12 Ιο

7 τ ριμένει…

/ Θε

Από: Ελένη Καραγιάννη |

…ενώ εκείνο θέλει κάτι ΤΩΡΑ!

Τα παιδιά είναι από τη φύση τους ανυπόμονα και απαιτητικά, γιατί δεν αντιλαμβάνονται τον πραγματικό χρόνο και βάζουν πάνω απ’ όλα τις επιθυμίες τους. Όμως το να μάθουν να τις συγκρατούν και να περιμένουν τη σειρά τους είναι

κάτι που θα τους φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους. Δοκιμάστε τους τρόπους που ακολουθούν για να τους το διδάξετε!

1. Δώστε το καλό παράδειγμα. Τα παιδιά μαθαίνουν πάντα περισσότερα από τη συμπεριφορά παρά από τα λόγια των γονιών τους. Γι' αυτό προσέξτε τι λέτε, πώς φέρεστε και τι εκφράζει η γλώσσα του σώματός σας στις περιστάσεις που χρειάζεται να δείξετε κι εσείς υπομονή, όπως για παράδειγμα όταν περιμένετε στην ουρά στην τράπεζα. Ή όταν είστε εγκλωβισμένοι με το αυτοκίνητο σε μποτιλιάρισμα -αντί να βρίζετε και να κορνάρετε, βάλτε χαλαρωτική μουσική και προσπαθήστε να ηρεμήσετε. Όταν δεν καταφέρνετε να δώσετε το καλό παράδειγμα, μην διστάσετε να εξηγήσετε στο παιδί για ποιο λόγο χάσατε την υπομονή σας, να ομολογήσετε ότι ήταν λάθος σας και να συζητήσετε μαζί του τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει για να το αποφύγετε.

2. Βοηθήστε τα να κατανοήσουν τι ακριβώς τους συμβαίνει όταν είναι ανυπόμονα. Τα νήπια δεν έχουν πάντα την ικανότητα να εκφράσουν ό,τι νιώθουν κι αυτό τα κάνει να νιώθουν ακόμα πιο μπερδεμένα. Όταν βλέπετε ότι το παιδί δείχνει σημάδια ανυπομονησίας και εκνευρισμού, βοηθήστε το να καταλάβει γιατί νιώθει έτσι. Για παράδειγμα, όταν περιμένετε στον παιδίατρο για το εμβόλιο πείτε «ξέρω ότι θέλεις να φύγουμε από εδώ γρήγορα, όμως προηγούνται δύο άλλα παιδάκια και θα χρειαστεί να περιμένουμε λίγο ακόμα». Μην ξεχνάτε να επιδοκιμάζετε την προσπάθειά του («μπράβο σου που περιμένεις τόση ώρα χωρίς να γκρινιάζεις»). Και μόνο το γεγονός ότι δείχνετε να αντιλαμβάνεστε την προσπάθεια που καταβάλλει θα κάνει το παιδί να θέλει να προσπαθήσει περισσότερο.

3. Μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις. Μερικές φορές τα παιδιά απλά δεν μπορούν να περιμένουν τόσο όσο θα θέλαμε. Ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας ζουν στον... κόσμο της επιθυμίας και δεν μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.. Για παράδειγμα, ένα πιτσιρίκι που πεινάει δεν μπορεί να περιμένει μία ώρα για να φάει. Γι' αυτό, αν το φαγητό αργεί πολύ ακόμα, αφήστε το να φάει μια φρυγανιά ή μια φέτα ψωμί. Γύρω στα πέντε μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα το χρόνο και να καταπιέζουν τις επιθυμίες τους ελέγχοντας τη συμπεριφορά τους.

4. Βοηθήστε το να εφεύρει τρόπους για να περνάει καλά περιμένοντας. Όταν στέκεστε μαζί στην ουρά του σούπερ μάρκετ, ρωτήστε το τι νομίζει ότι θα έκανε την αναμονή πιο ευχάριστη. Προτείνετε να παίξετε παιχνίδια του τύπου «βρες με 10 ερωτήσεις τι έχω βάλει στο μυαλό μου» ή «βρες γύρω σου ένα αντικείμενο που αρχίζει από 'κ'» κ.λπ.

5. Χρησιμοποιήστε ένα ξυπνητήρι. Λέμε στο παιδί ότι θα πρέπει να περιμένει 5 λεπτά μέχρι να τελειώσουμε κάποια δουλειά και να του διαβάσουμε το βιβλίο του κι αυτό αρχίζει και γκρινιάξει ξανά πριν περάσουν 50 δευτερόλεπτα. Πολλές φορές αυτό συμβαίνει απλώς επειδή το παιδί δεν ξέρει πόσο ακριβώς διαρκούν τα πέντε λεπτά. Δοκιμάστε να ρυθμίσετε ένα ξυπνητήρι και να του εξηγήσετε ότι θα μπορείτε να ασχοληθείτε μαζί του όταν ακουστεί το «ντριιιν», ώστε να αποκτήσει μια εικόνα του τι σημαίνει «5 λεπτά»!

6. Γράψτε το στον παιδικό σταθμό. Ακόμα κι αν δεν υπάρχει η ανάγκη να απασχολείται κάπου το παιδί μερικές ώρες της ημέρας, είναι χρήσιμο να πάει στον παιδικό σταθμό. Εκεί, θα μάθει να περιμένει τη σειρά του, να κάνει υπομονή, να ακολουθεί κανόνες και να δείχνει αυτοσυγκράτηση, δεξιότητες που θα του φανούν εξαιρετικά χρήσιμες στο νηπιαγωγείο και αργότερα.

7. Προετοιμάστε τα. Όταν πρόκειται να βρεθείτε κάπου όπου θα χρειαστεί να περιμένετε για αρκετή ώρα, είναι σκόπιμο να προετοιμάσετε το παιδί από το σπίτι, ώστε να ξέρει τι θα συναντήσει εκεί αλλά και ότι θα πρέπει να κάνει υπομονή. Π.χ. όταν πάτε στο θέατρο, εξηγήστε του ότι η παράσταση δεν θα αρχίσει αμέσως μόλις καθίσετε στο κάθισμά σας, αλλά ότι θα πρέπει να περιμένετε μέχρι να καθίσουν όλοι, να ετοιμαστούν οι ηθοποιοί κ.λπ. Τονίστε του ότι η αναμονή αξίζει τον κόσμο γιατί έτσι θα μπορούν να γίνουν όλα όσα πρέπει προκειμένου να απολαύσετε το όμορφο θέαμα που πρόκειται να παρακολουθήσετε.

Με τη συνεργασία της Ζέτας Κωνσταντινίδου (σχολική ψυχολόγος).

Πηγή: imommy.gr