3 Σεπτεμβρίου 2013

Μήπως του προκαλείτε στρες;

*Οι συνήθειες πολλών γονιών μπορεί να*

ευθύνονται για το άγχος των παιδιών.
Οι αρνητικοί χαρακτηρισμοί πυροδοτούν αρνητικά συναισθήματα στον ψυχισμό του παιδιού και το κάνουν να νιώθει μειονεκτικά, γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται με κάθε τρόπο
.
Το άγχος είναι κατά κύριο λόγο κάτι που «μαθαίνεται» – γι' αυτό και τα αγχωμένα παιδιά προέρχονται στην πλειοψηφία τους από αγχωμένους γονείς.
Μάλιστα, όπως επιβεβαιώνεται από έρευνες, περισσότεροι από το 50% των ενηλίκων που υποφέρουν από στρες δηλώνουν ότι το πρόβλημα ξεκίνησε κατά την παιδική τους ηλικία. Εάν λοιπόν έχετε διαπιστώσει ότι το παιδί σας έχει μια «κλίση» στο να νιώθει αγχωμένο, αναρωτηθείτε μήπως υπάρχει κάτι στη δική σας συμπεριφορά που πυροδοτεί αυτό το αίσθημα, όπως:
Θέλετε να έχετε τον έλεγχο για τα πάντα;
Όταν το παιδί σας διαλέγει ανάμεσα σε δύο παιχνίδια ή αναρωτιέται τι προτιμάει να φάει στο μπουφέ του πάρτι, συνήθως παρεμβαίνετε για να κάνετε την επιλογή για λογαριασμό του, εξηγώντας του για ποιο λόγο ξέρετε ότι προτιμά την κούκλα από το τρενάκι ή το τοστ από την πίτσα;
Σταματήστε να το κάνετε.
Όταν επιλέγετε εσείς αντί για το παιδί, ή όταν μιλάτε για λογαριασμό του, δεν του δίνετε τη δυνατότητα να εξασκήσει δεξιότητες που του είναι απαραίτητες στις κοινωνικές συναναστροφές του. Αντίθετα, όταν το ενθαρρύνετε να κάνει μόνο του απλές επιλογές, αυξάνετε την αυτοπεποίθησή του κι αποφεύγετε να καλλιεργήσετε άθελά σας στο παιδί ένα αίσθημα ανεπάρκειας.
Τι να κάνετε: Ίσως θα ήταν βοηθητικό να στραφείτε στον εαυτό σας και να αναλογιστείτε για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό. Τι είναι αυτό που σας κάνει να θέλετε να έχετε τον έλεγχο σε κάθε επιλογή του παιδιού σας (πέρα από το προφανές

φυσικά που είναι το ενδιαφέρον σας); Πού αλλού έχετε δει αυτήν τη συμπεριφορά; Μπορεί έτσι να έρθετε πιο κοντά με τον εαυτό σας ή ακόμα και με το δικό σας παιδικό κομμάτι, να τον καταλάβετε καλύτερα και κατ' επέκταση να ελαττώσετε αυτήν τη συμπεριφορά- αν όχι να τη σταματήσετε τελείως.

Είστε υπερβολικά επικριτικοί;

Έχετε πάντα μιαν αρνητική κουβέντα να πείτε; Συνηθίζετε να χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως «αν φας όλο αυτό το παγωτό θα χοντρύνεις» ή «αν δεν μπορείς να λύσεις αυτήν την άσκηση θα πρέπει να είσαι κουτό»; Οι αρνητικοί χαρακτηρισμοί πυροδοτούν αρνητικά συναισθήματα στον ψυχισμό του παιδιού και το κάνουν να νιώθει μειονεκτικά, γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται με κάθε τρόπο. Εκτός από αυτά που λέγονται, χρειάζεται προσοχή και σε αυτά που δεν λέγονται. Μπορεί το παιδί να νιώσει το ίδιο άσχημα ακόμα κι αν η στάση σας είναι επικριτική ή απορριπτική, χωρίς να έχετε πει κουβέντα. Στην περίπτωση που αυτό συμβαίνει συχνά, μπορεί να…

καλλιεργηθεί στο παιδί αίσθημα ανασφάλειας και ανεπάρκειας. Μπορεί να νιώσει πως ό,τι κάνει είναι λάθος και πως δεν μπορεί να ικανοποιήσει τους γονείς του με τη συμπεριφορά του.

Τι να κάνετε: Προσπαθήστε να πείτε το ίδιο πράγμα, χρησιμοποιώντας «θετικές» εκφράσεις και λέξεις (π.χ. «αν προσπαθήσεις περισσότερο σίγουρα θα τα καταφέρεις»). Καλό θα ήταν να εξηγείτε με απλά λόγια κι επιχειρήματα την άποψή σας κάθε φορά και η θετική σας ενίσχυση να είναι ειλικρινής κι αβίαστη, αφού μην ξεχνάμε πως είναι σημαντικό αυτό που λέμε στο παιδί να βρίσκεται σε αρμονία με αυτό που αισθανόμαστε.

