

αθημερινά στα



Ο ψυχολόγος και

**οικογενειακός σύμβουλος Steve Biddulph στο βιβλίο του *The Secret of happy Children* μας δίνει τις δέκα βασικές φράσεις που θα βοηθήσουν στο να γίνουν τα παιδιά μας (ακόμη πιο) ευτυχισμένα.**

**1. «Σ' ευχαριστώ!»**

Μοιάζει αυτονόητο, αλλά πόσο συχνά θυμόμαστε να ευχαριστήσουμε τα παιδιά μας

αναγνωρίζοντας την προσπάθειά τους να μας βοηθήσουν; « Σ' ευχαριστώ που έστρωσες το τραπέζι κι εγώ βρήκα το χρόνο να κόψω τη σαλάτα». Τέτοιες προτάσεις ισοδύναμες του «μπράβο», μπορούν να ανεβάσουν ψηλά την αυτοπεποίθησή του αλλά και να καλλιεργήσουν θετικά το κλίμα συνεργασίας μέσα στην οικογένεια

## **2. Για πες μου κι άλλο γι' αυτό!**

Είναι η φράση – κλειδί που ενθαρρύνει το παιδί να μιλήσει για όλα όσα νιώθει και να αρχίσει να μας εκμυστηρεύεται ότι το απασχολεί. Στην πραγματικότητα δεν έχει τόσο σημασία τι θα πει, όσο το να νιώσει άνετα να μας μιλήσει για την καθημερινότητά του. Και βέβαια να νιώσει πως υπάρχει πάντα ένα «πρόθυμο» αυτί πάντα εκεί για να το ακούσει.

## **3. «Μπορείς να το κάνεις !»**

Είναι μια έκφραση που ενθαρρύνει το παιδί να τολμήσει, να δοκιμάσει κάτι καινούργιο, να κάνει ένα πρώτο βήμα, να επιμείνει απέναντι στη δυσκολία. Παράλληλα η συγκεκριμένη έκφραση του δίνει τη σιγουριά πως εσείς θα είστε πάντα δίπλα του.

## **4. «Πώς μπορώ να βοηθήσω;»**

Η προθυμία μας να βοηθήσουμε (προσοχή, απλώς να βοηθήσουμε όχι να κάνουμε τη δουλειά για λογαριασμό του) προσφέρει το πολύτιμο συναίσθημα της υποστήριξης στο παιδί. Για παράδειγμα μπορείτε να του πείτε: «νομίζω πως μπορείς να διαβάσεις και μόνο σου την ιστορία, αλλά μήπως να σε βοηθούσα με κάποιες άγνωστες λέξεις;» Επίσης η συγκεκριμένη φράση το βοηθάει να εξοικειωθεί με μια πιο γενναιόδωρη και ακομπλεξάριστη συμπεριφορά που μπορεί να υιοθετήσει και το ίδιο απέναντι στους συνομηλίκους του.

## **5. «Ας βάλουμε όλοι ένα χεράκι να.....»**

...συμμαζέψουμε το σπίτι, καθαρίσουμε το δωμάτιο, φυτέψουμε τον κήπο...κοκ. Για ένα παιδί δεν είναι ποτέ νωρίς να μάθει να συνεργάζεται, ή να βοηθάει στις δουλειές του σπιτιού. Οι κοινές οικογενειακές δραστηριότητες όχι μόνο ενισχύουν την δημιουργικότητά του, αλλά του δημιουργούν και όμορφες οικογενειακές αναμνήσεις.

## **6. «Αγκαλιά;»**

Τα παιδιά χρειάζονται να τους λέμε ότι τα αγαπάμε, αλλά και να τους το δείχνουν. Η αγκαλιά είναι ο πιο γλυκός, άμεσος και υπέροχος τρόπος για να

δείξουμε την τρυφερότητα, την υποστήριξη και την αγάπη μας. Βέβαια, όσο τα παιδιά μεγαλώνουν αλλάζει και ο τρόπος που θέλουν να τους εκδηλώνουμε την τρυφερότά μας: Άλλα μπορεί να επιμένουν σε μια αγκαλιά «διαρκείας», άλλα προτιμούν ένα χάδι στην πλάτη, ένα φιλάκι στο μάγουλο ή μια πιο σύντομη αγκαλιά.

## **7. «Παρακαλώ»**

Μια διαχρονική και all time classic λέξη που δηλώνει ευγένεια. Αυτή η μαγική λέξη πάντα λειτουργεί θετικά με τους ξένους, γιατί όχι και με το παιδί μας;

## **8. «Μπράβο, καλή δουλειά»**

Η λεκτική επιβράβευση από έναν περήφανο γονιό δίνει φτερά στο παιδί για να επιστρατεύσει τις δυνάμεις του και να ανοιχτεί σε νέα επιτεύγματα. *Αυτό που θα πρέπει να προσέξετε, είναι να είστε «σαφείς» με την επιβράβευση. Δηλαδή να λέμε το μπράβο όταν το νιώθουμε πραγματικά και για μια συγκεκριμένη προσπάθεια ή συμπεριφορά. Αν το λέμε με ευκολία για καθετί χάνει την αξία του.*

## **9. Είναι ώρα για ...**

...ύπνο, μελέτη, ξεκούραση, να κλείσει η τηλεόραση... Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ένα σταθερό πλαίσιο μέσα στο οποίο τα παιδιά λειτουργούν. Αυτό το πρόγραμμα τους δίνει την αίσθηση της σιγουριάς που κάθε παιδί χρειάζεται. ειδικά όταν τα παιδιά είναι ακόμα μικρά.

## **10. «Σ' αγαπώ»**

Όλοι χρειαζόμαστε να ακούμε αυτές τις δυο λέξεις. Πόσο μάλλον τα παιδιά. Αυτές οι δύο λέξεις θα χαρίσουν τη δύναμη που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες, αλλά θα γεμίσει και την καρδιά τους με θετικά συναισθήματα.

*Από: Ελένη Χαδιαράκου*

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