

1. «Ήσουν πάντα ένα συν στη ζωή μου».

Εξηγήστε στο παιδί σας πόσο σημαντική είναι η παρουσία του για σας καθημερινά. Είναι ότι πιο υπέροχο μπορεί ν' ακούσει. Το να ξέρει ένα παιδί πως είναι ό,τι καλύτερο συνέβη στη ζωή σας, βάζει τα θεμέλια για να μεγαλώσει με όμορφα συναισθήματα για τον εαυτό του.

2. «Είναι καλό να μιλάς»

Όταν ένα παιδί παραπονιέται για κάτι, συνήθως δεν λέει ?παραμύθια, αλλά ζητά να μάθει με ποιον τρόπο να χειριστεί μια δυσάρεστη κατάσταση. Αντί λοιπόν, να του πείτε «σταμάτα να λες παραμύθια», δοκιμάστε το «έλα να δούμε μαζί τι θα κάνουμε». Αυτό θα δείξει στο παιδί τις στρατηγικές με τις οποίες θα μπορεί στο μέλλον να αντιμετωπίσει αντίστοιχα προβλήματα, αλλά και θα του δώσει να καταλάβει ότι ενδιαφερόσαστε για το τι του συμβαίνει.

3. «Είμαι πολύ περήφανος/η για εσένα. Τα κατάφερες πολύ καλά»

Το να γνωρίζει ένα παιδί πόσο υπερήφανοι είναι οι γονείς του για κάτι που έκανε ? απλό η περισσότερο σύνθετο ? του δίνει κίνητρα για να δοκιμάσει περισσότερο τις δυνάμεις του. Έτσι, δεν χρειάζεται να φοβόσαστε να επαινείτε συχνά το παιδί σας, ακόμη και για τις πιο μικρές κατακτήσεις του.

4. «Είπα, όχι»

Τα παιδιά έχουν ανάγκη τα όρια και την καθοδήγηση. Είναι σημαντικό να συμπεριφέρεστε με σεβασμό στα παιδιά, όμως χρειάζονται και την ωριμότητά σας για να γνωρίσουν τα μονοπάτια τη υπεύθυνης συμπεριφοράς. Τα παιδιά που δεν γνωρίζουν περιορισμούς, αισθάνονται ανασφαλή.

5. «Δεν πειράζει να κλαις ή να νιώθεις στενοχωρημένος»

Η πιο κοινή απάντηση σ' ένα παιδί που κλαίει, είναι: «Έλα, έλα τώρα μην κλαις». Αυτό όμως περνά στο παιδί το μήνυμα πως είναι αδυναμία το να κλαίει κανείς και πως είναι καλύτερο να κλειδώσει μέσα του τα συναισθήματά του. Αν το παιδί πονάει ή είναι στενοχωρημένο, δοκιμάστε να του πείτε: «Αν σε πονάει, κλάψε μέχρι να σου περάσει». Δίνοντάς του την άδεια να κλάψει, του δίνετε τη δυνατότητα να αναμετρηθεί το ίδιο με τα συναισθήματά του και όχι με το πώς νομίζετε εσείς πως θα πρέπει να νιώθει.

6. «Δεν είσαι υποχρεωμένος να κάνεις οτιδήποτε»

Τα παιδιά σήμερα έχουν πολύ φορτωμένο πρόγραμμα. Όλο και με κάτι ασχολούνται: μπαλέτο, μαθήματα μουσικής, αθλητισμό. Αρκεί να το πουν οι γονείς και τα παιδιά είναι έτοιμα να κάνουν τα πάντα. Ξεχνάμε, όμως, πως ακριβώς όπως και οι μεγάλοι, έτσι και τα παιδιά έχουν ανάγκη από χρόνο χωρίς να κάνουν τίποτε, να ξεκουραστούν και να ονειροπολήσουν. Ο υπερβολικός προγραμματισμός καταστρέφει τη δημιουργικότητα του παιδιού, αλλά και το Παιχνίδι που χρειάζεται.

7. «Δεν πειράζει να κάνεις λάθη»

Ίσως είναι πάνω από τις δυνάμεις σας το να μείνετε ήρεμοι, όταν το παιδί σας αδειάσει τις κόκκινες νερομπογιές του πάνω στο αγαπημένο σας λευκό τραπεζομάντιλο. Δεν είναι όμως τόσο δύσκολο το να το βοηθήσετε να μάθει πως όλοι κάνουν λάθη. Όλα τα παιδιά έχουν ατυχήματα, καθώς μεγαλώνουν. Το να τα κρατάτε σε απόσταση ή το να φοβούνται μήπως κάνουν κάτι λάθος, σε καμιά περίπτωση δεν τα βοηθά να νιώσουν αυτοπεποίθηση, να μεγαλώσουν νιώθοντας ικανά να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους.

8. «Είσαι πολύ έξυπνος, που τα κατάφερες»

Δίνοντας στο παιδί την ευκαιρία να φτιάχνει μόνο του κάτι ή να λύνει δύσκολα παιχνίδια, το κάνει να νιώθει αυτοπεποίθηση. Αν πάλι αποτύχει, μπορείτε να πείτε: «Μπράβο σου, που προσπάθησες». Αν πάλι το κάνει με επιτυχία, έχετε μια πολύ καλή ευκαιρία να το επαινέσετε.

9. «Μου αρέσεις, γιατί είσαι εσύ»

Την άνευ όρων αγάπη την έχουμε ανάγκη όλοι. Ένα παιδί χρειάζεται πολύ περισσότερο να ξέρει και να αισθάνεται πως είναι πολύ καλά όπως είναι εκείνη τη στιγμή. Λέγοντάς του κάτι τέτοιο, του λέτε ταυτόχρονα πως δεν χρειάζεται να σας αποδείξει τίποτα: αρκεί που βρίσκεται εκεί για σας.

10. «Σ? αγαπώ »

Είναι οι πιο όμορφες λέξεις που Θα μπορούσε ν? ακούσει ένα παιδί. Ως γονείς, οφείλουμε να τις χρησιμοποιούμε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

πηγή: <http://psixologoi.blogspot.com/>