

8 Μαρτίου 2014

8 τρόποι για να προλάβετε την γκρίνια του παιδιού!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η πειθαρχία δεν είναι κάτι που πρέπει να επιβάλλουμε στα παιδιά, όταν ήδη έχουν κάνει κάτι. Εμείς οι γονείς μπορούμε να προετοιμαστούμε κατάλληλα ώστε να αποτρέψουμε τις γκρίνιες και τα ξεσπάσματα πριν ακόμη προκύψουν. Εννοείται αυτό αυτό δε μπορεί να γίνεται πάντα, μια που τα νήπια και τα παιδιά πολλές φορές συμπεριφέρονται γκρινιαρικά χωρίς λόγο. Ωστόσο με λίγη θέληση και άλλη

τόση υπομονή μπορούμε να σταματήσουμε τα ξεσπάσματα των παιδιών πριν...ξεκινήσουν

1. Λύστε το πρόβλημα πριν προκύψει

Συχνά, τα παιδιά γκρινιάζουν όταν βρίσκονται σε κακή διάθεση και πρέπει να διαχειριστούν ένα θέμα που «απαιτεί» πειθαρχία. Αυτό συμβαίνει και σε εμάς τους ενήλικες. Κάποιες φορές πρέπει να κάνουμε κάτι, αλλά έχουμε πονοκέφαλο ή κακή διάθεση και θέλουμε πολύ να αρχίσουμε την γκρίνια αλλά ως ενήλικες το διαχειριζόμαστε. Στην ουσία, δηλαδή το ζήτημα δεν είναι πάντα πώς να πειθαρχήσουν τα παιδιά, αλλά πώς μπορείτε να τα βοηθήσουμε να αποκτήσουν τον έλεγχο των συναισθημάτων τους. Η γκρίνια τους μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, όπως είναι η πείνα, η κούραση, η απογοήτευση, η ανία, ή υπερδιέγερση. Μόλις εντοπίσετε την πραγματική αιτία που νιώθει δυσάρεστα και με την πρώτη ένδειξη της αρνητικής του συμπεριφοράς, μπορείτε να λύσετε το πρόβλημα πριν εξελιχθεί σε ένα πραγματικό ξέσπασμα.

2. Δώστε στο παιδί επιλογές

Το δικαίωμα στην επιλογή, αποτελεί ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο που μπορεί να αποτρέψει τα ξεσπάσματα, πριν ακόμη ξεκινήσουν. Πώς λειτουργεί αυτό; Ο τρόπος είναι απλός. Αντικαταστήστε τις άμεσες εντολές, όπως, «Βάλε τις πιτζάμες σου τώρα», με πιο ευέλικτη ερώτηση όπως: «Τι θέλεις να κάνεις πρώτα; Να φορέσεις την πιτζάμα σου ή να βουρτσίσεις τα δόντια σου;»

3. Παίξτε «παιχνίδια συνεργασίας»

Τα παιδιά βλέπουν τη ζωή σαν ένα παιχνίδι - οπότε γιατί να μην επωφεληθούν από αυτό; Σχεδόν κάθε καθημερινή ρουτίνα μπορεί να μετατραπεί σε ένα παιχνίδι. Ορισμένα παιχνίδια μπορείτε να τα παίξετε μια μόνο φορά, άλλα μπορεί να γίνουν μέρος της καθημερινότητας σας. Για παράδειγμα, αντί να τα διατάξετε: «Βάλε τώρα τα παιχνίδια στο κουτί τους», πείτε: «Στοιχηματίζω ότι μπορώ να βάλω πρώτη όλα τα μπλε αυτοκίνητα στο κουτί τους, πριν εσύ προλάβεις να βάλεις όλα τα κόκκινα! Έτοιμος; Πάμε!» Αυτά τα απλά παιχνίδια μπορούν να αλλάξουν την επικοινωνία σας με το παιδί σας και να αποτρέψουν τελικά τα ξεσπάσματά του!

4. Διηγηθείτε στο παιδί μια ιστορία

Τα παιδιά αγαπούν πολύ τις ιστορίες. Τις ακούν πάντα με προσοχή, οπότε μπορείτε να τις «χρησιμοποιήσετε» για να καταπολεμήσετε την πλήξη τους ή για να επικεντρωθεί το παιδί σε κάτι που επιθυμείτε. Για παράδειγμα αν πρόκειται να πάτε μια επίσκεψη και θέλετε να μείνει ήσυχο, επινοήστε μια ιστορία για ένα αγόρι που πηγαίνει στο σπίτι της γιαγιάς για δείπνο, και συμπεριφέρεται όμορφα και λέει ευχαριστώ, και οι παππούδες του είναι τόσο περήφανοι γι 'αυτόν. Αυτό μπορείτε να το κάνετε στο πλαίσιο της προετοιμασίας για μια πραγματική

επίσκεψη!

5. Επιστρατεύστε το χιούμορ σας

Συχνά εμείς οι γονείς είμαστε τόσο απορροφημένοι με τη «σοβαρότητα» της αποστολής μας, που αδυνατούμε να δούμε ανάλαφρα κάποιες αταξίες ή ξεσπάσματα του παιδιού μας. Ωστόσο όπως μας λένε οι ειδικοί οι γελαστοί γονείς αποκτούν γελαστά παιδιά, καθώς η συνήθειά τους να αστειεύονται και να χαμογελούν συχνά ενθαρρύνει τα παιδιά τους να κάνουν το ίδιο. Επίσης οι χαρούμενοι γονείς κατά μεγάλο ποσοστό ανατρέφουν παιδιά με πολύ λιγότερα ξεσπάσματα.

6. Δώστε στο παιδί λίγο χρόνο

Όταν ένα παιδί παίζει, συνήθως βυθίζεται και αφοσιώνεται κυριολεκτικά σε αυτό. Εξαιτίας αυτής του της αφοσίωσης δυσκολεύεται να μεταβεί εύκολα από μια δραστηριότητα σε μια άλλη. Όταν δηλαδή ασχολείται ευλαβικά με την κατασκευή ενός lego και εμείς του λέμε να έρθει για φαγητό, εννοείται ότι δεν πρόκειται να τρέξει στο τραπέζι. Το κλειδί στην περίπτωση αυτή είναι η προειδοποίηση. Πείτε του τι θέλετε πέντε λεπτά πριν, κατόπιν τρία λεπτά και τέλος δώστε του μια προειδοποίηση ένα λεπτό πριν. Αυτή η τακτική της προειδοποίησης μπορεί να αποτρέψει μια ξαφνική έκρηξη νεύρων που μπορεί να συμβεί με μια απροσδόκητη ανακοίνωση.

7. Χρησιμοποιήστε τη θετική γλώσσα επικοινωνίας

Για παράδειγμα θα μπορούσατε αντί για «μην τρέχεις» εναλλακτικά να πείτε: «μέσα στο σπίτι περπατάμε, έξω μπορούμε να τρέξουμε». Βρείτε άλλες λέξεις για να δηλώσετε στο παιδί σας ότι αυτό που κάνει είναι επικίνδυνο ή απαγορευμένο. Για παράδειγμα, αν σκαρφαλώνει παντού και συνεχώς, μπορείτε αντί για «όχι» να του πείτε «στοπ»! Εννοείται βέβαια ότι το όχι είναι απαραίτητο για να σταματήσει το παιδί τις ακραίες ή άπρεπες συμπεριφορές. Ωστόσο, θυμηθείτε ότι όταν το «όχι» υπερκαταναλώνεται μπορεί να δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα από όσα να λύσει. Προσπαθήστε να αποθηκεύσετε το «όχι» για τις αναγκαίες φορές. Στο μεταξύ, είτε στο παιδί σας αυτό που θέλετε αντί γι' αυτό που δεν θέλετε.

8. Δημιουργική ανατροφή σημαίνει «λιγότερα νεύρα»

Όλες αυτές οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόληψη της γκρίνιας του παιδιού αλλά θα σας βελτιώσουν και την μεταξύ σας επικοινωνία! Χρειάζεται λίγος χρόνος αλλά τα αποτελέσματα θα σας ανταμείψουν και θα εξασφαλίσουν γαλήνη και ισορροπία. Και ένας γαλήνιος και ήρεμος γονιός λειτουργεί για το παιδί ως λιμάνι στις καταιγίδες. Και εκεί θα καταφύγει σε κάθε καταιγίδα.

Από την ειδική σε θέματα συμπεριφοράς παιδιών Elizabeth Pantley και το βιβλίο της *The No-Cry Discipline Solution*

Από: Λέλα Μάνου

Πηγή: imommy.gr