



## ονείς που θα

Ένα από τα μεγαλύτερα

site του κόσμου, το ivillage του δικτύου NBC, ζήτησε από τους καλύτερους αμερικανούς παιδοψυχολόγους να επιλέξουν ανάμεσα στις πολλές συμβουλές που δίνουν στους γονείς-πελάτες τους την πιο σημαντική. Κι εκείνοι κατέληξαν στις ακόλουθες:

**1. Προσπάθησε να καταλάβεις τι είναι αυτό που σου λείπει το παιδί**

«Ο νούμερο 1 κανόνας είναι να θυμόμαστε ότι τα παιδιά εκφράζουν ό,τι σκέφτονται, νιώθουν και χρειάζονται μέσα από τη συμπεριφορά τους», σύμφωνα με τη Δρ. Σάρα Κλάγκσμπουργκ, ψυχοθεραπεύτρια στη Ν. Υόρκη. Ακόμα κι όταν κάνουν το αντίθετο από αυτό που ζητήσαμε, κάτι θέλουν να μας πουν. Δουλειά του γονιού είναι να ανακαλύψει τι κρύβεται πίσω από κάθε συμπεριφορά.

## **2. Κλείσε το κινητό σου όταν μπαίνεις στο σπίτι**

«Όταν περνάτε χρόνο με το παιδί, κάντε ό,τι είναι δυνατό για να είστε πραγματικά κοντά του –ακόμα κι αν διαθέτετε μόνο ένα λεπτό», λέει ο Δρ. Ντέιβις. «Το πιο πολύτιμο πράγμα που μπορείτε να προσφέρετε στα παιδιά σας είναι η προσοχή και ο χρόνος σας.

## **3. Να θυμάσαι το «Φαινόμενο του Σπασμένου Μπισκότου»**

Για έναν ενήλικα, το να σπάσει ένα μπισκότο δεν είναι και τίποτα σημαντικό. Για τα παιδιά όμως είναι μια ένδειξη ότι ο κόσμος έχει γυρίσει ανάποδα. Δεν το περιμένουν, δεν το επιθυμούν και δεν έχουν τον τρόπο να το διαχειριστούν. Σκεφτείτε το κάθε φορά που σπεύдете να υποτιμήσετε τα συναισθήματα των παιδιών σας,

## **4. Βοήθησε το παιδί να εκφράζει με λέξεις αυτό που νιώθει**

Αντί να πείτε «γιατί πέταξες κάτω το παιχνίδι;», πείτε «πέταξες κάτω το παιχνίδι σου για να τραβήξεις την προσοχή της μαμάς; Ξέρω ότι θέλεις να παίξουμε μαζί αλλά πρέπει να περιμένεις λίγο μέχρι να αλλάξω πάνα στο αδερφάκι σου». Όταν το παιδί διαπιστώνει ότι αντιλαμβάνεστε τι ακριβώς του συμβαίνει, νιώθει ότι είστε κοντά του και το στηρίζετε.

## **5. Ρίξε τους ρυθμούς**

«Προσπαθήστε να επικρατούν στο σπίτι σας χαλαροί ρυθμοί», λέει η Δρ. Γιοχάνα Έργουιτς, σύμβουλος γονέων στη μη κερδοσκοπική οργάνωση Resources for Infant Educators. Γιατί πρέπει να αλλάξετε πάνα στο μωρό μέσα σε μισό λεπτό; Αφιερώστε χρόνο σε ό,τι κάνετε, εξηγώντας στο παιδί τι συμβαίνει σε κάθε βήμα της διαδικασίας και περιμένοντας τη δική του αντίδραση. Με αυτό τον τρόπο, ακόμα και μια βαρετή δουλειά του σπιτιού μπορεί να γίνει μια ευκαιρία να δεθείτε με τα παιδιά σας και να τα κάνετε να σας εμπιστεύονται.

