

νται το... φόβο



5 μαθήματα «επιβίωσης»

που όλοι οι γονείς πρέπει να διδάξουν στα παιδιά τους, προκειμένου να μάθουν να μη φοβούνται να ζουν!

Κάθε γονιός, που σέβεται τον εαυτό του και την οικογένειά του, έχει ένα πράγμα

πάντα στο μυαλό του: Πώς θα καταφέρει να προστατεύει τα παιδιά του, ώστε να μην πληγωθούν από οτιδήποτε στη ζωή τους. Πώς θα καταφέρει να εξασφαλίσει εκείνες τις συνθήκες που θα το προφυλάξουν από όλα αυτά που θα μπορούσαν να του «κάνουν κακό». Είναι βέβαιο ότι κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό -τουλάχιστον, στο βαθμό που όλοι θα θέλαμε-, αφού συχνά πρέπει κανείς «να πάθει για να μάθει»! Ωστόσο, υπάρχει τρόπος να μάθουμε στα παιδιά μας ότι στη ζωή χρειάζεται κανείς να προσπαθήσει, όποιο κι αν θα είναι το αποτέλεσμα της προσπάθειας αυτής. Ότι αυτό που μετράει δεν είναι μόνο η επιτυχία, αλλά το... ταξίδι προς αυτήν. Ότι η αγάπη αποτελεί το πιο ασφαλές μονοπάτι για να κατακτήσουμε τη ζωή. Αγάπη πρώτα για τον ίδιο μας τον εαυτό, και μετά για όλους τους άλλους. Ότι πολλές φορές χρειάζεται να κλάψουμε, να πονέσουμε, να νιώσουμε, για να καταφέρουμε να προχωρήσουμε παρακάτω. Ότι πρέπει να ξεπερνάμε τους φόβους μας, γιατί μόνο τότε θα μπορέσουμε να κάνουμε το επόμενο βήμα. Να, λοιπόν, 5 μαθήματα που θα τα βοηθήσουν να δουν τη ζωή με... άλλο μάτι:

Μάθημα 1ο: Αναγνώρισε και παραδέξου τους φόβους σου

Δεν είναι εύκολο για ένα 5χρονο να αντιληφθεί τι είναι αυτό που το κάνει να φοβάται. Μπορείτε ρωτώντας «γιατί;» και «πώς;» και χρησιμοποιώντας διάφορα παραδείγματα, να κάνετε το παιδί σας να σας πει τι είναι αυτό που του προκαλεί φόβο. Αν καταλάβετε π.χ. ότι μισεί το σχολείο επειδή φοβάται ότι δεν θα καταφέρει ποτέ να διαβάσει σωστά και οι συμμαθητές του θα το κοροϊδεύουν, καθησυχάστε το. Μιλήστε μαζί του και αγκαλιάστε το. Μεταδώστε του ασφάλεια και ηρεμία κάθε φορά που βλέπετε ότι κάτι το κρατάει πίσω. Η αποδοχή σας θα το βοηθήσει να ανακουφιστεί και να πιστέψει ότι μπορεί να κατακτήσει τα πάντα.

Μάθημα 2ο: Η αποτυχία είναι το «κλειδί» της επιτυχίας στη ζωή

Πείτε στο παιδί σας ότι το αγαπάτε ό,τι κι αν γίνει. Όσα λάθη κι αν κάνει στο σχολείο και όσες φορές κι αν χρειαστεί να προσπαθήσει για να τα καταφέρει. Εξηγήστε του ότι δεν είναι κακό να κάνουμε λάθη, γιατί αυτός είναι ο πιο ασφαλής τρόπος για να μάθουμε και να εξελιχθούμε.

Μάθημα 3ο: Χρησιμοποίησε το φόβο ως κίνητρο

Αυτό είναι δύσκολο να το εξηγήσεις σε ένα παιδάκι, αλλά μπορείτε να το έχετε ως πυξίδα προκειμένου να κρίνετε κάθε φορά πόσο ελαστικοί πρέπει να είστε. Ένας ενήλικος σκέφτεται: «Ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί;» και χρησιμοποιεί το φόβο του ως καταλύτη για να πετύχει αυτό που θέλει. Όποτε, λοιπόν, το παιδί σας αρνείται να κάνει κάτι από φόβο, «πιέστε» το λίγο παραπάνω -

πάντα με αγάπη- ώστε να τα καταφέρει και να απεγκλωβιστεί από αυτόν.

