

7 τρόποι για να αποφύγετε τις «κρίσεις υστερίας» του παιδιού σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλα τα παιδάκια, ακόμη και τα πιο ήρεμα, περνούν τις κρίσεις τους. Και όλες οι μαμάδες νιώθουν απόγνωση μπροστά στην ένταση των συναισθημάτων τους. Συμβουλές προς μαμάδες, λοιπόν! Για τη διατήρηση του χαμόγελου.

Σκηνή 1. Ο Παύλος, 4 μηνών, είναι κλασιάρης. Όχι μόνο κλαίει κάθε βράδυ, αλλά παθαίνει ξεσπάσματα θυμού όπου και να βρισκόμαστε, τα

οποία δεν κατευνάζονται με τίποτα.

Του αλλάξατε πάνες, μπιμπερό, γάλα. Τον παίρνετε συνέχεια αγκαλιά. Κανένα αποτέλεσμα. Κάθε βράδυ, τον συγκλονίζει ένας μικρός σεισμός, ο οποίος σας βυθίζει σε μια βαθιά κατάσταση στρες καθώς είστε πια πεπεισμένη ότι κάτι δεν κάνετε καλά. Πολλοί γονείς, όταν το μωρό τους κλαίει καθημερινά, πιστεύουν ότι τους απορρίπτει. Κι όμως, αυτό απέχει πολύ από την αλήθεια. Το μωρό σας δεν σας απορρίπτει όταν κλαίει. Αντίθετα, νιώθει απολύτως ασφαλές όταν είναι μαζί σας και σας δείχνει τα πραγματικά του συναισθήματα. Όπως και εμείς, οι μεγάλοι, μπορεί να ξεσπάσουμε σε λυγμούς στην αγκαλιά κάποιου που εμπιστευόμαστε όταν έχουμε περάσει δύσκολες ώρες. Οι ειδικοί επιβεβαιώνουν ότι τα βρέφη κλαίνε μιάμιση με δύο ώρες την ημέρα, χωρίς προφανή αιτία. Εννοείται ότι εάν έχετε την παραμικρή υποψία ότι είναι άρρωστο ή ότι το πονάει η κοιλιά του (οι περιβόητοι κολικοί) θα σπεύσετε να ειδοποιήσετε τον παιδίατρο! Αλλά, εάν το μωρό σας είναι υγιές και δεν υποφέρει από κάποια άμεση αδιαθεσία, το κλάμα του εκφράζει απλώς μια φυσιολογική νευρικότητα, την ανάγκη του να ξεφορτώσει το στρες του.

Τι μπορώ να κάνω; Πάρτε το μωρό σας αγκαλιά, καθίστε και κοιτάξτε το προσωπάκι του προσπαθώντας να μαντέψετε την αιτία της «δυστυχίας» του και προσπαθήστε να το καθησυχάσετε. Σκοπός δεν είναι να κοπεί αμέσως το κλάμα, αλλά να το δεχτείτε εσείς και να αφιερώσετε στο μωρό σας όλη σας την προσοχή. Μπορεί εσείς να νιώθετε ανίκανη, αλλά στην πραγματικότητα του προσφέρετε συναισθηματική υποστήριξη ενώ το ίδιο διώχνει το στρες που το βασανίζει.

Σκηνή 2. Η Αννούλα, 10 μηνών, εδώ και δεκαπέντε μέρες έχει αρχίσει να ουρλιάζει με το που αντιλαμβάνεται ότι η μαμά της ετοιμάζεται να πάει στο γραφείο και να κολλάει σαν το στρείδι στο λαιμό της μαμάς της.

Τα παιδιά περνούν διαφόρων ειδών φόβους, ένας από τους οποίους είναι ο φόβος του αποχωρισμού. Αυτό το άγχος εκδηλώνεται με μικρότερη ή μεγαλύτερη ένταση σε κάθε παιδί και αποτελεί μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης, ιδίως σε αυτή την ηλικία. Από την άλλη πλευρά δεν πρέπει και να υποτιμάται. Όσο δύσκολο κι αν είναι για εσάς, είναι καλύτερο για το παιδί να κλαίει ελεύθερα για να εκδηλώσει τον πόνο που του προκαλεί η ιδέα ότι θα σας χάσει, παρά να βλέπει τα συναισθήματά του να αμφισβητούνται πόσο μάλλον να παραμελούνται.

