

3 Αυγούστου 2023

Το εκπληκτικό μυστικό για να μεγαλώσετε ένα παιδί με καλή συμπεριφορά

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



Δεν χρειάζονται μαγικά κόλπα αλλά αυτές οι τεχνικές θα σας βοηθήσουν στον αγώνα σας για καλή και πετυχημένη ανατροφή



Το κλειδί για την έξυπνη πειθαρχία είναι απλό: Θέστε ξεκάθαρες προσδοκίες εκ των προτέρων για το πώς θέλετε να συμπεριφέρεται το παιδί σας. Τότε είναι στο χέρι τους να έχουν τον έλεγχο των πράξεών τους.

Όταν ξεκαθαρίζετε τις προσδοκίες σας από τη στιγμή που τα παιδιά σας είναι νήπια, εσωτερικεύουν αυτές τις προσδοκίες και αρχίζουν να περιμένουν το ίδιο πράγμα από τον εαυτό τους. Με άλλα λόγια, δεδομένου ότι τα παιδιά έχουν τη φυσική τάση να θέλουν να ευχαριστήσουν τους γονείς τους, θα προσπαθήσουν να συμπεριφέρονται με τον τρόπο που τους έχετε μάθει να κάνουν ανεξάρτητα από τη συμμετοχή των γονέων. Στην πραγματικότητα, οι ειδικοί λένε ότι τα παιδιά ηλικίας 18 μηνών δείχνουν ενσυναίσθηση και ανταποκρίνονται στις προσδοκίες των γονιών τους.

Ακόμα καλύτερα νέα: Η διδασκαλία της αυτοπειθαρχίας σε ένα μικρό παιδί δεν είναι τόσο τρομακτικό όσο ακούγεται. Αν εστιάσετε στα βασικά ξεκινώντας περίπου από την ηλικία των 2 ετών, το παιδί σας θα το πιάσει γρηγορότερα, θα αντισταθεί λιγότερο και τελικά θα συμπεριφερθεί καλύτερα. Αυτά τα τέσσερα βασικά στοιχεία θα σας βοηθήσουν να μεγαλώσετε ένα παιδί που μπορεί να κρατήσει υπό έλεγχο τη δική του συμπεριφορά.

Θέστε σταθερούς κανόνες—και περιμένετε σεβασμό

Τα παιδιά που πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν και παίρνουν ό,τι θέλουν, τείνουν να είναι εκείνα που δραστηριοποιούνται κλαψουρίζοντας ή κάνουν εκρήξεις όταν οι απαιτήσεις τους δεν ικανοποιούνται. Τα παιδιά που κατανοούν ότι υπάρχουν καλά καθορισμένα όρια μαθαίνουν πώς να αυτορυθμίζονται και να σέβονται τα όρια.

Εξηγήστε τους το γιατί. Δεν χρειάζεται να δώσετε στα παιδιά σας αναλυτικές εξηγήσεις για το γιατί περιμένετε συγκεκριμένες συμπεριφορές από αυτά. Αλλά αν το παιδί σας καταλάβει ότι υπάρχουν απλοί λόγοι για τους κανόνες σας, θα συνειδητοποιήσει ότι δεν είναι αυθαίρετοι και θα είναι πιο πιθανό να συμμορφωθεί. Πείτε τους, για παράδειγμα, «Πρέπει να πηγαίνεις για ύπνο στις οκτώ γιατί το σώμα σου χρειάζεται πολύ ύπνο για να παραμείνει δυνατός και υγιής». Ή «Πρέπει να τακτοποιήσεις τα παιχνίδια σου για να ξέρουμε πού θα τα βρούμε την επόμενη φορά που θα θέλεις να παίξεις».

Προσφέρετε επαρκείς επαίνους. Είτε είναι το να στρώνει το κρεβάτι του, είτε το να βοηθά στο στρώσιμο του τραπέζιού ή να αφήνει την αδερφή του να παίζει με τα παιχνίδια του, φροντίστε να ενισχύετε την τήρηση των κανόνων γιορτάζοντας τις επιτυχίες του παιδιού σας. Πείτε «Είναι υπέροχο που θυμήθηκες τον κανόνα να στρώσεις το κρεβάτι σου. Είμαι τόσο περήφανος όταν συμπεριφέρεσαι έτσι» ή, «Ήσουν τόσο ευγενικός που θυμήθηκες να πεις “παρακαλώ” όταν μου ζήτησες αυτό το παστέλι. Καλή δουλειά!»

Δώστε το καλό παράδειγμα. Το να κρεμάτε το παλτό σας στην ντουλάπα όταν γυρνάτε σπίτι, το να βάζετε τα βρώμικα πιάτα σου στο νεροχύτη, το να μην ουρλιάζετε όταν είστε απογοητευμένοι... κάνοντας αυτά τα πράγματα θα δείξετε στα παιδιά ότι όπως έχουν εκείνα κανόνες να ακολουθήσουν, το ίδιο ισχύει και για εσάς. Όταν τα παιδιά σας βλέπουν να συμπεριφέρεστε καλά, θα θέλουν να κάνουν το ίδιο.

