12 Ιανουαρίου 2017

Γιατί οι φωνές και οι εντάσεις ως μέθοδοι πειθαρχίας επηρεάζουν αρνητικά τους εφήβους;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Πολλοί γονείς στην προσπάθειά τους να ελέγξουν τους εφήβους χρησιμοποιούν τεχνικές πειθαρχίας οι οποίες χαρακτηρίζονται από εντάσεις και φωνές.
Ο γονιός μπορεί να σκεφτεί πως όσο περισσότερο φωνάξω στον ατίθασο έφηβο, τόσο πιο αποτελεσματικός θα είναι ο έλεγχος που θα ασκήσω επάνω του. Έρευνες όμως δείχνουν πως η σκληρή λεκτική πειθαρχία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον έφηβο. Αντί να μειώσει την προβληματική συμπεριφορά του εφήβου, στην πραγματικότητα μπορεί να την ενισχύσει αναφέρουν οι ειδικοί.

Τι ακριβώς εννοούμε με τη σκληρή λεκτική πειθαρχία; Η σκληρή λεκτική πειθαρχία συμβαίνει όταν οι γονείς χρησιμοποιούν ψυχολογικά μέσα για να κάνουν το παιδί να βιώσει συναισθηματικό πόνο ή να νιώσει άβολα στην προσπάθειά τους να ελέγξουν ή να διορθώσουν μία συμπεριφορά. Αυτός ο τρόπος πειθαρχίας μπορεί να ποικίλλει σε βαρύτητα από φωνές και εντάσεις στην εξύβριση και στη χρήση λέξεων που σκοπό έχουν να ταπεινώσουν το παιδί. Συχνά αναφέρεται σε έρευνες πως οι γονείς χρησιμοποιούν σκληρή λεκτική πειθαρχία με τα παιδιά όλων των ηλικιών, αλλά στην εφηβεία αυτό το ποσοστό αυξάνεται!
Πώς επηρεάζει η σκληρή λεκτική πειθαρχία τους εφήβους;
Παρόλο που δεν είναι πολλές οι έρευνες που έχουν εξετάσει το πώς επηρεάζονται οι έφηβοι από τη σκληρή λεκτική πειθαρχία, τελευταίες μελέτες διαπιστώνουν πως κάτι τέτοιο έχει επιζήμια αποτελέσματα στα παιδιά. Πιο συγκεκριμένα, ερευνητές του Πανεπιστημίου του Πίτσμπουργκ και του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, βρήκαν

πως γονείς που χρησιμοποιούσαν σκληρή λεκτική πειθαρχία (φωνές, ουρλιαχτά, ταπεινωτικούς χαρακτηρισμούς), είχαν παιδιά που υπέφεραν περισσότερο από καταθλιπτικά συμπτώματα στις ηλικίες 13 και 14 ετών σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους. Επίσης, τα παιδιά αυτά ήταν πιο πιθανό να έχουν προβλήματα συμπεριφοράς, όπως προβλήματα στο σχολείο, να λένε ψέματα στους γονείς, να κλέβουν και να μπλέκουν σε καυγάδες. Επιπλέον, οι ερευνητές διαπίστωσαν πως η σκληρή λεκτική πειθαρχία όχι μόνο δε φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση προβλημάτων συμπεριφοράς των εφήβων, αλλά φαίνεται να αυξάνει τέτοιες συμπεριφορές. Η εχθρότητα των γονιών αυξάνει τον κίνδυνο παραβατικότητας ενισχύοντας το θυμό, την ευερεθιστότητα και την επιθετικότητα των εφήβων. Οι ερευνητές κατέληξαν πως όταν οι γονείς επιτίθενται λεκτικά στα παιδιά προκειμένου να τα πειθαρχήσουν προκαλούν ζημιά στην ανάπτυξή τους.

Ακόμα και αν οι γονείς πιστεύουν πως τα παιδιά θα καταλάβουν πως το κάνουν από αγάπη, τα αρνητικά αποτελέσματα της σκληρής λεκτικής πειθαρχίας δε μειώνονται, παραμένουν επιζήμια σε κάθε περίπτωση!

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Οι γονείς που θέλουν να αλλάξουν, να τροποποιήσουν, να μειώσουν ή να ενισχύσουν μια συμπεριφορά των παιδιών, θα πρέπει να θυμούνται πως δεν μπορούν να το πετύχουν μέσα από φωνές, ύβρεις και χαρακτηρισμούς. Με αυτόν τον τρόπο πειθαρχίας, ακόμα και αν δουν τη συμπεριφορά του παιδιού να αλλάζει προς τη θετική κατεύθυνση, ούτε μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα θα έχουν, αλλά ούτε και μπορούν να εγγυηθούν τη ψυχολογική ισορροπία του παιδιού. Όπως σε όλες τις σχέσεις, έτσι και με τους εφήβους οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες και αναμενόμενες.

Οι γονείς θα πρέπει να θέτουν όρια και κανόνες στον τρόπο που επικοινωνούν με τα παιδιά και η λέξη κλειδί για να βελτιώσουν την επικοινωνία τους είναι ο σεβασμός! Όταν οι γονείς μιλούν και απευθύνονται στο παιδί με σεβασμό και εκτίμηση ακόμα και όταν διαφωνούν, του μαθαίνουν να σέβεται και να εκτιμά τον εαυτό του. Το βοηθούν να χτίσει την αυτοπεποίθησή του και να υποστηρίζει τις απόψεις του σεβόμενος πάντοτε το συνομιλητή του. Όταν υπάρχει μια διαφωνία για τη συμπεριφορά του παιδιού, το καλύτερο που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι να συζητήσουν μαζί του τις ανησυχίες τους και τα αποτελέσματα αυτής της συμπεριφοράς.

Ταυτόχρονα, θα πρέπει να ακούν ουσιαστικά το παιδί και τις απόψεις του χωρίς να υποθέτουν και να προτρέχουν. Η κριτική που ασκείται στο παιδί πρέπει να είναι εποικοδομητική και σαν στόχο να έχει την ειρηνική επίλυση του προβλήματος αποφεύγοντας το σαρκασμό, τους χαρακτηρισμούς και τις φωνές. Με αυτόν τον τρόπο οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα λάθη τους χωρίς να τα βάζουν σε θέση άμυνας. Η εφηβεία μπορεί να θεωρείται για τους

περισσότερους γονείς ως μια πολύ δύσκολη ηλικιακή φάση γεμάτη προκλήσεις.
Για τους εφήβους όμως πρόκειται για μια ιδιαίτερα γοητευτική περίοδος στην οποία θα γνωρίσουν φίλους που ίσως θα κρατήσουν για πάντα, θα νιώσουν πρωτόγνωρα συναισθήματα, θα ερωτευτούν δυνατά και θα πληγωθούν ίσως για πρώτη φορά, θα διαμορφώσουν τις προσωπικότητές τους και θα κάνουν τα πρώτα τους όνειρα για το μέλλον! Αξίζει λοιπόν οι γονείς να βρίσκονται δίπλα τους, να τους ακούν και να τους κατανοούν, να τους καθοδηγούν και να τους σέβονται, να τους αποδέχονται και να τους εμπνέουν θετικά με το παράδειγμά τους!
Πηγή : www.parentshelp.gr