

Αυτοπειθαρχία

Είναι σκληρή δουλειά το να είσαι γονιός μικρού παιδιού. Θέλετε το παιδί σας να είναι χαρούμενο, υγιές και να προσαρμόζεται κοινωνικά όχι μόνο στο σπίτι, αλλά και στις συναναστροφές του με τους άλλους. Είναι πιο εύκολο να βοηθήσετε το παιδί σας να μάθει ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και να αρχίσει να ελέγχει τις παρορμήσεις του, όταν έχετε κατά νου τις βασικές του ανάγκες. Θέλει να κατανοήσει τον κόσμο γύρω του, τη ρουτίνα και τον ρυθμό της καθημερινής ζωής. Μαθαίνει πιο εύκολα να ελέγχει το σώμα του, όταν του έχουν δοθεί ευκαιρίες για κίνηση από τη στιγμή της γέννησης. Καθώς μεγαλώνει, η ανάγκη του για κίνηση μπορεί να ικανοποιηθεί μέσα από τη συμμετοχή του στις καθημερινές δραστηριότητες, που έχουν έναν πραγματικό στόχο και του προσφέρουν μια πρόκληση. Με αυτό τον τρόπο το παιδί γίνεται σταδιακά ανεξάρτητο. Έχοντας θέσει αυτά τα θεμέλια, η ανάπτυξή του όσον αφορά την αυτοπειθαρχία θα έρθει με έναν φυσικό τρόπο.



Μπορείτε να στηρίξετε την ανάπτυξή του στο κομμάτι της αυτοπειθαρχίας, ακολουθώντας τις παρακάτω τρεις βασικές αρχές:

- 1 Δημιουργήστε ένα περιβάλλον που ευνοεί την αυτοπειθαρχία**
- 2 Φέρτε το παιδί σας σε επαφή με το περιβάλλον.**
- 3 Δώστε χρόνο στο παιδί σας και σεβαστείτε τη δραστηριότητά του.**



Οι γονείς είναι αυτοί που δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες για την αυτοπειθαρχία. Κάντε επομένως το σπίτι σας έναν χώρο με ευκαιρίες για να συμμετέχει το παιδί σας σε απλές καθημερινές οικιακές δουλειές και να νιώθει χρήσιμο. Παρατηρήστε τι του αρέσει να κάνει και ενθαρρύνετέ το να το κάνει, δίνοντάς του παράλληλα περιθώρια για λάθη, προκειμένου να μάθει μέσα απ' αυτά. Διατηρήστε μια ρουτίνα, βεβαιωθείτε ότι οι ενήλικες συμφωνούν με τους κανόνες της οικογένειας και έχουν κοινές προσδοκίες, οι οποίες προσφέρουν ένα ασφαλές πλαίσιο δράσης. Επιτρέψτε στο παιδί σας να κάνει μερικές επιλογές κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως να διαλέξει ποια μπλούζα θέλει να φορέσει ή ποιο βιβλίο θέλει να του διαβάσετε. Όταν το παιδί σας από μικρό βοηθάει, τότε, καθώς μεγαλώνει, θα αρχίσει να αναπτύσσει την αυτοπειθαρχία. Θα αισθανθεί ότι αποτελεί χρήσιμο και αποδεκτό μέλος της οικογένειας, καθώς συνεισφέρει σ' αυτήν.

Βοήθησέ με να είμαι κύριος του εαυτού μου.
Μάθετε περισσότερα στο www.aidtolife.org



Ενισχύσεις για τη ζωή

10

Δέκα πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι, προκειμένου να στηρίξετε την ανάπτυξη της αυτοπειθαρχίας του παιδιού σας

