

5 Αυγούστου 2021

## **Μήπως πρέπει να λέτε περισσότερα «όχι» στα παιδιά;**

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



Πότε πρέπει να λέμε «όχι» στο παιδί και τι κερδίζει από αυτό



Κανένας γονιός δεν θέλει να βλέπει το μικρό του στενοχωρημένο, με αποτέλεσμα ορισμένες φορές να μην προβάλλουμε αντίσταση και απλά να του κάνουμε το χατίρι, ακόμη κι αν δεν συμφωνούμε.

### **Η αξία του «όχι»**

Στην πραγματικότητα, όμως, κάνουμε μεγάλο καλό στο παιδί όταν του λέμε «όχι», δίνοντάς του κάποια σημαντικά μαθήματα που θα του χρησιμεύσουν και στη μετέπειτα ζωή του. Το «όχι» μαθαίνει στο παιδί πώς να διαχειρίζεται την απογοήτευση, πώς να αμφισβητεί, πώς να θέτει προτεραιότητες και πώς να βρίσκει ισορροπία ανάμεσα σε αυτό που θέλει και σε αυτό που μπορεί να έχει. Μάλιστα, τα παιδιά που αντιλαμβάνονται ότι δεν μπορούν να έχουν πάντα αυτό που θέλουν είναι πιο πιθανό να είναι επιτυχημένα στο σχολείο, στις διαπροσωπικές σχέσεις και αργότερα στην καριέρα τους.

### **Όταν οι πράξεις του μπορεί να πληγώσουν κάποιον ή να χαλάσουν κάτι**

Η αποφυγή μιας ζημιάς είναι ο νούμερο 1 λόγος να πούμε «όχι». Τα παιδιά συνήθως δυσκολεύονται να αντιληφθούν μια πιθανή αρνητική έκβαση και χρειάζονται καθοδήγηση προκειμένου να κάνουν σωστές επιλογές. Έτσι, το παιδί μαθαίνει να σκέφτεται εκ των προτέρων. Προσφέροντας παράλληλα μια εναλλακτική λύση, μαθαίνουμε στο παιδί να επιλέγει βάσει λογικής. Για παράδειγμα: «Μη χοροπηδάς στο σαλόνι, μπορεί να σπάσεις κάτι. Αν θες να τρέξεις, βγες στην αυλή».

### **Όταν μπορεί να κάνει κάτι μόνο του**

Μερικές φορές τα παιδιά ζητούν από τους γονείς τους να κάνουν πράγματα που μπορούν να κάνουν μόνο τους. Ενώ δεν είναι κακό να τους κάνουμε πού και πού το χατίρι, τα παιδιά πρέπει να εξασκούν τις ικανότητές τους και να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως χρήσιμο μέλος της οικογένειας. Έτσι, το παιδί μαθαίνει να βασίζεται στις δικές του δυνάμεις. Μπορούμε να του προσφέρουμε βοήθεια αν χρειάζεται, αλλά πρέπει να το ενθαρρύνουμε να αναλαμβάνει τις υποχρεώσεις του. Για παράδειγμα: «Όχι, είναι η δική σου σειρά να στρώσεις το τραπέζι. Θυμάσαι πώς να το κάνεις ή χρειάζεσαι βοήθεια;».

### **Όταν αυτό που ζητάει είναι επιθυμία και όχι ανάγκη**

Μπορεί να είναι διασκεδαστικό να παίρνουμε στο παιδί μια στο τόσο κάτι που το ευχαριστεί, όμως δεν πρέπει να νιώθουμε υποχρεωμένοι να του αγοράζουμε ό,τι του μπει στο μυαλό. Έτσι, το μαθαίνουμε να διαχειρίζεται την απογοήτευση και ότι δεν μπορεί να κάνει δικό του ό,τι του αρέσει. Μπορούμε να αναγνωρίσουμε την επιθυμία του παιδιού χωρίς να ενδώσουμε στην αγορά ενός άχρηστου προϊόντος. Για παράδειγμα: «Δεν θα το αγοράσουμε, αλλά καταλαβαίνω γιατί σου αρέσει. Είναι πολύ εντυπωσιακό».

### **Όταν τα σχέδια αλλάζουν**

Ακόμη και αν έχουμε σχεδιάσει να κάνουμε κάτι που θέλει το παιδί, ορισμένες φορές οι συνθήκες δεν το επιτρέπουν. Έτσι, το παιδί μαθαίνει να έχει υπομονή και ευελιξία. Ένα νέο πλάνο μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αντέξει την προσμονή. Για παράδειγμα: «Δεν μπορούμε να το κάνουμε αυτό απόψε. Νόμιζα ότι θα προλαβαίναμε, αλλά μετά ήρθε η θεία σου και τώρα πλησιάζει η ώρα να κοιμηθείς. Θα πάμε όμως αύριο. Προτιμάς το πρωί ή το απόγευμα;».

### **Όταν υπάρχουν άλλες προτεραιότητες**

Τα παιδιά είναι εκ φύσεως εγωκεντρικά, όμως σκεπτόμενα τις ανάγκες κάποιου άλλου μπορούν να ξεπεράσουν αυτή τους την τάση. Έτσι, το παιδί μαθαίνει τη γενναιοδωρία και τον αλtruισμό. Φτιάχνοντας μια ζωντανή εικόνα για τα συναισθήματα ενός άλλου ανθρώπου, γίνεται πιο εύκολο για το παιδί να κάνει ευγενικές πράξεις. Για παράδειγμα: «Όχι, δεν θα πας να παίξεις στην παιδική χαρά. Είναι τα γενέθλια της γιαγιάς σήμερα και επειδή την αγαπάμε, θέλουμε να περάσει όμορφα αυτή την ημέρα. Ανυπομονεί να σε δει και θα στενοχωρηθεί αν λείπεις».

### **Όταν κάτι αντιτίθεται στις αρχές μας**

Διδάσκουμε τα παιδιά μας αξίες μέσω των επιλογών που κάνουμε. Μερικές φορές μπορεί να αισθανόμαστε ότι είμαστε οι μόνοι γονείς που παίρνουν μια συγκεκριμένη απόφαση και το παιδί μας διαμαρτύρεται, όμως πρέπει να μένουμε πιστοί στις πεποιθήσεις μας. Με αυτόν τον τρόπο μαθαίνουμε στο παιδί την ηθική ακεραιότητα. Ίσως χρειαστεί να του εξηγήσουμε τη λογική πίσω από αυτή μας την

επιλογή, όμως δεν χρειάζεται να το πείσουμε ότι έχουμε δίκιο. Για παράδειγμα: «Όχι, δεν θα σου αγοράσουμε κινητό, επειδή θεωρούμε ότι δεν είσαι ακόμα στην κατάλληλη ηλικία και δεν θέλουμε να επηρεάσει τα μαθήματά σου και τον χρόνο που περνάμε ως οικογένεια».

### **Ας θυμόμαστε ότι...**

Το παιδί δεν πρόκειται να μας ευχαριστήσει που του λέμε «όχι», αλλά μερικές φορές ένα «όχι» είναι το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε για αυτό. Αλλωστε, το γονεϊκό στυλ που είναι πιο επωφελές για το παιδί είναι αυτό που συνδυάζει την τρυφερότητα με τα όρια. Ως ενήλικοι έχουμε γνώσεις και εμπειρίες που το μικρό μας δεν έχει. Μπορούμε να πούμε «όχι» με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, αλλά σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να φοβόμαστε να αρνηθούμε κάτι όταν αυτό είναι απαραίτητο.

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