## **6. Μην αγχώνεσαι όταν κλαίει**

Το κλάμα δεν είναι κάτι κακό. Είναι ο τρόπος που έχουν τα παιδιά να αντιμετωπίζουν τις ορμόνες του στρες. Γι' αυτό συνήθως νιώθουν πιο ήρεμα μετά από ένα κλάμα. Αντί να το παρακαλάτε να σταματήσει, εξηγήστε του ότι μπορεί να κλάψει, εάν αυτό θέλει, κι ότι θα περιμένετε μέχρι να ηρεμήσει.

## **7. Σταμάτα να προσπαθείς να γίνεις η «σούπερ μαμά»**

«Ο τέλειος γονιός απλά δεν υπάρχει, γι' αυτό εάν προσπαθείτε να γίνετε τέλεια μαμά θα καταλήξετε να νιώθετε απογοητευμένη, τόσο από τον εαυτό σας όσο και από το παιδί σας», λέει η Σούζαν Λάντον, οικογενειακή θεραπεύτρια στο Λος Άντζελες. Αποδεχτείτε ότι θα κάνετε λάθη και θα μαθαίνετε από αυτά. Σταματήστε να συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλες μαμάδες. Ούτε εκείνες είναι τέλειες, όπως νομίζετε.

## **8. Άρχισε να συνηθίζεις να ζεις με ενοχές**

Το να μεγαλώνεις παιδιά είναι άθλημα αντοχής όχι ταχύτητας. Εάν επιλέξετε να πιείτε καφέ με τις φίλες σας αντί να πάτε το παιδί να δει τη νέα ταινία της Disney, αποδεχτείτε το και φροντίστε να αναπληρώσετε την επόμενη μέρα ή έστω... κάποια μέρα! Μην ξεχνάτε ότι η δική σας ευτυχία είναι εξίσου σημαντική.

## **9. Παραδέξου τα λάθη σου**

Εάν πιστεύετε ότι βάλατε τις φωνές χωρίς λόγο, τραβήξατε το παιδί από το χέρι πολύ απότομα ή είπατε κάτι που δεν έπρεπε, δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας να ηρεμήσει και μετά εξηγήστε στο παιδί τι ακριβώς συνέβη. Εάν θέλετε να λέει «συγγνώμη» όταν κάνει λάθη, θα πρέπει πρώτα να το ακούσει από εσάς.

## **10. Άσε το παιδί να αναπτύξει τη δική του προσωπικότητα**

Αντί να επιδιώκετε να «χτίσετε» το χαρακτήρα του παιδιού σας, προσπαθήστε να ανακαλύψετε ποιος είναι. Κι αποδεχτείτε τον, ακόμα κι αν δεν είναι αυτό ακριβώς που είχατε στο νου σας.

## **11. Δώσε του τον έλεγχο σε κάποια πράγματα**

Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να νιώθουν ότι κρατούν το τιμόνι της ζωής τους. Και κάποια στιγμή θα πρέπει να το κάνουν στ' αλήθεια, γι' αυτό βοηθήστε τα να προετοιμαστούν. Δώστε τη δυνατότητα στο παιδί να διαλέγει -αλλά μέσα από ένα μικρό αριθμό επιλογών (π.χ. «θέλεις αύριο να φάμε αρακά ή φασολάκια;»). Η ηλικία του παιδιού θα καθορίσει πόση «εξουσία» θα του αφήσετε.

## **12. Δίδαξέ του πώς να διαχειρίζεται την απογοήτευση**

Η ζωή είναι γεμάτη απογοητεύσεις και το παιδί πρέπει να το μάθει αυτό από μικρή ηλικία. Ακόμα κι αν σας είναι δύσκολο να το βλέπετε να πικραίνεται, αφήστε το να το βιώσει. Εάν, για παράδειγμα, ο πύργος που φτιάχνει με τα τουβλάκια του γκρεμιστεί, κατανοήστε πόσο δυσάρεστο είναι για το παιδί (βλ. Νο 3), αφήστε το να κλάψει εάν θέλει (βλ. Νο 6) και δείξτε του με ποιο τρόπο μπορεί να τον ξαναφτιάξει πιο γερό!

