20 Δεκεμβρίου 2021

«Σχολείο Για Γονείς»: Δεχτείτε τα παιδιά σας όπως είναι. Όχι όπως θα έπρεπε να είναι

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



Άν θέλουμε τα παιδιά μας να πιστέψουν ότι αξίζουν, πρέπει ειλικρινά να τα δεχτούμε όπως είναι, με όλες τις ατέλειές τους. Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι, επιμένοντας να κατακρίνουν τις ατέλειες των παιδιών τους, θα τα βοηθήσουν να βελτιωθούν. Στην πραγματικότητα, αυτή η αντιμετώπιση φέρνει ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα. Τα παιδιά αποθαρρύνονται.



Φανταστείτε πώς θα νιώθατε αν σας θύμιζαν συνέχεια τα λάθη σας. Θα νιώθατε ότι αξίζετε; Φυσικά όλοι μας έχουμε περιθώρια για βελτίωση, αλλά δεν είναι αυτό που μας απασχολεί τώρα. Το θέμα είναι ότι οι άνθρωποι δε μπορούν να βελτιωθούν αν δεν νιώσουν αρκετά καλά με τον εαυτό τους, ώστε να πιστέψουν οτι μπορούν να βελτιωθούν.

Φανταστείτε τώρα πως θα νιώθατε αν ενθαρρυνόσασταν συνέχεια και ξέρατε ότι μέσα στην οικογένεια σας εκτιμούν.

Πιστεύουμε ότι εκτιμάμε τα παιδιά μας, και τους το λέμε με λόγια. Συχνά, όμως, οι πράξεις μας έρχονται σε αντίθεση με τα λόγια μας. Λέμε στα παιδιά μας ότι είναι υπέροχα και κατόπιν δείχνουμε δυσαρέσκεια όταν δεν ικανοποιούν τις δικές μας απαιτήσεις.

Πρέπει να μάθουμε να ξεχωρίζουμε το έργο από αυτόν που το κάνει.

Τα παιδιά δεν ενεργούν πάντα όπως θέλουμε εμείς. Πρέπει να τους δώσουμε το μήνυμα ότι τα εκτιμάμε ώς ανθρώπους άσχετα από την επιτυχία τους.

Παράδειγμα: Σε ένα διαγώνισμα ορθογραφίας, η Μαρία έκανε πέντε λάθη στις είκοσι λέξεις. Αντί ο γονιός να επιμείνει στα πέντε λάθη, θα μπορούσε να τονίσει τις δεκαπέντε λέξεις που έγραψε σωστά. Δίνοντας έμφαση στο θετικό, δίνουμε στη Μαρία την αίσθηση ότι είναι εντάξει. Ξέρει καλά τα πέντε λάθη της. Δεν είναι ανάγκη να τα τονίσουμε. Όταν τη δεχτούμε όπως είναι, τη βοηθάμε να νιώσει ότι

αξίζει σαν άνθρωπος και της δίνουμε το θάρρος να συνεχίσει την προσπάθεια της.

Ενεργείστε Θετικά

Αφού οι γονείς αναγνωρίσουν με ποιό τρόπο ορισμένες πεποιθήσεις και στάσεις τους εμποδίζουν τις προσπάθειες τους να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους, πρέπει και να συνειδητοποιήσουν ποιός τρόπος συμπεριφοράς συμβαδίζει με τις προθέσεις τους.

Πρώτα απ'όλα, ένας γονιός που ενθαρρύνει, παύει να κάνει στο παιδί αρνητικές παρατηρήσεις.

Αποφύγετε τον πειρασμό να επέμβετε όταν το παιδί σας προσπαθεί να λύσει ένα πρόβλημα ή να ολοκληρώσει ένα έργο. Η επέμβαση δίνει ένα μήνυμα μιας καλυμμένης κριτικής: «Δεν μπορείς να το κάνεις σωστά». Άν το παιδί ζητήσει την βοήθεια σας, περιορίστε τις παρατηρήσεις σας στη μορφή προτάσεων, όχι στη διατύπωση κανόνων. «Τι νομίζεις ότι θα γινόταν αν... Σκέφθηκες να... Βρήκα ότι είναι πολύ βοηθητικό να...»

