

13 Μαρτίου 2014

Πως να σταματήσετε τους καβγάδες με τα παιδιά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μήπως στο σπίτι η κατάσταση είναι λίγο.. εκρηκτική με τα παιδιά; Και όμως, υπάρχουν καλύτεροι και πιο ήπιοι τρόποι για να πείσετε τα παιδιά να κάνουν το σωστό και όχι το... δικό τους!

«Οι περισσότεροι καβγάδες με τα μικρά μου γίνονται το πρωί πριν πάνε στο σχολείο. Στα παιδιά δεν αρέσει καθόλου αυτό. Παλιότερα το ρόλο του 'κακού' τον είχα αφήσει στον μπαμπά τους, αλλά ούτε έτσι λύθηκε το πρόβλημα. Όσο για το

αντικείμενο των καβγάδων... συνήθως αφορά τα σχολικά τους καθήκοντα. Τη μια ξεχνάνε να πάρουν μαζί τους το τετράδιο αριθμητικής, την άλλη τα σύνεργα για το μάθημα της ζωγραφικής. Και φυσικά, με όλη αυτή την κατάσταση που δημιουργείται το πρωί, φτάνουν με καθυστέρηση στο σχολείο τους. Γι' αυτό και πλέον δεν τα μαλώνω το πρωί αλλά το απόγευμα», Ελένη, μητέρα του Άγγελου 5 ετών και της Ναταλίας 7 ετών.

Σύμφωνα με τις στατιστικές, 5 στους 6 γονείς μαλώνουν με τα παιδιά τις ημέρες που εκείνα έχουν σχολείο, το πρωί γύρω στις 7.30 με 8.30. Τόπος διεξαγωγής του καβγά; Συνήθως η κουζίνα. Όσο για τους λόγους, οι περισσότεροι γονείς μαλώνουν τα παιδιά τους όταν φτάνουν στα όριά τους, όταν δεν ξέρουν με ποιον άλλον τρόπο να τα συνετίσουν, όταν ανησυχούν πολύ για εκείνα, όταν είναι κουρασμένοι και έχουν νεύρα. Σύμφωνα με τους ψυχολόγους, το μάλωμα δείχνει ότι οι γονείς δεν είναι σίγουροι ότι ανταποκρίνονται σωστά στο ρόλο τους και αποκαλύπτει μια αίσθηση αδυναμίας και φόβου ότι θα χάσουν τον έλεγχο των μικρών τους.

Οι καβγάδες είναι μια στενόχωρη κατάσταση, ρίχνουν ψυχολογικά τους γονείς, τους αφαιρούν ενέργεια, τους κλέβουν το χρόνο τους και δεν φέρνουν κανένα αποτέλεσμα. Οι φωνές δεν κάνουν τα παιδιά πιο προσεκτικά και πιο συνετά, αντιθέτως τα κάνουν αντιδραστικά και τα στενοχωρούν. Και το κακό είναι ότι ο τόνος της φωνής μπορεί πολύ εύκολα να υψωθεί, χωρίς οι γονείς να συνειδητοποιούν ότι εκείνη τη στιγμή μαλώνουν τα παιδιά τους. Και αυτό γιατί τα όρια μεταξύ μιας λογικής κουβέντας με τα μικρά και των διαταγών, των κατηγοριών και των ταπεινωτικών σχολίων είναι πολύ ρευστά. Κάποιοι γονείς πιστεύουν ότι το να μαλώνουν τα παιδιά τους είναι κάτι ανώδυνο και ακίνδυνο. Λάθος, οι φωνές δεν είναι και τόσο αβλαβείς και αθώες. Οι φωνές ντροπιάζουν τα παιδιά, τα ταπεινώνουν.

Σήμερα το μάλωμα λέγεται...συζήτηση

Δεν είναι φωνές, είναι «συζήτηση», «συμβουλές». Και όμως, τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται τη διαφορά. Βλέπουν απλώς έναν θυμωμένο γονιό, που μιλάει πολύ και τα ζαλίζει με μια διαρκή μουρμούρα επειδή εκείνα δεν ανταποκρίνονται στα «πρέπει» τους. Τα παιδιά δεν μπορούν να κάνουν πάντα αυτό που απαιτούν οι γονείς από εκείνα και αυτό γιατί είναι αυτόνομες προσωπικότητες και έχουν δικαίωμα να έχουν τους δικούς τους στόχους και τις δικές τους προτιμήσεις. Ακόμη και αν αυτές αφορούν τα... λαχανικά. «Εγώ πιστεύω ότι το μπρόκολο έχει φανταστική γεύση», λέτε στο πιτσιρίκι σας προσπαθώντας να το πείσετε να φάει το αγαπημένο σας λαχανικό. Μην εκπλαγείτε αν σας απαντήσει «Ναι, αλλά εγώ δεν είμαι εσύ!». Προσπαθήστε να θυμάστε πάντα ότι δεν πρέπει να ταυτίζεστε με το παιδί.

