

1 Σεπτεμβρίου 2013

## 10 καθημερινές συνήθειες που θα μας «δέσουν» με το παιδί μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλες οι μαμάδες ζούμε καθημερινά με τα παιδιά μας υπέροχες οικείες προσωπικές στιγμές, που είτε προκύπτουν, είτε τις προκαλούμε εμείς ή αυτά. Το αληθινά δυνατό δέσιμο όμως «δημιουργείται» από μικρές καθημερινές συνήθειες. Τρεις παιδοψυχολόγοι και συγγραφείς του βιβλίου *The 5 Love Languages of Children*, μας λένε ποιες είναι αυτές.

## 1. Κάντε του πολλές αγκαλιές μέσα στην ημέρα

Βάλτε την αγκαλιά στη λίστα των μητρικών σας προτεραιοτήτων. Αγκαλιάστε το μόλις ξυπνήσει, πριν φύγει για το σχολείο, μόλις γυρίσει, μόλις κάνει μπάνιο πριν κοιμηθεί και ενδιάμεσα όσες φορές το νιώσετε. Οι αγκαλιές σας (ακόμη κι όταν θα έχει μεγαλώσει τόσο ώστε να τις αποφεύγει από ντροπή ή εφηβική αντίδραση), θα του δώσουν το κουράγιο να αντιμετωπίσει την καθημερινότητά του αλλά και να μην ξεχνάει πως ότι κι αν συμβεί στο τέλος της ημέρας θα υπάρχει πάντα μια σφιχτή αγκαλιά να το υποδεχθεί και να το παρηγορήσει!

## 2. Συνδεθείτε μαζί του με όλες σας τις αισθήσεις

Οι αισθήσεις είναι η πηγή όλων των γνώσεων μας του ανθρώπου για την εξωτερική πραγματικότητα. Η σύγχρονη καθημερινότητα επιτίθεται στις αισθήσεις μας με ο οργανισμός να θέτει σε εφαρμογή τον μόνο μηχανισμό άμυνας που διαθέτει: αδιαφορία απέναντι στα ερεθίσματα που δέχεται. Έτσι, λοιπόν, περιορίζεται τόσο η αντίληψη όσο και η ευχαρίστηση που αντλούμε από τις αισθήσεις μας. Από εσάς εξαρτάται να παραμείνετε συνδεδεμένες με το παιδί σας μέσω των πέντε αισθήσεων. Μιλήστε του, κοιτάξτε το στα μάτια, ακούστε αυτό που έχει να σας πει, μυρίστε το κεφαλάκι του, δαγκώστε του γλυκά το αυτάκι.

## 3. Παίξτε και γελάστε μαζί του

Το γέλιο ως γνωστόν παράγει ενδορφίνες και οκυτοκίνη ορμόνες που χάρη σ' αυτές νιώθουμε απίστευτη χαρά και ευδαιμονία. Το να κάνετε ένα μισάωρο παιχνίδι καθημερινή σας συνήθεια είναι ότι καλύτερο για να νιώσει το παιδί (κι εσείς μαζί του) χαλάρωση και να ξεχάσει οποιοδήποτε στρες.

#### 4. Εγκαταλείψετε (για λίγο) την τεχνολογία για χάρη του

Ναι, τις φορές εκείνες που μέσα στην ημέρα θα εγκαταλείψετε την τηλεόραση του υπολογιστή για να το ακούσετε ή το κινητό σας για να ασχοληθείτε μαζί του θα τις θυμάται σε όλη του τη ζωή. Ακόμη και στο αυτοκίνητο, αποφύγετε όταν μπορείτε το ραδιόφωνο και μοιραστείτε τις στιγμές σας. Απαντήστε στις απορίες του, αφήστε το να διαβάσει τις πινακίδες στο δρόμο...Μια βόλτα με το αυτοκίνητο ειδικά για ένα νήπιο αποτελεί ένα νέο πεδίο εξερεύνησης. Μην του το στερείτε.

#### 5. Αφιερώστε χρόνο για κάθε σας παιδί χωριστά

Και όταν λένε χρόνο, ένα τεταρτάκι αρκεί για κάθε ένα από τα παιδιά, ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός. Αφιερώστε λίγο χρόνο να διαβάσετε ένα βιβλίο με το μεγάλο, ή να παίξετε ένα παιχνίδι με το μικρό. Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι κάθε παιδί θέλει την αποκλειστικότητά σας, γιατί μέσα από αυτή αναγνωρίζει και την δική του μοναδικότητα.