Είστε υπερπροστατευτικοί;

Εάν συνέχεια ανησυχείτε μήπως χτυπήσει, μήπως πέσει από την κούνια, μήπως μαλώσει με τους φίλους του κ.λπ. στέλνετε στο παιδί το μήνυμα ότι ο κόσμος (το σπίτι, το σχολείο, η παιδική χαρά, ο δρόμος) είναι γεμάτος κινδύνους και επιπλέον ότι δεν είστε και πολύ σίγουροι πως μπορεί να τους αντιμετωπίσει μόνο του. Ένας άλλος κίνδυνος που ελλοχεύει είναι ότι το παιδί μπορεί να λαμβάνει διπλά μηνύματα από τη συμπεριφορά σας. Είναι σημαντικό οι πράξεις να μη συγκρούονται με το συναίσθημά σας. Για παράδειγμα, εάν πείτε στο παιδί να πάει να παίξει με τους φίλους του κι εσείς να παρατηρείτε συνεχώς τι και πώς το κάνει γεμάτοι αγωνία, το μόνο σίγουρο είναι ότι το παιδί θα αισθανθεί αυτή σας την ανησυχία. Αυτό από μόνο του το θέτει σε μια πολύ αγχώδη κατάσταση.

Το παιδί βρίσκεται συνεχώς σε εγρήγορση, αφού παίρνει το μήνυμα πως κάτι θα πρέπει πάντα να προσέχει ή κάτι δεν κάνει καλά, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να ευχαριστηθεί ούτε αυτά τα απλά πράγματα. Αν συνεχιστεί, σκεφτείτε τι επιπτώσεις μπορεί να έχει αυτό και στη μετέπειτα ζωή του παιδιού σας….

Τι να κάνετε: Για να το βοηθήσετε να νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια και περισσότερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές του, αφήστε το να δοκιμάζει τα όριά του μόνο του -ανάλογα με την ηλικία του- και μην παρεμβαίνετε για να το βοηθήσετε ή να το προστατέψετε, παρά μόνο όταν πραγματικά κινδυνεύει η ασφάλειά του. Ίσως χρειαστείτε λίγο παραπάνω χρόνο για καταφέρετε να μετριάσετε την αγωνία σας, αλλά είναι σημαντικό να το αφήσετε να ανακαλύψει τον κόσμο με τον δικό του τρόπο και τους δικούς του ρυθμούς.

Μαλώνετε συχνά μπροστά στα παιδιά;
Έρευνες έχουν δείξει ότι όταν υπάρχει δυσαρμονία στο οικογενειακό περιβάλλον, τα παιδιά παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα στρες. Προσπαθήστε να λύσετε όποια προβλήματα αντιμετωπίζετε στη σχέση με τον σύντροφό σας και φροντίστε -ακόμα κι αν έχετε διαφωνίες- να τηρείτε κοινή στάση σε ό,τι αφορά τα παιδιά. Το πιο σημαντικό θα ήταν να δώσετε στο παιδί να καταλάβει ότι δεν ευθύνεται το ίδιο για τις εντάσεις που μπορεί να υπάρχουν στη σχέση σας, δεδομένου ότι τα παιδιά τείνουν να ενοχοποιούνται για τα προβλήματα που μπορεί να προκύπτουν σε ένα ζευγάρι.
Τι να κάνετε: Εάν τα προβλήματα στη σχέση σας είναι πολύ σοβαρά, ίσως χρειαστεί να του μιλήσετε ανοιχτά και ειλικρινά. Εξηγήστε του ότι οι διαφωνίες σας δεν έχουν σε καμία περίπτωση να κάνουν με το ίδιο και πείτε του / δείξτε του πως η μαμά κι ο μπαμπάς το αγαπούν και θα συνεχίσουν να το αγαπούν παρά τις δικές τους δυσκολίες. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή ώστε να μιλήσετε στο παιδί ανάλογα πάντα με το αναπτυξιακό του στάδιο. Ιδανικό θα ήταν η κουβέντα να γίνει με την παρουσία και των δύο γονέων, τηρώντας μια κοινή στάση κι αποφεύγοντας φυσικά να κατηγορεί ο ένας τον άλλον. Τέλος, σκεφτείτε για λίγο πως ένας από τους πιο σημαντικούς ρόλους ενός γονέα είναι να βοηθάει το παιδί να εκφράζει τα συναισθήματά του, και να το καθησυχάζει ή να το ανακουφίζει από αρνητικά συναισθήματα που αναπόφευκτα θα βιώσει.

ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ
Πηγές: SigmaLive –hamomilaki.blogspot.gr