Ναι στις φωνές... υπό όρους

Οι γονείς πρέπει να διαθέτουν αυτοκυριαρχία και η υπευθυνότητα – κάτι αρκετά δύσκολο, που χρειάζεται μεγάλη υπομονή για να το πετύχεις. Μια έντονη σύντομη φωνή είναι πιο αποτελεσματική και σαφώς προτιμότερη από μια συνεχή γκρίνια, ένα διαρκές μάλωμα. Μια δυνατή φωνή κάνει... θαύματα, όταν π.χ. τα μικρά πρέπει να κλείσουν την τηλεόραση, όταν πρέπει να βρουν εδώ και τώρα τα χαμένα τους παπούτσια και τα σχολικά τετράδια. Όταν λέμε φωνή, δεν εννοούμε φυσικά τα προσβλητικά και ταπεινωτικά σχόλια, αλλά τρυφερές και αγαπησιάρικες φωνές. Για παράδειγμα: «Τι; Πήγε 10 και τέταρτο; Γρήγορα για ύπνο!», «Έστρωσες το κρεβατάκι σου; Έπλυνες τα δοντάκια;» «Πού πήγε το τετράδιο της ορθογραφίας;» «Νομίζω ότι πρέπει να βάλεις καινούργιες κάλτσες, αυτές τις φορές εδώ και τέσσερις μέρες», «Λοιπόν, πού είναι το άλλο παπούτσι;» Και μπορεί τα μικρά να αναρωτιούνται γιατί τα λέτε όλα αυτά με τόσο έντονη φωνή, αλλά το σημαντικό είναι ότι δεν πληγώνονται, απλώς καταλαβαίνουν ότι εκείνη τη στιγμή είστε σοβαροί, ότι δεν είναι παιχνίδι και πρέπει να συμμορφωθούν. Δεν πρέπει ποτέ να βάζετε τις φωνές όταν αντιμετωπίζετε σοβαρό πρόβλημα με το παιδί σας. Σε αυτές τις περιπτώσεις για να ξεκαθαρίσετε το τοπίο και να βάλετε στο μικρό όρια, είναι προτιμότερο και πιο αποτελεσματικό να ηρεμήσετε και να του μιλήσετε σε χαμηλό τόνο.

Συμβιβασμός και πρόγραμμα

Πολλές φορές οι διαφωνίες μεταξύ γονιών και παιδιών οφείλονται σε παρεξηγήσεις. Για παράδειγμα, στη λανθασμένη άποψη ότι αυτό που οι γονείς θέλουν από τα παιδιά τους είναι πάντα πιο σημαντικό από αυτό που τα παιδιά κάνουν εκείνη τη στιγμή. Καμιά φορά είναι πιο σημαντικό για το μικρό το παιχνίδι που παίζει με έναν φίλο του από το να μαζέψει το δωμάτιό του. Ή για τον έφηβο το

να μιλάει στο τηλέφωνο για αρκετή ώρα αντί να κάνει τα μαθήματά του.

- Για να μη βρίσκεστε συνέχεια στη... δυσάρεστη θέση να διαφωνείτε με το παιδί για το τί πρέπει ή δεν πρέπει να κάνει, καλό είναι να βάλετε ένα σταθερό πρόγραμμα στις δραστηριότητές του. Για παράδειγμα, να ορίσετε τις ώρες της μελέτης, του παιχνιδιού, το πότε πρέπει να καθαρίζει το δωμάτιό του κ.λπ. Φυσικά σε ειδικές περιπτώσεις (και μόνο σε αυτές) θα γίνονται κάποιες αλλαγές στο πρόγραμμα. Μην ξεχνάτε όμως να ορίσετε και σταθερές ώρες, όπου το παιδί θα μπορεί να παίζει ανενόχλητο, να ονειρεύεται, να χαζεύει, να ακούει μουσική, να μιλά στο τηλέφωνο.

- Προσπαθήστε να παρουσιάζετε τις απαιτήσεις που έχετε από το παιδί σας με θετικό τρόπο, χωρίς να το μειώνετε, αλλά βάζοντάς το στο φιλότιμο. Για παράδειγμα, αν το παιδί σας έχει πολύ χαμηλό βαθμό στην αριθμητική και αντί να διαβάζει παίζει με τις ώρες πείτε του: «Θα ήθελα πολύ να σε βοηθήσω να ανεβάσεις τους βαθμούς σου στην αριθμητική. Έχεις καμία ιδέα;» Είναι προτιμότερο και ακούγεται πιο ευχάριστα στα αφτιά του παιδιού από ένα θυμωμένο: «Ναι... συνέχισε έτσι με αυτή την τακτική και θα δεις πού θα φτάσεις...»

- Προσπαθήστε να υπενθυμίζετε με ευγενικό τρόπο στο παιδί τις υποχρεώσεις του. Για παράδειγμα, πείτε του: “Η βοήθεια που μου προσφέρεις στις δουλειές του σπιτιού είναι πολύτιμη. Μήπως μπορείς να μαζέψεις τα πιάτα από το τραπέζι;” Είναι πιο αποτελεσματικό από το να του πείτε: “Νομίζω ότι θα μπορούσες και εσύ να απλώνεις πού και πού το χεράκι σου και να μαζεύεις το τραπέζι. Επιτέλους, δεν είμαι η καθαρίστριά σου”.

- Πολλά παιδιά είναι εξαιρετικά ευαίσθητα στην κριτική. Ένας πολύ καλός τρόπος για να τους δείξετε το λάθος τους, χωρίς να τα πληγώνετε είναι η μέθοδος “έπαινος-κριτική-έπαινος”. Για παράδειγμα, πείτε στο παιδί: “Έχεις πραγματικά πολύ καλό γραφικό χαρακτήρα. Πρέπει να δουλέψεις λίγο περισσότερο ορισμένα λάθη που κάνεις στην αντιγραφή. Νομίζω ότι έχεις βελτιωθεί πολύ”.

Λύστε στα γρήγορα τις διαφορές σας!

Ένα είναι σίγουρο: Δεν μπορείτε να αποφύγετε εντελώς κάποιες “δύσκολες” συζητήσεις με το παιδί. Μπορείτε όμως να τις συντομέψετε. Όταν προκύπτει μια διαφωνία μαζί του, μην τραβάτε τη συζήτηση σε μάκρος! Για να τα καταφέρετε δοκιμάστε το κόλπο του “χαλασμένου δίσκου που κολλάει”. Δηλαδή, θα αποδέχεστε με κατανόηση τα επιχειρήματα και τις απαιτήσεις του παιδιού, αλλά θα επαναλαμβάνετε σταθερά τη δική σας απόφαση. Για παράδειγμα: “Λοιπόν, προτιμάς να κάνεις ποδήλατο αντί να μελετήσεις. Το καταλαβαίνω, αλλά, όπως

σου είπα, πρώτα θα κάνεις τα μαθήματά σου”. “Να ξέρω ότι έξω έχει ήλιο, ότι σε περιμένει ο φίλος σου και ότι οι δυο σας έχετε κανονίσει να κάνετε βόλτες με τα ποδήλατα. Όμως πρώτα θα διαβάσεις...” κλπ. Αυτή η σταθερότητα, η καλότροπη επιμονή εμπνέει το σεβασμό στα παιδιά, τα οποία δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν και τι επιχειρήματα να αντιπαρατάξουν και έτσι ακολουθούν σιγά σιγά τους κανόνες σας.

Καμιά φορά οι σχέσεις γονιών παιδιών φτάνουν σε οριακό σημείο και πραγματικά ο ένας βγάζει τον άλλον εκτός εαυτού με τη συμπεριφορά και τις απαιτήσεις του. Ακόμη όμως και ο πιο έντονος καβγάς δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από δύο ώρες. Σε τέτοιες περιπτώσεις πλησιάστε το επίμονο και ανυποχώρητο, θυμωμένο παιδάκι σας. Προσπαθήστε να χτίσετε μια γέφυρα επικοινωνίας, π.χ. καθίστε πλάι του, χαμογελάστε του. Κάντε κάτι τρυφερό που θα σπάσει τον πάγο. Πείτε του για άλλη μια φορά, με διαφορετικό ύφος και χρησιμοποιώντας άλλα λόγια, την άποψή σας και ακούστε προσεκτικά όσα έχει να πει και εκείνο. Δεν λύνονται όλα τα προβλήματα ούτε όλες οι διαφορές απόψεων μεταξύ γονιών και παιδιών. Αυτό που μπορούμε όμως να κάνουμε και επιβάλλεται να το κάνουμε, είναι να συζητάμε τις διαφωνίες που προκύπτουν. Τα παιδιά πρέπει και αυτά να μάθουν ότι σε κάποιες περιπτώσεις δεν υπάρχει καμία γρήγορη λύση.

Τέλος, κάτι πολύ σημαντικό που έχει άμεση σχέση με τους καβγάδες είναι η δική σας διάθεση και η στάση ζωής. Πολλές φορές η αιτία που ανεβάζετε τον τόνο της φωνής σας και των καβγάδων είναι η δυσαρέσκεια, τα παράπονα, το άγχος, οι ανησυχίες, οι φοβίες και η σωματική σας αδυναμία και όχι η συμπεριφορά του παιδιού σας.

Με την συνεργασία της Ειρήνης Αργύρη (ψυχολόγος – παιδοψυχολόγος MSc UCLan, UK)

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή : imommy.gr