Άν τα παιδιά ζητούν τη βοήθεια σας, με σκοπό να επισύρουν την άτοπη προσοχή ή να αποφύγουν να σκεφτούν ή να εργαστούν ανεξάρτητα, πείτε τους ότι έχετε εμπιστοσύνη στην ικανότητα τους. «Μπόρεσες να κάνει την προηγούμενη δουλειά... Άρα μπορείς να χειριστείς και αυτό το θέμα...»

Λίγα παιδιά θα μάθουν να πιστεύουν στον εαυτό τους, αν οι γονείς τους δεν πιστέψουν σ'αυτά.

Δώστε Ενθάρρυνση. Μην Επαινείτε

Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι όταν επαινούν τα παιδιά τους, τα ενθαρρύνουν. Δεν συνειδητοποιούν ότι ο έπαινος μπορεί να είναι αποθαρρυντικός. Με την πρώτη ματιά, ο έπαινος και η ενθάρρυνση μοιάζουν.

Ο έπαινος είναι ένα είδος ανταμοιβής. Καλλιεργεί ένα αίσθημα ανταγωνισμού. Δίνεται όταν κερδίζουμε, όταν είμαστε οι καλύτεροι. Στην πραγματικότητα, ο γονιός που επαινεί λέει, «Άν κάνεις κάτι που εγώ θεωρώ καλό, θα έχεις την ανταμοιβή σου: Θα πάρεις από εμένα αναγνώριση και εκτίμηση».

Από την άλλη πλευρά, η ενθάρρυνση δίνεται για την προσπάθεια ή για τη

βελτίωση, όσο μικρή κι αν είναι. Συγκεντρώνει την προσοχή στα θετικά σημεία του παιδιού, σαν ένα μέσο που διαθέτει το παιδί για να συνεισφέρει στο σύνολο. Ο γονιός που ενθαρρύνει, δεν ενδιαφέρεται να συγκρίνει το παιδί με άλλους. Αντίθετα, ενδιαφέρεται ώστε το παιδί να δεχτεί τον εαυτό του και να καλλιεργήσει το θάρρος ν'αντιμετωπίζει τις δυσκολίες. Η ενθάρρυνση αποβλέπει στο να βοηθήσει το παιδί να νιώσει ότι αξίζει.

Η Ειδική Διάλεκτος της Ενθάρρυνσης

Φράσεις που δείχνουν παραδοχή

– Μου αρέσει ο τρόπος που το χειρίσθηκες

– Μου αρέσει ο τρόπος που αντιμετωπίζεις αυτό το πρόβλημα

– Χαίρομαι που σου αρέσει η μελέτη

– Χαίρομαι που ευχαριστήθηκες μ'αυτό

– Εφόσον δεν είσαι ικανοποιημένος, τι νομίζεις ότι μπορείς να κάνεις ώστε να ικανοποιηθείς αρκετά.

– Πώς νιώθεις γι'αυτό;

Φράσεις που δείχνουν Εμπιστοσύνη

– Επειδή σε ξέρω καλά, είμαι σίγουρη ότι θα τα καταφέρεις

– Θα το ξεπεράσεις

– Έχω εμπιστοσύνη στην κρίση σου

– Είναι δύσκολο, είμαι όμως σίγουρη ότι θα το ξεπεράσεις

– Θα βρεις μια λύση

Φράσεις που Αναγνωρίζουν την Προσπάθεια και τη Βελτίωση

– Φαίνεται ότι κατέβαλες μεγάλη προσπάθεια γι αυτό

– Φαίνεται ότι ξόδεψες πολύ ώρα να βρεις μια λύση

– Κοίταξε πόση πρόοδο έχεις κάνει

– Έχεις μεγάλη βελτίωση στο....

– Ίσως πιστεύεις οτι δεν έφτασες ακόμα το στόχο σου. Κοίτα όμως πόσο πολύ έχει προχωρήσει!

Πηγή: Από το βιβλίο «Σχολείο Για Γονείς» των Don Dinkmeyer και Gary MacKay, citypatras.gr