

17 Μαρτίου 2023

## 12 Πράγματα Που Τα Παιδιά Πρέπει Να Δουν Να Κάνουν Οι Γονείς Τους

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Δεν είναι λίγες οι φορές που οι γονείς ζητούν από τα παιδιά τους να κάνουν πράγματα, που οι ίδιοι ποτέ δεν κάνουν. Πώς λοιπόν, περιμένουν να παραδειγματιστούν αν εκείνοι δεν γίνουν οι ίδιοι παράδειγμα προς μίμηση;

Δείτε παρακάτω ποια είναι τα πιο βασικά πράγματα που πρέπει να κάνει πρώτα ένας γονιός για να τον δει το παιδί του και να μάθει από εκείνον, όπως τα έχει γράψει η ψυχολόγος και συγγραφέας Λίζα Βάρβογλη στο [greekpsychologypages.blogspot.gr](http://greekpsychologypages.blogspot.gr)



### **1. Διάβασμα**

Εκτός που γράφω άρθρα και βιβλία, αγαπώ πολύ το διάβασμα! Τα παιδιά μου με βλέπουν να διαβάζω βιβλία αλλά και ηλεκτρονικά ή από το kindle. Το κάθε παιδί πρέπει να έχει την εμπειρία του να βλέπει τους γονείς του να διαβάζουν και να το απολαμβάνουν. Έτσι το παιδί μαθαίνει να αγαπάει το βιβλίο και δε χρειάζεται να του το θυμίσουμε καν!

Πώς να το κάνεις:

Διάβασε στα παιδιά σου κάθε βράδυ, μάθετε σαν οικογένεια να απολαμβάνετε το διάβασμα, βρείτε χρόνο να καθίσετε όλοι μαζί στον καναπέ για να απολαύσετε βιβλία.

### **2. Φιλανθρωπία**

Δίδαξε στο παιδί σου να αγαπάει τους άλλους και να τους βοηθάει όταν μπορεί.

Πώς να το κάνεις:

Μαζέψτε μαζί με το παιδί παιχνίδια ή ρούχα που δεν τα χρειάζεται πια και αποφασίστε σε ποια οργάνωση θα τα δώσετε. Στο σούπερ μάρκετ διαλέξτε ένα προϊόν για να το βάλετε στη σακούλα με τα τρόφιμα που θα δοθούν σε άπορες οικογένειες.

### **3. Καθημερινή ευγένεια**

Μάθε να λες 'ευχαριστώ' και 'παρακαλώ' και να μιλάς όμορφα στα παιδιά σου και

στην οικογένειά σου. Μια δόση ευγένειας προς γνωστούς και αγνώστους κάνει τη ζωή πιο όμορφη! Αν είσαι εσύ ευγενικός, θα μάθει και το παιδί να είναι, χωρίς να του το διδάξεις.

Πώς να το κάνεις:

Κράτα την πόρτα ανοιχτή για τον άνθρωπο που είναι πίσω σου στο μαγαζί, όταν σου κρατήσουν την πόρτα πες 'ευχαριστώ', κάνε καλή σου συνήθεια να χαιρετάς τους ταμίες, τους υπαλλήλους, μάθε να παραμερίζεις όταν έρχεται το ασανσέρ και περίμενε να πρώτα βγουν έξω αυτοί που ήταν μέσα και μπες μετά, κλπ.

#### **4. Υγιεινές επιλογές**

Η υγιεινή ζωή γίνεται τρόπος ζωής εύκολα, όταν ξεκινάει κανείς από μικρός. Δώσε το καλό παράδειγμα στο παιδί σου μέσα από την καθημερινότητα της οικογένειας.

Πώς να το κάνεις:

Κάνε καλή συνήθεια την άσκηση και το περπάτημα, πίνε πολύ νερό, πήγαινε με το παιδί στη λαϊκή και ψωνίστε φρούτα και λαχανικά εποχής, συζητήστε για το τι είναι περισσότερο και τι λιγότερο υγιεινό.

