



Διαβάζουμε συχνά θεωρίες ψυχολόγων που προτείνουν καινούριες και πρωτοποριακές μεθόδους πειθαρχίας ή που επισημαίνουν τα λάθη που πρέπει...

να αποφύγουμε στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας. Οι περισσότερες από αυτές είναι αξιόλογες, κάποιες χρειάζονται πολλή υπομονή για να τις εφαρμόσεις και κάποιες ίσως είναι εκτός (ελληνικής) πραγματικότητας.

Ο κανόνας των 3 λεπτών, όπως τον διατύπωσε η ψυχολόγος Nataliya Sirotich είναι ίσως η πιο εύκολη από αυτές γιατί, για να τον εφαρμόσετε, χρειάζεστε μόνο 3 λεπτά απ' τον χρόνο σας και την αγάπη σας!

Τι είναι ο κανόνας των 3 λεπτών που μας φέρνει κοντά στα παιδιά μας

Τι είναι ο κανόνας των 3 λεπτών

Βασίζεται στη λογική του ότι είναι προτιμότερο να περνάμε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά μας από το να είμαστε απλώς μαζί στο ίδιο δωμάτιο- εμείς χαζεύοντας πάνω απ' το κινητό κι εκείνα βλέποντας τηλεόραση.

Πώς θα τον εφαρμόσετε

Το πρώτο βήμα είναι να είστε στο ίδιο επίπεδο με το παιδί. Επομένως, θα χρειαστεί είτε να σκύψετε στο ύψος του είτε να το πάρετε στην αγκαλιά σας και να κάτσει πάνω σας. Στη συνέχεια, αγκαλιάστε το, ρωτήστε το πώς πέρασε τη μέρα του, τι έκανε στο σχολείο, με ποιους συμμαθητές του έπαιξε και ακούστε το για τουλάχιστον 3 λεπτά, φροντίζοντας η προσοχή σας να είναι στραμμένη πάνω του όλη την ώρα- τα παιδιά καταλαβαίνουν τότε τα προσέχουμε πραγματικά και τότε όχι. Μην ξεχνάτε να εφαρμόζετε τον κανόνα κάθε φορά που παίρνετε το παιδί από τον παιδικό σταθμό ή το σχολείο ή όταν γυρίζετε σπίτι από τη δουλειά.

Γιατί είναι τόσο σημαντικός αυτός ο κανόνας

Σύμφωνα με την ψυχολόγο, τα πρώτα λεπτά αφού συναντηθείτε, το παιδί θα σας πει όλα όσα θυμάται από τη μέρα που πέρασε. Μπορεί να σας φαίνεται ανώφελο να εφαρμόσετε τον κανόνα, όμως η αδιαφορία ενός γονέα σχετικά με το τι συμβαίνει στη ζωή του παιδιού του μπορεί να έχει διάφορες επιπτώσεις στη μεταξύ τους σχέση. Από τη μία, το παιδί νιώθει ότι δεν έχει την ευκαιρία να μοιραστεί όλα όσα θέλει με τους γονείς του, γιατί δεν έχει μάθει να ανοίγεται. Μεγαλώνοντας, λοιπόν, η σχέση τους γίνεται όλο και πιο απόμακρη και οι γονείς μπορεί να χάσουν πολλά σημαντικά γεγονότα από τη ζωή του παιδιού τους- κάτι που γιγαντώνεται την περίοδο της εφηβείας.

Από την άλλη, κάποια παιδιά μπορεί να επιζητούν την προσοχή των γονιών τους μιλώντας συνέχεια και ενημερώνοντάς τους για το καθετί. Πολλοί γονείς βρίσκουν κουραστική τη συμπεριφορά αυτή με αποτέλεσμα απλώς να αδιαφορούν και να μην δίνουν βάση σε όσα θέλει να μοιραστεί μαζί τους το παιδί.

Μερικές ακόμα συμβουλές για ουσιαστικότερη επικοινωνία με το παιδί

- Δεν σημαίνει ότι πρέπει να αφιερώνετε αυστηρά 3 λεπτά την ημέρα στο παιδί. Πρακτικά, σημαίνει ότι πρέπει να τον εφαρμόζετε κάθε φορά μόλις το συναντάτε, έτσι ώστε να σας πει ό,τι εκείνο θεωρεί σημαντικό. Είναι ο καλύτερος τρόπος να του δείξετε το ενδιαφέρον σας!

- Σκεφτείτε μία κοινή δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε καθημερινά με το παιδί και που ευχαριστεί και τους δύο.

- Δείξτε του ότι είστε πραγματικά εκεί και ότι είστε έτοιμοι να το ακούσετε. Μπορείτε για παράδειγμα, να του κάνετε ερωτήσεις ή να επαναλάβετε κάτι που σας είπε, επιβεβαιώνοντάς του ότι το προσέχετε.

- Μην υποκρίνεστε ότι ενθουσιάζεστε με ό,τι ακούτε. Τα παιδιά καταλαβαίνουν πότε πραγματικά ενδιαφερόμαστε και πότε όχι.

- Αν το παιδί έχει μοιραστεί μαζί σας κάτι που το προβληματίζει, επαναφέρετε το θέμα λίγο αργότερα και δείξτε ενδιαφέρον ρωτώντας το, για παράδειγμα, αν θέλει να το ξανασυζητήσετε.

- Αποφύγετε να βρίσκετε επιχειρήματα για να στηρίξετε αυτό που πιστεύετε αν διαφωνείτε με το παιδί. Απλώς δεχτείτε ότι αρκετά έως πολλά πράγματα τα βλέπετε διαφορετικά λόγω ηλικίας, ακόμα κι αν σας φαίνεται παράλογο!