16 Μαρτίου 2015

Ξεσπάσματα θυμού: Πώς να ηρεμήσετε εσείς και το παιδί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ένα παιδί σε κατάσταση αλλοφροσύνης μπορεί πολύ εύκολα να οδηγήσει και σε εσάς στην... τρέλα. Ωστόσο, οι ειδικοί συμφωνούν ότι το μυστικό στο να ηρεμήσετε άμεσα ένα παιδί έτοιμο να εκραγεί είναι να παραμείνετε εσείς όσο το δυνατόν πιο ψύχραιμοι. Δεν είναι εύκολο να μην φωνάζετε όταν το παιδί βρίσκεται σε κατάσταση υστερίας, όμως υπάρχει πάντα μία εναλλακτική στρατηγική που μπορείτε να εφαρμόσετε για να αποφύγετε δύο tantrums ταυτόχρονα –το δικό σας και του παιδιού.

Χρόνος στο δωμάτιό του

Πηγαίνοντας το παιδί στο δωμάτιό του και ζητώντας του να μείνει εκεί για μερικά λεπτά (1 λεπτό για κάθε χρόνο της ηλικίας του) θα το αποτρέψετε από το να πετύχει τον στόχο του: το να σας εκνευρίσει! Όπως λένε οι παιδοψυχολόγοι, τις περισσότερες φορές το παιδί ξεσπά σε tantrum για να κερδίσει την προσοχή σας και να σας ελέγξει. Ένας ηθοποιός, όμως, δεν θα «παίξει» αν δεν έχει μπροστά του κοινό. Επιπλέον, με το να μείνει το παιδί για λίγη ώρα μόνο του, θα καταφέρει να ανασυνταχθεί πιο εύκολα.

Ταυτόχρονα, ηρεμείτε κι εσείς μένοντας για λίγο μόνοι σας, στο δικό σας δωμάτιο. Σας βοηθά να ξανασκεφτείτε πράγματα που είπατε και ίσως να ζητήσετε συγγνώμη ή να αποφύγετε να πείτε πράγματα που θα πληγώσουν το παιδί αν παραμείνετε μαζί του και ο θυμός σας διογκωθεί. Έτσι, θα αποκτήσετε καλύτερο έλεγχο της κατάστασης.

Διαγωνισμός γαργαλητού

Τα γελάκια όχι μόνο ελαφρύνουν το βαρύ κλίμα, αλλά διευκολύνουν και το σώμα να αποβάλλει την ένταση. Έτσι, όταν βλέπετε ότι το παιδί σας ετοιμάζεται να βγει εκτός ελέγχου, δοκιμάστε να το πιάσετε στα χέρια σας και να αρχίσετε να το γαργαλάτε. Το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο και για εσάς και για εκείνο, κι αν το γαργαλητό δεν είναι το «στοιχείο» σας, δοκιμάστε κάποια άλλη μέθοδο που ξέρετε ότι μπορεί να κάνει το παιδί σας να γελάσει.

Βαθιές ανάσες

Μάθετε στο παιδί σας να αναγνωρίζει πότε είναι θυμωμένο ή απλά εκνευρισμένο και δείξτε του πώς να διαχειρίζεται τα συναισθήματα αυτά με την απλή μέθοδο της βαθιάς αναπνοής. Κάποια στιγμή που θα είστε και οι δύο ήρεμοι, πείτε στο παιδί πως μπορεί να ηρεμεί αν εισπνέει και εκπνέει αργά και βαθιά, σαν να φυσά

ένα κερί. Έτσι, την επόμενη φορά που θα δείτε το παιδί να... φουντώνει, θυμίστε του: Φύσα το κεράκι!

Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και εσείς την στιγμή που το παιδί σας ανεβάζει το αίμα στο κεφάλι. Πριν ξεσπάσετε με φωνές και ουρλιαχτά, σταματήστε και πάρτε μερικές βαθιές ανάσες. Θα ηρεμήσετε και θα σκεφτείτε πιο καθαρά πως το παιδί δεν είναι θυμωμένο μαζί σας, είναι θυμωμένο με τον εαυτό του. Είναι εκνευρισμένο, αλλά δεν χρειάζεται να είστε και εσείς.

Χρησιμοποιήστε λέξεις-κλειδιά

Για ένα πολύ μικρό παιδί η αδυναμία να σχηματίσει φράσεις για να πει πώς νιώθει διογκώνει ακόμα περισσότερο τον εκνευρισμό του. Γι’αυτό καταλήγει να δαγκώνει και να χτυπά. Αλλά αν του προσφέρετε εσείς τις λέξεις για να περιγράψει τα συναισθήματά του, μαζί με την σχετική κατανόηση για το πώς μπορεί να νιώθει εκείνη την στιγμή, θα το βοηθήσετε να ηρεμήσει. Πείτε του, για παράδειγμα, «ξέρω ότι θυμώνεις που πρέπει να φύγω και να πάω στην δουλειά» ή «ξέρω ότι το ήθελες αυτό το παιχνίδι και είσαι θυμωμένος που η μαμά δεν στο αγόρασε» και θα παρατηρήσετε την ανακούφιση να παίρνει την θέση της οργής στο πρόσωπο του παιδιού σας. Θα είναι σαν να θέλει να σας πει «ναι, μαμά, αυτό ακριβώς νιώθω».

Και εσείς, όμως, όταν θυμώνετε με το παιδί μπορείτε απλά να πείτε «είμαι πολύ θυμωμένη τώρα!» και ακούγοντας τον εαυτό σας θα ηρεμήσετε. Μάλιστα, είναι πολύτιμο μάθημα για τα παιδιά να σας ακούνε να λέτε πώς νιώθετε, αντί να σας βλέπουν να ξεσπάτε τον θυμό σας με άλλους τρόπους. Έτσι μαθαίνουν και εκείνα να μιλούν για τα συναισθήματά τους.

Δημιουργήστε!

Όταν το παιδί αρχίζει να θυμώνει δοκιμάστε να του δώσετε μερικούς μαρκαδόρους και ένα μπλοκ και ζητήστε του να σχεδιάσει αυτό που νιώθει. Ακόμα κι αν τραβήξει με θυμό μερικές γραμμές, αυτός είναι ένας υγιής τρόπος για να εκφράσει τα συναισθήματά του, ενώ ταυτόχρονα δείχνει στο παιδί ότι δίνετε σημασία σε αυτά.

Φυσικά, το να γίνεστε και εσείς δημιουργικοί ζωγραφίζοντας, γράφοντας ή παίζοντας ένα μουσικό όργανο είναι ο τέλειος τρόπος για να εκτονώνεστε και να διοχετεύετε όσα νιώθετε και μάλιστα με αποτέλεσμα. Δεν είναι τυχαίο ότι αμέτρητες γυναίκες αφού γίνουν μαμάδες ξεκινούν το blogging, για να «ξεσπούν» εκεί τα νεύρα και τον θυμό τους.

Επιβραβεύστε το παιδί

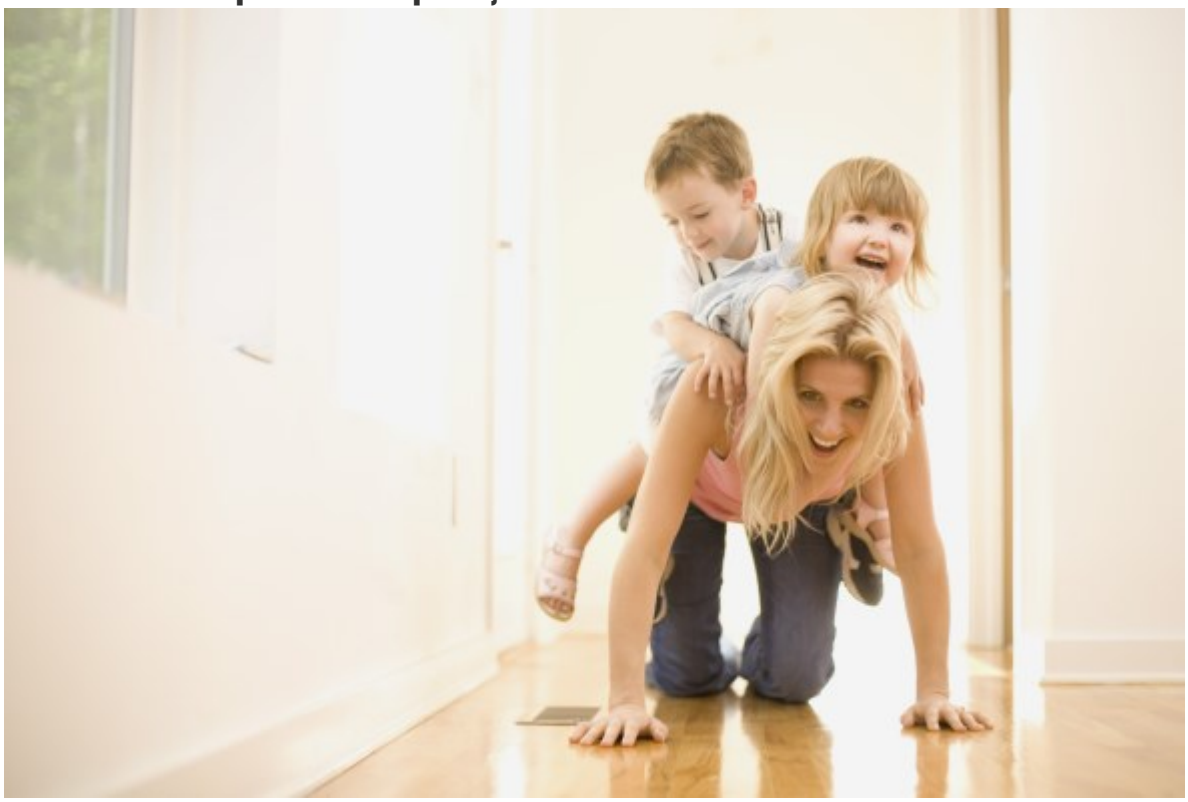
Κάθε φορά που το παιδί καταφέρνει να ελέγξει τον θυμό και τα νεύρα του, μία μικρή επιβράβευση δεν βλάπτει! Χαρίστε του ένα αυτοκόλλητο, ρίξτε ένα μπαλάκι σε ένα βάζο και ανά 10 μπαλάκια χαρίστε στο παιδί ένα μεγαλύτερο δώρο, π.χ. πηγαίνετέ το για παγωτό! Ίσως έτσι το σκέφτεται περισσότερο τις επόμενες φορές που θα είναι έτοιμο να πέσει κάτω και να χτυπιέται.