Τι μπορώ να κάνω; Κυρίως να μην φεύγετε ποτέ χωρίς να το αποχαιρετίσετε, γιατί έτσι θα του προκαλέσετε ακόμη μεγαλύτερο άγχος. Μάθετε να δέχεστε τα κλάματά του, που συνοδεύουν μια υγιή διαχείριση του αποχωρισμού. Μιλήστε του ήρεμα, καθησυχάστε το και ελέγξτε τα δικά σας συναισθήματα. Εάν το κλάμα του μικρού εντείνει τις ενοχές σας γιατί θεωρείτε ότι το εγκαταλείπετε, εκείνο θα το καταλάβει και θα νιώσει ακόμη πιο δυστυχισμένο. Από την άλλη, μην παρατείνετε ανώφελα τους αποχαιρετισμούς. Ένα χαδάκι, ένα φιλάκι και δρόμο.

Σκηνή 3. Η πιο συνηθισμένη σκηνή. Πάντα ήρεμη και ευγενική, η Ελενίτσα, 2 ετών, ξαφνικά έχει γίνει έξαλλη. Ουρλιάζει, κυλιέται κάτω στο

σούπερ-μάρκετ, στο διάδρομο με τα μπισκότα, γιατί η μαμά της αρνήθηκε να της πάρει το κουτί με τα αγαπημένα της μπισκοτάκια.

Έχετε δίκιο. Πώς να μην θυμώσετε μπροστά σε ένα κοριτσάκι που ουρλιάζει και χτυπιέται συγκεντρώνοντας επάνω σας τα ενοχλημένα, αν όχι αγανακτισμένα, βλέμματα των υπολοίπων πελατών; Στην ηλικία των 18 μηνών έως 4 ετών, τα παιδάκια γίνονται οξύθυμα. Ό,τι έρχεται σε αντίθεση με την επιθυμία της στιγμής μπορεί να γίνει αφορμή για μια τρομερή κρίση. Εάν δουν κάτι και το ζητήσουν, δεν ανέχονται την άρνησή σας. Εσείς, ως μαμά και ως συνειδητοποιημένη καταναλώτρια, απλώς αρνηθήκατε να αγοράσετε άλλο ένα πακέτο μπισκότα, τα οποία άλλωστε έχετε ήδη στο σπίτι. Για τη μικρή, όμως, αυτή η άρνηση είναι τραύμα, προσβολή στη λιλιπούτεια προσωπικότητά της. Η άρνησή σας να της πάρετε το κουτί με τα μπισκότα την κάνει να αμφιβάλλει για την αγάπη σας γι' αυτήν και κυλιέται στο πάτωμα για να σας δείξει πόση δυστυχία της προκαλεί αυτή η αμφιβολία.

Τι μπορώ να κάνω; Μην υποχωρήσετε γιατί βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο, αγνοήστε τα βλέμματα και τα σχόλια των παρευρισκομένων. Εξηγήστε στο παιδί σας ότι καταλαβαίνετε πολύ καλά γιατί αντιδράει έτσι, αλλά δεν υπάρχει περίπτωση να υποχωρήσετε και ότι η κακή συμπεριφορά δεν οδηγεί πουθενά. Όταν καταλαγιάσει ο θυμός, παρηγορήστε το. Έτσι θα έχει τη βεβαιότητα που επιζητούσε. Ναι, εξακολουθεί να είναι το κέντρο της ζωής σας!

Σκηνή 4. Ο Γιαννάκης, 30 μηνών, ξεσπάει καμιά φορά σε κλάματα για ασήμαντη αιτία. Γιατί το τελευταίο μπισκοτάκι στο πακέτο ήταν σπασμένο, γιατί ο μπαμπάς του έφερε ένα πράσινο αυτοκινητάκι ενώ εκείνος ήθελε μπλε...

