28 Μαρτίου 2018

4 καθημερινές συνήθειες που θα κάνουν το παιδί πιο αυτόνομο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Γιατί να επενδύσεις χρόνο και φαιά ουσία στην αυτονομία του παιδιού; Πρώτα απ' όλα γιατί θα βελτιωθεί η ποιότητα της σχέσης σας κι αυτό θα ενισχύσει ψυχοσυναισθηματικά και κοινωνικά το παιδί. Γιατί, μειώνοντας την παρεμβατικότητά σας, αυξάνετε την ικανότητά του να παίρνει αποφάσεις και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της καθημερινότητας χωρίς πατερίτσες. Γιατί αυτονομία σημαίνει αυτάρκεια και αποφασιστικότητα και δυναμισμός.



Ήδη από την ηλικία των 2, 3 ετών, ένα παιδί μπορεί να κάνει τα πρώτα του βήματα προς την αυτοεξυπηρέτηση και την αυτονομία. Πώς, όμως, μπορούμε μέσα

από καθημερινές συνήθειες να την ενισχύσουμε;

1. Πρωινή ρουτίνα: μπορεί και μόνο του
Ένα μικρό παιδί δεν έχει τη δυνατότητα να καταγράψει και να οργανώσει τις δουλειές που πρέπει να γίνουν. Μπορείτε όμως εσείς! Οπότε, αντί να εκτοξεύετε οδηγίες προς πάσα κατεύθυνση τα πρωινά («πλύνε δόντια!», «βάλε την μπλε τη φόρμα που την έχω πλύνει» κ.λπ, κ.λπ.), συμφωνήστε από κοινού σε όσα πρέπει να κάνει το παιδί πριν φύγετε για το σχολείο ή το νηπιαγωγείο, φτιάξτε μια λίστα και ενθαρρύνετέ το καθημερινά να φέρει εις πέρας τις μικρές του «αρμοδιότητες»

Για να γίνει η συνήθεια της «πρωινής αυτονομίας» πιο διασκεδαστική αλλά και πιο αποτελεσματική, μπορείτε να φτιάξετε και να κολλήσετε στο δωμάτιο του παιδιού μια… χειροποίητη λίστα αρμοδιοτήτων.

Είτε χρησιμοποιώντας μαγνητάκια

Είτε με ζωγραφιές που θα φτιάξετε μαζί

Είτε με κουτάκια στα οποία θα βάζετε «τικ»

2. «Θα μου διαβάσεις ένα παραμύθι;»
Το ότι το παιδί έμαθε να διαβάζει δεν σημαίνει, φυσικά, ότι θα του αρνηθείτε τη γλυκιά συνήθεια της κοινής ανάγνωσης. Για να ενισχύσετε, όμως, την αυτονομία του κάντε του δώρο βιβλία που θα «ρουφήξει» με ή χωρίς εσάς.

Πώς θα το κάνετε: Αρχικά περιορίστε τον ρόλο σας, διαβάζοντας εναλλάξ ή ζητώντας του να σας διαβάσει εκείνο μια ιστορία. Έπειτα, βεβαιωθείτε ότι οι συνθήκες ανάγνωσης είναι ελκυστικές – χαμηλός φωτισμός, αστεράκια στο ταβάνι, ζεστό περιβάλλον κ.ο.κ.

Τι είδους βιβλία θα είναι αυτά; Για να κάνει το παιδί ένα βήμα προς την αυτονομία και την ανεξαρτητοποίηση, πρέπει να αγαπήσει το βιβλίο που θα του προσφέρετε. Για να του αρέσει (τόσο ώστε να «κολλήσει») προτιμήστε αναγνώσματα με ήρωες με τους οποίους θα μπορεί σε έναν βαθμό να ταυτιστεί το παιδί, με έγχρωμη και ζωντανή εικονογράφηση και με αφήγηση που χωρίζεται σε μικρά, εύπεπτα κεφάλαια.

Μια σειρά βιβλίων που πληροί αυτά τα κριτήρια (εξ ου και την προτείνουμε), είναι «Τα συμμαθητάκια» των εκδόσεων Διόπτρα, η οποία αποτελείται από τον Γρηγόρη Γατόνη(Η σταγόνα που ξεχείλισε) και τη Λήδα Βολίδα (Το κυνήγι της πρωτιάς). Κάθε βιβλίο βασίζεται σ΄ έναν ξεχωριστό χαρακτήρα βγαλμένο απ’ τη μαθητική ζωή κι ανήκουν όλα στην κατηγορία των «chapter books» -των βιβλίων, δηλαδή,

που χωρίζονται σε κεφάλαια, δίνοντας στο παιδί από 7 ετών τη δυνατότητα να διαβάζει μόνο του κεφάλαιο-κεφάλαιο την ιστορία.

3. «Θα το κάνω εγώ, εσένα σου παίρνει 10 ώρες»
Σίγουρα είστε γρηγορότεροι κι αποτελεσματικότεροι από ένα 6χρονο, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να του στερείτε την ευκαιρία στη δοκιμή, την επανάληψη, το σφάλμα κι εν τέλει στην επιτυχία. Εξοπλιστείτε, λοιπόν, με υπομονή (πολλή υπομονή) κι αφήστε το παιδί να πάρει τον χρόνο του και να: φορέσει τα παπούτσια του, να κουμπώσει το μπουφάν του, να βάλει τα παιχνίδια του στη θέση τους κ.ο.κ.

Σε γενικές γραμμές, ακολουθήστε τον κανόνα: «αν μπορεί να το κάνει μόνο του, δεν θα το κάνω εγώ για εκείνο».

4. Οι δουλειές του σπιτιού, δεν είναι μόνο για τη μαμά
Μάθετε στο παιδί από μικρή ηλικία την αξία της συνεργασίας και της ομαδικής δουλειάς μέσα στην οικογένεια, θεσπίζοντας κανόνες συμμετοχής στις δουλειές του σπιτιού με κέφι και χωρίς γκρίνια ή διδακτισμό. Μερικές συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να εμπλέξετε το παιδί στις δουλειές του σπιτιού είναι οι εξής:

-Αγοράστε ένα σφουγγαράκι, ένα πανάκι, μια σκούπα κι ένα μικρό φαράσι για εκείνο.

-Δώστε εναλλακτικές –τα παιδιά βαριούνται εύκολα, γι’ αυτό προσπαθήστε να εναλλάσσετε τις δουλειές που του αναθέτετε.

-Μην είστε ιδιαίτερα απαιτητική και μη χρησιμοποιείτε τις δουλειές σαν τιμωρία.

-Κάντε τις δουλειές παιχνίδι, βάζοντας μουσική, κάνοντας διαγωνισμό ταχύτητας κ.λπ.

Πηγή: mama365.gr