

15 Μαρτίου 2023

Οι ψυχολόγοι του Χάρβαρντ συνιστούν στους γονείς να κάνουν αυτά τα 7 πράγματα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)
[/ Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Εάν θέλουν να μεγαλώσουν παιδιά με ευέλικτες και ελαστικές εγκεφαλικές ικανότητες



Ο εγκέφαλος ενός παιδιού δεν είναι ένας μικροσκοπικός εγκέφαλος ενηλίκων. Είναι ένας εγκέφαλος που είναι υπό κατασκευή και συνδέεται με τον κόσμο. Και εναπόκειται στους γονείς να δημιουργήσουν έναν κόσμο που να είναι πλούσιος σε ερεθίσματα για την ανάπτυξή του.

Με βάση χρόνια έρευνας στη νευροεπιστήμη και την ψυχολογία, ακολουθούν επτά κανόνες γονικής μέριμνας για να βοηθήσουν το παιδί να δημιουργήσει έναν εγκέφαλο που να είναι ευέλικτος και συνεπώς ανθεκτικός.

Να είστε κηπουρός, όχι ξυλουργός

Οι ξυλουργοί σμιλεύουν το ξύλο στο σχήμα που θέλουν. Οι κηπουροί βοηθούν τα πράγματα να μεγαλώσουν από μόνα τους καλλιεργώντας ένα εύφορο τοπίο.

Ομοίως, οι γονείς μπορούν να σμιλεύσουν ή πλάσουν το παιδί τους σε κάτι συγκεκριμένο, ας πούμε, μουσικό. Ή μπορούν να παρέχουν ένα περιβάλλον που να ενθαρρύνει την υγιή ανάπτυξη σε οποιαδήποτε κατεύθυνση επιλέξει το παιδί.

Ίσως θέλετε το παιδί σας να παίζει βιολί στο Symphony Hall κάποια μέρα, αλλά αναγκάζοντάς το να κάνει μαθήματα (η προσέγγιση του ξυλουργού) μπορεί να χτίσει έναν δεξιότηχνη ή ένα παιδί που βλέπει τη μουσική ως μια δυσάρεστη δουλειά.

Η προσέγγιση του κηπουρού θα ήταν να προσφέρετε μια ποικιλία μουσικών ευκαιριών μέσα κι έξω από το σπίτι και να δείτε ποιες πυροδοτούν το ενδιαφέρον του παιδιού σας.

Μόλις καταλάβετε τι είδους «φυτό» μεγαλώνετε, μπορείτε να “προσαρμόσετε το έδαφος” για να ριζώσει και να ανθίσει.

Μιλήστε και διαβάστε στο παιδί σας. Πολύ

Η έρευνα δείχνει ότι, ακόμη και όταν τα παιδιά είναι μόλις μερικών μηνών και δεν καταλαβαίνουν τις έννοιες των λέξεων, ο εγκέφαλός τους εξακολουθεί να τις χρησιμοποιεί.

Αυτό χτίζει ένα θεμέλιο νευρώνων για μεταγενέστερη μάθηση. Έτσι, όσο περισσότερες λέξεις ακούνε, τόσο μεγαλύτερο είναι το αποτέλεσμα. Θα έχουν επίσης καλύτερο λεξιλόγιο και κατανόηση ανάγνωσης.

Η διδασκαλία τους «λέξεων συναισθημάτων» (δηλαδή, λυπημένος, χαρούμενος, απογοητευμένος) είναι ιδιαίτερα ευεργετική. Όσες περισσότερες γνωρίζουν, με τόσο μεγαλύτερη συναισθηματική ευελιξία μπορούν να λειτουργήσουν.

Βάλτε αυτήν τη συμβουλή σε δράση, αναπτύσσοντας τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων. Μιλήστε για το τι προκαλεί συναισθήματα και πώς μπορεί να επηρεάσουν κάποιον: «Βλέπετε αυτό το κλαμένο αγόρι; Νιώθει πόνο επειδή έπεσε κάτω και χτύπησε το γόνατό του. Είναι λυπημένος και πιθανότατα θέλει μια αγκαλιά από τους γονείς του».

Σκεφτείτε τον εαυτό σας ως τον ξεναγό των παιδιών σας μέσα από τον μυστηριώδη κόσμο των ανθρώπων και τις κινήσεις και τους ήχους τους.

Εξηγήστε τα πράγματα

Μπορεί να είναι κουραστικό όταν το παιδί σας ρωτά συνεχώς, «Γιατί;». Αλλά όταν τους εξηγείτε κάτι, έχετε πάρει κάτι νέο και μυστήριο από τον κόσμο και το έχετε προβλέψει. Οι εγκέφαλοι λειτουργούν πιο αποτελεσματικά όταν μαθαίνουν να

προβλέπουν.

Αποφύγετε να απαντήσετε στα παιδικά «γιατί» με απαντήσεις του στιλ «Επειδή το είπα». Τα παιδιά που καταλαβαίνουν τους λόγους για να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο μπορούν να ρυθμίζουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους.

Αν το μόνο που γνωρίζουν είναι «Δεν πρέπει να τρώω όλα τα μπισκότα γιατί μου το είπε η μαμά και θα βρω μελάδες», αυτή η συλλογιστική μπορεί να μην τα βοηθήσει όταν οι γονείς δεν είναι παρόντες.

Θα είναι όμως καλύτερα αν καταλαβαίνουν: «Δεν πρέπει να τρώω όλα τα μπισκότα γιατί θα με πονέσει η κοιλιά μου». Αυτή η συλλογιστική τα βοηθά να κατανοήσουν τις συνέπειες των πράξεών τους και ενθαρρύνουν την ενσυναίσθηση.