1. Προετοιμάστε το περιβάλλον του παιδιού σας με έπιπλα και εξοπλισμό στα μέτρα του. Για παράδειγμα, όταν θέλει να πλύνει καρότα ή φράουλες, θα πρέπει να κάθεται σε ένα τραπέζι και μια καρέκλα στα μέτρα του και να του δίνετε μικρά εργαλεία κουζίνας κατάλληλα για παιδικά χεράκια. Δείξτε του σαφείς τρόπους για να κάνει δουλειές, όπως το ξεσκόνισμα ενός ραφιού, το σκούπισμα, το πλύσιμο της κάλτσας, το καθάρισμα του τραπεζιού μετά το φαγητό, το δίπλωμα και η τακτοποίηση των ρούχων, το στρώσιμο του τραπεζιού και αλλά.
2. Αφήστε το να μάθει από τα λάθη του. Η δουλειά του βέβαια δεν θα είναι τόσο γρήγορη και αποδοτική όσο η δική σας. Εάν, για παράδειγμα, μαθαίνει πώς να χρησιμοποιεί μια σφουγγαρίστρα, πιθανότατα να δείτε σαπουνάδες και νερά στο πάτωμα όταν τελειώσει. Ωστόσο, όλη αυτή η διαδικασία εκμάθησης είναι πολύ πιο σημαντική για την εσωτερική του ανάπτυξη, παρά ένα καθαρό πάτωμα. Βοηθήστε το να καθαρίσει μοιράζοντας τη δουλειά μαζί του, κι όχι αναλαμβάνοντάς την εξολοκλήρου εσείς.
3. Χρησιμοποιείτε τα οικιακά αντικείμενα και τα παιχνίδια με το σωστό τρόπο. Εάν το παιδί σας πετάξει το παιχνίδι του, πείτε του: «Πρόσεχε τα παιχνίδια σου!». Τα μικρά παιδιά μερικές φορές πετάνε πράγματα χωρίς λόγο, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι έχουν καταστροφικές τάσεις. Εάν πετάξει ξανά το παιχνίδι του, στρέψτε αλλού την προσοχή του: «Πάμε έξω να πετάξουμε το τόπι!».
4. Προσφέρετε πραγματικές επιλογές, όταν είναι εφικτό. Οι επιλογές θα πρέπει να είναι απλές, όπως «προτιμάς φυσικοβούτυρο ή τυρί στο σάντουιτς;» ή «να αγοράσουμε κόκκινα ή πράσινα μήλα;». Οι πολλές επιλογές προκαλούν σύγχυση. Σ' αυτή την ηλικία, είναι αρκετό να κάνουν τα παιδιά λίγες επιλογές κάθε μέρα.
5. Μιλήστε στο παιδί σας θετικά και με ειλικρίνεια. Το παιδί σας θα ανθίσει όταν του δίνετε θετικά μηνύματα και σίγουρα δεν έχει ανάγκη από συνεχείς και άνευ ουσίας επαίνους. Αντί να του πείτε «Είσαι τόσο καλός βοηθός!», πείτε «Σ' ευχαριστώ που έστρωσες το τραπέζι». Αντί να προστάξετε «Κατέβα από το τραπέζι», κατεβάστε το εσείς και πείτε «Τα πόδια σου στο πάτωμα».
6. Μην αισθάνεστε την ανάγκη να επιβραβεύετε το παιδί σας, επειδή κάνει αυτά που του ζητάτε. Για τα παιδιά η ίδια η δουλειά αποτελεί επιβράβευση. Οι ενήλικες βλέπουν τη «δουλειά» ως υποχρέωση, αλλά για τα παιδιά η δουλειά είναι το παιχνίδι τους.
7. Τηρείτε με συνέπεια το πρόγραμμά σας. Τα παιδιά χρειάζονται τακτικές ώρες ύπνου, τακτικά γεύματα, χρόνο με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και ευκαιρίες να εκτονωθούν και να παίξουν έξω. Όταν το παιδί στην καθημερινότητά του ακολουθεί μια ρουτίνα, τότε ξέρει τι να περιμένει.
8. Θέστε όρια αποδεκτά για τη δική σας οικογένεια και βεβαιωθείτε ότι όλοι τα εφαρμόζουν. Όταν συνεχώς υποχωρείτε στις απαιτήσεις του παιδιού σας, τότε είναι δύσκολο να κατανοήσει τις δικές σας προσδοκίες.
9. Εκτιμήστε την κάθε περίπτωση, προτού αντιδράσετε. Εάν το παιδί σας είναι εκτός ελέγχου, αναρωτηθείτε μήπως πεινάει, είναι κουρασμένο, εκνευρισμένο ή μήπως βρίσκεται σε υπερδιέγερση. Η κάθε περίπτωση απαιτεί και μια διαφορετική αντιμετώπιση.
10. Καταλάβετε ότι η τιμωρία δεν φέρνει κανένα αποτέλεσμα. Η αξία της τιμωρίας είναι πολύ περιορισμένη, καθώς ωθεί το παιδί να εστιάσει στο τι δεν πρέπει να κάνει κι όχι στο τι πρέπει, γεγονός που συχνά διογκώνει το αρχικό πρόβλημα. Τα μικρά παιδιά συχνά θυμούνται την τιμωρία, αλλά δεν την συνδέουν με τη συμπεριφορά που την προκάλεσε.



Βοήθησέ με να είμαι κύριος του εαυτού μου.

Μάθετε περισσότερα στο www.aidtolife.org



Ενισχύσεις για τη ζωή