

Αθληθείτε μαζί με το παιδί σας. Γιατί πρέπει να το προτιμήσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προτιμήστε τη γυμναστική και όχι την τεχνολογία.

Σε πολλούς γονείς φαίνεται αρκετά δύσκολο να ασχοληθούν με τα παιδιά τους για αρκετή ώρα. Γι αυτό το λόγο λοιπόν επιλέγουν να τους χαρίσουν ένα laptop, tablet ή να τους ανοίξουν απλά την τηλεόραση και να τα αφήσουν να κάτσουν για αρκετή ώρα απορροφημένα σε αυτήν την καθιστική δραστηριότητα. Εκείνη την ώρα χαλαρώνουν και οι γονείς καθώς τα παιδιά είναι πλήρως απασχολημένα και δεν ενοχλούν. Σίγουρα το σημερινό φόρτο εργασίας των περισσότερων ανθρώπων τους αναγκάζει να έχουν τέτοιες αντιλήψεις, ωστόσο όλοι γνωρίζουν ότι αυτή η τακτική δεν είναι καθόλου δημιουργική για τα παιδιά αλλά και για εκείνους.

Μία λύση είναι να προσθέσετε την άσκηση στην καθημερινότητα των παιδιών σας. Με αυτόν τον τρόπο τα ίδια θα περνούν δημιουργικά τον χρόνο τους, θα γυμνάζουν το σώμα τους, θα σπαταλούν μέρος από την άπλετη ενέργεια που κρύβουν μέσα τους και θα κοινωνικοποιούνται. Ρωτήστε τα τι άθλημα τους αρέσει και ανακαλύψτε κι εσείς οι ίδιοι που έχουν έφεση, ταλέντο.

Στην αρχή ενδεχομένως να μην το αποδεχτούν, ωστόσο με τον καιρό θα δείτε ότι

θα το αναζητούν από μόνοι τους.

Από την άλλη κι εσείς εκείνη την ώρα θα βγαίνετε από το σπίτι, θα αποκτήσετε μία αντίστοιχη κοινωνικοποίηση με τους γονείς των υπόλοιπων παιδιών και σίγουρα θα αισθάνεστε καλύτερα σαν γονείς καθώς θα διαπιστώνετε ότι το παιδί σας περνάει δημιουργικά το χρόνο του.

Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε κι εσείς να γυμναστείτε εκείνη την ώρα μόνοι σας ή μαζί με το παιδί σας. Αν δεν είναι μικρό σε ηλικία μπορείτε να ξεκινήσετε κάποιο άθλημα μαζί όπως είναι το τένις ή να πάτε παρέα για περπάτημα ή ποδήλατο.

Δυστυχώς τα σημερινά παιδιά της πόλης δεν έχουν τις ίδιες δυνατότητες με αυτές που υπήρχαν παλαιότερα. Τα ομαδικά παιχνίδια στις πλατείες έχουν μειωθεί αισθητά τόσο λόγω των καιρών όσο και για το πιεστικό πρόγραμμα που βάζουν οι γονείς στα παιδιά από την παιδική τους ηλικία. Μην στερείτε τη δυνατότητα από το παιδί σας να αθληθεί με τον τρόπο που του αρέσει και σίγουρα αυτό το είδος της γυμναστικής θα περιέχει παιχνίδι.

Πηγή: govastileto.gr