



» **παιδιά;**

Του κάνετε «εσείς» όλα τα

μαθήματα, το ντύνετε «εσείς», συμμαζεύετε «μόνον εσείς» τα παιχνίδια του... Τι γίνεται όμως τελικά το παρακάνουμε εξυπηρετώντας τα για τα πάντα; Μήπως μεγαλώνουμε ανήμπορα παιδιά; Και πόσο κακό κάνει στα παιδιά αυτό που οι ειδικοί ονομάζουν «μαθημένη αβοηθησία»;

«Μαθημένη αβοηθησία» ονομάζεται στην ψυχολογία η κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος, μέσα από τις εμπειρίες της ζωής του που του έδειξαν δε μπορεί να αντιμετωπίσει κάτι «επώδυνο», παραδίδεται στη «μοίρα» του, (δηλαδή σ' αυτό το επώδυνο), και σταματά να αντιδρά. Η «Μαθημένη αβοηθησία» (ή όπως είναι ο όρος στα αγγλικά Learned Helplessness) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον

ερευνητή ψυχολόγο Martin Seligman το 1967, προκειμένου να περιγράψει την κατάσταση ενός ανθρώπου που έχει μάθει να συμπεριφέρεται αβοήθητα και αδυνατεί να ανταποκριθεί στις δύσκολες συνθήκες ακόμα και αν υπάρχουν ευκαιρίες για να βοηθήσει τον εαυτό του. Σχετίζεται άμεσα με την πεποίθηση «δεν είμαι ικανός να κάνω κάτι» γιατί δεν είμαι αρκετά καλός, έξυπνος, ταλαντούχος. Πρόκειται δηλαδή για συμπεριφορά που καθοδηγείται από την πεποίθηση «δεν μπορώ».

Πώς καλλιεργούν οι γονείς τη «μαθημένη αβοηθησία»

Όλοι οι γονείς θέλουν να έχουν παιδιά ανεξάρτητα που να πιστεύουν στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους, και να μπορούν να αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους. Ωστόσο, πολλοί από εμάς συχνά ανατρέπουμε τις πραγματικές μας προθέσεις ακόμα και ασυνείδητα, ενισχύοντας τα συναισθήματα αβοηθησίας και ανικανότητας των παιδιών. Είτε από κεκτημένη ταχύτητα είτε από καλή πρόθεση κάνουμε εμείς τα πάντα για τα παιδιά μας, χωρίς να σκεφτούμε τι μπορούν να κάνουν αυτά για την καθημερινότητά τους.

Μήπως τα σπρώχνω στη μαθημένη αβοηθησία;

Σκεφτείτε τον τρόπο που επικοινωνείτε με τα παιδιά σας

Χρησιμοποιείτε λέξεις και φράσεις που χτίζουν την αυτονομία και την ανεξαρτησία, ή μήπως ακόμα και άθελά σας η επικοινωνία και η συμπεριφορά σας διδάσκει στα παιδιά το αντίθετο; Πόσο συχνά λέτε στα παιδιά «Άσε, θα στο φέρω εγώ, θα το κάνω εγώ για σένα, θα το χειριστώ εγώ, θα έρθει κόσμος και μάζεψα τα πράγματά σου, αυτό είναι πολύ δύσκολο για σένα»;

Κάθε φορά που ένας ενήλικας κάνει για το παιδί πράγματα που μπορεί να κάνει από μόνο του, μεταφέρει το μήνυμα ότι ξέρει περισσότερα ή καλύτερα. Ακόμα και αν αυτή είναι η αλήθεια, τα παιδιά χρειάζονται και θέλουν να μάθουν να κάνουν τις επιλογές τους, να παίρνουν τις αποφάσεις τους και να κάνουν πράγματα μόνα τους. Όταν οι γονείς ή οι ενήλικες παρεμβαίνουν συνεχώς σε ευθύνες και δραστηριότητες των παιδιών, εμποδίζουν την ανάπτυξη και τη βελτίωση δεξιοτήτων που απαιτούνται στην ενήλικη ζωή. αιτίες μπορεί να βρίσκονται στην παιδική ηλικία ενός ατόμου, στο οποίο δεν υπήρχαν σαφή όρια, κανόνες και συνέπειες και άρα δεν έμαθε πως μπορεί να ορίζει και να έχει τον έλεγχο των καταστάσεων.