Μετρήστε μέχρι το 10

Το μέτρημα προειδοποιεί το παιδί ότι η συμπεριφορά του παύει να είναι αποδεκτή, χωρίς να χρειαστεί από εσάς να πείτε περισσότερα. Επιπλέον, του δίνει ένα

συγκεκριμένο χρονικό περιθώριο για να αλλάξει την κακή συμπεριφορά σε καλή, π.χ. να δώσει πίσω στο αδερφάκι του το παιχνίδι που του πήρε. Ταυτόχρονα, μετρώντας αργά μέχρι το 10 έχετε και εσείς χρόνο για να ηρεμήσετε. Όπως λένε οι ειδικοί, τη στιγμή που τα παιδιά σας βγάζουν εκτός εαυτού και είστε έτοιμη να εκραγείτε, αν καταφέρετε να κάνετε παύση και να περιμένετε μερικά δευτερόλεπτα μέχρι να αντιδράσετε, το πιθανότερο είναι ότι θα αντιδράσετε πιο σωστά.

Βελτιώστε την διάθεσή σας



Ξεκινήστε να τραγουδάτε ένα παιδικό τραγουδάκι ή προσποιηθείτε ότι είστε η κακιά μητριά της Σταχτοπούτας –θυμίστε στο παιδί ότι η κατάσταση δεν είναι και τόσο σοβαρή για να έχει τόσα νεύρα. Με τον τρόπο αυτό μεταφέρετε στον εγκέφαλό του τον θυμό και στρέφετε την προσοχή του σε κάτι πιο διασκεδαστικό, μειώνοντας έτσι την ένταση. Παράλληλα, βρίσκετε και εσείς την χαμένη σας διάθεση και παίρνετε ενέργεια για να αντιμετωπίσετε ψύχραιμα το πρόβλημα του παιδιού.

Πηγαίνετε σε ένα «μέρος χαράς»

Τα παιδιά έχουν την τάση να συγκεντρώνονται σε ένα πράγμα κάθε φορά, έτσι αν μπορείτε να στρέψετε την προσοχή τους σε κάτι πιο ευχάριστο, θα ξεχάσουν εύκολα αυτό που τα έχει θυμώσει. Μπορείτε, για παράδειγμα, την ώρα που το παιδί είναι έτοιμο να ξεσπάσει σε κλάματα, να του πείτε «Έλα να σκεφτούμε κάτι που σε κάνει χαρούμενο! Τι σε κάνει να χαμογελάς;» Το παιδί μπορεί να απαντήσει

πράγματα όπως «οι καραμέλες, τα γατάκια, η αγκαλιά της αδερφής του» και αυτόματα θα βελτιώσει την διάθεσή του.

Το να μεταφέρετε το παιδί, έστω και πνευματικά, σε ένα μέρος χαράς είναι μιας μορφής διαλογισμός –ηρεμεί το παιδί και το βοηθά να συγκεντρωθεί. Το ίδιο φυσικά μπορείτε να κάνετε και εσείς τις στιγμές που είστε έτοιμη να εκραγείτε. Μπείτε στο μπάνιο, κλείστε την πόρτα και για 10 λεπτά σκεφτείτε ότι βρίσκεστε στην παραλία. Επιστρέφοντας στα παιδιά θα σας είναι πιο εύκολο να διαχειριστείτε κάποια δύσκολη κατάσταση.

Πηγή: parents.com mama365.gr