gr