

Ιωάννα Ρεϊζοπούλου, M.Sc- Ψυχολόγος της Ε.Δ.Υ-

Οικογενειακή Θεραπεύτρια

Οι Γονείς για να προάγουν την **Αυτονομία & την Αυτοεκτίμηση** των παιδιών τους, επιδεικνύουν, **Γονεϊκή Ζεστασιά**, θέτουν πλήρως **Αποσαφηνισμένα Όρια** και **Σεβασμό** στην **προσωπικότητα του παιδιού**. **Επιμέρους βοηθητικές στάσεις:**

- Διατηρούν μια ζεστή και στοργική σχέση με το παιδί & ανοιχτό δίαυλο επικοινωνίας.
- Δείχνουν άνευ όρων αγάπη και αποδοχή, χωρίς προϋποθέσεις και αναμονή ανταπόδοσης.
- Αναγνωρίζουν και επικυρώνουν τα συναισθήματα των παιδιών, μέσω της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης.
- Οριοθετούν την συμπεριφορά των παιδιών, θέτοντας όρια και κανόνες με σαφή και σταθερό τρόπο, με ήπιους τρόπους διαπαιδαγώγησης, αποφεύγοντας τις απειλές, φωνές, χαρακτηρισμούς, τιμωρίες και άλλα εμπόδια επικοινωνίας. Προσπαθούν να ισορροπούν ως προς τα όρια και να μη λένε ούτε «ναι» σε όλες τις επιθυμίες των παιδιών, αλλά ούτε και «όχι» σε όλα.
- Περνούν ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά τους.
- Καλλιεργούν την **αυτοεκτίμηση** του παιδιού, με περιγραφικούς επαίνους, τονίζοντας τα καλά επιτεύγματα που καταφέρνουν κάθε φορά!
- Αποφεύγουν την υπεργονεϊκότητα (υπερβολική επιείκεια/ παραχωρητικότητα)
- Αποφεύγουν την τελειομανία, την αυστηρότητα, την ψυχρότητα και την αδιαφορία.
- Ρωτούν την γνώμη των παιδιών και δίνουν επιλογές για θέματα που τους αφορούν
- Κρατούν τις υποσχέσεις που δίνουν στα παιδιά και προσπαθούν να λειτουργούν ως ένα θετικό πρότυπο.
- Ενθαρρύνουν την **Αυτονομία** του παιδιού, αναθέτοντας ευθύνες και προσδοκίες κατάλληλες με το αναπτυξιακό του στάδιο.
- Αφήνουν χώρο για ανάληψη πρωτοβουλιών και ενθαρρύνουν την συμμετοχή του στα καθημερινά δρώμενα του σπιτιού.

Η Judy Arnall, προτείνει στους γονείς να εφαρμόζουν **Λογικές Συνέπειες** ώστε να καλλιεργήσουν αξίες όπως την υπευθυνότητα, την ενσυναίσθηση, την συνεργασία, την υπομονή, τον αυτοέλεγχο και κατά επέκταση και την αυτονομία:

- Αν το σπάσεις, κόλλησε το
- Αν το χρησιμοποίησεις, βάλε το ξανά στη θέση του.
- Αν το χάσεις, αντικατέστησε το.
- Αν το χρειαστείς, ζήτησέ το.
- Αν το χαλάσεις, επιδιόρθωσέ το.
- Αν το ρίξεις, σήκωσε το.
- Αν λερώσεις, καθάρισε.
- Αν υποσχεθείς κάτι, τήρησέ το.
- Αν πονέσεις κάποιον, ζήτησε συγνώμη και βρες τρόπο να επανορθώσεις.

Οι συγγραφείς Faber & Mazlish, προτείνουν στους γονείς ώστε να προάγουν την Αυτονομία των παιδιών τους να :

1. Επιτρέπουν τα παιδιά να κάνουν Επιλογές
2. Δείχνουν σεβασμό στον αγώνα ενός παιδιού
3. Μην κάνουν πολλές ερωτήσεις
4. Μην σπεύδουν να απαντούν σε ερωτήσεις.
5. Ενθαρρύνουν την αναζήτηση πηγών βοήθειας έξω από το σπίτι
6. Μην αφαιρούν την ελπίδα.

Οι ίδιοι συγγραφείς αναφέρουν πως οι γονείς μπορούν να προάγουν την Αυτοεκτίμηση των παιδιών μέσω του Περιγραφικού Επαίνου:

Αντί να αξιολογούν με φράσεις τύπου : Καλά... Τέλεια!... Υπέροχα!, να περιγράφουν:

1. Να περιγράφουν τι βλέπουν & την πρόοδο του παιδιού

“ Βλέπω ένα καθαρό πάτωμα, ένα στρωμένο κρεβάτι και βιβλία τοποθετημένα προσεκτικά στην σειρά πάνω στο ράφι”. «Πρόσεξα ότι έχεις αποκτήσει άνεση στην προπαίδεια του 8 και απαντάς γρήγορα στις πράξεις».

2. Να περιγράφουν πώς αισθάνονται καθώς και την επίδραση σε άλλους

“Είναι ευχάριστο να περπατάς σε αυτό το δωμάτιο!” « Ο αδερφός σου ενθουσιάστηκε που παίξατε επιτραπέζια μαζί».

3. Να συνοψίζουν την αξιόπαινη συμπεριφορά του παιδιού με μια λέξη.

“Ξεχώρισες τα τουβλάκια από τα αυτοκινητάκια σε ξεχωριστά κουτιά. Αυτό λέγεται οργάνωση!”

Χρήσιμα σχετικά Άρθρα της ψυχολόγου από την Βιβλιοθήκη του Ενημερωμένου Γονέα:

<https://reizopouloupsychologist.gr/2022/04/22/sterei-sxesi/>

<https://reizopouloupsychologist.gr/2022/02/22/8-useful-tips-for-parents/>

<https://reizopouloupsychologist.gr/2022/02/22/goneikos-typos/>

<https://reizopouloupsychologist.gr/2022/02/22/parent-mentor/>

<https://reizopouloupsychologist.gr/2022/02/22/ypergoneikotita/>

<https://reizopouloupsychologist.gr/2022/03/09/1549/>

<https://reizopouloupsychologist.gr/2023/01/10/goneis-xtizoun-tin-aytoektimisi/>

https://reizopouloupsychologist.gr/2023/05/09/uperprostataeutiki_mitera/

Πηγές:

- Arnall Judy, (2016), “ Πειθαρχία, χωρίς τιμωρία”, Εκδόσεις ΜΑΡΤΗΣ, Gordon Hellas
- Faber A. & Mazlish I. (2012), “Πώς να μιλάτε στα παιδιά σας ώστε να σας ακούν & πώς να τα ακούτε ώστε να σας μιλούν, Εκδόσεις Πατάκη
- Joanna Faber & Julie King, (2023)«Πως να Μιλάτε όταν τα παιδιά δεν Ακούν!”, Εκδόσεις Πατάκη.