

15 μικρά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να δείξουμε την αγάπη μας στα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ας μην υποθέτουμε ότι ξέρουν πόσο τα αγαπάμε, ας τους το δείχνουμε όσο περισσότερο γίνεται.

Επειδή συνήθως τα μικροπράγματα έχουν μεγαλύτερη σημασία, πάμε να δούμε πώς θα κάνουμε τα παιδιά μας να νιώσουν ότι τα αγαπάμε με απλούς τρόπους.

1. Κλείστε το κινητό σας

Όταν γυρνάμε σπίτι ή επιστρέφουν τα παιδιά από το σχολείο, καλό θα ήταν να κλείσουμε το κινητό μας και να τους αφιερώσουμε όλη μας την προσοχή έστω για μία ώρα.

2. Κλείστε την τηλεόραση και οποιαδήποτε άλλη ηλεκτρονική συσκευή την ώρα του φαγητού

Την ώρα του φαγητού, δεν θα πρέπει η τηλεόραση ή τα μηνύματα στο κινητό να αποσπούν το παιδί. Το να κλείσουμε την τηλεόραση την ώρα του φαγητού βοηθάει

το παιδί να τρώει πιο υγιεινά επειδή δεν βιάζεται. Επίσης, απολαμβάνει την παρέα των γονιών του και έχει λιγότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσει διατροφικές διαταραχές αργότερα.

3. Κάντε την ώρα του ύπνου πολύτιμη

Η στιγμή που διαβάζουμε στο παιδί μας ένα παραμύθι λίγο πριν κοιμηθεί έχει μεγάλη σημασία γι' αυτό. Είναι μια στιγμή που το ίδιο το παιδί ηρεμεί και που εμάς μας βοηθά να δεθούμε περισσότερο με το παιδί μας.

4. Αγκαλιάστε το

Δείχνοντας τρυφερότητα στο παιδί, μειώνουμε τις πιθανότητες να γίνει επιθετικό, αντικοινωνικό ή να παρουσιάσει προβλήματα στη συμπεριφορά του. Για τα παιδιά που βρίσκονται στην εφηβεία και συνήθως ντρέπονται, αντί για αγκαλιές και φιλιά μπορούμε να τους δείξουμε με λόγια υποστήριξης και κατανόησης ότι τα αγαπάμε.

5. Αφιερώστε στο παιδί ποιοτικό χρόνο

Το καλύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να περνάμε ποιοτικό χρόνο με κάθε παιδί μας ξεχωριστά. Μπορούμε να κάνουμε οτιδήποτε, να μαγειρέψουμε, να παίξουμε ακόμη και να μας βοηθήσει με τις δουλειές του σπιτιού. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να δείξουμε στο παιδί ότι το λατρεύουμε.

6. Μαλώστε το αλλά με αγάπη και τρυφερότητα

Δυστυχώς, υπάρχουν ακόμη γονείς που πιστεύουν πως το να χτυπήσουν το παιδί όταν έχει κάνει κάτι είναι η πιο αποτελεσματική λύση. Το παιδί όμως έτσι μαθαίνει ότι για κάθε διαφωνία ή καυγά η λύση είναι η βία. Το μυστικό για να είμαστε καλοί γονείς δεν είναι να αγαπάμε το παιδί όταν κάνει κάτι καλό και να μην το αγαπάμε όταν κάνει κάτι κακό. Η αγάπη δεν έχει όρους, έχει τρυφερότητα ώστε να νιώσει το παιδί ότι το αγαπάμε αληθινά και άνευ όρων.

7. Γράψτε αστεία και τρυφερά σημειώματα

Μπορεί να είναι ένα σημείωμα ή μια κάρτα κάτω από το μαξιλάρι του παιδιού. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιούμε ένα τρυφερό χαϊδευτικό για να δείξουμε στο παιδί πόσο το αγαπάμε.

8. Κοιτάξτε το στα μάτια

Ο καλύτερος τρόπος για να επικοινωνούμε με το παιδί μας είναι να το κοιτάζουμε στα μάτια όταν του μιλάμε. Σε μια εποχή όπου όλοι είμαστε κολλημένοι μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή, η οπτική επαφή είναι πολύ σημαντική.