Αναπτύξτε την επίγνωση. Εάν ένα μικρό παιδί αισθάνεται άσχημα επειδή δεν ακολουθεί τους κανόνες, μην προσπαθήσετε αμέσως να ελαχιστοποιήσετε τη δυσφορία του. Το να νιώθει λίγο ενοχή είναι ένα ουσιαστικό μέρος της εκμάθησης του να προσδιορίζει το σωστό από το λάθος. Χρησιμοποιήστε το ως ευκαιρία διδασκαλίας, λέγοντας «Ξέρω ότι αισθάνεσαι άσχημα. Όλοι κάνουμε λάθη, αλλά προσπαθούμε να μάθουμε πώς να ενεργούμε την επόμενη φορά».

Δημιουργήστε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Ένας από τους κύριους λόγους που τα παιδιά συμπεριφέρονται άσχημα είναι επειδή αισθάνονται απογοητευμένα και αδύναμα. Όταν δίνετε στα παιδιά τα εργαλεία που χρειάζονται για να καταλάβουν τα πράγματα μόνα τους, θα συμπεριφέρονται καλύτερα γιατί θα είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να φροντίσουν τον εαυτό τους και δεν θα ουρλιάζουν σε εσάς ή θα παίζουν κάθε φορά που αντιμετωπίζουν μια πρόκληση.

Αφήστε τα παιδιά να πάρουν αποφάσεις. Δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να κάνουν επιλογές μόλις γίνουν αρκετά μεγάλα για να καταλάβουν. Ρωτήστε, «Θέλετε να φορέσετε τις πιτζάμες Elmo ή το νυχτικό σας;» «Ποιο ρόφημα με γεύση θέλετε να πάρετε στο σχολείο: διάφορα φρούτα ή χυμό πορτοκαλιού;» Μόλις τα παιδιά καταφέρουν να διαχειριστούν αυτές τις μικρές αποφάσεις, πάρτε το ένα βήμα παραπάνω. Αν τα παιδιά σας τσακώνονται, για παράδειγμα, αντί να φωνάξετε «Μην το κάνεις αυτό!» ή δίνοντάς τους ένα τάιμ άουτ, ρωτήστε «Πώς μπορείς να το χειριστείς αυτό διαφορετικά;» Μπορεί να εκπλαγείτε από τις λύσεις που θα προτείνουν.

Ενθαρρύνετε τη στάση «προσπάθησε, ξαναπροσπάθησε». Σίγουρα, είναι πολύ πιο γρήγορο για εσάς να κάνετε τα πάντα γι' αυτά, αλλά είναι σημαντικό να αφήνετε τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να εξασκούνται και να τα καταφέρουν χωρίς δική σας παρέμβαση—είτε είναι να δένουν τα παπούτσια τους, να αφήνουν παιχνίδια ή να ταξινομούν τις κάλτσες στο πλυντήριο.

Κάντε τους να σκεφτούν τα πράγματα. Επεκτείνετε τις γνωστικές δεξιότητες του παιδιού σας προκαλώντας το να βρει απαντήσεις μόνο του. Για παράδειγμα, όταν το παιδί σας κάνει μια ερώτηση σχετικά με το πώς να κάνει κάτι, απαντήστε με μια δική σας ερώτηση: «Τι πιστεύεις ότι πρέπει να κάνεις;» Μια τέτοια απάντηση θα του δώσει τελικά εμπιστοσύνη στη δική του ικανότητα να καταλαβαίνει τα πράγματα.

Βοηθήστε τα παιδιά να εξασκήσουν την υπομονή

Σε κανέναν δεν αρέσει να περιμένει, ειδικά στα μικρά παιδιά. Αναπτυξιακά και νευρολογικά είναι δύσκολο γιατί τα παιδιά επιβιώνουν αφήνοντας τις ανάγκες τους να γίνουν γνωστές αμέσως. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους γονείς να αρχίσουν να διδάσκουν την υπομονή στα νήπια. Θέλετε τα παιδιά σας να αναπτύξουν ανεκτικότητα στο αίσθημα της ανυπομονησίας, το οποίο είναι συχνά δυσάρεστο, ώστε να μην συμπεριφέρονται άσχημα ή να ενεργούν παρορμητικά όταν έρθουν αντιμέτωποι με αυτό το συναίσθημα στο μέλλον.

Κάντε τα να περιμένουν. Μην τα παρατάτε πάντα αμέσως μόλις το παιδί σας

ζητήσει κάτι. Επιτρέψτε στο παιδί σας να νιώσει τη δυσάρεστη κατάσταση της αναμονής γιατί είναι ένας εξαιρετικός παράγοντας αλλαγής. Αν δεν του δώσετε αμέσως τον χυμό, για παράδειγμα, θα το βοηθήσετε να εξασκηθεί στη διαχείριση της ανυπομονησίας του.

