30 Ιουνίου 2021

Τα 5 λαστιχάκια: Το κόλπο για να μη βάζεις τις φωνές στο παιδί σου

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



Έχεις περάσει σχεδόν μια ολόκληρη ημέρα με τα παιδιά. Έχεις κάνει κάθε πιθανή δουλειά στο σπίτι, ο άντρας σου σε ενημερώνει ότι θα αργήσει να γυρίσει, είσαι κουρασμένη, τα παιδιά βρίσκονται σε αυτό το υπέροχο απογευματινό μεταίχμιο υπερέντασης και νύστας και ξαφνικά, το μικρότερο που τώρα μαθαίνει να χρησιμοποιεί το γιο-γιο, κάνει κακά πάνω του, βάζει το χέρι του, τα πιάνει και έρχεται να σου τα δείξει (δεν αστειευόμαστε –μας έχει συμβεί). Το αρπάζεις σαν τσουβάλι με πατάτες και σπεύδεις στο μπάνιο, όμως παραπατάς πάνω σε κάτι, γλιστράς, πέφτεις με το γόνατο και από θαύμα δεν το σπας (είναι το παπούτσι του μεγαλύτερου παιδιού σου που όσο κι αν γκρινιάζεις, ποτέ δεν μαζεύει). Αρχίζεις να του φωνάζεις, το γόνατό σου ωστόσο πονάει, και το παιδί σου -κάνει πως- δεν σε ακούει.



(φωτο: Shauna Harvey)

Το μικρότερο στην αγκαλιά σου έχει, όλη αυτή την ώρα, σκουπίσει το χέρι του στην μπλούζα σου και τώρα πάει για το μάγουλό σου. Έχεις κοκκινίσει από θυμό για τα κακά. Για την πτώση σου. Γιατί όλοι δείχνουν να σε αγνοούν. Και όταν τελικά το μεγάλο σου παιδί, σχεδόν ανυποψίαστο για όσα έχουν συμβεί, εμφανίζεται… ξεσπάς πάνω του! Σου ζητά συγγνώμη, πάει να μαζέψει το παπούτσι και εσένα, ενώ πλένεις το μικρό, σε έχουν φάει οι τύψεις. Γιατί ξέρεις ότι, ακόμα κι αν δεν μάζεψε τα παπούτσια του όπως τόσες φορές του έχεις ζητήσει, και τα νεύρα σου δικαιολογούνται, ΟΦΕΙΛΕΙΣ να του μιλήσεις με σεβασμό. Με τον ίδιο σεβασμό που μιλάς σε όλους τους ανθρώπους. Με τον σεβασμό που θέλεις και τα παιδιά σου να σου μιλούν -και να σε «μαλώνουν» για τα λάθη σου- μια μέρα.

Κάνοντας την καλή συμπεριφορά… συνήθεια

Η μαμά τριών κοριτσιών, οικογενειακή σύμβουλος και συγγραφέας του βιβλίου Happy You, Happy Family, Kelly Holmes, λοιπόν, έχοντας βρεθεί πολλές φορές σε αντίστοιχη κατάσταση αποφάσισε να βάλει στόχο και καθημερινή συνήθεια το να μη φωνάζει και να μη μαλώνει διαρκώς τα παιδιά της, με τον ίδιο τρόπο που κάνουμε καθημερινή συνήθεια το βούρτσισμα των δοντιών, το μπάνιο και τον πρωινό καφέ. Όλα αυτά είναι πράγματα που κάνουμε αυτόματα –εξίσου αυτόματα δεν θα μπορούσαμε και να μιλάμε όμορφα στα παιδιά μας; Χρειαζόταν, όμως, κάτι για να της το θυμίζει αυτό. Και το βρήκε στα… λαστιχάκια μαλλιών!

Όπως η ίδια εξηγεί, τα οπτικά ερεθίσματα είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι έχουν την ιδιότητα να μας θυμίζουν να αποφύγουμε κάποια κακή μας συνήθεια –π.χ. κάποιοι βάζουν Post-it στο ψυγείο τους για να αποφύγουν τα γλυκά! Σε ένα παλαιότερο άρθρο μιας καθηγήτριας ειδικής αγωγής αναφέρονταν τα 5 λαστιχάκια ως οπτικό ερέθισμα για γονείς παιδιών με αδυναμία συγκέντρωσης, προκειμένου να τα πειθαρχούν με θετικό τρόπο. Από εκεί ορμώμενη η Kelly Holmes, πήρε 5 λαστιχάκια μαλλιών και έκανε το εξής.