#### 6. Δείξτε του ότι όλα τα συναισθήματά του είναι αποδεκτά από εσάς

Μέσα στην ημέρα κάθε παιδί εναλλάσσει και εξωτερικεύει πολλά και διάφορα συναισθήματα. Θυμό, φόβο, χαρά, νεύρα, ανυπομονησία, αφηρημάδα, ευγένεια, αγένεια, χαρά λύπη. Αυτή η εναλλαγή μπορεί να σας φαίνεται χαοτική, αλλά μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά δε μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους με τον τρόπο που το κάνουν οι μεγάλοι. Γι' αυτό δεχτείτε τα και αποδεχτείτε τα χωρίς θυμούς, ουρλιαχτά και υπερβολικές και αντιδράσεις. Θυμηθείτε ότι εσείς είστε το πρόσωπο που εμπιστεύεται και πάντα κλαίμε στην αγκαλιά εκείνου που νιώθουμε εμπιστοσύνη. Πάρτε λοιπόν μια βαθιά ανάσα και τραβήξτε παιδί σας επάνω σας. Υπάρχει πιο όμορφο συναίσθημα από την μητρική παρηγοριά;

#### 7. Ακούστε το και δώστε έμφαση σε ότι λέει

Το δέσιμο πάντα ξεκινάει ακούγοντας τον άλλο. Εκφράσεις όπως «ουάου, τα πήγες καλά» ή «αλήθεια πως ένιωσες μετά από αυτό;», δείχνουν το ενδιαφέρον σας. Και αυτό το ενδιαφέρον σας για την καθημερινότητά του θα το βοηθήσει όχι μόνο να νιώσει σιγουριά απέναντι σας, αλλά και να βρίσκει λύση σε κάποιο μελλοντικό του πρόβλημα.

## 8. Απολαύστε παρέα καθημερινά μικροπράγματα

Το αληθινό δέσιμο έχει και πολύ μοίρασμα: Χαιδέψτε τον βασιλικό και δώστε να μυρίσει το χέρι σας. Απλώστε τα χέρια σας κάτω από τη βροχή και απολαύστε το νερό να τρέχει. Μυρίστε τα μαλλιά του. Αφουγκραστείτε το γέλιο του. Ζήστε τη μαγεία της κάθε στιγμής.

## 9. Κάθε βράδυ, πείτε του μια καληνύχτα

Από την πρώτη μέρα κιόλας της γέννησης τους τα μωρά μας αναζητούν τα βράδια. Όταν γίνονται νήπια επίσης: Μας επισκέπτονται στο κρεβάτι, μας φωνάζουν όταν βλέπουν εφιάλτες, μας ζητούν να τους διαβάσουμε για να αποκοιμηθούν. Αυτές οι κοινές βραδινές μας στιγμές είναι και οι πιο οικείες μεταξύ μας. Γι' αυτό ποτέ μην εγκαταλείψετε αυτήν την βραδινή σας επίσκεψη στο δωμάτιο του. Αυτές τις στιγμές που το βάζετε για ύπνο αποτελούν για το παιδί τις πιο ασφαλείς της ζωής του. Είναι οι στιγμές που θα σας εκμυστηρευτεί τις ανομολόγητες σκέψεις του, θα σας πει πόσο σας αγαπά, θα σας κάνει τις πιο απρόβλεπτες και τρυφερές ερωτήσεις, θα σας ρωτήσει για κάποιο πρόβλημά του. Κι εσείς δε χρειάζεται να του λύσετε εκείνη τη στιγμή κάποιο πρόβλημα. Απλώς ακούστε το. Και καληνυχτίστε το με μια μεγάλη αγκαλιά

## 10. Ζήσε την μητρότητα ΤΩΡΑ

Εμείς οι ενήλικο πριν τα παιδιά, έχουμε ήδη διανύσει ένα μεγάλο διάστημα 20 ή 30 χρόνων. Μέσα σε αυτό ζήσαμε πολλά ευχάριστα και δυσάρεστα, βιώσαμε εμπειρίες, διασκεδάσαμε, σπουδάσαμε μετακομίσαμε. Το παιδί μας έχει ένα πολύ μικρό (και φτωχό) παρελθόν. Γιατί να μην φροντίσουμε λοιπόν να αποκτήσει κι αυτό πλούσιες εμπειρίες που θα γίνουν οι ξεχωριστές του αναμνήσεις; Γι' αυτό ζήστε όσο μπορείτε μαζί με τα παιδιά σας και κάθε μέρα κάνετε κάτι μαζί τους. Αγκαλιάστε τα μιλήστε τους, αγαπήστε τα. Έτσι κι αλλιώς η παιδική ηλικία κρατάει μόνο 900 εβδομάδες! Χαρείτε τις ξεκινώντας από σήμερα.

*Από: Ελένη Χαδιαράκου*

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