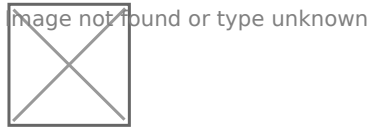


Οι συνήθειες των μαμάδων που δεν φωνάζουν στα παιδιά τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[31383-young_590](#)

από Φοίβη Γλύστρα

Ό, τι και να λέμε, όσες ενέσεις αυτοπεποίθησης κι αν κάνουμε στον εαυτό μας, ξέρουμε ότι δεν έχει ακόμη γεννηθεί η μαμά που δεν βασανίζεται από κάποιου είδους ενοχές. Βασιλιάς των μητρικών τύψεων μπορεί κάλλιστα να ανακηρυχθεί το ξέσπασμα θυμού των μαμάδων –ξέσπασμα σπάνια αδικαιολόγητο, συχνά υπερβολικό και πάντα ανεπιθύμητο και αντιπαιδαγωγικό. Ο λόγος, για τις φορές εκείνες που ο θυμός κάνει τα μηνίγγια σου να χτυπούν και την καρδιά σου να σπάει. Για εκείνες τις στιγμές που όλα μαυρίζουν/ κοκκινίζουν/ θολώνουν, ξεχνάς όσα έχεις υποσχεθεί στον εαυτό σου από τότε που έγινες μαμά, παίρνεις φωτιά, ανοίγεις το στόμα σου και εξαπολύεις απειλές, φωνές και λόγια για τα οποία μετανιώνεις.

Μην παρεξηγηθούμε: δεν υποστηρίζουμε ότι είναι δυνατό να είσαι μαμά και να μη βγεις ποτέ εκτός ελέγχου –κανείς δεν είναι ρομπότ (εκτός απ' τα ρομπότ). Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένες συνήθειες, κάποια τρικς και μερικές σκέψεις που μπορούν να μας επαναφέρουν σε κατάσταση νηφαλιότητας όταν η ένταση «χτυπάει κόκκινο».

Πώς τα καταφέρνουν, λοιπόν, μερικές μαμάδες και είναι γεμάτες υπομονή, χαμόγελο και ηρεμία;

Αγάπη, σεβασμός και αλληλοβοήθεια με τον μπαμπά

Ένα είναι βέβαιο: δεν γίνεται να περνούν όλα από τα χέρια σας –απλώς δεν γίνεται. Ο χρόνος δεν φτάνει και η εξάντληση πολύ γρήγορα θα σας χτυπήσει την πόρτα αν δεν μοιραστείτε τις δουλειές με το άλλο σας μισό. Οι μαμάδες που έχουν μια ήρεμη ζωή, ξέρουν ότι **ο μπαμπάς οφείλει να είναι συμμετέτοχος σε κάθε πτυχή της οικογενειακής ζωής** –από την καθαριότητα του σπιτιού και τις

οικογενειακές αποφάσεις, έως τα ψώνια και το άλλαγμα του μωρού.

Κοιμούνται όσο περισσότερο μπορούν και τρώνε καλά

Ο κόσμος θα απαλασσόταν από πολλή γκρίνια και πολύ εκνευρισμό, αν όλοι κοιμόμασταν λίγο περισσότερο. Όταν η κυρίαρχη σκέψη στο μυαλό σου είναι «νυστάζω!» και απλώς μετράς ανάποδα τις ώρες για να πέσεις στο κρεβάτι, είναι απόλυτα λογικό να λειτουργείς με εκνευρισμό, σπασμωδικά και εκνευρισμένα. Αντίστοιχα, **ένας υποσιτισμένος οργανισμός οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια σε ένα μυαλό που υπολειτουργεί.** Ένα καλό πρωινό, τακτά, μικρά γεύματα που δίνουν ενέργεια και όσος περισσότερος ύπνος είναι δυνατόν, μπορούν να κάνουν θαύματα στην καθημερινότητα και την ψυχολογία μας!

Τα «έχουν βρει» με τον εαυτό τους

Οι μαμάδες που (τις περισσότερες τουλάχιστον φορές) λειτουργούν με ωριμότητα και ψυχραιμία, έχουν λυμένο ότι κανείς δεν είναι τέλειος κι εκείνες δεν αποτελούν εξαίρεση. Γνωρίζουν ότι δεν υπάρχει γονιός που τα κάνει όλα σωστά και, στα δύσκολα, χρησιμοποιούν την καθησυχαστική σκέψη ότι η ίδια η αμφιβολία τους για το αν είναι καλοί γονείς, είναι σημάδι ότι είναι καλοί γονείς.

Image not found or type unknown

Επενδύουν στην οργάνωση

Οι έμπειροι managers λένε ότι όσο χρόνο επενδύσεις στην οργάνωση, θα τον κερδίσεις. Οι μαμάδες που δεν βγαίνουν εκτός εαυτού ξέρουν ότι δύσκολα ένα σπίτι «κουμαντάρεται» χωρίς πρόγραμμα και οργανωτικότητα. **Ξυπνούν πριν τα παιδιά, έχουν από νωρίς σκεφτεί τι θα μαγειρέψουν**, βάζουν κάθε μέρα ένα (τουλάχιστον) πλυντήριο, βάζουν κάθε τι στη θέση του, αμέσως μόλις χρησιμοποιηθεί κ.ο.κ.

Ξέρουν να κρατούν το στόμα τους κλειστό όταν είναι εν βρασμό

Όταν τα έντονα συναισθήματα θεριεύουν, έχουν την τάση να δημιουργούν μια

μικρή τρικυμία στον εγκέφαλο και να θολώνουν τη σκέψη. Οι μαμάδες-γκουρού της υπομονής έχουν εκπαιδευτεί (σκληρά) στην αυτοσυγκράτηση. Όταν ο θυμός αρχίζει να βάζει τρικλοποδιές στην ψυχραιμία, **ξέρουν να αποσύρονται σε ένα άλλο δωμάτιο/ να μετρούν από μέσα τους μέχρι το 10 αργά/ να παίρνουν μερικές βαθιές, αργές αναπνοές** ή να λένε ξεκάθαρα στο παιδί «Αυτή τη στιγμή είμαι πολύ θυμωμένη για να σου μιλήσω. Θα το συζητήσουμε σε λίγο».

Δεν χάνουν το χιούμορ τους

Οι μαμάδες-γκουρού ξέρουν να «γυρίζουν» το παιχνίδι χρησιμοποιώντας χιούμορ και χαμόγελο. Δεν φοβούνται να παίξουν αστεία παιχνίδια ρόλων ή να χρησιμοποιήσουν την πιο γελοία γκριμάτσα και φωνή τους, ούτως ώστε να ελαφρύνουν το κλίμα και να επιδιορθώσουν την προσωρινά μισογκρεμισμένη γέφυρα επικοινωνίας. Όταν βγαίνει εκτός εαυτού μπορείτε να πείτε με το πιο έκπληκτό σας ύφος **«Εξωγήινε, βγες αμέσως απ' τον γιο μου!»**, όταν αρνείται να συμμαζέψει το δωμάτιό του μπειτε μέσα με ύφος και στάση υπερήρωα και ξεκινήστε μαζί την αποστολή καθαριότητας και, με δυο λόγια, μη φοβάστε να γίνετε... καραγκιοζάκια για χάρη τους.

Έχουν πάρει απόφαση ορισμένα πράγματα

Για να περιοριστούν οι εντάσεις –τόσο στο κεφάλι σας, όσο και στο σπίτι σας- πρέπει να πάρετε απόφαση μερικές σκληρές αλήθειες όπως:

Τα παιδιά είναι παιδιά και δεν θα συμπεριφερθούν με ωριμότητα ενήλικα.

Είναι συνηθισμένο για όλους τους γονείς να καθυστερούν λίγο στα ραντεβού τους, πάρτε το απόφαση και μην πανικοβάλλεστε –μεταδίδοντας τον πανικό σας- κάθε φορά που κάποιο παιδί χάνει το παπούτσι του.

Το σπίτι μιας μαμάς δεν μπορεί να είναι στην εντέλεια. Καθαρό ναι, αλλά τακτοποιημένο, δύσκολα.

Τα παιδιά δεν είναι ενήλικες: όταν λένε κάτι κακό ή προσβλητικό, δεν συνειδητοποιούν το περιεχόμενο των λόγων τους.

Πηγή: mama365.gr