

ΠΩΣ ΘΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ

Μερικές από τις πολλές πρακτικές συμβουλές που μπορούν οι γονείς να ακολουθήσουν είναι οι παρακάτω:

- Να μην κάνετε σύγκριση της επίδοσης του παιδιού με αυτή του αδελφού-αδελφής του σε σχέση με το σχολείο αλλά ούτε και σε άλλες ανάλογες καταστάσεις.
- Να παρέχετε στα παιδιά σας ευκαιρίες για εξωσχολικές δραστηριότητες όπως αθλήματα, χόμπι, παιδικές κατασκηνώσεις όπου το παιδί μαθαίνει νέες γνώσεις ανεξαρτητοποιείται, και εντάσσεται σε κοινωνικές ομάδες.
- Να χρησιμοποιείτε πολύ συχνά τον έπαινο, την επιβράβευση για τις σωστές πράξεις και την σωματική επαφή όπως αγκαλιές, χάρδια και φιλιά.
- Να αποφεύγετε εντελώς τις έντονες φωνές – διαμάχες, το ξύλο, τις βωμολοχίες και να αυξήσετε τον διάλογο. Το παιδί μιμείται τους γονείς του στην συμπεριφορά και θα πρέπει να του προσφέρουμε σωστά πρότυπα αν θέλουμε να ακολουθούν σωστές συμπεριφορές.
- Πολλοί γονείς ζητούν να αλλάξουν συμπεριφορά τα παιδιά τους και να γίνουν πιο αυτόνομα χωρίς όμως οι ίδιοι οι γονείς να αλλάζουν προς την σωστή κατεύθυνση με αποτέλεσμα η αλλαγή του παιδιού να μην υφίσταται.
- Αποφύγετε την υπερπροστασία των παιδιών διότι τα παιδιά δεν θα μπορέσουν να αυτονομηθούν ούτε να νιώσουν πως έχουν τις δικές τους δυνάμεις να νικήσουν κάποιες δυσκολίες.
- Μάθετε στα παιδιά σας πως κανείς δεν είναι τέλειος άρα το να κάνουν κάποια λάθη είναι ανθρώπινο και μερικές φορές αναγκαίο ώστε να μπορέσουν να μάθουν από τα λάθη τους. Το να μάθουν να ζητάνε συγγνώμη είναι και αυτό αρκετά σημαντικό.
- Να επικοινωνείτε με το παιδί σας με ενδιαφέρον και ειλικρίνεια ώστε να μάθουν τα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματα τους και να έχουν κάποιον να συζητήσουν όταν υπάρχει ανάγκη.
- Τα παιδιά πρέπει να βιώνουν συναισθήματα χαράς, λύπης, απογοήτευσης ώστε να είναι έτοιμα ανά πάσα στιγμή για οποιοδήποτε γεγονός να το αντιμετωπίσουν. Με το να δημιουργούμε μια ασπίδα προστασίας πάντα γύρω τους δεν τα βοηθάμε διότι η ζωή περιλαμβάνει, χαρά και λύπη και φυσικά δεν είναι πάντα ρόδινη.
- Προσπαθήστε να τονίζετε τα θετικά χαρακτηριστικά του παιδιού και μην το μειώνετε ειδικά μπροστά σε τρίτους.
- Βοηθήστε το παιδί να αντιμετωπίζει με χιούμορ ακόμη και τα δυσάρεστα γεγονότα
- Ενθαρρύνετε το παιδί να βάζει στόχους υψηλούς αλλά πραγματοποιήσιμους ώστε να μάθει από νωρίς να προσπαθεί. Δεν είναι σωστό να του τα δίνουμε όλα εύκολα και έτοιμα.
- Μάθετε το από νωρίς να εκτιμά αυτά που έχει και όχι να απογοητεύεται για αυτά που δεν έχει.
- Μάθετε το επίσης να αγαπάει τα ζώα και το περιβάλλον αν θέλετε το παιδί σας να αναπτύξει μια πολιτισμένη και υγιή προσωπικότητα. (Ο τραυματισμός – κακοποίηση των ζώων σύμφωνα από τον νόμο απαγορεύεται με αυστηρές κυρώσεις). Σε αντίθετη περίπτωση το παιδί θα έχει προβλήματα επιθετικότητας. Η προσωπικότητα αναπτύσσεται στην παιδική ηλικία άρα προλάβετε το παιδί σας πριν είναι αργά. Ελέγχετε τα άτομα που κάνει παρέα και εξακριβώστε αν αυτά είναι σωστά πρότυπα για το παιδί σας.
- Προτρέψτε το παιδί σας να εκτιμά τον εαυτό του και τους άλλους ανθρώπους και μην δίνετε μηνύματα ρατσισμού άθελα σας.

