13 Μαρτίου 2020

Πέντε πράγματα που πρέπει να λέτε στο παιδί κάθε ημέρα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού, λέγοντάς του καθημερινά τα εξής πράγματα.



Με τον ερχομό του παιδιού, είναι λογικό να προσπαθείτε να αποτελείτε μια θετική επιρροή στην καθημερινότητά του, ώστε να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση αλλά και την εμπιστοσύνη που δείχνει στον εαυτό του και τις επιλογές του. Ένας από τους ευκολότερους τρόπους για να βοηθήσετε το παιδί να αισθανθεί καλά με τον εαυτό του, ενθαρρύνοντάς το να σκέφτεται θετικά, είναι να του δηλώνετε καθημερινά πώς αισθάνεστε εσείς για το ίδιο. Μια μικρή ώθηση προς την σωστή κατεύθυνση, μπορεί να το βοηθήσει πολύ περισσότερο από όσο νομίζουμε.

Καλημέρα

Ο καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσετε την ημέρα σας είναι να πείτε στο μικρό σας «καλημέρα» με ένα χαρούμενο και ήπιο τόνο. Δεδομένου ότι αποτελεί το πρώτο πράγμα, που θα πείτε στο παιδί, ορίζετε έτσι τον τόνο της υπόλοιπης ημέρας. Έτσι λοιπόν, ξεκινάτε την ημέρα σας με θετική στάση, που στην πραγματικότητα αποτελεί μία από τις καλύτερες συνήθειες που μπορεί να υιοθετήσει με την συμβολή σας το παιδί.

Σε αγαπώ

Είναι μία από τις πιο απλές αλλά και τις πιο σημαντικές φράσεις, που θα πρέπει να λέτε στο παιδί καθημερινά, καθώς συμπυκνώνει όλη σας την στοργή και την φροντίδα. Δεν υπάρχει κατάλληλη στιγμή για να του το πείτε, οπότε μπορείτε να του το πείτε κυριολεκτικά όσο συχνά και όσες φορές θέλετε. Αυτή η φράση λειτουργεί ως υπενθύμιση αλλά και ενδυναμωτικά, αφού έτσι γνωρίζουν ότι

μπορούν πάντα να απευθύνονται σε εσάς για οτιδήποτε χρειάζονται.

Σε ευχαριστώ
Είναι σημαντικό, να ενημερώνετε πάντα το παιδί αναφορικά με το εάν η συμπεριφορά του ήταν σωστή ή λιγότερο επιθυμητή, μέσω των επιβραβεύσεων ή των παρατηρήσεων. Ως επιβράβευση μπορεί να λειτουργήσει και η παραπάνω φράση, καθώς μπορείτε να το ευχαριστείτε όποτε κάνει κάτι καλό, όπως το να μαζέψει το γραφείο του ή τα πιάτα του από το τραπέζι. Δηλώνοντάς του την ευγνωμοσύνη σας, το κάνετε πραγματικά χαρούμενο, αφού αισθάνεται πιο υπεύθυνο αλλά και ικανό.

Είμαστε υπερήφανοι για εσένα
Λέγοντας συχνά αυτήν την φράση στο παιδί, μπορείτε να το βοηθήσετε να δημιουργήσει μια θετική άποψη για τον εαυτό του. Απλά δηλώνοντας ότι νιώθετε υπερήφανοι για όλα αυτά που κάνει και είναι, κάνετε σχεδόν αυτόματα το παιδί να αισθάνεται πλήρες, χαρούμενο και ασφαλές.

Μπορείς να τα καταφέρεις
Λέγοντας στο παιδί ότι μπορεί να καταφέρει να επιτύχει σε αυτό που κάνει, μπορείτε να αυξήσετε σημαντικά την εμπιστοσύνη του στον εαυτό του. Είναι σημαντικό να τους το υπενθυμίζετε συχνά κι όχι μόνο όταν παρατηρείτε ότι δυσκολεύεται σε ένα συγκεκριμένο μάθημα ή δραστηριότητα.

Πηγή: imommy.gr