

Πώς να σταματήσετε τις «κακές» συνήθειες των



Επτά

Τρόποι:

Η προσπάθεια για να σταματήσει ένα μικρό παιδί μια «κακή» συνήθεια χαρακτηρίζεται συχνά ως μια δύσκολη δοκιμασία. Αρκετοί γονείς ψάχνουν τρόπους ώστε να βοηθήσουν το παιδί τους να σταματήσει να πιπιλίζει το δάκτυλό του, να τρώει τα νύχια του ή ακόμα και να βάζει το δάκτυλό του στη μύτη. Πιο κάτω μπορείτε να διαβάσετε μερικές συμβουλές ώστε να σταματήσετε τις «κακές» συνήθειες των παιδιών σας.

Κάποιες συνήθειες προκαλούνται από την πλήξη, την ένταση ή το άγχος.

Παρατηρήστε και σημειώστε σε ημερολόγιο τις «κακές» του συνήθειες. Πότε για παράδειγμα τρώει τα νύχια του, πότε πιπιλίζει το χέρι του ή πότε βάζει το χέρι στη μύτη. Πρόκειται για συνήθειες που έχουν όλα τα παιδιά και που συχνά μπορεί να δημιουργούνται είτε από το άγχος είτε από την πλήξη.

Μικρές νίκες... Συχνά οι «κακές» συνήθειες γίνονται ασυνείδητα. Προσπαθήστε να μιλήσετε για αυτές τις συνήθειες λέγοντάς τους «Παρατήρησα πως τρως τα

νύχια σου...». Συγχρόνως, κάθε φορά που δεν συνηθίζει να υιοθετεί μια από τις... «κακές» συνήθειες επιβραβεύστε το. Να είστε όμως πάντα συνεπείς με τους επαίνους σας. Τέλος, κάντε τα να αισθανθούν πως είναι μεγάλα παιδιά πλέον και πως οι μεγάλοι, για παράδειγμα, δεν συνηθίζουν να πιπιλίζουν το δάκτυλό τους.

Δώστε σημασία στην επιβράβευση. Μια συνήθεια θα σταματήσει να γίνεται όχι για το θέλετε εσείς αλλά γιατί το θέλει το παιδί σας. Προσπαθώντας να τιμωρήσετε ένα παιδί για μια συνήθειά του ή λέγοντάς του πως δεν θα το κάνει αυτό ξανά δεν θα κερδίσετε τίποτα. Για αυτόν τον λόγο δοκιμάστε το κίνητρο. Δώστε του ένα αυτοκόλλητο ή φτιάξτε του το αγαπημένο του φαγητό ή ακόμα πηγαίνετε μια οικογενειακή βόλτα εφόσον έχει σταματήσει μια «κακή» του συνήθεια.

Αποσπάστε την προσοχή τους με έναν... άλλο πειρασμό. Εάν για παράδειγμα έχει την τάση καθώς παρακολουθεί τηλεόραση να τρώει τα νύχια του τότε δώστε του κάτι να τρώει. Κοινώς, προσπαθήστε να του αποσπάτε την προσοχή με κάτι άλλο ώστε σιγά – σιγά να σταματήσει τις «κακές» του συνήθειες.

Προσπαθήστε να κατανοήσουν πότε μια «κακή» συνήθεια επηρεάζει αρνητικά τους γύρω τους. Εάν για παράδειγμα έχουν την τάση να μασουλάνε το φαγητό τους με στόμα ανοικτό, τότε πείτε τους πως είναι αγένεια να τρώνε με το στόμα ανοικτό γιατί αυτό θα κάνει τους άλλους να χάσουν την όρεξή τους. Για να μπορέσει να το κατανοήσει, βάλτε έναν καθρέφτη μπροστά την ώρα που τρώει και αναφέρετέ του πως αυτό παρακολουθεί κάποιος που κάθετε κοντά του στο τραπέζι και για αυτόν τον λόγο καλό θα ήταν να τρώει με τον σωστό τρόπο.

Πρακτική και υπομονή! Το να καταφέρει ένας γονιός να σταματήσει μια συνήθεια στο παιδί του είναι μια δύσκολη δοκιμασία. Θυμηθείτε πως για να σταματήσει μια συνήθεια χρειάζονται 21 μέρες. Να θυμάστε πάντα πως σε αυτό το ταξίδι θα υπάρχουν πολλές δυσκολίες αλλά μην ξεχνάτε τα κίνητρα και τις επιβραβεύσεις.

Πηγή: offsite.com.cy