9. Χαμογελάτε πιο συχνά

Υπάρχει καλύτερος τρόπος να δείξουμε στο παιδί την αγάπη μας από το να χαμογελάμε κάθε φορά που μπαίνει στο σπίτι; Με αυτό τον τρόπο το παιδί θα

νιώσει κατευθείαν άνετα και θα καταλάβει ότι η παρουσία του έχει αξία για μας και ότι δεν μας ενοχλεί. Σίγουρα θα υπάρξουν στιγμές που θα πρέπει να το μαλώσουμε για κάτι κακό που έκανε, αλλά γιατί να μην του δείχνουμε την αγάπη μας όλες τις υπόλοιπες στιγμές;

10. Γίνετε σωστό πρότυπο

Πόσες φορές έχουμε πει στα παιδιά μας τι να κάνουν, να είναι ευγενικά ή να φορέσουνε τη ζώνη τους στο αυτοκίνητο; Πολλές φορές ξεχνάμε ότι πρέπει να είμαστε σωστό πρότυπο για το παιδί γιατί έχει την τάση να μας μιμείται. Θα πρέπει λοιπόν όσα ζητάμε από το παιδί να κάνει να τα εφαρμόζουμε και εμείς οι ίδιοι.

11. Αφήστε το να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων

Μπορούμε να αποφασίσουμε μαζί με το παιδί τι θα φορέσει την επόμενη μέρα στο σχολείο ή ποια μέρη θα επισκεφτούμε όταν πάμε διακοπές. Είναι πολύ σημαντικό να μάθει το παιδί πώς να παίρνει αποφάσεις με τη δική μας καθοδήγηση.

12. Παίξτε μαζί του

Τα παιδιά συνήθως έχουν πολύ φορτωμένο πρόγραμμα. Χρειάζονται όμως ένα διάλλειμα από όλα αυτά, να περάσουν λίγο χρόνο με τους γονείς τους για να παίξουν, να διασκεδάσουν, να γελάσουν και να είναι μαζί. Μια καλή ιδέα λοιπόν θα ήταν να σταματήσουμε το παιδί μας από μία ή δύο εξωσχολικές δραστηριότητες, αν δεν θέλουμε να καταλήξουμε να γίνουμε ο σοφέρ που τα πηγαίνει από τη μία δραστηριότητα στην άλλη.

13. Επεμβαίνετε όταν νιώθει λυπημένο

Το παιδί μπορεί να έχει προβλήματα στο σχολείο είτε με κάποιο άλλο παιδάκι είτε με κάποιο δάσκαλο. Πρέπει να δείξουμε ότι νοιαζόμαστε και να προσπαθήσουμε να βρούμε τι φταίει που το παιδί είναι ανήσυχο. Μπορεί και να φταίει το παιδί μας, αλλά αν δεν φταίει, είναι μια καλή ευκαιρία να του δείξουμε ότι είμαστε δίπλα του και το στηρίζουμε. Πρέπει όμως να δράσουμε και πρακτικά συμμετέχοντας για παράδειγμα σε κάποιο σεμινάριο διαχείρισης του εκφοβισμού ή μιλώντας στο παιδί μας για το πώς να αντιδράσει σε περίπτωση εκφοβισμού από άλλα παιδιά.

14. Κρατήστε κάρτες και δώρα

Όταν το παιδί μας δώσει μια κάρτα ή μια ζωγραφιά, πρέπει να του δείξουμε ότι θέλουμε να τη φυλάξουμε κάπου. Μπορούμε να τη βάλουμε σε κάποιο συρτάρι ή κάποιο φάκελο. Μπορούμε επίσης να του δείξουμε σε μια φωτογραφία, σε ποιο μέρος του γραφείου μας έχουμε βάλει τη ζωγραφιά του.

15. Μη διακόπτετε ποτέ τις ιστορίες του

Όταν το παιδί μας έχει να μας πει μια ιστορία για κάτι που έγινε στο σχολείο, δεν πρέπει να το διακόψουμε. Το ίδιο πρέπει να συμβεί και αν θέλει να μας δείξει ένα βιβλίο με εικόνες. Με αυτό τον τρόπο το παιδί θα νιώσει ότι το αγαπάμε.

Η αγάπη και η τρυφερότητα είναι οι βασικοί παράγοντες της ευτυχίας. Δείχνοντας στα παιδιά μας την αγάπη μας καθημερινά, τους προσφέρουμε το καλύτερο δώρο που υπάρχει.

Πηγή: familyinaction.gr