Οι κρίσεις του μοιάζουν άσχετες και αδικαιολόγητες. Στην πραγματικότητα, όποια κι αν είναι η αιτία του θρήνου, δεν είναι παρά ένα πρόσχημα για να αντιμετωπίσει τη συναισθηματική υπερφόρτιση. Το ποτήρι με την πορτοκαλάδα που χύθηκε ίσως είναι η πρώτη ευκαιρία που παρουσιάζεται στο παιδί για να ικανοποιήσει την ανάγκη του να βάλει τα κλάματα. Οι γονείς επιθυμούν τόσο απελπισμένα να είναι τα παιδιά τους πάντα ευτυχισμένα που ξεχνούν πόσο σημαντικό είναι να τους επιτρέπουν να εξωτερικεύουν όλο το φάσμα των συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένης και της λύπης.

Τι μπορώ να κάνω; Είναι ανώφελο να το κατσαδιάσετε. Δεν μπορεί να κάνει αλλιώς. Αντίθετα, εάν το αφήσετε να επωφεληθεί από αυτό το μικρό περιστατικό (όσο υπερβολικό κι αν σας φαίνεται), ώστε να παραφερθεί και να αφήσει το κλάμα του να ξεσπάσει, εκείνο θα βγει από την κρίση χαρούμενο και χαλαρό.

Σκηνή 5. Η Νίκη, 3 ετών, ήθελε τα μακαρονάκια της με βούτυρο. Η μαμά της, βυθισμένη στις σκέψεις της, της βάζει σάλτσα ντομάτας. Η μικρή ουρλιάζει και για πρώτη φορά αρνείται να αγγίξει το πιάτο της. Η μαμά

της γίνεται έξαλλη.

Συνήθως βρίσκετε επιχειρήματα για να την πείσετε να φάει τα μακαρόνια της με λίγη σάλτσα, αλλά απόψε η υπομονή σας έχει εξαντληθεί. Αυτό το καινούργιο καπρίτσιο είναι η σταγόνα που ξεχείλισε το ποτήρι. Γίνεστε έξαλλη και βάζετε τις φωνές. Έχετε και εσείς λόγους να είστε θυμωμένη (πιο σημαντικούς μάλιστα) και δεν η στιγμή να ασχοληθείτε με μια παλιοςάλτσα! Η αλήθεια είναι ότι δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι τα παιδιά είναι ιδιαίτερα εκνευρισμένα ακριβώς τις ημέρες που θέλουμε να μας αφήνουν στην ησυχία μας. Γιατί τα παιδιά είναι εξαιρετικά ευαίσθητα σε όσα συμβαίνουν στους γονείς τους και αντιλαμβάνονται ακόμη και τα ανεκδήλωτα συναισθήματα, τις εντάσεις (οικογενειακές, επαγγελματικές...). Νιώθουν ανασφάλεια και αντιδρούν με τρόπο που εξοργίζει τους γονείς τους.

Τι μπορώ να κάνω; Κι εσείς έχετε ανάγκη να αφήσετε ελεύθερα τα συναισθήματά σας. Εάν προσπαθήσετε να εκφράσετε την απογοήτευσή σας για κάτι που πήγε στραβά στη δουλειά ή για οποιαδήποτε άλλη αιτία, δεν θα ξεσπάσετε τελικά σε κάποιο τρίτο και άσχετο άτομο (στην προκειμένη περίπτωση, στο παιδί σας).

Σκηνή 6. Ο Μανώλης, 3 ετών, χαρακτηρίστηκε ευέξαπτος από τους υπεύθυνους της παιδικής απασχόλησης στην κατασκήνωση γιατί την περασμένη εβδομάδα έσχισε τα σχέδια και έσπασε τις κατασκευές των φίλων του, αφού είχε καταστρέψει όλα τα δικά του.

Η επιθυμία απόκτησης μιας νέας δεξιότητας εμφανίζεται πάντα πριν την απόκτησή της. Έτσι υπάρχει μια καθυστέρηση από την επιθυμία του παιδιού να κάνει κάτι μέχρι την απόκτηση της ικανότητας να το κάνει. Η εξήγηση, λοιπόν, του θυμού του παιδιού βρίσκεται στο ότι του ζητούν να κάνει όλο και περισσότερα πράγματα. Ο θυμός του κρύβει την απόγνωσή του γιατί είναι μικρό, ανίκανο να τα καταφέρει όπως τα υπόλοιπα παιδάκια στην κατασκήνωση. Το αίσθημα της ανικανότητας κυριεύει το μικρό που ξεσπάει επάνω στα, πολύ ωραία για να το αντέξει, σχέδια του φίλου του.

