10 Σεπτεμβρίου 2013

10 απλοί τρόποι για να χειριστείτε ένα εκρηκτικό παιδί

/ Γενικά Θέματα



Θυμώνει, φωνάζει και οι εκρήξεις του σας τρομάζουν; Μην ανησυχείτε. Υπάρχουν πάντα τρόποι να τιθασεύσετε ένα εκρηκτικό παιδί.

Όλα τα παιδιά ενίοτε θυμώνουν, νευριάζουν ή βιώνουν εκρηκτικές καταστάσεις. Κάποια όμως ζουν τις εκρήξεις τους σε υπερθετικό βαθμό. Και αυτό έχει να κάνει

αποκλειστικά με την προσωπικότητα και το ταμπεραμέντο τους που είναι πολύ έντονα και εκφράζονται ιδιαίτερα δυναμικά. Δυστυχώς, οι κλασικές στρατηγικές που μπορεί να αποδίδουν στα άλλα παιδιά, σπάνια «πιάνουν» στις εκρηκτικές προσωπικότητες. Ο δρ. Ross Greene, ένας διακεκριμένος καθηγητής ειδικευμένος σε παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς, στο βιβλίο του ***«Το Εκρηκτικό Παιδί» («The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children»)*** υποστηρίζει πως τα «έντονα» παιδιά δεν αντιμετωπίζουν κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα, αντίθετα μάλιστα συνήθως έχουν πολλές δεξιότητες και ιδιαίτερα υψηλό IQ. Γι' αυτό και οι γονείς πρέπει να επικεντρωθούν στο πως τα παιδιά τους θα διοχετεύσουν την ενέργεια σε ασχολίες που τους αρέσουν. Αλλά και σε τρεις βασικές λέξεις-κλειδιά: συμπαράσταση, εμπιστοσύνη και υποστήριξη.

1. Δείξτε συμπαράσταση

Σύμφωνα με το δρ. Greene, οι εκρήξεις θυμού οφείλονται σε ανωριμότητα του αυτοελέγχου και, επειδή τα περισσότερα παιδιά δεν διαθέτουν τις λεκτικές δεξιότητες, για να εκφράσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, μέσω των εκρήξεων εκφράζουν το θυμό και τη δυσαρέσκειά τους. **Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να το βοηθήσετε να εκφραστεί λεκτικά, παραμένοντας ήρεμοι** . Αγνοήστε την έκρηξη θυμού, μέχρις ότου το παιδί ηρεμήσει. Ένα σύντομο διάλειμμα θα βοηθήσει το παιδί να ανακτήσει τον αυτοέλεγχό του. Πολύ βοηθητικό είναι να το κρατήσετε απαλά αλλά σταθερά, ώσπου να καλμάρει. Τότε, μπορείτε να συζητήσετε μαζί του σχετικά με τη συμπεριφορά του. Γενικά, να θυμάστε πως η δύναμη της σωστής επικοινωνίας είναι ένα πολύ μεγάλο «όπλο».

2. Δείξτε του εμπιστοσύνη

Γενικά, αποφύγετε την τιμωρία. Για παράδειγμα, όταν το εκρηκτικό σας παιδί τσακώνεται με κάποιο φίλο του, μην το τιμωρήσετε υποχρεώνοντας το να μην τον ξαναδεί. Μην ξεχνάτε πως δεν το κάνει εσκεμμένα, για να «κερδίσει» κάτι από εσάς. Και σε καμία περίπτωση μην το χτυπάτε. Το «ξύλο» τού δείχνει ότι η βία είναι ένας αποδεκτός τρόπος αντιμετώπισης του θυμού.

3. Υποστηρίξτε το Στις περιπτώσεις που εμπλακεί σε καβγά, προσπαθήστε να το ηρεμήσετε και μην πάρετε το μέρος του… αντιπάλου. Θα πληγωθεί και θα νιώσει αδικημένο. Επαινέστε το για την καλή συμπεριφορά του και, όποτε είναι δυνατόν, προσφέρετέ του τη δυνατότητα επιλογών. Το παιδί μπορεί να επιλέξει να φορέσει

αταίριαστα ρούχα, όχι όμως και να διασχίσει μόνο του το δρόμο.

4. Προετοιμάστε το παιδί εν όψει αλλαγών Καθιερώστε κανόνες και προσπαθήστε να τους επιβάλλετε ανελλιπώς. Για παράδειγμα, αν σκοπεύετε να το πάρετε μαζί σας στο σουπερμάρκετ, δεν θα πρέπει να είναι κουρασμένο ή πεινασμένο. Πείτε του εκ των προτέρων τι σκοπεύετε να κάνετε και καταστήστε σαφές ότι δεν μπορεί να «περνάει πάντα το δικό του».

5. Όταν οι εκρήξεις θυμού του είναι πολύ συχνές... ...προσπαθήστε να ανακαλύψετε αν ακολουθούν κάποιο συγκεκριμένο μοτίβο. Μήπως συμβαίνουν συγκεκριμένη ώρα της ημέρας; Όταν βρίσκεται με κάποιο συγκεκριμένο άτομο; Ποια νομίζετε ότι είναι η αιτία που του προκαλεί το αίσθημα του θυμού και της απογοήτευσης; Μήπως μπορείτε να «απομακρύνετε» την αιτία; Προσπαθήστε να ενεργήσετε έτσι ώστε να αποφύγετε καταστάσεις που του προκαλούν αυτό το αίσθημα και το κάνουν να «εκραγεί».

6. Δείξτε σταθερότητα Έτσι κι αλλιώς, η σταθερότητα είναι πολύ σημαντική για την ανατροφή ενός παιδιού. Σε κάθε περίπτωση, εσείς πρώτα θα πρέπει να τηρείτε τα όρια που βάζετε και να αντιδράτε με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά στο ίδιο συμβάν. Εξηγήστε από το σπίτι στο παιδί πως, όταν θα πείτε στην παιδική χαρά ότι είναι ώρα να φύγετε, θα πρέπει να το κάνετε. Ποτέ μην υποκύψετε στα παρακάλια του να μείνετε μερικά λεπτά ακόμη.

7. Δοκιμάστε την «προειδοποίηση» Ενημερώστε το 15 ή 10 λεπτά νωρίτερα και μετά πάλι στα 5 λεπτά ότι πλησιάζει η ώρα που πρέπει να φύγετε, ώστε να προετοιμαστεί ψυχολογικά και να μη φέρει αντίρρηση.

8. Ακολουθείτε όλοι την ίδια αντιμετώπιση Η συνέπεια στη συμπεριφορά δεν αφορά μόνο εσάς, αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Όταν ένα παιδί παίρνει σταθερά και συνεχόμενα διαφορετικά διπλά μηνύματα στην ανατροφή του, διχάζεται, μπερδεύεται και τελικά θυμώνει.

9. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας Κάθε φορά που παραφέρεται, υπενθυμίστε στον εαυτό σας πως η συμπεριφορά του νηπίου σας είναι φυσιολογική για την ηλικία του και προσπαθήστε να μην την πάρετε προσωπικά. Ακόμη κι αν θέλετε να ουρλιάξετε, μην του το δείξετε. Μετρήστε μέχρι το 10 από μέσα σας, βγείτε από το δωμάτιο -αν χρειαστεί- αφήνοντας το παιδί σε ένα ασφαλές σημείο ή αφήστε το για λίγα λεπτά με τον μπαμπά του.

10. Δώστε του απλόχερη και άνευ όρων αγάπη Εξηγήστε του ότι, ανεξάρτητα από την εκρηκτική του συμπεριφορά, εσείς το αγαπάτε το ίδιο! Απλά θα είστε όλοι

πιο χαρούμενοι αν τη μετριάσει. Δώστε του να καταλάβει ότι το ίδιο πλήττεται περισσότερο από ό,τι εσείς από αυτή τη συμπεριφορά του.

Πηγή: http://www.imommy.gr/nipia/anaptiksi/article/2298/10-aploi-tropoi-gia-na-xeiristeite-ena-ekrhktiko-paidi/