



Οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν και λειτουργούν μέσα στις συνήθειες τους. Γίνεται πολύς λόγος για αυτές και πολύ συχνά ακούμε πως είναι πολύ δύσκολο να απαλλαγούμε από μια συνήθεια μας. Πόσο μάλλον όταν απορρέει κάποιο όφελος από αυτήν. Αν και έχει αποκτήσει δυστυχώς μια αρκετά αρνητική χροιά, η συνήθεια δεν παύει να είναι κάτι απαραίτητο, ειδικά για αυτούς που μεγαλώνουν παιδιά.

Τα παιδιά όσο παράλογο και να ακούγεται χρειάζονται μια ρουτίνα, ένα πρόγραμμα και καθημερινές τακτικές συνήθειες. Έτσι λειτουργούν καλύτερα, έτσι νιώθουν πως μπορούν να προβλέπουν και να επηρεάζουν το μέλλον τους.

Η θέληση να μάθει ένας άνθρωπος και ειδικά ένα παιδί κάτι νέο, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Στα παιδιά παίζει σημαντικό ρόλο ποιο θα είναι για αυτά το «κέρδος» ή το «όφελος» που πηγάζει από κάθε νέα ικανότητα που θα μάθουν. Δεν είναι εύκολο να μάθει κανείς ποδήλατο, αλλά για αυτή την ικανότητα υπάρχει μεγάλη θέληση και **επιθυμία** από κάθε παιδί. Όλα τα παιδιά αναγνωρίζουν πόσο θα διασκεδάζουν με τις βόλτες και δεν χρειάζεται να τους εξηγήσουμε ότι είναι κάτι που θα τους προσφέρει χαρά. Το γνωρίζουν και το θέλουν, ξέρουν καλά το

κέρδος

που θα έχουν αποκτώντας αυτήν την ικανότητα.

Συχνά όμως, δεν γνωρίζουν το όφελος μιας νέας ικανότητας που τους προτρέπουμε να μάθουν. Πολλές φορές δεν τους αρκεί μια απλή αιτία ή ο λόγος που τους δίνουμε, μη αναγνωρίζοντας το όφελος εξαρχής. Επίσης δεν βλέπουν εύκολα τον λόγο να αλλάξουν μια συνήθεια τους, όπως για παράδειγμα το να κοιμούνται με το φως σβηστό. Εκεί χρειάζονται την δική σας μεσολάβηση και **παρότρυνση**. Ρωτήστε το παιδί σας «σκέψου για ποιο λόγο θα ήταν αυτό καλό;».

Συζητώντας θα

ανακαλύψετε μαζί αρκετούς λόγους για τους οποίους αξίζει να κάνει την προσπάθεια αυτή, να μάθει κάτι νέο. Όσο περισσότερους λόγους αναγνωρίζει, τόσο αυξάνεται και η επιθυμία του. Επιπλέον το παιδί μαθαίνει να σκέφτεται και να αναγνωρίζει πως κάθε πράξη του έχει και κάποια συνέπεια. Μιλήστε με το παιδί για όλα τα θετικά και αρνητικά που απορρέουν από κάθε του συνήθεια. Οι γονείς γνωρίζετε καλύτερα τα παιδιά σας και πρέπει να είστε εφευρετικοί, σκεφτείτε πώς μπορείτε καλύτερα να τα

προτρέψετε
και να τα
ενθαρρύνετε

.

Επειδή η σημασία της λέξεως όφελος δεν είναι πάντα κατανοητή στα παιδιά, καλό θα ήταν να τους εξηγήσετε και να βεβαιωθείτε πως το έχουν καταλάβει. Πολλές φορές βοηθάει να γράψετε μαζί με το παιδί σας μια λίστα αυτών που εκείνο θα κερδίσει από τη νέα του ικανότητα. Σ’ αυτό μπορούν να συμβάλουν, η οικογένεια οι συγγενείς και οι φίλοι. Τα παιδιά χρειάζονται την δική σας **ενίσχυση**, αλλά χρειάζονται και την ενίσχυση του κοινωνικού τους περιβάλλοντος.

Υποστηρίξτε το παιδί σας με λόγια ενθαρρυντικά τα οποία θα αυξήσουν και την αυτοπεποίθηση του αλλά και την πίστη του ότι θα τα καταφέρει. Θυμίστε στο παιδί σας παλιότερες επιτυχίες και επιτεύγματα του και πως μετά από κάθε πραγματική και ουσιαστική προσπάθεια έπεται η επιτυχία.

Συζητείστε μαζί τους δικές σας επιτυχίες και πώς νιώσατε όταν πετύχατε τον στόχο σας.

Μεταδώστε έντονα τα συναισθήματα σας, μιλήστε με όλο σας το σώμα για αυτά, τα παιδιά αντιλαμβάνονται πολύ καλύτερα από όσο εμείς πιστεύουμε την γλώσσα του σώματος.

Μην ξεχνάτε λοιπόν τις επιτυχίες σας και διδάξτε στα παιδιά σας το κέρδος αλλά και τα συναισθήματα που έπονται αυτών. Να θυμάστε πως μπορούμε να καταφέρουμε πολλά αρκεί να το θέλουμε. Θέλω σημαίνει μπορώ! Αλλά το πιο σημαντικό θεωρώ πως είναι η επιλογή να παραμένει επιθυμία για να υπάρχει αλώβητη και η θέληση.