

## 6 βασικές αξίες της ζωής που πρέπει να διδάξουμε στα παιδιά μας



Κάθε γονιός θέλει τα παιδιά του να μεγαλώσουν με αρχές και ιδανικά, αλλά μέσα στο χάος της καθημερινότητας δεν είναι πάντα εύκολο να επικεντρωθεί απρόσκοπτος σε αυτό το έργο του.

Τώρα που τα σχολεία έκλεισαν και υπάρχει περισσότερος ελεύθερος χρόνος με τα παιδιά, ήρθε η ώρα για τους γονείς να χαλαρώσουν για λίγο και να αναθεωρήσουν: Ο καλύτερος τρόπος για να κατακτήσουμε υψηλούς στόχους είναι να τους «σπάσουμε» σε μικρά βήματα. Αυτό τουλάχιστον προτείνει η συγγραφέας του βιβλίου **«A Simple Guide to Pregnancy &**

**Baby's First Year**», ειδική σε θέματα παιδικής υγείας και μαμά **Ivana Maria Cortes**. Μετατρέψτε, λοιπόν, την καθημερινότητα με τα παιδιά σας σε διδακτικές στιγμές και ενσταλάξτε τους με τρόπο δημιουργικό και ευχάριστο τις αξίες της ζωής...

## 1. Ενσυναίσθηση

Αν ένα παιδί δείχνει απομονωμένο σε φιλικό πάρτι, ενθαρρύνετε το δικό σας παιδί να του ζητήσει να παίξουν μαζί. Αργότερα στο σπίτι, σχολιάστε το γεγονός: «Είδες πόσο χαρούμενο έκανες τον Πέτρο όταν του πρότεινες να κάνετε παρέα;».

Μυήστε το παιδί σας στον εθελοντισμό. Μια επίσκεψη σε ένα γηροκομείο ή μια βόλτα στα ζωάκια μιας φιλοζωικής εταιρίας θα ενισχύσουν την κοινωνικότητα και τη συμπόνια του, και θα του διδάξουν ότι με τις καλές πράξεις του μπορεί να κάνει τη διαφορά!

## 2. Αυτοσυγκράτηση

Μην επιτρέπετε να διαιωνίζεται το «ακόμα 5 λεπτά» παιχνίδι. Όταν έρθει η ώρα να φύγετε από την παιδική χαρά και να πάτε σπίτι, αυτό πρέπει να γίνει. Φροντίστε να λέτε αυτό που εννοείτε, και να κάνετε αυτό που λέτε.

Σε ένα πάρτι, παροτρύνετε το παιδί σας να είναι λίγο πιο αποστασιοποιημένο από τις «ανάγκες» του. Ζητήστε του π.χ. να αφήσει τα υπόλοιπα παιδάκια να σερβιριστούν πρώτα από τον μπουφέ, και υπομονετικά να κεραστεί όταν εκείνα τελειώσουν. Επιμείνετε στο μοίρασμα. Διδάξτε στο παιδί σας να περιμένει να παίξει με ένα παιχνίδι, αφού το αφήσει το άλλο παιδάκι, ή να του ζητήσει ευγενικά αν θα μπορούσαν να παίξουν κι οι δύο μαζί του.

## 3. Περιβαλλοντική συνείδηση

Δημιουργήστε μια κατασκευή από ανακυκλωμένα υλικά. Μιλήστε μαζί του για το θέμα της ανακύκλωσης και τη σπουδαιότητά του, και αναθέστε του να κατασκευάσει κάτι δικό του, από υλικά όπως π.χ. το χαρτί τουαλέτας και το ρολό του.

Προσπαθήστε να το μυήσετε στις καθημερινές οικολογικές συμπεριφορές στο σπίτι. Μάθετέ του να μην αφήνει αναμμένα τα φώτα, να κλείνει τις πόρτες και τα παράθυρα, να μην αφήνει τη βρύση ανοιχτή όση ώρα πλένει τα δόντια του κτλ. Επιπλέον, μπορείτε να κάνετε ένα μικρό διαγωνισμό μεταξύ σας, για το ποιος μέσα στο σπίτι θυμάται να κάνει τα περισσότερα από αυτά!

Πηγαίνετε μαζί μια βόλτα στη φύση - θα κάνει καλό σε όλους σας! Όταν τα παιδιά καταφέρουν να αγαπήσουν και να «καταλάβουν» τη φύση, θα έχουν περισσότερα κίνητρα για να την προσέχουν, τόσο τώρα που είναι μικρά, όσο και αργότερα στη ζωή τους.

## 4. Σωστή διατροφή

Παίξτε το παιχνίδι της αλφαβήτας των τροφών. Ξεκινήστε με το Α (αχλάδι, ανανάς, ακτινίδιο), προχωρήστε στο Β (βερίκοκο) και συνεχίστε με όλα τα γράμματα μέσα στη διάρκεια του

καλοκαιριού. Για να μην ξεχνάτε τη σειρά, να κολλάτε ένα μαγνητάκι με το συγκεκριμένο γράμμα στο ψυγείο. Είναι ένας πολύ έξυπνος τρόπος να δοκιμάσουν τα παιδιά διάφορα τρόφιμα, ακόμα κι εκείνα που δεν συμπαθούν ιδιαίτερα!

Μετατρέψτε τις υγιεινές τροφές σε απολαυστική διασκέδαση. Αντί για παγωτό, καραμέλες ή πατατάκια, δώστε του μια φέτα καρπούζι, σπιτικό χυμό πορτοκάλι ή βατόμουρα με γιαούρτι. Μιλήστε μαζί του για τις υγιεινές διατροφικές επιλογές και μην ξεχάσετε να τονίσετε πόσο γευστικά είναι όλα αυτά!

## **5. Θετική σκέψη**

Μάθετε στο παιδί σας να παρατηρεί καθημερινά τα όμορφα πράγματα γύρω του. Π.χ. Ενώ περπατάτε μαζί στο δρόμο, πείτε του: «Πόσο ωραία είναι αυτά τα λουλούδια! Για δεξ... δεν μυρίζουν υπέροχα; Κοίτα τι όμορφη που είναι η γειτονιά μας!».

Καθιερώστε μια νέα «τελετουργία» λίγο πριν από τον ύπνο. Ζητήστε από το παιδί σας να κατονομάσει όλα αυτά για τα οποία αισθάνεται ευγνωμοσύνη, και προσπαθήστε να υπογραμμίσετε τα στοιχεία του χαρακτήρα του τα οποία πρέπει να εκτιμά στον εαυτό του.

## **6. Αντιμετώπιση προβλημάτων**

Αν το παιδί σας λέει: «Δεν θέλω να πιω γάλα», μη μείνετε απλά στο να το ρωτήσετε τι άλλο θα ήθελε να πει. Μάθετέ του να σκέφτεται το επόμενο βήμα και να παίρνει πρωτοβουλία δηλώνοντας από μόνο του τι θα ήθελε: «Θα μπορούσα να έχω χυμό αντί για γάλα;».

Βάλτε το στη διαδικασία των ερωταπαντήσεων και της ανεύρεσης λύσης σε διάφορα προβλήματα. Αν το παιδί σας είναι νευριασμένο, επειδή δεν μπορεί να φτάσει ένα παιχνίδι στο ράφι, ρωτήστε το: «Πώς πιστεύεις ότι θα μπορούσες να το κατεβάσεις; Μήπως αν ανέβαινες στο σκαμνάκι να σε βοηθούσε;».

Πηγή: <http://www.imommy.gr>