Πώς να το βοηθήσουμε να ξεπεράσει την «ανημπόρια»

1. Μην υποκύπτετε στις απαιτήσεις του

Συνήθως οι γονείς που κάνουν πάρα πολλά για το παιδί τους αναλαμβάνοντας όλες τις ευθύνες του, το κάνουν υπερβολικά απαιτητικό. Αν και όλα τα παιδιά μπορεί να γίνουν απαιτητικά ή παραπονιάρικα σε ένα βαθμό, όταν το παιδί ζητά συνεχώς πράγματα και σπεύδουν οι γονείς να τα ικανοποιήσουν αντί να αφήσουν το παιδί να εξυπηρετήσει τον εαυτό του, τότε κατά πάσα πιθανότητα το παιδί θα αναπτύξει ένα ισχυρό αίσθημα ανικανότητας που θα το επιδεικνύει αργότερα σε πολλούς τομείς της ζωής του.

2. Διδάξτε του την υπομονή

Το παιδί αρχίζει και μαθαίνει ότι οι γονείς είναι αυτοί που θα του βρουν απαντήσεις και λύσεις σε οτιδήποτε, με αποτέλεσμα να παραιτείται από κάθε προσπάθεια. Στην πραγματικότητα όμως τα παιδιά είναι σε θέση και μπορούν να λύνουν πολλά πράγματα από μόνα τους. Μπορεί να χρειαστεί περισσότερη προσπάθεια και υπομονή από την πλευρά τους και λιγότερη εμπλοκή από τους γονείς, στο τέλος όμως θα μπορέσουν να τα καταφέρουν!

3. Μάθετε το να παίρνει πρωτοβουλίες

Αν οι γονείς πιάνουν τον εαυτό τους να αναλαμβάνουν συνεχώς τις ευθύνες των παιδιών όπως να συμμαζεύουν τα δωμάτιά τους, να μαζεύουν τα πιάτα τους, να κάνουν τα καθήκοντα του σχολείου, τότε θα πρέπει να σκεφτούν ότι όλες αυτές οι συμπεριφορές σε καμία περίπτωση δεν βοηθούν τα παιδιά να μάθουν να λειτουργούν ανεξάρτητα και με υπευθυνότητα. Μπορεί να φαίνεται στους γονείς πιο εύκολο και πιο αποτελεσματικό, όμως θα πρέπει να θυμούνται ότι πολύ σύντομα τα παιδιά θα βρεθούν αντιμέτωπα με την ανάληψη ευθύνης ως έφηβοι και ως ενήλικες. Όταν οι γονείς αναλαμβάνουν τα πάντα για τα παιδιά, είτε από ενοχή ή εξάντληση, είτε επειδή θέλουν απλά να γίνει η δουλειά πιστεύοντας πως αυτή είναι η εύκολη διέξοδος, δημιουργούν στα παιδιά εξάρτηση αντί για αυτονομία.

4. Αποφύγετε να είστε υπερπροστατευτικοί

Όταν ένα άτομο μεγαλώνει σε ένα υπερπροστατευτικό περιβάλλον, στο οποίο όλα του δίνονται απλόχερα και χωρίς κόπο και άρα δεν του δίνεται η ευκαιρία να νιώσει προσμονή, υπομονή για κάτι που επιθυμεί και απογοήτευση για κάτι που χάνει, είναι φυσικό να παραδίδεται στην απάθεια.

Από την Debbie Pincus, MS LMHC (www.empoweringparents.com)

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή:imommy.gr