

19 Σεπτεμβρίου 2016

Τα παιδιά θέλουν πράξεις και όχι λόγια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



«Σταματήστε να λέτε πράγματα που δεν εννοείτε. Αν εννοείτε κάτι να είστε έτοιμοι να πράξετε και όχι να πείτε».

Γράφει η Ερατώ Χατζημιχαλάκη, Οικογενειακή Σύμβουλος

Αν κάθε γονιός μπορούσε να ακούσει τον εαυτό του για μία μέρα θα έμενε έκπληκτος με το πόσες άχρηστες λέξεις λέει. Προσπαθήστε να ενεργείτε αντί να μιλάτε. Αν αρχίσετε να ενεργείτε περισσότερο και να μιλάτε λιγότερο, τα παιδιά θα παρατηρήσουν αμέσως τη διαφορά. Αντί να φωνάζετε συνεχώς στα παιδιά να σιωπάσουν, απλά περιμένετε μπροστά τους μέχρι να σας δώσουν την προσοχή τους. Αν τα παιδιά μαλώνουν για ένα παιχνίδι απλά και σιωπηρά αποσύρετε το παιχνίδι από μπροστά τους και βάλτε το σε ένα σημείο που δεν το φτάνουν.

Σταματήστε να λέτε πράγματα που δεν εννοείτε. Αν εννοείτε κάτι να είστε έτοιμοι να πράξετε και όχι να πείτε. Όλες οι αναβολές εξαφανίζονται μαγικά όταν οι γονείς εννοούν αυτό που λένε και λένε αυτό που εννοούν με πράξεις και όχι με γκρίνιες και υπενθυμιστικά σχόλια.

Χρησιμοποιώντας το ρολόι και τον προσυμφωνημένο χρόνο απλώς κινηθείτε εσείς προς την κατεύθυνση που πρέπει χωρίς να προσπαθείτε να κινήσετε τα παιδιά με τα λόγια. Για τα μικρά παιδιά απλά πιάστε τα από το χέρι μαλακά αλλά σταθερά και οδηγήστε τα στη πράξη (στο κρεβάτι, στο μπάνιο, έξω από την παιδική χαρά, στο σχολικό που περιμένει...). Είναι ένδειξη έλλειψης σεβασμού, να παρακαλείτε, να φωνάζετε, να συμβουλεύετε, να βγάζετε κήρυγμα, να απειλείτε. Μετρήστε ως το τρία, σφραγίστε τα χείλια και πράξτε. Θα εντυπωσιαστείτε από τα αποτελέσματα.

Κάτι σημαντικό επίσης είναι να είστε στο ίδιο δωμάτιο όταν ζητάτε κάτι. Η επικοινωνία με τα μάτια την ώρα αυτή είναι πολύ αποτελεσματική. Ακόμη κινηθείτε προς το μέρος τους όταν τους ζητάτε να κάνουν κάτι. Είναι καλύτερα να είστε σε κίνηση παρά καθισμένος σε μία πολυθρόνα δίνοντας εντολές.

Συνεχής Προσπάθεια

Επειδή η πιο πάνω εφαρμογή δεν είναι αποτελεσματική άμεσα, ειδικά σε παιδιά που έχουν ήδη κάποια ηλικία είναι σημαντικό να μην παραιτηθεί κανείς στη πρώτη δυσκολία αλλά να συνεχίσει τη προσπάθεια. Η Συνεχής Προσπάθεια μειώνει πολύ

τη ματαίωση και τη σύγκρουση με τα παιδιά καθώς προσπαθούμε να τους μάθουμε θετικούς τρόπους να αντιμετωπίζουν τη ζωή. Αυτό σημαίνει πως οι γονείς αποφασίζουν τι πρόκειται να κάνουν και συνεχίζουν την προσπάθεια με πράξεις ευγενικές και σταθερές αντί κηρύγματα και τιμωρίες.

Όταν χρειάζεται να μιλήσετε, κάντε το με λίγες (10 ή λιγότερες) λέξεις και μείνετε σταθεροί σ' αυτό που λέτε. Οι λίγες λέξεις είναι πολύ πιο αποτελεσματικές. Μ' αυτό τον τρόπο το παιδί μαθαίνει πως το να φέρεσαι σε κάποιον με αξιοπρέπεια και σεβασμό είναι πολύ σημαντικό και το μαθαίνει με το παράδειγμά σας.