Μάθημα 4ο: Κάνε ακριβώς αυτό που φοβάσαι

Μιλάμε, φυσικά, για οτιδήποτε περιορίζει την εξέλιξή του, και όχι για κάτι που ενδέχεται να το βάλει σε κίνδυνο. Ναι, δεν είναι κακό να προσπαθήσετε με το μικρό σας να καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια για να κατακτήσει ένα φόβο του, αφού αυτός είναι ο δρόμος για να τον αντιμετωπίσει και να τον ξεπεράσει. Έτσι, θα ωφεληθεί στο μέλλον, αφού πλέον θα έχει απαλλαγεί από ένα βάρος.

Μάθημα 5ο: Μοιράσου τους φόβους σου με τους άλλους

Είναι σπουδαίο να μπορεί κανείς να εκφράζεται ελεύθερα για όλα όσα νιώθει στους ανθρώπους του περιβάλλοντός του. Όταν κάποιος αντιλαμβάνεται ότι δεν είναι μόνος του κι ότι υπάρχουν πολλοί γύρω του που βιώνουν παρόμοια συναισθήματα και φόβους, ανακουφίζεται, αφού καταλαβαίνει ότι τελικά δεν είναι καθόλου παράλογο αυτό που αισθάνεται, αλλά απόλυτα φυσικό και ανθρώπινο. Το ίδιο συμβαίνει και με τα παιδιά. Όταν π.χ. ένας μαθητής Δημοτικού συνειδητοποιήσει ότι και οι συμμαθητές του αντιμετωπίζουν δυσκολία στην ανάγνωση, όπως κι εκείνος, τότε παύει σιγά-σιγά να σπουδαιολογεί το φόβο του. Ξέρει ότι είναι και οι άλλοι στην ίδια θέση και μπορούν να βοηθηθούν μεταξύ τους για να το ξεπεράσουν παρέα.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που απορρέει από το αίσθημα αυτοσυντήρησης και πολλές φορές είναι χρήσιμο και μας προστατεύει! Γίνεται παθολογικό όταν αυτά που φοβόμαστε δεν μπορούν ρεαλιστικά να μας βλάψουν ή όταν ο φόβος μας είναι υπερβολικός σε σχέση με αυτό που συμβαίνει... (φοβία). Όσον αφορά τη μάθηση, απαιτείται προσπάθεια, όπως γίνεται με όλα τα πράγματα στη ζωή μας. Όλοι μας γνωρίζουμε ότι το να «σπάμε» τους κανόνες δεν είναι ο πιο εύκολος τρόπος για να την αντιμετωπίσουμε. Πόσο μάλλον όταν όλα αυτά καλούμαστε να τα διδάξουμε σε μικρά παιδιά, που τα πάντα φαντάζουν στα ματάκια τους τεράστια. Ωστόσο, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι μπορούν να καταλάβουν πολύ περισσότερα από ό,τι φανταζόμαστε. Όταν, λοιπόν, πρώτοι εμείς πάψουμε να δίνουμε βαρύτητα σε «προβλήματα» και εστιάσουμε στη δημιουργικότητα και τη θετική σκέψη, τότε και τα παιδιά μας θα ακολουθήσουν με χαρά το παράδειγμά μας. Γιατί δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι τα πρότυπα για εκείνα είμαστε εμείς, οπότε ταυτόχρονα αυτό μας καθιστά οδηγούς στο δικό τους ταξίδι της ζωής. Ας τους το κάνουμε όσο πιο υπέροχο μπορούμε!

Με τη συνεργασία της Βάσως Μακαρώνη (ψυχολόγος – παιδοψυχολόγος).

Από: Ζαχαρία Πηνελόπη

Πηγή: [.imommy.gr](http://imommy.gr)