

Βοηθήστε τα παιδιά σας να αποκτήσουν αυτοπειθαρχία

Αυτοπειθαρχία: Αξία Ανεκτίμητη



Ιατροπούλου Ράνια

Αυτοπειθαρχία σημαίνει να μάθουν να ακούν , να μάθουν πότε και πώς να διακόπτουν και να ελέγχουν το θυμό τους

Παιδί για ύπνο και ξύπνιοι γονείς; Δύσκολο καθήκον και αιτία καυγά ! Ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα ύπνου και κάντε όλοι μαζί τις διαδικασίες προετοιμασίας του ύπνου. Τα παιδιά πάνε για ύπνο, ενώ οι γονείς μπορούν να παραμείνουν ξύπνιοι.



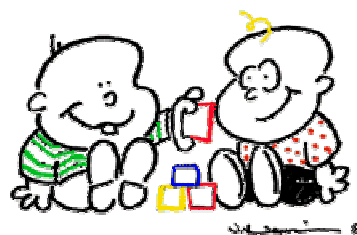
Πρωινό ξύπνημα; Τι δύσκολη ώρα !!! Η αυτοπειθαρχία συνεπάγεται πρόνομα. « Αν ξυπνήσεις νωρίς το πρωί (ώρα 7:30), θα μπορέσεις να κοιμηθείς μισή ώρα πιο αργά το βράδυ (ώρα 8:00)».

Μην αθετείτε υποσχέσεις ή δώστε ρεαλιστικές υποσχέσεις. Δυο φίλοι μαλώνουν μεταξύ τους, εσείς απειλείτε ότι δε θα τους αφήσετε να ξαναβρεθούν μαζί αλλά αυτό δεν πραγματοποιείται. Το παιδί καταλαβαίνει ότι αφού δεν έγινε την πρώτη φορά δε θα γίνει ποτέ.

Διδάξτε του εναλλακτικές λύσεις. Τιμωρείτε το παιδί για μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά με περιορισμό στο δωμάτιό του. Καταλαβαίνει ότι η πράξη του ή η συμπεριφορά του είναι ανάρμοστη, αλλά δεν ξέρει πώς να το χειριστεί. *Δε χρειάζεται τιμωρία, αλλά καθοδήγηση.* Διδάξτε το στρατηγικές χειρισμού μιας άσχημης διάθεσης ή μιας απογοήτευσης. Μη δίνετε εσείς τις λύσεις, αν θέλετε να γίνουν αυτάρκη και ανεξάρτητα.

Ελέγξτε τον τόνο της φωνής σας. Κρατείστε χαμηλούς τόνους και συζητήστε μαζί του. «Καταλαβαίνω ότι θύμωσες, αλλά δεν καταλαβαίνω το λόγο. Μπορείς να μου τον εξηγήσεις;»

Δώστε τη ζωή των παιδιών στα χέρια τους



Η αυτοπειθαρχία είναι δικαίωμα του παιδιού και υποχρέωση του γονιού

Πώς θα πετύχετε να ακολουθήσουν τα παιδιά τις οδηγίες σας;

Έχετε παρατηρήσει ότι το παιδί σας είναι παρορμητικό, εκδηλώνει βίαια τις διαφωνίες του ή διακόπτει αυτούς που μιλούν; Αυτό συμβαίνει γιατί δεν έχει ακόμα αναπτύξει ικανότητες αυτοπειθαρχίας και αυτοελέγχου. Η εκμάθηση της αυτοπειθαρχίας για το παιδί ίσως να σημαίνει περιορισμό της ελευθερίας του, είναι όμως απαραίτητη για την προετοιμασία ενός πετυχημένου, και υπεύθυνου ενήλικα.



Τα μικρά παιδιά δομούν τις αξίες με την κατάλληλη καθοδήγηση των ενηλίκων.

Η αυτοπειθαρχία είναι προσόν για τη ζωή

ΔΩΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥ:

Αυτοπειθαρχία σημαίνει να μάθει να κάνει τις επιλογές του και να χειρίζεται τις συνέπειες των πράξεων του. Αν τους λέμε τι να κάνουν, θα εξαρτώνται πάντα από τους άλλους. Δώστε τους την ευκαιρία να πιστέψουν στους εαυτούς τους.

ΒΑΛΤΕ ΤΟΥ ΟΡΙΑ: Μάθετέ τους ότι η κοινωνία μας λειτουργεί με κανόνες και όρια. Η γνώση των ορίων τους δημιουργεί ασφάλεια. Καθώς μεγαλώνουν στηρίζονται στα δικά τους όρια και λιγότερο στα όρια των γονέων.

Μικρά μυστικά !!!!!!!

Όταν το φωνάζετε για να συζητήσετε κάτι, μάθετε του να έρχεται κοντά σας και να μην απαντά από μακριά («τι θέλεις;»).

Στα παιδιά δεν αρέσει να τα διορθώνουν και αντιδρούν επιθετικά ή παθητικά. Διδάξτε του ότι δε μπορούμε πάντα να κάνουμε ό,τι θέλουμε.

Επαινέστε τις θετικές συμπεριφορές και διορθώστε τα σε αρνητικές.

Ελέγξτε το θυμό σας. Δε χρειάζεται να ουρλιάζετε για να του δείξετε ότι θυμώσατε.

Αν αγαπάτε το παιδί σας, μάθετε του το ΟΧΙ. Το να το παραχαϊδεύεις δεν οδηγεί στην ευτυχία του.

Μην ξεχνάτε: Αποτελείτε πρότυπο μίμησης. Ό,τι λέτε ή κάνετε είναι ένα μάθημα για το παιδί γι' αυτό να είστε ειλικρινείς και συνεπείς. Έχει ανάγκη να σας πιστεύει, να σας εμπιστεύεται και να σας σέβεται.

Υπευθυνότητα σημαίνει να «κάνουν το σωστό ακόμα και όταν δεν τα παρακολουθούν οι ενήλικες»



Πώς ; Πότε; Γιατί;

Νους υγιής εν σώματι υγιές.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό ή τη μουσική βοηθά στην καλλιέργεια της αυτοπειθαρχίας.



Έγω ένα ζώακι. Ανάπτυξη υπευθυνότητας σημαίνει ικανότητα αυτοελέγχου. Η φροντίδα ενός κατοικίδιου μπορεί να εξυπηρετήσει αυτόν το στόχο.



«Συγχαρητήρια ! συμάζεψες το δωμάτιό σου, ενώ ξέρω ότι προτιμούσες να παίζεις» Επιβραβεύστε μια θετική συμπεριφορά ή την εκτέλεση ενός καθήκοντος με την αγορά του αγαπημένου του παιχνιδιού, ή κάποια ιδιαίτερη μεταχείριση (εξωτερικές ενισχύσεις), συζητώντας μαζί του για την αυτοπειθαρχία (εσωτερική ενίσχυση).



Χτυπάει καμπανάκι. Το ακούς; Υπενθυμίστε του συχνά τις υποχρεώσεις του, όπως το συμάζεμα του δωματίου του. Βρείτε κατάλληλα τρικ, συζητώντας μαζί του: «Τι νομίζεις ότι θα σε βοηθούσε να θυμηθείς να μαζεύεις τα παιχνίδια σου στο κουτί όταν τελειώνει το παιχνίδι; Ίσως ένα σημείωμα στην πόρτα του δωματίου σου, ώστε να το βλέπεις πριν την ανοίξεις να βγεις έξω».