

Πώς να γίνετε καλύτερος γονιός

Ιδανικός ή τέλειος γονιός δεν υπάρχει. Όπως άλλωστε δεν υπάρχουν και τέλεια παιδιά. Γι' αυτό καθημερινά πασχίζουμε να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε και να προσφέρουμε στα παιδιά μας την αγάπη και την ασφάλεια που έχουν τόσο ανάγκη. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι από αυτό που ήδη είμαστε.

1. Εκφράστε την αγάπη και την τρυφερότητά σας

Μια γενναιόδωρη αγκαλιά, μία έκφραση ενθάρρυνσης, εκτίμησης ή αποδοχής, ακόμη κι ένα χαμόγελο μπορούν να ανυψώσουν την αυτοπεποίθηση και το ηθικό των παιδιών μας. Και μπορεί να φαίνονται αυτονόητα, όμως πολλά παιδιά μοιάζουν να παρακαλούν για μια τέτοια ένδειξη αποδοχής από τους γονείς τους. Λέγετε στα παιδιά σας ότι τα αγαπάτε κάθε μέρα. Δώστε τους πολλές αγκαλιές και φιλιά κι όλα αυτά χωρίς όρους, χωρίς να περιμένετε να φέρουν σπίτι τους καλύτερους βαθμούς ή να επιστρέψουν την αγάπη σας. Αν μια αγάπη είναι ανιδιοτελής, αυτή είναι η γονεϊκή αγάπη.

2. Επαινέστε τα

Αποφεύγετε να συγκρίνετε τα παιδιά σας με άλλα, ειδικά τα αδέρφια μεταξύ τους. Κάθε παιδί είναι μοναδικό και ξεχωριστό. Γιορτάστε τις διαφορές τους και ενθαρρύνετε κάθε παιδί σας να κυνηγήσει τα δικά του ενδιαφέροντα και όνειρα. Σε άλλη περίπτωση μπορεί το παιδί σας να αναπτύξει κόμπλεξ κατωτερότητας, την εντύπωση ότι ποτέ δεν θα είναι αρκετά καλό στα μάτια σας. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά δεν είναι προέκταση των γονιών τους, αλλά ξεχωριστές προσωπικότητες, τις οποίες αποδεχόμαστε και επαινούμε γι' αυτό ακριβώς που είναι και δεν προσπαθούμε σε καμία περίπτωση να τις αλλάξουμε.

3. Αποφύγετε την κριτική, επικεντρωθείτε στη συμπεριφορά

Σταματήστε να επικρίνετε τους φίλους που διαλέγει το παιδί σας, τον τρόπο που του αρέσει να χτενίζει τα μαλλιά του, τα ρούχα που φοράει. Αν νομίζετε ότι το παιδί σας κάνει πράγματα που το βλάπτουν, επικοινωνήστε την άποψή σας με κομψό και ευγενικό τρόπο, χωρίς να σηκώνετε το δάχτυλο και να είστε απόλυτοι. Να έχετε πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού σας ότι μπορείτε να κάνετε και λάθος. Αποφύγετε τη δημόσια κριτική που κάνει το παιδί να αισθάνεται ότι εξευτελίζεται. Αν το παιδί σας δεν συμπεριφέρεται καλά σε δημόσιο χώρο, πάρτε το στην άκρη και επιπλήξτε το. Αντί να γίνεστε επικριτικός, δώστε του εναλλακτικές και δείξτε του με το παράδειγμά σας τον σωστό δρόμο. Πρώτα απ' όλα όμως ακούστε τι έχει να σας πει.

4. Περάστε χρόνο μαζί τους

Δεν αρκεί να τα αγαπάμε, ακόμη και να τους το λέμε. Πρέπει να τους το δείχνουμε με την παρουσία μας. Περάστε ποιοτικό χρόνο με καθένα από τα παιδιά σας, μοιράζοντάς το ακριβοδίκαια. Στη διάρκεια αυτού του χρόνου ακούστε τι έχει να σας πει το παιδί σας, κάντε πράξη μια επιθυμία του, παρακολουθείστε τις σχολικές ή εξωσχολικές δραστηριότητές του, επισκεφτείτε ένα μουσείο ή μια βιβλιοθήκη μαζί του. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά μεγαλώνουν πολύ γρήγορα, και πολύ σύντομα θα προτιμούν να

