18 Οκτωβρίου 2013

7 τρόποι να κάνετε τα παιδιά να σας ακούσουν χωρίς να φωνάξετε!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Έχετε βαρεθεί να λέτε «βάλε τις κάλτσες σου» ή «μάζεψε το δωμάτιό σου» και να νιώθετε πως κρίνοντας από την αντίδραση των παιδιών σας προφανώς δεν βγαίνει ήχος από το στόμα σας; Ήρθε η ώρα αυτό να αλλάξει!

Η καθημερινότητα ενός γονιού είναι γεμάτη φωνές, τσιρίδες και επιφωνήματα –που δεν σχετίζονται πάντα με χαρά και ενθουσιασμό. Δεν υπάρχει περίπτωση να μην έχετε πει κι εσείς την πολύ αγαπημένη φράση των γονιών: «πόσες φορές πρέπει να στο πω;» -κατά προτίμηση ουρλιάζοντας ή κάνοντας ταυτόχρονα «απειλητικές» κινήσεις με τα χέρια στον αέρα. Η Έιμι ΜακΚρίντι, ειδικός σε θέματα ανατροφής γονιών και συγγραφέας του βιβλίου If I have to Tell You One More Time... The Revolutionary Program That Gets Your Kids to Listen Without Nagging, Reminding or Yelling (Αν χρειαστεί να στο πω άλλη μια φορά... Το επαναστατικό πρόγραμμα που κάνει τα παιδιά να σας ακούν χωρίς να γκρινιάζετε, να υπενθυμίζετε ή να φωνάζετε), υπόσχεται ότι δεν θα χρειαστεί να ξαναπείτε δεύτερη φορά οτιδήποτε όταν απευθύνεστε στα παιδιά σας, αρκεί να ακολουθήσετε αυτά τα εφτά βήματα:

1. Περάστε προσωπικό χρόνο με τα παιδιά σας σε καθημερινή βάση. Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να αισθάνονται κάθε μέρα ότι οι γονείς τους τα νοιάζονται και τα προσέχουν. Αν δεν πάρουν τη «δόση» τους από το χρόνο και τη φροντίδα σας, καμία μέθοδος πειθαρχίας δεν μπορεί να είναι αποτελεσματική –για να μην αναφέρουμε ότι είναι ικανά να τσιρίζουν μόνο και μόνο για να τραβήξουν την προσοχή σας. Αρκούν 10-15 λεπτά κοινού χρόνου μία ή δύο φορές την ημέρα για να δείτε τη συμπεριφορά τους να αλλάζει.

2. Δώστε τους την ευκαιρία να συμμετέχουν στις δουλειές του σπιτιού. Τα παιδιά, ανεξάρτητα από το εάν είναι ακόμα νήπια ή έχουν γίνει έφηβοι πρέπει να νιώθουν ότι είναι υπεύθυνα για κάποιες από τις βασικές υποχρεώσεις ενός νοικοκυριού. Συμμετέχοντας στις καθημερινές δουλειές αποκτούν σημαντικές ικανότητες, αποκτούν αίσθηση του τι σημαίνει «ομαδική» προσπάθεια σε μια οικογένεια και, επιπλέον, μειώνονται οι πιθανότητες να γυρίσουν κάποια στιγμή να σας πουν «δεν είναι δική μου δουλειά».

3. Φροντίστε να τηρούν αυστηρά το πρόγραμμα του ύπνου. Τα παιδιά χρειάζονται πολύ περισσότερο ύπνο από τους ενήλικες. Ο οργανισμός τους είναι σε συνεχή ανάπτυξη κι αυτό είναι από μόνο του αρκετά ενεργοβόρο. Επιπλέον, παίζουν και κινούνται συνέχεια. Εάν πιστεύετε ότι τα παιδιά σας δεν κοιμούνται αρκετά,

δοκιμάστε να τα βάζετε για ύπνο δέκα λεπτά νωρίτερα κάθε βράδυ –μέχρι να φτάσετε στην επιθυμητή ώρα. Το σίγουρο είναι ότι ένα παιδί που έχει ξεκουραστεί αρκετά είναι την επόμενη μέρα πολύ πιο ήρεμο και συνεργάσιμο.

4. Προτιμήστε να εκπαιδεύετε παρά να τιμωρείτε. Υπάρχουν πολλά παιδιά που δεν ανταποκρίνονται με τον προβλεπόμενο τρόπο στην «τιμωρία». Εάν το δικό σας ανήκει σ' αυτή την κατηγορία, ίσως πρέπει να χρησιμοποιήσετε άλλου είδους χειρισμό. Εξάλλου, με το να το αναγκάζετε να μείνει στο δωμάτιό του ή καθισμένο σε μια καρέκλα για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, δεν του δίνετε την ευκαιρία να μάθει να κάνει καλύτερες επιλογές. Αυτό ακριβώς είναι το «κλειδί». Όταν το παιδί σας είναι άτακτο ή σας αγνοεί σκεφτείτε «Τι μπορώ να κάνω ώστε να του μάθω ότι άλλη φορά σε ανάλογη περίσταση θα πρέπει να πράξει διαφορετικά;».

5. Μην κάνετε ποτέ το διαιτητή στους καυγάδες τους. Εάν επεμβαίνετε στις διενέξεις των παιδιών σας προκειμένου να ορίσετε ποιος έχει δίκιο και να επιβάλλετε την τιμωρία στον άλλο, το μόνο που καταφέρνετε είναι να εντείνετε την αντιπαλότητα μεταξύ τους. Επιπλέον, στερείτε από τα παιδιά τη δυνατότητα να λύσουν μόνα τους τις διαφορές τους. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε όταν τα βλέπετε να τσακώνονται είναι να τα αγνοήσετε. Εάν η κατάσταση αρχίζει να ξεφεύγει και χρειαστεί να παρέμβετε, κάντε το λέγοντας «δεν με αφορά ποιος το ξεκίνησε, απλά θέλω να σας βοηθήσω να βρείτε μια λύση. Εσείς, τι προτείνετε;»

6. Ορίστε απλούς και ξεκάθαρους κανόνες. Δεν χρειάζεται να υπάρχει ένας κανόνας για κάθε περίσταση, αλλά μόνο κάποιες βασικές αρχές, τις οποίες όμως είναι υποχρεωμένα όλα τα μέλη της οικογένειας να τηρούν απαρέγκλιτα. Για κάθε έναν από αυτούς τους κανόνες ορίστε και τη συνέπεια στην οποία οδηγεί η μη τήρησή του. Πάντα να προειδοποιείτε τα παιδιά όταν πρόκειται να υποστούν τη συνέπεια, αλλά μείνετε σταθερή στην απόφασή σας να εφαρμόσετε τους κανόνες.

7. Μάθετε να χρησιμοποιείτε περισσότερο το «ναι» και λιγότερο το «όχι». Τα παιδιά μισούν να ακούν «όχι», «απαγορεύεται», «δεν μπορείς» -κι εμείς άλλωστε το ίδιο θα νιώθαμε εάν μας το έλεγαν. Προσπαθήστε σε κάθε ευκαιρία να αντιδράτε θετικά και όχι αρνητικά. Αν ο γιος σας θέλει να πάει στο πάρκο ενώ δεν

έχει ακόμα τελειώσει την ορθογραφία του, αντί να πείτε αμέσως «όχι», πείτε «ναι, ασφαλώς και μπορείς να πας να παίξεις με τους φίλους σου, αμέσως μόλις τελειώσεις με τα μαθήματά σου».

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr