

ΥΓΕΙΑ συμβουλές - παιδί

ΠΑΙΔΙ & γονείς

ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΚΑΛΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Το να αντιμετωπίζουμε τη γονεϊκότητα ως δεξιότητα μας βοηθάει να αποφεύγουμε να κρίνουμε σκληρά τους εαυτούς μας όταν κάνουμε λάθη, να διατηρούμε ανοιχτό μυαλό και θετική στάση προς τη μάθηση και να αναζητούμε συνεχώς καινούργιες και χρήσιμες πληροφορίες στην προσπάθειά μας να αναπτύξουμε τις δεξιότητές μας. Έτσι, χρειάζεται να ξέρουμε τι κάνουμε και πώς να το κάνουμε, και μετά πρέπει να προχωρήσουμε και να το κάνουμε.

Το βιβλίο «**ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΚΑΛΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;**» (εκδόσεις «ΠΑΤΑΚΗ») παρουσιάζει καιρικές στρατηγικές που θα βοηθήσουν τους γονείς να αλλάξουν τις προκλητικές συμπεριφορές των παιδιών τους, να δημιουργήσουν ισχυρούς οικογενειακούς δεσμούς και να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους, ώστε να γίνουν ευτυχισμένοι, καλοί και υπεύθυνοι ενήλικες. Η ψυχολόγος Έρικα Ράισκερ επιλέγει τις πιο χρήσιμες πληροφορίες για την τέχνη και την τεχνική της γονεϊκότητας που προέκυψαν από την έρευνα και την κλινική της εμπειρία και τις οργανώνει σε 75 συνοπτικά κεφάλαια με πραγματικά παραδείγματα, χρήσιμες ιδέες και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσα από τους γονείς. Παρουσιάζονται, επίσης, τεχνικές που η συγγραφέας διδάσκει σε εργαστήρια για γονείς και το πώς αυτές συνδυάζονται αποτελεσματικά.

Πίσω από όλες τις γονεϊκές τακτικές που περιγράφονται, βρίσκονται τρεις βασικές αρχές: **Αποδοχή, Όρια, Συνέπεια.**

ΟΙ ΚΑΛΟΙ ΓΟΝΕΙΣ:

- Ξεκινούν από την ενσυναίσθηση
- αποδέχονται τα παιδιά τους έτσι όπως είναι
- αποφεύγουν τις διαμάχες εξουσίας
- χρησιμοποιούν την πειθαρχία με σκοπό τη μάθηση και όχι την τιμωρία
- ξέρουν ότι δεν είναι τέλειοι
- παίρνουν αποφάσεις με διαφανείς διαδικασίες και δίνουν μια λογική εξήγηση
- φέρονται στα παιδιά τους με σεβασμό και καλοσύνη και περιμένουν από τα παιδιά τους την ανάλογη συμπεριφορά
- προάγουν τον αυτοέλεγχο
- αναλαμβάνουν τη συναισθηματική εκπαίδευση των παιδιών τους
- αντιλαμβάνονται ότι οι πράξεις μιλούν πιο δυνατά από τις λέξεις
- προσέχουν τι λένε και πώς το λένε και ελίσσονται
- αντιλαμβάνονται ότι ο εγκέφαλος των παιδιών τους είναι διαφορετικός
- πειθαρχούν τα παιδιά τους με αγάπη
- κάνουν διάκριση ανάμεσα στο στόχο και στη μέθοδο
- βοηθούν τα παιδιά τους να αναπτύξουν θετικές συνήθειες
- αποδέχονται τα παιδιά τους όπως είναι
- διδάσκουν τα παιδιά τους να βιώνουν τα συναισθήματά τους και να επιλέγουν τις πράξεις τους

Το να είμαστε καλοί γονείς για τα παιδιά μας είναι μια δεξιότητα που τη μαθαίνουμε, την εξασκούμε και τη βελτιώνουμε.

- αναλαμβάνουν την ευθύνη των δικών τους συναισθημάτων
 - είναι συνεπείς και πασχίζουν να είναι αποφασιστικοί
 - ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να παίρνουν λογικά ρίσκα και να κάνουν «το καλό»
 - διατηρούν μια ζεστή και στοργική σχέση
 - αποφεύγουν να πειθαρχούν τα παιδιά τους όταν υπάρχει κούραση ή πείνα.
- Το βιβλίο «**ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΚΑΛΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;**» περιέχει **75 απλές και αποτελεσματικές στρατηγικές που ο κάθε γονιός μπορεί άμεσα και εύκολα να εφαρμόσει.**
- Βεβαιωθείτε ότι οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά σας χτίζουν μια σχέση αγάπης, η οποία βασίζεται στην εμπιστοσύνη και το σεβασμό.
 - Επιτρέψτε στα παιδιά να σκεφτούν, να νιώσουν και να βιώσουν τον κόσμο με το δικό τους τρόπο, ακόμα και όταν εσείς δεν το κατανοείτε ή δεν συμφωνείτε με αυτό.
 - Αναζητήστε τη λογική πίσω από τους κανόνες σας και δείξτε με το παράδειγμά σας πόσο σημαντικές είναι οι λογικές εξηγήσεις ως κίνητρο για καλή συμπεριφορά.
 - Σεβαστείτε τα συναισθήματά τους όπως είναι και δημιουργήστε έναν **ασφαλή συναισθηματικό χώρο** όπου τα παιδιά θα μπορούν να βιώνουν τα αρνητικά συναισθήματα.
 - Δώστε στα παιδιά ευκαιρίες ταιριαστές με την ηλικία τους, για να κάνουν τις δικές τους επιλογές και τα δικά τους λάθη.
 - Όταν έχουμε μια καλή σχέση με τα παιδιά μας -μια σχέση που χαρακτηρίζεται από ενσυναίσθηση, υπομονή, συμπόνια, εμπιστοσύνη και σεβασμό-, τα παιδιά μας θα θέλουν να μας ευχαριστούν και θα είναι πολύ πιο συνεργάσιμα όταν προσπαθούμε να ανακατευθύνουμε τη συμπεριφορά τους και να τα διδάξουμε θετικές συνήθειες.