#### **5. Συναισθηματική νοημοσύνη**

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι κάτι που το καλλιεργεί κανείς από μικρή ηλικία και τα παιδιά πρέπει να βλέπουν τους γονείς τους να φέρονται έτσι.

Πώς να το κάνεις:

Μάθε να συζητάς με το παιδί σου για τα συναισθήματά σου και για το πώς αισθάνονται και φέρονται οι άλλοι (ακόμα και αν δε συμφωνείς), δείξε ότι μπορείς να διαχειριστείς τον εσωτερικό σου κόσμο, δηλαδή ξέρεις να συγκρατείς τα νεύρα σου και να φανερώνεις τη χαρά σου, δείξε ότι ξέρεις να φέρεσαι κοινωνικά.

#### **6. Ενδιαφέροντα και χόμπι**

Έχεις τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα και χόμπι; Ασχολείσαι με αυτά μπροστά στα παιδιά σου; Δείξε στο παιδί σου τον ενθουσιασμό σου γι' αυτό το κάτι που αγαπάς, ασχολήσου και δες αν μπορείς να εμπλέξεις το παιδί σου και να του εμφυσήσεις την αγάπη σου για το χόμπι σου...

Πώς να το κάνεις:

Απλώς κάνε αυτό που αγαπάς! Εξήγησε στο παιδί ότι αυτή η δραστηριότητα σε 'γεμίζει', σε ξεκουράζει, σε ευχαριστεί και δώσε του να καταλάβει ότι όλοι έχουμε ανάγκη να κάνουμε όμορφα πράγματα, πέρα από τις υποχρεώσεις μας. Και, που ξέρεις, ίσως το παιδί θελήσει να σε μιμηθεί ή να ξεκινήσει κάτι δικό του!

## **7. Παιχνίδι**

Ο Φρόνιτ έλεγε ότι η ζωή περιλαμβάνει δύο βασικές δραστηριότητες: εργασία και παιχνίδι! Αυτό ισχύει για μικρούς και μεγάλους. Βρες χρόνο στη ζωή σου για παιχνίδι, χαλάρωση, και επανασύνδεση με το μικρό παιδί μέσα σου.

Πώς να το κάνεις:

Βρες χρόνο για παιχνίδι μέσα στην εβδομάδα, είτε πρόκειται για αθλητικό παιχνίδι, είτε για παιχνίδι που παίζεις ως γονιός με το παιδί σου. Με τη συμπεριφορά σου γίνεσαι το καλό παράδειγμα που αργότερα θα μιμηθεί το παιδί και θα εντάξει το παιχνίδι στη ζωή του.

## **8. Προγραμματισμός και στοχοθέτηση**

Η ατζέντα μου είναι γεμάτη με το πρόγραμμά μου αλλά και το πρόγραμμα των παιδιών μου. Επίσης, έχω μια λίστα από πράγματα που είναι επείγοντα και πρέπει να γίνουν σήμερα, αλλά έχω και μια λίστα για πράγματα που πρέπει να γίνουν μέσα στην εβδομάδα. Ναι, αγαπώ την οργάνωση και έτσι λειτουργώ! Οι στόχοι μπορεί να είναι μικρά, καθημερινά πράγματα, αλλά και να είναι μεγαλύτεροι και πιο μακροπρόθεσμοι, όπως πχ να γράψω το επόμενο άρθρο ή βιβλίο μου.

Πώς να το κάνεις:

Χάρισε στο παιδί σου μια ατζέντα και δίδαξέ του πώς να καταχωρεί αυτά που έχει να κάνει. Βάλτε μαζί στόχους για την εβδομάδα που έρχεται.

## **9. Διαχείριση χρημάτων**

Τα παιδιά πρέπει να εξοικειωθούν από μικρά στη διαχείριση χρημάτων. Καλό είναι να βλέπουν τους γονείς τους να χρησιμοποιούν και να προγραμματίζουν πώς θα ξοδέψουν τα χρήματά τους. Φυσικά δεν πρέπει ένα παιδί να ξέρει όλα τα οικονομικά της οικογένειας ούτε να επιβαρυνθεί με προβλήματα και μπερδέματα, αλλά να έχει μια γενική γνώση ότι οι μεγάλοι διαχειρίζονται τα χρήματά τους.

Πώς να το κάνεις:

Ο γνωστός κουμπαράς και το βιβλιάριο στην τράπεζα είναι δύο απλές λύσεις για να μάθει το παιδί οικονομική διαχείριση. Επιπλέον, μπορείτε όταν βγαίνετε για ψώνια να συζητάτε για το πώς κάνετε τις αγορές σας βασισμένοι καταρχήν στις ανάγκες που έχετε και κατά δεύτερο λόγο στις επιθυμίες σας.

## **10. Φροντίδα για το περιβάλλον**

Δείξε στο παιδί σου ότι αγαπάς τη φύση και φροντίζεις το περιβάλλον. Εξήγησε από νωρίς στο παιδί πώς οι πράξεις μας καθορίζουν την ομορφιά της φύσης και πώς αν δεν κάνουμε σωστές ενέργειες την καταστρέφουμε.

Πώς να το κάνεις:

Δείξτε στο παιδί πώς να ανακυκλώνει, φροντίστε λουλούδια και φυτά στο μπαλκόνι σας, μαζέψτε ωραίες πέτρες, κοχύλια, φύλλα από τη φύση και κάνετε κατασκευές με το παιδί. Ξεκινήστε βόλτες σε πάρκα και τη φύση και μάθετε να παρατηρείτε γύρω σας και να θαυμάζετε όλα αυτά τα όμορφα που μας περιβάλλουν.

**11. Αγάπη και φροντίδα για τον εαυτό.** Μέχρι πρόσφατα επικρατούσε μία λανθασμένη πεποίθηση: ότι οι άνθρωποι που φροντίζουν τον εαυτό τους είναι εγωιστές και νάρκισσοι και δε νοιάζονται για τους άλλους. Ευτυχώς, έχει αποδειχτεί ότι αυτό δεν ισχύει! (Εντάξει, υπάρχουν και εξαιρέσεις και ακραίες περιπτώσεις). Όταν ο γονιός φροντίζει τον εαυτό του, την εξωτερική του εμφάνιση, τον εσωτερικό του κόσμο, έχει κοινωνική ζωή, κλπ, τότε είναι ο ίδιος καλά, σε αρμονία και ισορροπία με τον εαυτό του και το περιβάλλον του και έτσι μπορεί να προσφέρει περισσότερα στο παιδί του και την οικογένειά του.

Πώς να το κάνεις:

Διδάξτε στο παιδί ότι είναι σημαντικό να φροντίζει τον εαυτό του: να βρει δραστηριότητες που το ευχαριστούν, να έχει φίλους, να αποκτήσει καλές κοινωνικές δεξιότητες, να κάνει πράγματα που το ενδιαφέρουν... Δοκιμάστε νέες δραστηριότητες μαζί, συζητήστε για αυτά που σας αρέσουν και διδάξτε στο παιδί να αγαπάει τον εαυτό του με τα προτερήματα και τα ελαττώματά του.

**12. Να είναι ανοιχτός άνθρωπος,** να έχει φυσική περιέργεια και να δοκιμάζει. Η ζωή, ειδικά σήμερα με τα άλματα της τεχνολογίας, φέρνει πολλά και διαφορετικά πράγματα μπροστά μας. Δίδαξε στο παιδί σου να έχει τα μάτια του ανοιχτά, να δοκιμάζει νέα πράγματα, να μην κολλάει στο 'εμείς το κάνουμε έτσι' και στο 'το διαφορετικό είναι κακό'.

Πώς να το κάνεις:

Δοκιμάστε γεύσεις από διαφορετικές κουζίνες, αγοράστε ένα φρούτο ή λαχανικό που δεν έχετε ξαναφάει, πειραματιστείτε με νέες συνταγές και υλικά, αλλάξτε τη διαδρομή που κάνετε συνήθως, δοκιμάστε νέα χόμπι, νέα μέρη για να επισκεφθείτε. Εξοικειώσου με τις νέες τεχνολογίες και αγκάλιασε την αλλαγή.

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