Τι μπορώ να κάνω; Ένα παιδί που αντιδρά με αυτό τον τρόπο, συχνά είναι ένα παιδί το οποίο έχει στερηθεί το δικαίωμα να κάνει λάθος. Μήπως περιμένετε από αυτό να κάνει πράγματα δύσκολα για την ηλικία του; Καθησυχάστε το προτείνοντάς του δραστηριότητες στα μέτρα του και επιδοκιμάζοντας την παραμικρή πρόοδο που σημειώνει.

Σκηνή 7. Η Μυρτώ, 30 μηνών, είναι ένα αξιολάτρευτο κοριτσάκι...μέχρι την ώρα του ύπνου. Ένα παραμύθι, μια αγκαλιά, ένα φιλάκι, ένα ποτήρι νερό. Αφού εξαντλήσει όλες οι προφάσεις που διαθέτει για να κρατάει τη μαμά της δίπλα της χρησιμοποιεί το τελευταίο της όπλο: τα κλάματα.

Σε αυτή την περίπτωση, η μαμά βλέπει μόνο δύο λύσεις: να υποχωρήσει και να

ξαναγυρίσει στο δωμάτιο για ένα τελευταίο φιλάκι ή να θυμώσει και να απαιτήσει από την κόρη της να κοιμηθεί επιτέλους. Όμως, το αποτέλεσμα της ενδοτικότητας είναι ένα όλο και πιο απαιτητικό παιδί, το οποίο πιστεύει ότι μπορεί να κάνει τους γονείς του ό,τι θέλει και καθυστερεί όλο και περισσότερο την ώρα του ύπνου. Από την άλλη, ούτε ο θυμός είναι η λύση, γιατί υπάρχει κίνδυνος να προκαλέσει στο μικρό ακόμη μεγαλύτερη ανασφάλεια.

Τι μπορώ να κάνω; Μεγάλη σημασία για να είναι ήρεμη και εύκολη η ώρα του ύπνου έχει το χρονικό διάστημα που προηγείται. Μια ώρα πριν, αρχίστε να το προετοιμάζετε: «Σε μισή ώρα ετοιμαζόμαστε για το κρεβάτι». Τριάντα λεπτά αργότερα, ξεκινήστε ένα τελετουργικό, το οποίο θα είναι πάντα το ίδιο ώστε να καθησυχάζει το παιδί: πλύσιμο δοντιών, τουαλέτα ή αλλαγή πάνα, καληνύχτα στο αρκουδάκι, παραμύθι. Τέλος, καληνυχτίστε το μικρό σας με ένα φιλάκι και δυο γλυκά λογάκια. Όταν καταλάβει ότι δεν έχει ελπίδα να σας κάνει να πάτε και να έρθετε άλλες είκοσι φορές, θα σταματήσει τις προσπάθειες!

Ανακεφαλαιώνοντας, σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις, πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι :

- Το ξύλο δεν έχει ποτέ σωστά αποτελέσματα.
- Μην αφήσετε το παιδί να πιστέψει ότι μπορεί να σας επηρεάζει με τα κλάματά του. Εξηγήστε του ότι καταλαβαίνετε το θυμό του, αλλά δεν θα υποχωρήσετε.
- Μην θυμώνετε περισσότερο από το ίδιο. Θα τρομοκρατηθεί.
- Μην ξεχνάτε ότι η δική σας συμπεριφορά αποτελεί υπόδειγμα για το παιδί σας.
- Μάθετε να μοιράζεστε μαζί του το πόνο και το κλάμα του, όπως μοιράζεστε τη χαρά και το γέλιο του.
- Μην κολλάτε στο παιδί σας την ετικέτα του κλασιάρη. Θα δυσκολευτεί να την αποβάλει μεγαλώνοντας.

Με την συνεργασία της κας **Βάσως Μακαρώνη** (ψυχολόγος - παιδοψυχολόγος)

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή: imommy.gr