κάνουν παρέα με τους φίλους και τους συμμαθητές τους κι όχι με εσάς. Όσο δύσκολο κι αν σας φαίνεται, θέστε ξανά τις προτεραιότητές σας, βάζοντας πρώτα την οικογένειά σας και μετά την εργασία σας. Είναι πολύ πιθανό το αφεντικό σας μετά από λίγο καιρό να μην θυμάται ότι χάσατε ένα meeting, το παιδί σας όμως θα θυμάται σίγουρα ότι δεν ήσασταν εκεί στη σχολική γιορτή του.

5. Αφήστε τα να αποκτήσουν εμπειρίες

Όσο ασφαλές και να κάνετε το περιβάλλον των παιδιών σας, όσο εύκολες κι αν κάνετε τις καταστάσεις γι' αυτά, υπάρχουν κάποια πράγματα που πρέπει να τα κάνουν μόνα τους ώστε να μάθουν. Αφήστε τα να λερωθούν, να ρισκάρουν, να φοβηθούν ίσως λίγο, προκειμένου να βιώσουν τη ζωή, τα απρόοπτα και τις ομορφιές της. Αποφεύγετε να παίρνετε αποφάσεις για εκείνα και αφήστε τα να μάθουν πώς να ζουν με τις συνέπειες των πράξεων και των επιλογών τους, προσέχοντας όμως ταυτόχρονα να ελαχιστοποιήσετε τις αρνητικές συνέπειες και να τονίσετε τις θετικές.

6. Βοηθήστε τα να αισθανθούν ασφάλεια

Τα παιδιά πρέπει από πολύ νωρίς να αισθανθούν ότι έχουν γονείς που τα αγαπούν αλλά που ωστόσο θα τους επιτρέψουν να ζήσουν τη ζωή τους με ελευθερία και σεβασμό. Βοηθήστε τα παιδιά σας να ζήσουν τη ζωή τους και να γίνουν υπεύθυνα όντα για τις επιλογές τους. Καλλιεργείστε τους το αίσθημα της ασφάλειας ενσταλάζοντας τους το αίσθημα ότι ανήκουν κάπου, φέρνοντάς τα σε επαφή με την ευρύτερη οικογένεια και μιλώντας τους για την καταγωγή τους. Μην τσακώνεστε μπροστά στα παιδιά σας. Όταν κοιμηθούν, συζητήστε με ηρεμία. Τα παιδιά μπορεί να αισθανθούν μεγάλη ανασφάλεια αν έχουν δύο γονείς που διαπληκτίζονται συνεχώς. Ένας ακόμη τρόπος για να αισθανθεί ένα παιδί ασφάλεια είναι να μην νιώθει ότι είναι λιγότερο αγαπητό σε σχέση με τα αδέρφια του. Μην παίρνετε θέση στους αδελφικούς καβγάδες. Είναι η αρχή του κακού. Προσπαθήστε να δώσετε δίκιο ή άδικο και στις δύο πλευρές όταν ζητούν τη γνώμη σας.

7. Γίνετε το πρότυπό τους

Τα παιδιά είναι «σφουγγάρια», παρατηρούν τα πάντα και, ως γονείς τους, είστε το πρώτο μοντέλο που μπορούν να δουν, το πρώτο τους πρότυπο. Δώστε προσοχή όχι μόνο σε αυτά που λέτε στα ίδια αλλά και σε εκείνα που λέτε ή κάνετε όταν τα παιδιά σας είναι παρόντα και αναλογιστείτε το παράδειγμα που τους δίνετε. Θέλετε τα παιδιά σας να μάθουν τον σεβασμό; Δείξτε σεβασμό στους συνομιλητές σας, μεγαλύτερους ή μικρότερους. Θέλετε να μάθουν την αλληλεγγύη; Φανείτε εσείς πρώτοι αλληλέγγυοι, κι έτσι θα γίνουν κι αυτά. Και, κυρίως, θέλετε τα παιδιά σας να σας ακούνε; Ακούστε τα πρώτοι εσείς.

[ΑΝΑΚΤΗΣΗ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ (ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ)]