Πώς να έχετε λιγότερα νεύρα ως μαμά, χρησιμοποιώντας 5 λαστιχάκια:

1. Πάρτε 5 λαστιχάκια μαλλιών που δεν σας σφίγγουν όταν τα φοράτε στον καρπό.

2. Όταν τα παιδιά σας ξυπνούν το πρωί, βάλτε τα 5 λαστιχάκια στον δεξιό σας καρπό. Είναι σημαντικό να περιμένετε να ξυπνήσουν τα παιδιά, για να συνδέσετε αυτό το οπτικό ερέθισμα με τη σχέση σας με αυτά και να μην συνηθίσετε να βρίσκονται μονίμως εκεί. Γι’αυτό και θα πρέπει να βγάζετε τα 5 λαστιχάκια όταν δεν θα είστε μαζί με τα παιδιά (π.χ. όταν λείπετε από το σπίτι ή όταν πηγαίνουν στο σχολείο ή για ύπνο). Και όταν θα είστε ξανά μαζί πρέπει να τα βάζετε πάλι.

3. Όταν θα «πιάνετε» τον εαυτό σας, να «αρπάζεται» με το παιδί, θα πρέπει να μετακινείτε ένα λαστιχάκι στον αριστερό καρπό. Ο στόχος, βέβαια, είναι να μη χρειαστεί μέχρι το τέλος της ημέρας να μετακινήσετε κανένα λαστιχάκι!

4. Αν, όμως, το μετακινήσετε, για να το πάρετε πίσω θα πρέπει να κάνετε 5 απλά πράγματα, προκειμένου να επανασυνδεθείτε με το παιδί σας και να διώξετε την «πίκρα» που δημιουργήθηκε μεταξύ σας. Γιατί 5; Γιατί μελέτες που έχουν γίνει αποδεικνύουν, ότι χρειάζονται 5 θετικές «αντι-δράσεις» για να εξισορροπήσουν 1 αρνητική. Αυτές, από πλευράς σας μπορεί να είναι: Να ζητήσετε συγγνώμη, να το αγκαλιάσετε, να του πείτε ότι το αγαπάτε, να διαβάσετε ένα βιβλίο, να του κάνετε μια μικρή έκπληξη, να πείτε ένα αστείο…

Η θεωρία της Holmes λέει, ότι με τον τρόπο αυτό αφενός θα επιδιορθώσετε άμεσα τη «ζημιά» και θα γεφυρώσετε το χάσμα που δημιουργήθηκε ανάμεσα σε εσάς και το παιδί σας, και αφετέρου θα έχετε άλλα 4 λαστιχάκια να σας θυμίζουν γιατί δεν πρέπει να ξαναμιλήσετε απότομα ή με θυμό.

Πολλοί θα αμφιβάλετε για το κατά πόσο «πιάνει» το κόλπο με τα λαστιχάκια, όμως η Holmes υπόσχεται ότι η εικόνα τους στο χέρι σας σε συνδυασμό με την απαλή

τους πίεση στον καρπό… μπορεί να κάνουν θαύματα. Μάλιστα, δεν βοήθησαν μόνο εκείνη να παραμένει πιο ψύχραιμη, αλλά και τα παιδιά της να είναι πιο ήρεμα και να της συμπεριφέρονται με περισσότερο σεβασμό.

Μια άλλη μαμά, η Shauna Harvey, με χιλιάδες followers στο Facebook, δοκίμασε επίσης το κόλπο αυτό και ορκίζεται πως πιάνει –πλέον σχεδόν ποτέ δεν φωνάζει στο 4 ετών παιδί της.

Ομολογούμε πως εμείς δεν το δοκιμάσαμε ακόμα. Όμως δίνουμε υπόσχεση να το κάνουμε. Γιατί όχι, άλλωστε; Προκειμένου να γίνουμε καλύτερες για τα παιδιά μας, τι βλάπτουν 5 λαστιχάκια σε έναν καρπό;

Πηγή: mama365.gr