Το καλοκαίρι πέρασε και ήρθε ο Σεπτέμβρης με τις ετοιμασίες για τη νέα σχολική χρονιά. Τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά πρέπει να περάσουν από την περίοδο της ανεμελιάς στην πειθαρχία και στο πρόγραμμα. Είναι η εποχή που οι γονείς χρειάζεται να έχουν υπομονή. Για να διατηρήσετε την υπομονή σας έχετε σαν στόχο την αποτελεσματικότητα κι όχι την τελειότητα. Η διαπαιδαγώγηση που γίνεται με ηρεμία και υπομονή είναι πολύ πιο αποτελεσματική και έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Υπάρχουν 10 συμβουλές που έχουν δοκιμαστεί στην καθημερινότητα και μπορούν να σας βοηθήσουν πραγματικά.

1. Δώστε χρόνο. Η προσαρμογή είναι διαδικασία που απαιτεί χρόνο και ηρεμία και είναι σημαντικό να γίνει ομαλά. Κατανοήστε το παιδί σας όταν εκφράζει δυσαρέσκεια για το ξεκίνημα της νέας σχολικής χρονιάς. Του είναι δύσκολο να προσαρμοστεί αμέσως στις νέες του υπευθυνότητες.

2. Θέστε τα βασικά όρια και τους κανόνες που προκύπτουν με την έναρξη της σχολικής χρονιάς, τονίζοντας τη διαφορετικότητα στην τήρηση και εφαρμογή των ορίων ανάμεσα στην καλοκαιρινή περίοδο και στη χειμερινή.

3. Ενθαρρύνετε τις προσπάθειες του παιδιού να ενταχθεί στο σχολικό του πρόγραμμα, με το δικό του τρόπο και ρυθμό.

4. Δείξτε κατανόηση όταν το παιδί αρνείται να συνεργαστεί άμεσα και προτείνετε εναλλακτικές λύσεις.

5. Βοηθήστε το παιδί να προγραμματίσει και να οργανώσει το χρόνο του και τις δραστηριότητές του (διάβασμα, παιχνίδι, φαγητό).

6. Μετριάστε τις προσδοκίες σας τόσο απέναντι στο δικό σας ρόλο όσο κι απέναντι στα παιδιά. Αν ένα παιδί μπορεί να κάνει κάτι μόνο του ακόμα κι αν δε το κάνει τόσο καλά ή τόσο γρήγορα, όσο θα θέλατε, αφήστε το να το κάνει.

7. Διασκεδάστε, μην ξεχνάτε ότι είναι παιδιά. Παίξτε μαζί τους και δώστε τους τη δυνατότητα να βρεθούν συχνά με φίλους τους, τα ηρεμεί και τα ευχαριστεί.

8. Επιβραβεύστε το παιδί σας όταν δείχνει υπομονή. Τα παιδιά αναζητούν την επιβράβευση από τους γονείς τους.

9. Ενθαρρύνετε την αυτονομία και την διάθεση των παιδιών για πρωτοβουλία, με αποτέλεσμα να βοηθηθεί το παιδί να γίνει υπεύθυνο και να εξασφαλίσετε οι ίδιοι χρόνο για τον εαυτό σας.

10. Φροντίστε τους εαυτούς σας, παίρνοντας χρόνο για εσάς. Διατηρείστε τα χόμπυ σας, και εξασφαλίστε λίγες ώρες την εβδομάδα που θα τις περνάτε μόνοι σας. Αυτό είναι κάτι που θα σας βοηθήσει να είστε πιο υπομονετικός γονέας. Κάντε ένα μικρό διάλειμμα (time-out), όταν αισθάνεστε ότι ο θυμός σας μεγαλώνει και πιθανά να χάσετε τον έλεγχο ή την αυτοκυριαρχία σας.

Η εφαρμογή των συγκεκριμένων συμβουλών μπορεί να εξομαλύνει τις εντάσεις και να βοηθήσει στην δημιουργία μιας χαλαρής οικογενειακής ατμόσφαιρας. Όταν θα μάθετε να είστε υπομονετικοί με τα παιδιά σας, τότε θα έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες για τη συμπεριφορά των παιδιών και θα μεγαλώνετε υπομονετικά παιδιά!

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα “Παιδικός σταθμός για γονείς”