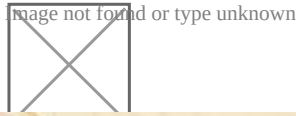


Οι 9 συνήθειες των γονιών που βλάπτουν τα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Αμαρτίαι

γονέων παιδεύουσι τέκνα», μια από τις πιο γνωστές φράσεις της Παλαιάς Διαθήκης που, είτε πιστεύει κανείς είτε όχι, διαθέτει μια μικρή -έως και μεγάλη- δόση αλήθειας. Κατά μία ερμηνεία της, τα λάθη των γονιών... ταλαιπωρούν τα παιδιά με αποτέλεσμα να τα βλάπτουν ή να μην τα διαπαιδαγωγούν σωστά. Έχετε ποτέ σκεφτεί ή αναρωτηθεί αν κάποιες από τις μικρές, καθημερινές σας συνήθειες, που σας φαίνονται «αθώες» στην πραγματικότητα είναι μεγάλα λάθη που τα επηρεάζουν αρνητικά;

1. Όταν η τεχνολογία έχει γίνει προέκταση του σώματός μας...

Αν παίρνουμε αγκαλιά όλη μέρα το κινητό/ το λάπτοπ ή το i-pad αντί για το παιδί, τότε μάλλον έχουμε «χάσει» την μπάλα. Κανένας γονιός δεν πρέπει να πέσει στην πιο σύγχρονη -ίσως- μορφή εξάρτησης, αυτή της τεχνολογίας. Οι στιγμές που περνάμε με τα παιδιά μας πρέπει να είναι, πάνω απ' όλα, αληθινές!

Εξίσου κακιά είναι η... μανία μας με τις φωτογραφίες. Αν έχουμε γεμίσει το τάμπλετ ή το κινητό με εκατοντάδες- ή και χιλιάδες- φωτογραφίες του παιδιού, που -ακόμα χειρότερα- τις δημοσιεύουμε χωρίς τη θέλησή του σε κοινωνικά δίκτυα, θα πρέπει να το ξανασκεφτούμε. Το ίδιο το παιδί μπορεί να μην έχει τη βούληση να μας πει ότι δεν του αρέσει αυτή η κουραστική συνήθεια. Επιπλέον, η

έκθεσή του στο διαδίκτυο δεν ξέρουμε πού μπορεί να καταλήξει. Χωρίς να θέλουμε να είμαστε υπερβολικοί, ο κίνδυνος της διαδικτυακής παιδικής πορνογραφίας είναι πλέον υπαρκτός!

2. Όταν τρεφόμαστε με σουβλάκια/ πίτσες/ μπέργκερ...

Και η λίστα δεν τελειώνει ποτέ! Όταν οι διατροφικές σας συνήθειες είναι κάτι παραπάνω από ανθυγιεινές, δεν μπορείτε ν' απαιτείτε απ' το παιδί να τρώει αδιαμαρτύρητα τα λαχανάκια Βρυξελλών ενώ εσείς απολαμβάνετε το σουβλάκι σας! Να θυμάστε ότι εσείς είστε το παράδειγμά τους, γι' αυτό και δεν μπορείτε να είστε ασυνεπείς απέναντί τους. Δικαιολογίες του τύπου «Εγώ είμαι μεγάλος, ό,τι ήταν να πάθω, το έπαθα!», εννοείται ότι δεν ευσταθούν!

Αντίστοιχα, δεν επιτρέπεται να τους δίνετε την άδειά σας για να καταναλώνουν όποτε θέλουν πατατάκια/ γαριδάκια/ γλυκά και κάθε είδους ανθυγιεινά σνακ.

3. Μπαμπά, μην τρέχεις!

Πόσοι μπαμπάδες έχουν κρεμασμένο στον καθρέφτη του αυτοκινήτου τους αυτή τη φράση; Όσοι την εφαρμόζουν, είναι παράδειγμα προς μίμηση, όσοι, όμως, κάνουν τα «στραβά μάτια», θα πρέπει να το ξανασκεφτούν. Οι ζώνες ή το παιδικό καθισματάκι αυτοκινήτου δεν αρκούν για να μας προστατέψουν από ατυχήματα, αν εμείς οι ίδιοι δεν προσέχουμε. Ακόμα και αν το παιδί μπορεί να χάσει την πρώτη ώρα στο σχολείο ή αν εμείς κινδυνεύουμε να τα «ακούσουμε» απ' το αφεντικό μας γιατί αργήσαμε στη δουλειά, η ιλιγγιώδης ταχύτητα δεν είναι ποτέ η λύση!

Εξίσου προσεκτικοί θα πρέπει να είμαστε και όταν οδηγούμε μόνοι μας. Θα πρέπει πάντα να έχουμε στο μυαλό μας ότι τα παιδιά εξαρτώνται από μας και πρέπει, εμείς οι ίδιοι να διαφυλάξουμε, την υγεία μας, για να είμαστε δίπλα τους όσο περισσότερο μπορούμε.

4. «Άλλα λέω, άλλα κάνω κι άλλα εννοώ...»

Γνωστός στίχος τραγουδιού που αντιπροσωπεύει αρκετούς -αν όχι πολλούς- γονείς. Το να υποσχόμαστε στα παιδιά πράγματα που ξέρουμε ότι δεν θα κάνουμε, απλά και μόνο για να τα ησυχάσουμε και να μην ακούμε την γκρίνια τους, κάνουμε ένα μεγάλο λάθος! Αρχικά, είμαστε ασυνεπείς απέναντι στις υποσχέσεις που τους δίνουμε και τους μαθαίνουμε με τον τρόπο αυτό ότι, αν θέλουν ν' αποφύγουν κάτι, αρκεί να πουν ψέματα, αδιαφορώντας για το αν θα τηρήσουν το λόγο τους ή αν θ' απογοητεύσουν αγαπημένα τους άτομα.

5. Απαγορεύεται το κάπνισμα

Ξέρουμε ότι είναι πολύ δύσκολο να κοπεί αυτή η -αντικειμενικά- κακιά συνήθεια, αλλά χρειάζεται έστω και μια προσπάθεια. Ακόμα και αν αποτύχετε, τουλάχιστον προσπαθήστε να την περιορίσετε και το κυριότερο να μην καπνίζετε με κοινό τα παιδιά! Διαφορετικά, και εφόσον τα παιδιά είναι σε ηλικία που μπορούν να καταλάβουν, εξηγήστε τους ότι είναι μια κακιά συνήθεια που βλάπτει την υγεία μας.

Βλέποντάς σας, τους δίνετε το κακό παράδειγμα με αποτέλεσμα να αποκτούν την αίσθηση ότι αυτή η «εξάρτηση» είναι καλή, αφού την κάνουν οι γονείς τους. Εκτός αυτού, όμως, το παθητικό κάπνισμα είναι μια απειλή για την υγεία των παιδιών, που δεν θα πρέπει να υποτιμάμε. Σύμφωνα με έρευνες, όταν οι γονείς καπνίζουν μπροστά στα παιδιά, ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων αυξάνεται σημαντικά. Σας προβληματίσαμε;

6. «Χάλια είμαι... Δεν μπορώ να με βλέπω!»

Ανεξάρτητα από το αν έχετε κόρη ή γιο, το κλειδί για να χτίσετε την αυτοπεποίθηση των παιδιών είναι –και πάλι– το παράδειγμά σας! Μην κάνετε αρνητικά σχόλια για το σώμα, τα περιττά σας κιλά ή τις πρόωρες ρυτίδες σας μπροστά στα παιδιά. Αν δεν μάθετε να αγαπάτε τον εαυτό σας, δεν θα μάθουν κι εκείνα με τη σειρά τους να αγαπούν τον εαυτό τους.

7. Μιλάμε άσχημα για τους φίλους τους ή άλλα άτομα που αγαπάνε...

Τότε έχουμε βάλει αυτογκόλ, χωρίς να το καταλάβουμε. Ακόμα και αν θεωρούμε κάποιο φίλο τους κακή επιρροή, δεν συμπαθούμε την αγαπημένη τους δασκάλα ή πιστεύουμε ότι η γιαγιά τους επεμβαίνει περισσότερο απ' όσο πρέπει στην ανατροφή τους, πρέπει να συγκρατηθούμε! Τα παιδιά δεν καταλαβαίνουν τα μεταξύ μας «μεγαλίστικα» θέματα και με το να μιλάμε άσχημα για άτομα που εκείνα αγαπάνε, απλώς τα διώχνουμε μακριά μας.

8. Η τηλεόραση μένει ανοιχτή όλη μέρα

Είναι ο πιο σίγουρος και –ας μην το αρνηθούμε– εύκολος τρόπος να κρατήσουμε το παιδί απασχολημένο ενώ εμείς κάνουμε τις δουλειές μας ή πολύ απλά θέλουμε να ξεκουραστούμε. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι και ο πιο σωστός. Όταν η τηλεόραση αντικαθιστά το παιχνίδι στην παιδική χαρά, την επίσκεψη στους παππούδες ή μια παιδική παράσταση, αυτόματα ο ποιοτικός χρόνος που περνάμε μαζί τους είναι ελάχιστος έως μηδαμινός. Το ίδιο «ένοχα» είναι και τα οικογενειακά βράδια μπροστά στην τηλεόραση.

9. «Πιπέρι» στο στόμα!

Αν ξαφνικά το παιδί άρχισε να λέει «κακιές» λέξεις, μάλλον θα πρέπει ν' αναρωτηθείτε μήπως την άκουσε από εσάς. Είναι πολύ πιθανό κάποια φορά να μας «ξεφύγει» μια βρισιά μπροστά του, ωστόσο και πάλι θα πρέπει να του εξηγήσουμε ότι είναι λάθος μας να εκφραζόμαστε μ' αυτό τον τρόπο και ότι θα πρέπει να το αποφύγουμε. Το παράδειγμά σας, σε κάθε περίπτωση, είναι το σημαντικότερο μάθημα που μπορείτε να του δώσετε, γι' αυτό αποφύγετε κάθε είδους βρισιές, ακόμα και αν σας φαίνονται «αθώες» ή ακίνδυνες.

από Μαρία Κωνσταντοπούλου

Πηγή: mama365.gr