

Οι 10 κανόνες του έξυπνου γονιού!

- **Εξαφανίστε τους πειρασμούς** και τις πιθανές πηγές διαμάχης, δημιουργώντας ένα φιλικό για το παιδί περιβάλλον μέσα στο σπίτι σας.
- **Αφήστε μερικά αντικείμενα** που δεν κινδυνεύουν να σπάσουν, ώστε να δει το παιδί τι συμβαίνει, όταν πέσουν κάτω.
- **Χρησιμοποιήστε θετικές λέξεις.** Πείτε δηλαδή, «Ας αφήσουμε το βαζάκι στη θέση του» αντί να πείτε τρομαγμένοι «μη, όχι, κακό».
- **Βάλτε προτεραιότητες** στις απαγορεύσεις σας. Τα πολλά «όχι» & «μη» χάνουν την αποτελεσματικότητά τους, όταν επαναλαμβάνονται συνέχεια.
- **Για την ασφάλεια, την υγεία & την διατροφή** δεν διαπραγματεύομαστε! Να είστε σταθεροί & απόλυτοι στις βασικές απαγορεύσεις. Ότι απαγορεύεται σήμερα, απαγορεύεται & αύριο. Τηρήστε με συνέπεια τους κανόνες που θέτετε.
- **Αποφύγετε τις φωνές** & τον άγριο ή επιθετικό τόνο. Ο τόνος της φωνής σας να είναι ήπιος, αλλά το ύφος αυστηρό, έτσι ώστε το παιδί να καταλάβει ότι η διαφορά δεν βρίσκεται στις φωνές, αλλά στο νόημα αυτών που λέτε. Αυτό είναι δύσκολο & θα χρειαστείτε πρόβες, αλλά θα μπορείτε να το χρησιμοποιείτε παντού!
- **Η απαγόρευση πρέπει να βρίσκει σύμφωνους** & τους δύο γονείς. Αν ο ένας αναιρεί τα λεγόμενα του άλλου, το παιδί παίρνει διαφορετικό μήνυμα, που το μπερδεύει.
- **Εξασφαλίστε εναλλακτικές προτάσεις.** Αν αρνηθείτε κάτι στο παιδί, προσφέρετέ του κάποιο αντάλλαγμα, ματαιώνοντας έτσι ανώδυνα τις επιθυμίες του.
- **Αποσπάστε την προσοχή του.** Τα παιδάκια ξεχνούν εύκολα. Έχετε λοιπόν διαθέσιμα ενδιαφέροντα ερεθίσματα, ώστε να στρέψετε το ενδιαφέρον τους αλλού.
- **Οι επικρίσεις σας,** όταν κάνετε παρατηρήσεις, πρέπει να στρέφονται εναντίον της πράξης. Μην χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως «κακό παιδί». Απλά εξηγήστε το γιατί, πχ. «Δεν ρίχνουμε κάτω το φαγητό, γιατί λερώνει το χαλί».
- **Εκτιμάτε την καλή διαγωγή του παιδιού** & φανείτε γεναιόδωροι με τις επιβραβεύσεις σας όποτε υπακούει στις εντολές σας. Αυτό θα το κάνει να επιδεικνύει συχνότερα αυτή τη συμπεριφορά.