Πείτε τους τι νιώθουν. Τα νήπια δεν είναι σε θέση να εκφράσουν την απογοήτευσή τους επειδή πρέπει να περιμένουν πράγματα, αλλά μπορείτε να τα βοηθήσετε επισημαίνοντας τα συναισθήματά τους και επαινώντας όταν επιδεικνύουν υπομονή. Εάν το παιδί προσχολικής ηλικίας πρέπει να περιμένει τη σειρά του, μπορείτε να πείτε: «Ξέρω ότι είναι δύσκολο να στέκεσαι εδώ. Αλλά κάνεις καταπληκτική δουλειά. Κάνεις υπομονή και αυτό είναι υπέροχο!» Όταν επικυρώνετε τον αγώνα του παιδιού σας με κάτι, είναι πιο πιθανό να προσπαθήσει περισσότερο.

Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που προάγουν την υπομονή. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει πράγματα που δεν προσφέρουν άμεσα αποτελέσματα, όπως δημιουργία μπλοκ και επίλυση γρίφων ή να φυτέψει έναν σπόρο λουλουδιών και να τον παρακολουθήσει να μεγαλώνει με την πάροδο του χρόνου. Βεβαιωθείτε ότι δεν παίζουν μόνο με gadget υψηλής τεχνολογίας που προσφέρουν άμεσα αποτελέσματα με το πάτημα ενός κουμπιού.

Δώστε Έμφαση στην Ενσυναίσθηση

Πόσες φορές χρειάστηκε να υποστείτε μια έκρηξη επειδή το παιδί προσχολικής ηλικίας πήρε το παιχνίδι ενός φίλου ή αρνήθηκε να το μοιραστεί με την αδερφή του; Τα παιδιά γεννιούνται πιστεύοντας ότι ο κόσμος περιστρέφεται γύρω τους. Όσο πιο γρήγορα τα βοηθήσετε να καταλάβουν ότι όλοι έχουν συναισθήματα τόσο λιγότερο πιθανό θα είναι να συμπεριφέρονται με τρόπους που ενοχλούν ή πληγώνουν άλλους ανθρώπους.

Γιορτάστε τις πράξεις καλοσύνης του παιδιού σας. Γενικά, είναι καλύτερο να βρίσκουμε φυσικές ευκαιρίες για να διδάξουμε ενσυναίσθηση. Όταν το παιδί σας δείχνει σεβασμό για κάποιον άλλο, θα πρέπει να ενισχύσετε την κλίση του με μια απλή αφήγηση. Για παράδειγμα, αν δείτε το παιδί σας να σκεπάζει την κούκλα του με μια κουβέρτα, πείτε, «ήταν τόσο ευγενικό εκ μέρους σου που ήθελες η Ντόλι να είναι ζεστή και άνετη. Πρέπει να ήταν πολύ κρύα».

Κάντε τις σωστές ερωτήσεις. Δεν μπορείτε να εξηγήσετε την ενσυναίσθηση σε ένα μικρό παιδί, αλλά μπορείτε να αρχίσετε να το κάνετε να σκέφτεται τα συναισθήματα των άλλων. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν καταλαβαίνουν τις διαλέξεις, αλλά αν τους κάνετε ερωτήσεις, μπορείτε να αυξήσετε το επίπεδο

συνειδητοποίησής τους. Για παράδειγμα, εάν το παιδί σας δεν αφήνει τον φίλο του να παίζει με τα λούτρινα ζωάκια του, ρωτήστε: «Πώς πιστεύεις ότι νιώθει η Μαρία όταν δεν θες να μοιραστείς τα πράγματά σου μαζί της;»

Βοηθήστε τα να διαβάσουν τη γλώσσα του σώματος. Το να μπορούμε να ερμηνεύουμε χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου είναι ένας από τους βασικούς τρόπους που αναπτύσσουμε ενσυναίσθηση. Δώστε στο νήπιό σας υποδείξεις: «Είδες πώς ήταν η θεία σου όταν μοιράστηκες μαζί της το μπισκότο σου. Παρατήρησες ότι χαμογελούσε; Την έκανες να νιώσει τόσο καλά». Το παιδί σας μπορεί να μην καταλαβαίνει πλήρως στην αρχή, αλλά όταν το καταλαβαίνει, θα ενημερωθεί για τις αντιδράσεις των άλλων και θα μπορεί να παρατηρήσει καλύτερα πώς η δική του συμπεριφορά μπορεί να επηρεάσει τους άλλους.

Τέλος, μια προειδοποίηση: Δεν θα είστε σε θέση να διδάξετε στα παιδιά σας να πειθαρχούν από τη μια μέρα στην άλλη. Χωρίς αμφιβολία θα υπάρξουν στιγμές που θα συμπεριφέρονται άσχημα, ανεξάρτητα από το πόσο σκληρά έχετε προσπαθήσει να το αποτρέψετε. Αλλά αν συνεχίσετε να εστιάζετε σε αυτά τα μηνύματα, αργά ή γρήγορα τα μαθήματα θα τα επηρεάσουν συνειδητά.

Πηγή: childit.gr