

Παιδιά εκτός ελέγχου: Πώς να τα χειριστείτε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πεισμώνει, επιμένει, στυλώνει τα πόδια, απαιτεί... Για να κερδίσετε τον πόλεμο του «θέλω», αρκεί να υιοθετήσετε τις σωστές τακτικές.

«Ποτέ μην τσακώνεσαι με ένα παιδί», λέει ένα παλιό αφρικανικό ρητό. Σοφή συμβουλή, μια που συχνά εμείς οι μεγάλοι ξεχνάμε πως ένα παιδί δεν μπορεί να κατανοήσει, να επεξεργαστεί ή να συζητήσει όπως ένας ώριμος ενήλικος.

Εννοείται πως ένα παιδί έχει δύο τρόπους για να διαπραγματευτεί: τη φωνή και το πείσμα. Οι ψυχολόγοι πάντως συμφωνούν: Δεν υπάρχουν πεισματάρικα παιδιά. Απλώς γύρω στα δύο τους χρόνια τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι έχουν και αυτά προσωπικότητα και έτσι αρχίζουν να εκδηλώνουν τα «θέλω» τους. Το παιδί μας δεν είναι πλέον το γλυκό ανυπεράσπιστο και άβουλο μωράκι που δεν μπορεί να κάνει βήμα χωρίς εμάς και μετά το κλάμα μας χαμογελάει σαν να μη συμβαίνει τίποτα. Τώρα πατάει πόδι και βγάζει φωνή, διεκδικεί και απαιτεί.

Γιατί πεισμώνει;

Όταν τα παιδιά, πεισμώνουν ή επιμένουν δεν δοκιμάζουν τα δικά μας όρια αλλά τα δικά τους. Και αυτό, γιατί έχουν την ανάγκη να αναμετρούν τις δυνάμεις τους. Είναι απόλυτα φυσιολογικό για ένα νήπιο που αναπτύσσεται να θέλει να ξέρει μέχρι πού μπορεί να φτάσει. Οι συγκρούσεις είναι απόλυτα φυσιολογικές. Αυτό που δεν είναι φυσιολογικό (αλλά σχεδόν καταστροφικό) είναι οι συχνές συγκρούσεις. Οι συχνοί καβγάδες δημιουργούν στο παιδί ανασφάλεια και άγχος και επιπλέον (όπως μας επιβεβαιώνουν οι έρευνες), αδυνατίζουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα.

Πώς να το χειριστώ; Οι παιδοψυχολόγοι μας λένε πως οι γονείς οφείλουν να προωθούν την κατανόηση και το διάλογο. Όμως οι οικογένειες δεν στήνονται βάσει διαγγελμάτων. Επίσης, δεν υπάρχει τίποτα πιο κουραστικό και ψεύτικο από το να παριστάνεις διαρκώς ότι έχεις κατανόηση και ότι είσαι ο πιο καλός του φίλος. Το παιδί καταλαβαίνει όλα τα «ενήλικα» ψέματα, γιατί λειτουργεί κυρίως βάσει του ενστίκτου του. Δεν λέμε να αφήνουμε το θυμό μας να ξεσπάει. Αλλά μπορούμε να τους δείξουμε πώς αποφεύγεται ένας καβγάς ή πώς διεξάγεται δίκαια ένας αναπόφευκτος καβγάς.

Γιατί θυμώνει με τα πάντα;

Μετά την ηλικία των δύο ετών τα παιδιά κάνουν την επανάσταση τους. Θέλουν να παίρνουν όλο και περισσότερες πρωτοβουλίες και αποφάσεις, χωρίς όμως να μπορούν να ελέγξουν την απογοήτευση και τα συναισθήματά τους. Τότε είναι που έρχονται αντιμέτωπα με την «πικρή» διαπίστωση: οι γονείς μου δεν θέλουν ό,τι θέλω εγώ, οι ανάγκες μου δεν είναι ίδιες με τις δικές τους. Ο θυμός και η απογοήτευση προς το πρόσωπό μας τους δημιουργεί πανικό και το ξέσπασμά τους δεν είναι παρά η έκφραση της απελπισίας τους. Η αλήθεια είναι βέβαια πως δεν φταίει μόνο η μαμά και ο μπαμπάς για το θυμό τους, αλλά και εξωτερικοί παράγοντες: «το τραπέζι είναι πολύ ψηλά για να ανέβουν», ή «η χαζή η κούκλα δεν ανοίγει το στόμα για να φάει το φαγητό της».

Πώς να το χειριστώ; Ναι, η αλήθεια είναι ότι οι συναισθηματικές εκρήξεις των παιδιών μας φοβίζουν. Ξέρετε γιατί; Διότι με το θυμό τους βγάζουν στην επιφάνεια τα δικά μας αρνητικά συναισθήματα και εμείς πρέπει να καταπιέζουμε τον δικό μας θυμό. Και πολλές φορές η δική μας αντίδραση στη δική τους επιμονή είναι η

τιμωρία. Λάθος! Η λύση δεν είναι βέβαια ούτε να τους επιτρέψουμε τα πάντα, αλλά να εξηγήσουμε ήρεμα και αποφασιστικά στο παιδί γιατί δεν μπορεί να κάνει αυτό που θέλει. Ένα θυμωμένο παιδί δεν μπορεί να ησυχάσει τη στιγμή που το θέλουμε εμείς. Πρέπει πριν την παρηγοριά, να βγάλει την απογοήτευσή του. Ψυχραιμία είναι η απάντηση και ήρεμη αδιαφορία στο πείσμα τους. Το ότι εμείς τους δείχνουμε ποια είναι τα όρια το χρειάζονται όσο και την αγάπη μας.

