



Αν μπορούσαμε να

**διαλέξουμε μόνο ένα πράγμα για τη ζωή του παιδιού μας, σίγουρα αυτό θα ήταν η ευτυχία. Διδάσκεται όμως; Οι ψυχολόγοι μας λένε πως ναι, αρκεί να τη γνωρίζουν και οι ίδιοι οι γονείς.**

Όταν είμαστε ευτυχισμένοι, η ευτυχία μοιάζει σαν κάτι πολύ απλό. Ο δρόμος όμως που μας οδηγεί σε αυτή συχνά είναι μακρύς και δύσκολος. Όλοι οι γονείς έχουμε νιώσει πως βασική μας αποστολή είναι η ευτυχία του παιδιού μας. Συχνά συζητάμε

μεταξύ μας πώς θα μεγαλώσουμε παιδιά με αυτοεκτίμηση, ανεξάρτητα και ήσυχα, παιδιά που θα γίνουν υπεύθυνοι και μορφωμένοι ενήλικες. Πώς όμως μπορούμε να τα βοηθήσουμε να τα πετύχουν όλα αυτά; Ακολουθώντας την καρδιά μας, τη λογική ή και τα δύο; Εμείς σας δίνουμε **επτά απλές κατευθυντήριες γραμμές για να σας βοηθήσουμε να βρείτε το σωστό μονοπάτι στο λαβύρινθο που λέγεται ανατροφή του παιδιού.**

### **1. Δώστε του ανιδιοτελή αγάπη**

Το να αγαπάς ανιδιοτελώς σημαίνει πως δέχεσαι τον άλλον όπως είναι, ανεξάρτητα από το τι και πόσο καλά τα καταφέρνει. Αν του δίνετε την αγάπη σαν επιβράβευση γιατί έχει φέρει καλούς βαθμούς ή έχει φάει όλο το φαγητό του, το πιθανότερο είναι να εξελιχθεί σε ένα παιδί αγχωτικό και ανασφαλές, ένα παιδί που θα νιώθει πως για να πάρει αγάπη πρέπει να ευχαριστεί τους άλλους. Φυσικά, η επιβράβευση είναι πάντα καλή, αλλά καλύτερα είναι να ξέρει **πως το αγαπάτε γιατί είναι μοναδικό και πως θα το αγαπάτε πάντα και σε οποιαδήποτε συνθήκη.**

### **2. Βοηθήστε το να γίνει ανεξάρτητο**

Το παράδοξο όταν γίνεσαι γονιός είναι. πως όσο περισσότερο κουραστείς για να διδάξεις στο παιδί σου πώς να διαχειρίζεται τη ζωή του, τόσο λιγότερο σε χρειάζεται. Βέβαια, το να μας χρειάζεται όλο και λιγότερο, όσο τρομακτικό κι αν μας φαίνεται στην αρχή, του κάνει καλό. **Μαθαίνοντας να βοηθάει μόνο του τον εαυτό του και να διαπραγματεύεται τα θέλω του, θα το ωφελήσει αργότερα τόσο σε προσωπικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.** Αν το ενθαρρύνετε από πολύ μικρή ηλικία να κάνει πράγματα για τον εαυτό του, τότε και το ίδιο θα αρχίσει να αισθάνεται δυνατό και αυτοδύναμο. Αφήστε το κάποιες φορές να ντύνεται μόνο του, να τρώει χωρίς να το ταΐζετε, να διαβάζει χωρίς εσάς από πάνω του. Ακόμη κι αν στην αρχή κάνει λάθη, δώστε του μια δεύτερη ευκαιρία. Κανένα παιδί δεν έμαθε αμέσως να δένει τα κορδόνια του. Περιμένετε λοιπόν με υπομονή να το κάνει ενθαρρύνοντάς το.

### **3. Αναδείξτε την κοινωνικότητά του**

Πέρα από την κλασική εκπαίδευση που πάντα έχετε κατά νου να του προσφέρετε, μην υποτιμάτε το ρόλο της κοινωνικής εκπαίδευσης που είναι εξίσου σημαντικός. **Αν το αφήνετε να λέει τη γνώμη του άφοβα, να εκφράζει καθαρά τις επιθυμίες του, να ακούει τους άλλους, αλλά και να σέβεται τη διαφορετικότητα των γύρω του, σαφώς και θα το βοηθήσετε ώστε να εναρμονιστεί καλύτερα με το κοινωνικό σύνολο.** Και ο καλύτερος τρόπος για να του μεταδώσετε αυτά τα χαρίσματα είναι να του δώσετε αυτό που έλεγαν οι παππούδες μας, «το καλό παράδειγμα». Αφιερώστε χρόνο στο παιδί σας, μιλήστε

μαζί του, ακούστε με μεγάλη προσοχή αυτό που έχει να σας πει. Δείξτε του πώς να μοιράζεται και πώς να σέβεται τους άλλους. Καθώς μεγαλώνει, μάθετέ του πώς να θέτει στους άλλους τους δικούς του κανόνες, αλλά και πώς να διαπραγματεύεται τα «θέλω» και τους κανόνες των άλλων.

#### **4. Διδάξτε του την υπευθυνότητα**

Ο καλύτερος τρόπος για να μάθει να είναι υπεύθυνο είναι να καταλάβει πως «δεν είναι πάντα οι άλλοι που φταίνε». Αν, για παράδειγμα, δεν τα πηγαίνει καλά στο σχολείο, μη βιαστείτε να καταδικάσετε το εκπαιδευτικό σύστημα. Αν έχει τάση παχυσαρκίας, μην πείτε πως φταίει το junk food. **Το μεγάλο λάθος στη λογική του «οι άλλοι φταίνε» είναι πως θα οδηγήσει το παιδί στο να μην έχει τον έλεγχο της ζωής του.** Όταν φταίνε οι άλλοι, δεν μαθαίνει ποτέ να διορθώνει τα λάθη του και συνεπώς αφήνεται έρμαιο και αβοήθητο στις κακόβουλες προθέσεις τους. Αντίθετα, όταν το διδάξετε να νιώθει δυνατό στις δυσκολίες, θα νιώθει και αυτοεκτίμηση. Σε αυτό, θα το βοηθήσετε εσείς. Αν, για παράδειγμα, έχει πάρει χαμηλούς βαθμούς στα αγγλικά, μπορείτε να το συνοδεύσετε στον καθηγητή και να τον ρωτήσετε ενώπιον του παιδιού τι μπορείτε να κάνετε και οι τρεις προκειμένου να βοηθηθεί. Με το να μάθετε στο παιδί σας να αναλαμβάνει τις ευθύνες του θα το κάνετε ικανό να αντιμετωπίζει τα δύσκολα, αλλά και να δίνει λύσεις στα προβλήματα της μετέπειτα ζωής του.

#### **5. Μάθετέ του πως και τα λάθη μπορούν να γίνουν χρήσιμα**

Όλοι κάνουμε λάθη. Και συνήθως τα συνδέουμε με την αποτυχία, πράγμα εντελώς κουτό, μια που λάθη κάνουν και οι καλύτεροι δάσκαλοι. **Αν λοιπόν θέλετε να του μάθετε πως μια αποτυχία δεν καθορίζει τη ζωή μας, όταν εσείς κάνετε ένα λάθος, παραδεχτείτε το και ζητήστε συγγνώμη από το άτομο που βλάψατε.** Αν το παιδί σας κάνει λάθος, ρωτήστε το αν μπορούσε να το αποφύγει και πώς θα ήταν τα πράγματα αν είχε λειτουργήσει διαφορετικά. Αποφύγετε να το μαλώσετε, ιδιαίτερα αν δείτε πως η ζημιά ή το λάθος που έκανε δεν ήταν από πρόθεση. Αυτή η τακτική θα το βοηθήσει να μάθει να μη φοβάται τα λάθη του όταν τα κάνει και βέβαια να μη λέει ψέματα προκειμένου να τα κρύψει. Ας μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά λένε ψέματα συνήθως όταν φοβούνται.

#### **6. Δώστε του χρόνο να πειραματιστεί**

Ο πιο γνωστός παιδαγωγός του 20ού αιώνα Ζαν Πιαζέ έλεγε: «Για να μάθει κάτι ένα παιδί, θα πρέπει να το κατασκευάσει από την αρχή, να το επανεφεύρει». **Αν το βοηθήσετε να εξερευνήσει τον κόσμο γύρω του και να δοκιμάσει διαφορετικά πράγματα θα διαπιστώσει τι πραγματικά του αρέσει.** Ναι, συχνά τα λυπόμαστε για το βαρύ τους πρόγραμμα ή είμαστε πολύ κουρασμένοι για να ασχοληθούμε μαζί τους και τα αφήνουμε με τις ώρες μπροστά στην τηλεόραση

ή στην οθόνη του υπολογιστή. Αυτό όμως σίγουρα δεν τα βοηθάει να ανακαλύψουν οποιοδήποτε ταλέντο. Μόνο να συνειδητοποιήσουν πόσο πολύ πλήττουν!

## **7. Χαρείτε τη ζωή σας**

«Πόσες θυσίες έχω κάνει για σένα», «δεν μου μένει χρόνος για τον εαυτό μου». Πόσοι από εμάς δεν έχουμε ακούσει αυτές τις ατάκες-παράπονα από τους δικούς μας γονείς; Όμως είναι μεγάλο λάθος να χρεώνουμε σε ένα παιδί τις δικές μας επιλογές. **Το παιδί είναι επιλογή μας, δεν είναι μια κοινωνική υποχρέωση-όσα οφείλουμε σε αυτό, άλλα τόσα οφείλουμε και στον εαυτό μας.** Αν μεγαλώσει με την αίσθηση πως οι γονείς ό,τι έκαναν το έκαναν από καθήκον, τότε θα βλέπουν τις σχέσεις μόνο σαν καθήκον. Όμως οι σχέσεις περιέχουν, εκτός από υποχρεώσεις, και δεκάδες συναισθήματα. Μάθετε λοιπόν να γελάτε, να περνάτε καλά με τους φίλους σας, χωρίς βέβαια να κλέβετε από το χρόνο των παιδιών σας, να ασχολείστε με αυτά που σας αρέσουν. Κάντε ποδήλατο μαζί τους, διασκεδάστε, μοιραστείτε τη χαρά σας. Δεν υπάρχει πιο ιδανικό μοντέλο για ένα ευτυχισμένο παιδί από έναν ευτυχισμένο γονιό.

Με τη συνεργασία της **Νέλλυς Θεοδοσίου** (ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια).

Από: *Ελένη Χαδιαράκου*

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)