4 Βήματα για την επιτυχία του «Πράξεις και όχι Λόγια»

1.Κάντε μια φιλική συζήτηση όπου ο καθένας εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Το καλύτερο κίνητρο για συνεργασία είναι να εμπλακεί το παιδί στην εξεύρεση λύσης.

2.Προτείνετε πιθανές λύσεις (γονείς και παιδί) και διαλέξτε αυτή που αφήνει και τα δύο μέρη ικανοποιημένα.

3.Συμφωνήστε σε συγκεκριμένη ώρα (σε επίπεδο λεπτού) που θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί το ζητούμενο.

4.Κατανοήστε τόσο το παιδί ώστε να περιμένετε ότι το ζητούμενο πιθανότατα δεν θα έχει ολοκληρωθεί την συμφωνηθείσα ώρα και απλά συνεχίστε τη προσπάθεια κρατώντας το δικό σας μέρος της συμφωνίας αναφέροντας τη δική του ασυνέπεια (απλά αναφέροντας και όχι επιπλήττοντας).

4 Παγίδες για το «Πράξεις και όχι Λόγια»

1.Το να θέλει ο γονιός να έχει τις ίδιες προτεραιότητες με εκείνον το παιδί του.

2.Το να υποκύπτει ο γονιός σε κριτική αντί να επιμένει στο ζητούμενο.

3.Το να μην υπάρχουν πολύ συγκεκριμένες συμφωνίες για την επιθυμητή ώρα ολοκλήρωσης της υποχρέωσης.

4.Το να μην υπάρχει αξιοπρέπεια και σεβασμός και για τα δύο μέρη.

4 Βοηθήματα για το «Πράξεις και όχι Λόγια»

1.Οι παραινήσεις πρέπει να είναι απλές και λακωνικές.

2.Στις αντιρρήσεις απλώς απαντήστε: «Ποια ήταν η συμφωνία μας;»

3.Στις περαιτέρω αντιρρήσεις κλείστε το στόμα και χρησιμοποιείτε βουβή επικοινωνία όπως π.χ. κοιτάξτε το ρολόι, χαμογελάστε με κατανόηση, αγκαλιάστε το και κοιτάξτε επιδεικτικά το ρολόι ξανά κλπ.

4.Όταν το παιδί τελικά κρατήσει τη συμφωνία έστω και ενοχλημένο μην ξεχάσετε να πείτε «Ευχαριστώ που κράτησες τη συμφωνία μας».

Μερικοί γονείς θα πούνε: «Μα εγώ δεν θέλω να υπενθυμίζω τις υποχρεώσεις στο παιδί μου, θέλω να είναι υπεύθυνο χωρίς τη δική μου παραίνεση». Υπάρχουν τρεις ερωτήσεις γι αυτούς τους γονείς:

1.Μήπως αντί να υπενθυμίσετε με αξιοπρέπεια και σεβασμό, επιπλήττετε, βγάζετε κηρύγματα και τιμωρείτε;

2.Μήπως έχετε παρατηρήσει πόσο υπεύθυνα είναι τα παιδιά για θέματα που είναι του ενδιαφέροντος τους;

3.Μήπως πραγματικά πιστεύετε ότι οι δουλειές που τους αναθέτετε είναι σημαντικές γι αυτά;

Οι ενήλικες που θέλουν παιδιά που ακολουθούν τις προτεραιότητες των μεγάλων με χαρά δεν έχουν κοινή λογική. Το φυσικό είναι τα παιδιά να επιθυμούν να βάζουν τις δικές τους προτεραιότητες. Όταν θα γίνει κατανοητό από τους γονείς ότι τα

παιδιά έχουν τις δικές τους προτεραιότητες αλλά παρόλα αυτά χρειάζεται να συμμετέχουν και σε κάποιες των ενηλίκων, οι γονείς θα αρχίσουν να βλέπουν τα παιδιά τους χαριτωμένα και νορμάλ αντί για τεμπέλικα αδιάφορα και ανεύθυνα.

Πηγή: liveit.gr