Μυστικά για ακόμη λιγότερους καβγάδες

Λίγα λόγια και καλά. Οι πολλές συγκρούσεις αποφεύγονται όταν μιλάμε φιλικά και με ενδιαφέρον στα παιδιά. Και ιδιαίτερα όταν εμείς οι ίδιοι ξέρουμε τι θέλουμε. Θέλετε να τακτοποιήσει το δωμάτιό του; Πείτε το, διατυπώνοντας την απαίτησή σας όσο το δυνατόν πιο ουδέτερα. «Τακτοποίησε τώρα σε παρακαλώ το δωμάτιο σου». Ποτέ μην του θέτετε ερωτήματα ή διλήμματα: «Μπορείς να τακτοποιήσεις το δωμάτιό σου;» ή «Θα τακτοποιήσεις το δωμάτιο σου σε δύο ή σε τρεις ώρες;» Αν το παιδί διαμαρτυρηθεί, χρησιμοποιήστε το κόλπο του «χαλασμένου πικάπ».

Μη συζητάτε για πράγματα που έχετε αποφασίσει. Αν θεωρείτε απαραίτητο να τακτοποιεί Επαναλάβετε: «Καταλαβαίνω ότι δεν έχεις όρεξη. Αλλά τώρα θα μαζέψεις το δωμάτιό σου».το δωμάτιό του και ότι μια καλή ώρα για ύπνο είναι οχτώ το βράδυ, δεν πρέπει να το κάνετε θέμα ξανά και ξανά.

Αποφύγετε τις πολλές εντολές. Όσο πιο φειδωλοί είστε με τις συμβουλές, τόσο περισσότερο το παιδί θα τις σεβαστεί. Όταν είναι πολλές οι εντολές και οι απαγορεύσεις, το παιδί χάνει την πίστη του σε αυτές και αρχίζει να επαναστατεί.

Μην πιέζετε τα παιδιά να μοιράζονται. Οι περισσότεροι καβγάδες, ιδιαίτερα ανάμεσα στα νήπια, συμβαίνουν όταν αρνούνται να μοιραστούν ένα φίλο ή ένα παιχνίδι. Θυμηθείτε όμως πως τα παιδιά μοιράζονται μόνο όταν νιώσουν ασφάλεια (όπως και οι ενήλικες εξάλλου). Αντί λοιπόν να τα παρακινείτε να μοιραστούν, καλύτερα πείτε τους: «Παίξε εσύ λίγο με το παιχνίδι και μετά δώσ' το στον αδελφό σου».

Ενθαρρύνετέ το να μιλάει. Όταν τα παιδιά συνηθίσουν να μιλούν για τα προβλήματά τους, μαθαίνουν να εκφράζονται χωρίς πολλές φωνές. Το πλούσιο λεξιλόγιο βοηθάει τα παιδιά να βρίσκουν τις λέξεις που χρειάζονται για να υπερασπίσουν το δίκιο τους, για να μας κάνουν να τα καταλάβουμε. Οι φωνές συνήθως είναι το όπλο που χρησιμοποιούν όταν βρίσκονται σε αδιέξοδο. Όταν όμως γνωρίζουν πως ένα καλό επιχείρημα μπορεί να απλουστεύσει τα πράγματα και να αποτρέψει έναν καβγά, τότε μπορούν να βρουν πιο εύκολα τη λύση σε

οποιοδήποτε πρόβλημα.

Ακονίστε την κρίση του. Ένα παιδί με κρίση μπορεί να διαχειριστεί πολύ καλύτερα το θυμό του. Πώς θα το καταφέρετε; Με την ανάγνωση παραμυθιών. Ο μύθος τα βοηθάει να αντιμετωπίζουν διλήμματα και να μπαίνουν στη θέση του άλλου. Για να εξασκηθεί κι άλλο η φαντασία τους, μπορείτε να τους κάνετε κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης ερωτήσεις, όπως, για παράδειγμα, τι θα γινόταν αν η ηρωίδα είχε πάρει άλλο δρόμο ή αν δεν είχε ανοίξει αμέσως την πόρτα.

Παραμείνετε ψύχραιμοι. Οι έρευνες δείχνουν πως ένας γαλήνιος και ήρεμος γονιός λειτουργεί για το παιδί ως λιμάνι στις καταιγίδες. Και εκεί θα καταφύγει σε κάθε καταιγίδα.

Τέλος, θυμηθείτε πως πίσω από ένα μόνιμα θυμωμένο παιδί κρύβεται απλώς ένα πληγωμένο ή φοβισμένο παιδί. Ρωτήστε το τι φοβάται και προσπαθήστε να κατευνάσετε τους φόβους του.

Με τη συνεργασία του **Γεώργιου Τρουμπούκη** (ψυχολόγος-παιδοψυχολόγος).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr