

## Όχι, ευχαριστώ... Δεν θα πάρω!

Κάποιες φορές, μια άρνηση μπορεί να έχει τις πιο θετικές επιπτώσεις στη ζωή των μικρών μας. Γι αυτό ακριβώς το λόγο το "όχι" είναι μια από τις πρώτες λεξούλες που θα πρέπει να τους διδάξουμε!



*Της Μάρθας Αγγελοπούλου, με τη συνεργασία της ψυχολόγου Ειρήνης Μπίρμπου, (eirini\_mpirmbrou@yahoo.gr).*

Όχι! Πώς γίνεται μια τόσο δα λεξούλα να βγαίνει τόσο δύσκολα από τα χείλη μας και να ηχεί τόσο δυνατά στα αφτιά μας; Γίνεται... Ειδικά όταν λέγεται κι ακούγεται σε στιγμές που δεν πρέπει. Υπάρχουν όμως και κάποιες άλλες στιγμές που το "όχι" μοιάζει (και πρέπει) να είναι η μόνη απάντηση. Μια απάντηση η οποία θα πρέπει να δίνεται συνειδητά, αποφασιστικά, αλλά -προπάντων- ευγενικά τόσο από τους μεγάλους, όσο κι από τα παιδιά! Πώς μαθαίνουμε, λοιπόν, στα παιδιά να λένε "όχι";

### **1. Τους δίνουμε εναλλακτικές...**

...τις οποίες προσπαθούμε να σεβόμαστε! Όταν το μικρό μας πει "όχι" στο κόκκινο μπλουζάκι και επιλέξει να φορέσει το μπλε, δεχόμαστε την επιλογή του και δεν προσπαθούμε να του αλλάξουμε γνώμη.

### **2. Δίνουμε το καλό παράδειγμα...**

...προσπαθώντας να μην κάνουμε πράξη τα "όχι" που δεν θα θέλαμε να ακούσουμε. Π.χ. αν το δωμάτιό μας είναι άνω κάτω, δεν μπορούμε να ζητάμε από το μικρό μας να συγυρίσει το δικό του δίχως δεύτερη σκέψη. Επίσης, αν τη μια μέρα του επιτρέπουμε να κοιμηθεί στις δέκα, την άλλη στις έντεκα και την τρίτη

στις δώδεκα, τότε, όταν θα του ζητήσουμε να πάει στο κρεβατάκι του από τις εννιά, μάλλον θα αντιδράσει. Πρέπει, λοιπόν, να είμαστε πιστοί στις απόψεις μας και να του το δείχνουμε.

### **3. Παίζουμε το παιχνίδι του "όχι"...**

...μοιράζοντας ρόλους κι αναπτύσσοντας διάφορα σενάρια. Π.χ. παίρνουμε το ρόλο του ξένου, του άτακτου φίλου, κ.λπ. και παροτρύνουμε μέσα από έξυπνους διαλόγους το μικρό μας να απαντήσει "όχι" εκεί που χρειάζεται.

### **4. Συζητάμε...**

...για την ηθική, την ευγένεια, τις αξίες της ζωής. Πώς αλλιώς θα μάθει το μικρό μας τι είναι καλό και τι κακό; Ποιο είναι το σωστό και ποιο το λάθος;

### **5. Λέμε "όχι" στα παιδιά μας...**

...αν δεν ακούν ποτέ το "όχι", πώς περιμένουμε να το πουν; Αν δεν υπάρχουν όρια, πώς θα μπορέσουν να τα τηρήσουν και να τα βάλουν; Παρ' όλα αυτά, όμως, δεν ξεχνάμε ότι η βάση για να δεχθεί και να υιοθετήσει ένα παιδί το "όχι" (και να αποδεχθεί το όριο που του βάζουμε) είναι αρχικά το "ναι". Όσο κακό είναι λοιπόν το να λέμε πάντα "ναι" στα παιδιά μας, άλλο τόσο κακό είναι και το να λέμε πάντα "όχι".

### **6. Στηρίζουμε στις αποφάσεις τους...**

...απομακρύνοντας τις τύψεις ή τους φόβους τους κάθε φορά που καλούνται να αρνηθούν κάτι σε κάποιον.

### **7. Δεν τα καλομαθαίνουμε...**

...σπεύδοντας να τα βγάλουμε από τη δύσκολη θέση και να πούμε εμείς το "όχι" αντί για εκείνα. Π.χ. αν η μικρή μας δεν θέλει την τάδε κούκλα, αλλά μια άλλη, την ενθαρρύνουμε να μιλήσει στη φίλη της και να τα βρουν μεταξύ τους. Σε καμία περίπτωση δεν αναλαμβάνουμε να της προσφέρουμε την κούκλα "στο πιάτο", βγάζοντάς τη από τη δύσκολη θέση.

Πηγή: Παιδί και νέοι γονείς