4 Μαρτίου 2021

Πώς οι γονείς κάνουν τα παιδιά νευρικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα) / Υγεία και ιατρικά θέματα





Όταν ένα παιδί είναι νευρικό υπέρ το δέον, το πρώτο που οφείλουμε να κάνουμε είναι να εξετάσουμε τα εγγενή αίτια για να διαπιστώσουμε την ύπαρξη ή μη κάποιας πάθησης που χρήζει την παρέμβαση ειδικού, όπως για παράδειγμα η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας. Αν αυτή η περίπτωση απαλειφθεί, τότε θα πρέπει να σκεφτούμε σοβαρά τι είναι εκείνο που κάνουμε λάθος, αφού το παιδί, πιθανότατα, αντιδρά μ' αυτόν τον τρόπο στην δική μας συμπεριφορά και στο περιβάλλον που εμείς έχουμε δημιουργήσει γύρω του.

Μήπως είστε κι εσείς νευρική;

Η σύγχρονη ζωή, η εναλλαγή μεταξύ δουλειάς και οικογένειας, οι αυξημένοι καθημερινοί ρυθμοί, το στρες για ένα σωρό πράγματα που εξαρτώνται από ένα σωρό διαφορετικούς παράγοντες ή, απλώς, οι τεταμένες σχέσεις μέσα στο σπίτι, είναι πράγματα που μπορεί ν' αποβούν καθοριστικά, όχι μονό για τη δική σας συμπεριφορά και γενικότερη διάθεση απέναντι στις υποχρεώσεις σας, αλλά και του παιδιού σας.

Η βιασύνη, οι φωνές, η έλλειψη προσοχής από μέρους σας και το πιθανό έλλειμμα τρυφερότητας που προκύπτει ως συνέπεια, δημιουργούν στο παιδί μία αίσθηση ανασφάλειας που αδυνατεί να διαχειριστεί, παρά μόνο με τρόπους που το κάνουν κυκλοθυμικό και απρόβλεπτο.

Τα νεύρα εντός του σπιτιού

Όταν οι ενδοοικογενειακές σχέσεις περνούν κρίση, το παιδί ίσως γίνεται μάρτυρας σκηνών που περιέχουν ένταση, φωνές, λεκτική ή σωματική βία και απότομες, ακατανόητες συμπεριφορές. Μιμούμενο λοιπόν τους γονείς είναι φυσιολογικό να αντιδρά με παρόμοιους τρόπους κάθε φορά που δεν γίνεται το δικό του ή που, απλώς, νιώθει να απειλείται από κινδύνους που μόνο αυτό αντιλαμβάνεται ως τέτοιους. Το ίδιο συμβαίνει όταν επιστρατεύουμε συχνά φωνές, ύβρεις ή και σωματική βία ακόμη, για να το επαναφέρουμε στην τάξη. Σχεδόν σίγουρα, θα επαναλάβει κάποια εκδοχή όσων έχει υποστεί, κάθε φορά που ο θυμός του για κάτι θα φουντώσει ή θα νιώσει την ανάγκη να επιβληθεί σε άλλα παιδιά ή ενήλικους.

Ο περιορισμένος χώρος δράσης

Τα μικρά παιδιά δεν έχουν και πολλά να κάνουν πέρα απ’ το να ανακαλύπτουν τον κόσμο γύρω τους και τους τρόπους με τους οποίους θα αντιμετωπίσουν τις καθημερινές προκλήσεις που περικλείει. Οι πολλές ερωτήσεις, η διαρκής κίνηση απ’ το ένα μέρος στο άλλο και η ενασχόληση με διαφορετικά πράγματα κάθε λίγα λεπτά δεν συνιστούν απαραίτητα υπερκινητικότητα ή νευρικότητα, αλλά ενός είδους καθημερινή «γυμναστική».

Αν, λοιπόν, ο χώρος δράσης τους είναι τέτοιος που περιορίζει τις κινήσεις τους και τα καθηλώνει σε συγκεκριμένες στάσεις ή συμπεριφορές, είναι απόλυτα φυσιολογικό να παρουσιάσουν νευρικότητα, ανυπομονησία και έλλειψη προσοχής. Το ίδιο μπορεί να συμβεί αν ακούν διαρκώς απ’ το στόμα των γονιών απαγορεύσεις και αρνήσεις. Η ασφάλειά τους αποτελεί, σαφώς, το πρώτο σας μέλημα, αλλά ας μην είναι με τρόπο που καταπιέζει δραματικά την τάση τους για παιχνίδι, εξερεύνηση και ανακάλυψη.

Η έλλειψη προσοχής

Η παρουσία των γονιών δίπλα στο παιδί και η αμέριστη προσοχή τους, ειδικά όταν στέλνει σήματα με τη συμπεριφορά του, δίνουν σ’ εκείνο την αίσθηση ότι έχει εξασφαλίσει την ανταπόκριση που χρειάζεται και στους ίδιους τους γονείς τη δυνατότητα να μαθαίνουν, ώστε να προλαμβάνουν την ένταση προτού αυτή κλιμακωθεί και βρεθούν σε πιο δύσκολη θέση. Εάν αμελείτε να του δίνετε την προσοχή που ζητά, βάζοντας συγχρόνως τους δικούς σας όρους, το παιδί είναι

πιθανόν να μάθει να την απαιτεί με τρόπους αρνητικούς, οι οποίοι θα πυροδοτούν νεύρα εκατέρωθεν διαιωνίζοντας τη δυσάρεστη κατάσταση.

Τα εξωτερικά ερεθίσματα

Όσο προστατευμένο κι αν είναι το παιδί στην οικογενειακή εστία, δεν μπορεί να μην έρθει σε επαφή με ερεθίσματα που οι γονείς δεν ελέγχουν, όπως είναι η τηλεόραση, οι φίλοι και οι άλλοι ενήλικες του άμεσου ή ευρύτερου περιβάλλοντός του. Έτσι, οι πιθανότητες να μιμηθεί ή να υιοθετήσει συμπεριφορές που εσείς έχετε φροντίσει να κρατήσετε εκτός σπιτιού αυξάνονται ραγδαία, ειδικά αν δεν του έχετε επισημάνει ποτέ ποιες είναι αυτές και γιατί πρέπει να τις απορρίψει.

Όταν βλέπετε κάτι αρνητικό στην τηλεόραση και δεν αρπάζετε την ευκαιρία να το στηλιτεύσετε με λόγια απλά και κατανοητά ή όταν παρακολουθείτε απαθείς τους γύρω σας να επιδίδονται σε καυγάδες και ανάρμοστη συμπεριφορά, είναι πολύ πιθανό να στείλετε το λάθος σήμα στο παιδί, ωθώντας το να παραστρατήσει απ' την κατεύθυνση που με κόπο έχετε προσπαθήσει να του δώσετε.

Πηγή: mama365.gr