- Μάθετε του να μην είναι παθητική προσωπικότητα ούτε και επιθετική αλλά δυναμική και διεκδικητική. Η παθητική συμπεριφορά δημιουργεί ανασφάλεια, φόβο και υποχωρικότητα με αποτέλεσμα τα θέλω του και οι ανάγκες του να είναι λιγότερο σημαντικά από τους άλλους. Η επιθετική συμπεριφορά από την άλλη μεριά δημιουργεί επιθετικότητα και παραβίαση των δικαιωμάτων των άλλων. Τα θέλω του και οι ανάγκες του είναι περισσότερο σημαντικά από των άλλων. Σε αντίθεση με τα παραπάνω η δυναμική - διεκδικητική συμπεριφορά δηλώνει ειλικρινή εξωτερίκευση των συναισθημάτων. Τα θέλω του και οι ανάγκες του είναι εξίσου σημαντικά με των άλλων με αποτέλεσμα να μάθει να υπερασπίζεται και να διεκδικεί τα ατομικά του δικαιώματα με τρόπο που δεν θίγει τον άλλο.
- Το παιδί χρειάζεται δομή και όρια στην καθημερινή του ζωή ώστε να μάθει από νωρίς στον αυτοέλεγχο και όχι στην παρορμητικότητα και στα δικά του πολλές φορές μη λογικά θέλω.
- Καλό είναι να γνωρίζει να μπαίνει στη θέση του άλλου ώστε να καταλαβαίνει τα συναισθήματα του άλλου και να μην γίνεται εγωιστής αλλά ανεκτικός και να σέβεται την διαφορετικότητα.
- Βοηθήστε το παιδί να αξιολογεί και να εκτιμά τη βελτίωση που κατορθώνει μέσα από την προσπάθεια του.
- Μερικές αξίες – αρετές που πρέπει να διδάξετε είναι η ηθική, η ειλικρίνεια, η ευγένεια, η υπομονή, η υπευθυνότητα, η συνεργασία, η δικαιοσύνη, η καθαριότητα, η εργατικότητα και η επιμονή.
- Επίσης δείξτε ενδιαφέρον για τις ασχολίες του, ασχοληθείτε μαζί του με εποικοδομητικές δραστηριότητες που θα κεντρίσουν την φαντασία και την νοημοσύνη του. Βγάλτε πολλές οικογενειακές φωτογραφίες και διδάξτε του σεβασμό για την καταγωγή του.
- Φροντίστε ώστε οι σχέσεις με τον /την σύζυγο σας να είναι οι καλύτερες δυνατές και προσπαθήστε να μην χειροδικείτε, ούτε να φωνάζετε μπροστά στο παιδί σας.
- Τέλος βοηθήστε το παιδί να καταλάβει και να ξεχωρίζει τις έννοιες <<δεν μπορώ>> και <<δεν θέλω>>.

Αν το πρόβλημα είναι έντονο είναι αναγκαίο να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό ο οποίος θα σας κατευθύνει σε πιο ειδικές συμβουλές γιατί κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και είναι σημαντικό να ακολουθηθεί ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα όπου θα απευθύνεται συγκεκριμένα στο δικό σας παιδί ώστε να αποφύγετε δυσάρεστα γεγονότα.

ΠΗΓΗ

- ΕΛΒΙΝ ΠΡΑΙΣ – ΤΖΕΘ ΠΑΡΡΥ. ΠΩΣ ΘΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΩΡΙΚΟΣ