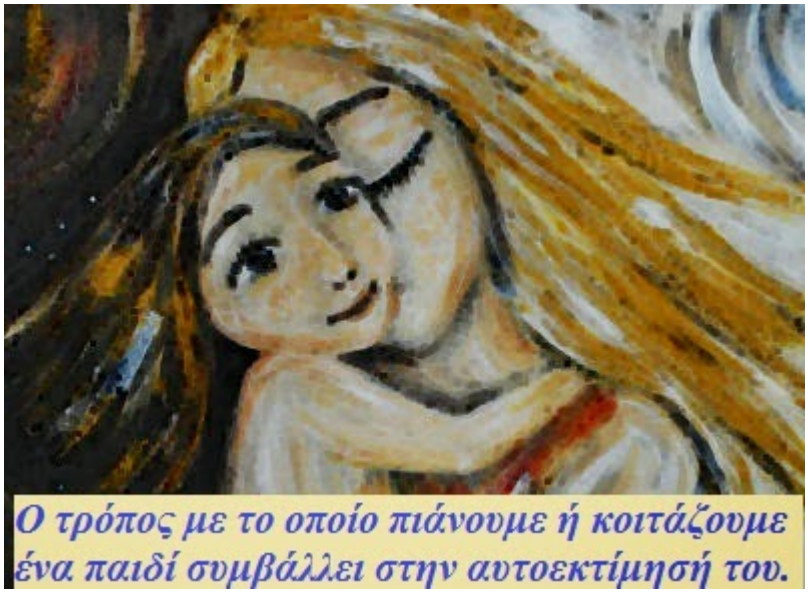
5 Νοεμβρίου 2014

Το βλέμμα που ρίχνουμε στα παιδιά μας…

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Για να βοηθήσεις το μικρό παιδί να αποκτήσει αυτοεκτίμηση, οφείλεις να του μιλάς κοιτώντας το ίσια στα μάτια, λέγοντας το όνομά του, πιάνοντάς το τρυφερά. Το βλέμμα που του ρίχνεις πώς είναι; Είναι γεμάτο σεβασμό και εκτίμηση; Ως γονείς ίσως να μην αντιλαμβανόμαστε ότι ο τρόπος με το οποίο πιάνουμε ή κοιτάζουμε ένα παιδί μπορεί να συμβάλλει στην αυτοεκτίμησή του. Τα παιδιά έρχονται στο κόσμο με άγραφη την πλάκα τους και η αίσθηση της αξίας είναι το αποτέλεσμα της μεταχείρισής τους από τους μεγάλους.

Τα παιδιά μαθαίνουν να εκτιμούν τον εαυτό τους από τις φωνές που ακούνε, από τις εκφράσεις των ματιών των μεγάλων, από τον τρόπο που οι μεγάλοι ανταποκρίνονται στα κλάματά τους.

Είναι σημαντικό να έχετε στο μυαλό σας τα εξής:

1. Σκέψου τον τρόπο με τον οποίον πιάνεις εσύ το μωρό. Αν εσένα σε πιάνανε έτσι πώς θα αισθανόσουνα; Είναι το πιάσιμο σκληρό, απαλό, ψυχρό, γεμάτο άγχος και φόβο;

2. Μάθε να συνειδητοποιείς τις εκφράσεις των ματιών σου. Είναι σημαντικό το παιδί να ξέρει πότε είσαι θυμωμένος ή πότε είσαι ευτυχισμένος.

3. Βοήθησε τα παιδιά να σχολιάζουν και να ρωτάνε για κάτι που συμβαίνει γύρω τους.

4. Τα πολύ μικρά παιδιά έχουν την τάση να πιστεύουν ότι όλα γύρω τους

συμβαίνουν εξαιτίας τους, και τα καλά και τα άσχημα. Όταν μιλάς στο παιδί σου, να καθορίζεις με ακρίβεια σε ποιόν αναφέρονται οι αντωνυμίες που χρησιμοποιείς. Π.χ. μια μητέρα που έχει θυμώσει με την συμπεριφορά ενός από τα παιδιά της, μπορεί να πεί: « Εσείς τα παιδιά ποτέ δεν μ' ακούτε όταν σας μιλάω». Αυτή την έκφραση την ακούνε και την πιστεύουνε όλα τα παιδιά που είναι μπροστά.

Για να βοηθήσεις το μικρό παιδί να αποκτήσει αυτοεκτίμηση, οφείλεις να του μιλάς κοιτώντας το ίσια στα μάτια, λέγοντας το όνομά του, πιάνοντάς το τρυφερά. Το βλέμμα που του ρίχνεις πώς είναι; Είναι γεμάτο σεβασμό και εκτίμηση;

Αν το μωρό μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε; «Με αγαπούν»;
«Κανείς δεν με προσέχει;», «Δεν μου δίνουν σημασία»;

Αγγελική Κουβαρά,
Ψυχολόγος – Θεραπεύτρια Οικογένειας
Πηγές:*myxalandri– hamomilaki.blogspot.gr*