## **13. Ο ύπνος είναι σημαντικός**

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την εξέλιξη του εγκεφάλου, τη συγκέντρωση, την ανάπτυξη και την ξεκούραση του παιδιού.

## **14. Ποτέ μην προσπαθήσεις να εξαπατήσεις ένα παιδί**

Μην του πείτε ότι πηγαίνετε στον παιδότοπο ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται να πάτε στον οδοντίατρο. Ακόμα κι όταν η αλήθεια θα το αναστατώσει, είναι πιο σημαντικό να ξέρει ότι μπορεί πάντα να σας εμπιστευτεί, αλλά και να προετοιμάζεται ψυχολογικά για ό,τι πρόκειται να αντιμετωπίσει.

## **15. Οι εκρήξεις θυμού δεν σημαίνουν ότι κάτι κάνεις λάθος**

Να θυμάστε ότι η συμπεριφορά του παιδιού δεν αντικατοπτρίζει σε κάθε περίπτωση τη δική σας δουλειά ως γονείς. Ακόμα κι αν χτυπιέται στο πάτωμα στο διάδρομο του σούπερ μάρκετ ή αρνείται πεισματικά να βγει από το αυτοκίνητο μπροστά σε όλο τον κόσμο, κανείς δεν σκέφτεται ότι είστε κακή μαμά. Ίσως απλώς να πεινάει ή να νυστάζει.

## **16. Κάποια πράγματα πρέπει να είναι σταθερά**

Το καθημερινό πρόγραμμα και η ρουτίνα κάνουν τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια γιατί έχουν ανάγκη να ξέρουν ότι κάποια πράγματα είναι απολύτως προβλέψιμα. Το ίδιο ισχύει και σε ό,τι αφορά τα θέματα πειθαρχίας. Τα παιδιά πρέπει να ξέρουν ποιοι είναι οι κανόνες και ότι ισχύουν κάθε φορά.

## **17. Διάλεξε ποιες μάχες θα δώσεις**

Πειράζει πραγματικά εάν θέλει να βάλει πάλι το ίδιο μπλουζάκι; Ή εάν πιάσει την πίτα με το χέρι στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι με τα πεθερικά; Σκεφτείτε πότε κάτι είναι τόσο σημαντικό που σηκώνει αντιρρήσεις και πότε μπορείτε απλώς να αφήσετε το παιδί να κάνει ό,τι το ευχαριστεί.

## **18. Μην λες σε ένα παιδί τι πρέπει να νιώθει**

Πόσες φορές δεν λέμε «δεν έχεις τίποτα», ενώ έχει μόλις πέσει και χτυπήσει. Συνήθως το κάνουμε με την ελπίδα ότι υποβιβάζοντας τη σημασία ενός γεγονότος θα βοηθήσουμε το παιδί να το χειριστεί πιο εύκολα. Έτσι, όμως, δεν θα μάθουμε

ποτέ τι πραγματικά νιώθει το παιδί μας.

### **19. Μην τα παίρνεις όλα σοβαρά**

Οι πιο πολλοί γονείς διαπιστώνουν ότι όλα κυλούν πιο εύκολα με το δεύτερο παιδί τους, επειδή έχουν λιγότερο άγχος και αγωνία για ό,τι γίνεται και περισσότερη διάθεση να απολαύσουν κάθε στιγμή μαζί του. Θυμηθείτε: ποτέ δεν υπάρχει ο σωστός ή ο λάθος τρόπος. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και φροντίστε να περνάτε καλά κάθε μέρα σας ως γονείς.

### **20. Οι αγκαλιές και τα φιλιά κάνουν μόνο καλό**

Εάν θέλετε το παιδί σας όταν θα βγει μόνο του στον κόσμο να νιώθει ασφάλεια, ενθουσιασμό και αυτοεκτίμηση, μην ξεχνάτε ποτέ να κάνετε κάθε μέρα τέσσερα πράγματα: να το κοιτάτε στα μάτια, να το αγκαλιάζετε, να το φιλάτε και να του λέτε «σ' αγαπώ».

*Από: Ελένη Καραγιάννη*

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