

ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
ΠΟΥ ΤΑ ΒΟΗΘΟΥΝ
ΝΑ ΔΙΑΠΡΕΠΟΥΝ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ.
ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ
ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ



Οι 8 συνήθειες των επιτύχημένων παιδιών

1 Αποφάσεις: Η ταχύτητα με την οποία λαμβάνει απόφασης ένα παιδί και η ορθότητά τους το βοηθούν να αντεπεξέλθει ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις. Στο βιβλίο *Ta 10 πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για το παιδί σας* η Ρόνι Τζέι συμβουλεύει: «Ενθαρρύνετε το να παίρνει μόνο του αποφάσεις». Γι' αυτόν το σκοπό το κατευθύνουμε με την ακόλουθη προσέγγιση: εξακρίβωση των απαιτήσεων (βλέπει τι καιρό έχει έξω πριν διαλέξει ρούχα), προσδιορισμός επιλογών (βρίσκει όλες τις εναλλακτικές λύσεις), εξέταση των υπέρ και των κατά (καταμετρά τα επιχειρήματα και αξιολογεί τη σπουδαιότητα καθενός), το χειρότερο σενάριο (ποιο μπορεί να είναι το χειρότερο αποτέλεσμα της απόφασής του ώστε να ξέρει αν αξίζει να το διακινδυνεύσει) και περιορισμός των επιλογών σε δύο.

2 EQ: Ο Τζον Γκότμαν, καθηγητής Ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον, εξηγεί: «Περισσότερο και από το IQ, η ικανότητα του ατόμου να xειρίζεται τα συναισθήματά του καθορίζει την επιτυχία και την ευτυχία. Για τα παιδιά αυτό σημαίνει ότι είναι ικανά να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να αναβάλλουν για αργότερα την ικανοποίησή τους, να βρίσκουν για τον εαυτό τους κίνητρα και να αντιμετωπίζουν τα “σκαμπανεβάσματα” της ζωής».

3 Αυτοεκτίμον: Ο τρόπος που βλέπει το παιδί τον εαυτό του επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το αντιμετωπίζουν οι γύρω του. Γι' αυτό η υψηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί βασικό «συστατικό» για μια επιτυχημένη ζωή. Ο κορμός της συγκροτείται από πολύ μικρή πλικά, με βάση τα μνήματα που λαμβάνουν τα παιδιά από τους σημαντικούς ενήλικες της ζωής τους. Όχι απλά με την επιβράβευση. Οι γονείς πρέπει να κατανοούν το παιδί, να υποστηρίζουν τις επιλογές και τις αναζητήσεις του, να το παροτρύνουν να παίρνει πρωτοβουλίες, να του μαθαίνουν την αξία της προσπάθειας –όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμά της.

4 Στρες: Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσουμε τα παιδιά στις σπουδές τους είναι να βιώνουν θετικά συναισθήματα σε σχέση με τη μάθηση. Η Γερμανίδα βιολόγος

συμπεριφοράς Άννα Καταρίνα Μπράουν απέδειξε πως ο πανικός και το στρες μειώνουν την απόδοση του εγκεφάλου έως και κατά 50%.

5 Ασφάλεια: Η εμπιστοσύνη και η αγάπη μέσα στην οικογένεια ενισχύουν τη διάθεση για μάθηση. Δείξτε στο παιδί σας ότι κατανοείτε τα συναισθήματά του ώστε να αισθάνεται προστατευμένο και αποδεκτό. Καθορίστε σταθερές ρουτίνες, οργανώστε το χρόνο και τηρήστε το πρόγραμμα ώστε το παιδί να ξέρει πάντα τι περιμένει.

6 Αναπνοή: Η σωστή αναπνοή στον ύπνο βοηθάει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας. Μια έρευνα του Κολεγίου Ιατρικής Άλμπερτ Αϊνστάιν της Νέας Υόρκης σε 11.000 παιδιά έδειξε ότι εκείνα που είχαν διαταραχές στην αναπνοή κατά τη διάρκεια του ύπνου ήταν επιρρεπή σε υπερκινητικότητα, επιθετικότητα, ευερεθιστότητα και κακές σχέσεις με τους συνομπλίκους. Εκείνα που ροκαλίζουν, αναπνέουν από τη μύτη ή κάνουν παύσεις (άπνοια) τη νύχτα έχουν 40% έως 100% μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν νευροσυμπεριφορικά προβλήματα, με πρώτη τη διαταραχή προσοχής. Λύνουμε το πρόβλημα με βοηθήματα που διευκολύνουν την αναπνοή όπως τα ρινικά τσιρότα και, αν χρειαστεί, ζητάμε τη βοήθεια του παιδιάτρου.

7 Ήθική: Τα παιδιά με ανεπτυγμένη την αξία της ηθικής εμπιστεύονται την εσωτερική αίσθηση που διαθέτουν για να διακρίνουν το σωστό και το λάθος, οπότε μαθαίνουν να προστατεύουν τον εαυτό τους. Για να καλλιεργήσουμε την ηθική νοημοσύνη στο παιδί πρέπει πρώτα να την εντάξουμε στη δική μας ζωή αρχίζοντας να ζούμε πιο συνειδητά και δίνοντας περισσότερη σημασία σε «λεπτομέρειες» όπως η συγγνώμη, η επιβράβευση ή το χαμόγελο.

8 Ζάχαρη: Οι αυξομειώσεις των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα ευθύνονται συχνά για τις απότομες αλλαγές στη διάθεση, τις εκρήξεις οργής και τη χαμπλή αυτοεκτίμηση. Για να προφυλάξουμε τις επιδόσεις και τη συμπεριφορά των παιδιών από την επίρεια της ζάχαρης αντικαθιστούμε τα γλυκά με συνακ όπως οι ξηροί καρποί. ☺