Περιγράψτε τη δραστηριότητα και όχι το άτομο

Όταν ο γιος σας χτυπάει την κόρη σας στο κεφάλι, μην τον αποκαλείς «κακό αγόρι». Να είστε συγκεκριμένοι: «Σταμάτα να χτυπάς την αδερφή σου. Την πονάς και την ενοχλείς. Ζήτησέ της συγγνώμη».

Ο ίδιος κανόνας ισχύει για τον έπαινο: Μην αποκαλείτε την κόρη σας «καλό κορίτσι». Αντ' αυτού, σχολιάστε τις ενέργειές της: «Έκανε μια καλή επιλογή χωρίς να θίξεις τον αδερφό σου». Αυτό το είδος διατύπωσης θα βοηθήσει τον εγκέφαλό της να δημιουργήσει πιο χρήσιμες ιδέες για τις ενέργειές της και τον εαυτό της.

Μια άλλη πρόταση είναι να περιγράψετε τις δράσεις των χαρακτήρων ενός παραμυθιού. Όταν κάποιος δεν λέει την αλήθεια, μην πείτε «Ο Σαμ είναι ψεύτης», χαρακτηρισμός που αφορά το άτομο. Πείτε, «Ο Σαμ είπε ένα ψέμα», που αφορά τη δραστηριότητα. Στη συνέχεια, συνεχίστε με, «Γιατί νομίζετε ότι έκανε ο Σαμ; Πώς θα νιώσουν άλλοι αν μάθουν; Πρέπει να συγχωρήσουν τον Σαμ;»

Συμμετέχοντας στην περιέργεια και όχι στην αυθεντία, διαμορφώνετε την ευελιξία που θα χρειαστούν σε πραγματικές καταστάσεις. Σηματοδοτείτε επίσης ότι ο Σαμ δεν είναι εγγενώς ανέντιμος, αλλά βρίσκεται σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Ίσως να συμπεριφερόταν με μεγαλύτερη ειλικρίνεια σε άλλες περιστάσεις.

Βοηθήστε τα παιδιά σας να σας μιμηθούν

Έχετε παρατηρήσει πώς μπορούν τα παιδιά να «παίξουν» κάποιες εργασίες όπως το καθάρισμα ή τη μαγειρική; Τα παιδιά μαθαίνουν φυσικά παρακολουθώντας,

παίζοντας, και πάνω απ' όλα, αντιγράφοντας ενήλικες. Είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να μάθουν και τους δίνει μια αίσθηση αυτοκυριαρχίας. Δώστε τους λοιπόν μια μικροσκοπική σκούπα ή φτυάρι κήπου και αφήστε τη μίμηση να ξεκινήσει.

Προσοχή: Τα μικρά παιδιά θα σας αντιγράψουν για καλύτερα ή χειρότερα.

Εκθέστε τα παιδιά (με ασφάλεια) σε πολλά άτομα

Μαζί με ανθρώπους που συνήθως συναντούν τα παιδιά σας - παππούδες, θείες και θείους, φίλους, άλλα παιδιά - προσπαθήστε να τα εκθέσετε σε όσο το δυνατόν περισσότερη ποικιλομορφία, ειδικά όταν είναι βρέφη.

Σύμφωνα με έρευνα, τα μωρά που αλληλοεπιδρούν τακτικά με ομιλητές διαφορετικών γλωσσών μπορεί να διατηρήσουν την κρίσιμη εγκεφαλική καλωδίωση που τα βοηθά να μάθουν άλλες γλώσσες στο μέλλον.

Ομοίως, τα μωρά που βλέπουν πολλά διαφορετικά πρόσωπα μπορούν να καλυφθούν καλύτερα για να διακρίνουν και να θυμούνται μια μεγαλύτερη ποικιλία προσώπων στη μετέπειτα ζωή. Αυτό μπορεί να είναι το απλούστερο αντιρατσιστικό βήμα που μπορείτε να κάνετε ως γονέας.

Ενθαρρύνετε την αυτενέργεια

Τα παιδιά λατρεύουν να δοκιμάζουν τα πράγματα μόνα τους χωρίς τη βοήθειά σας, όπως το ντύσιμο ή τη συναρμολόγηση παζλ. Αυτό είναι καλό. Θέλετε να αναπτύξουν την αίσθηση της ελευθερίας.

Ακόμη και ενέργειες που μοιάζουν με κακή συμπεριφορά μπορεί να είναι προσπάθειες ενός παιδιού να κατανοήσει την επίδρασή του στον κόσμο. Όταν το δίχρονο αγγελούδι σας ρίχνει τα γαριδάκια του στο πάτωμα και σας περιμένει να τα παραλάβετε, δεν σας «χειρίζεται». Πιθανότατα, μαθαίνει κάτι για τη φυσική της βαρύτητας. Μαθαίνει επίσης ότι οι ενέργειές της επηρεάζουν τον κόσμο γύρω της. Το να γνωρίζεις πότε να επέμβεις και πότε όχι μπορεί να είναι δύσκολο. Αλλά εάν είστε πάντα παρόντες, καθοδηγώντας το παιδί σας και φροντίζετε κάθε ανάγκη του, δεν μαθαίνουν να κάνουν τα πράγματα οι ίδιοι. Μερικές φορές, αφήνοντάς τα να παλεύουν δημιουργεί ανθεκτικότητα και τα βοηθά να κατανοήσουν τις συνέπειες των ενεργειών τους.

Πηγή: childit.gr