

18 Μαρτίου 2016

Μεγαλώνοντας τον κύριο γκρινιάρη!!!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Φωτο:www.vita.gr

Μια από τις πιο ενοχλητικές αλλά και κουραστικές συνήθειες ενός παιδού, είναι αναμφισβήτητα η...γκρίνια! Αντίθετα για το ίδιο το παιδί, η γκρίνια μπορεί να φανεί πολλές φορές το πιο δυνατό του όπλο! Γιατί; Μα φυσικά γιατί έχει άμεσα και δραστικά αποτελέσματα! Λίγοι είναι αυτοί που μπορούν να αντισταθούν σε ένα παιδί που κλαίει ή γκρινιάζει και ακόμα και γι' αυτούς, συνήθως έρχεται η στιγμή

που υποχωρούν. Τι γίνεται όμως όταν οι γονείς εξαντλούνται από την ασταμάτητη γκρίνια και τα συνεχή κλάματα; Τι μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τέτοιες καταστάσεις; **Γιατί τα παιδιά γκρινιάζουν;**

Αν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε ένα γκρινιάρικο παιδί, θα πρέπει πρώτα να καταλάβουμε γιατί το παιδί αυτό γκρινιάζει. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους ένα παιδί μπορεί να γίνεται γκρινιάρικο, όπως υπάρχουν και πολλές διαβαθμίσεις στην συμπεριφορά των γκρινιάρικων παιδιών. Υπάρχουν δηλαδή παιδιά που το τελευταίο διάστημα έχουν γίνει αφόρητα γκρινιάρικα, αλλά υπάρχουν και παιδιά που απλά γεννήθηκαν έτσι! Το πρώτο λοιπόν που πρέπει να κάνετε, είναι να παρατηρήσετε καλά τη συμπεριφορά του δικού σας παιδιού, για να μπορέσετε να την καταλάβετε και στη συνέχεια να την αντιμετωπίσετε. Γκρινιάζει όταν θέλει να πάρει κάτι από εσάς, όταν νευριάζει, όταν δεν μπορεί να καταφέρει κάτι, όταν είναι κουρασμένο, όταν φεύγετε από το οπτικό του πεδίο, ή καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας; Επίσης σκεφτείτε πότε άρχισε να γκρινιάζει; Το τελευταίο διάστημα ή από το τότε που το θυμάστε μωρό; Όλα αυτά θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε για ποιο λόγο μπορεί το μικρό σας να συμπεριφέρεται και να αντιδρά έτσι, αφού όπως αναφέραμε και παραπάνω, μπορεί να κρύβονται διάφοροι λόγοι πίσω από αυτή τη συμπεριφορά.

Ξαφνική αλλαγή

Πολλές φορές, ένα παιδί που ήταν χαρούμενο και ήρεμο, ξαφνικά γεμίζει ιδιοτροπίες και παράπονα! Για να συμβεί αυτή η αλλαγή, πρέπει κάτι να την προκαλέσει. Ίσως οφείλεται σε μια δύσκολη περίοδο, μια αναπτυξιακή κρίση, μια μεταβατική φάση, ή μια σημαντική αλλαγή στη ζωή του παιδιού που το έχει αναστατώσει. Επειδή λοιπόν αυτή η φάση είναι έντονη αλλά και πολύ καθοριστική γι' αυτό, προσπαθεί να τραβήξει όσο πιο πολύ μπορεί την προσοχή σας, αλλά και να κερδίσει τη συμπόνια σας.

Είναι θέμα χαρακτήρα

Σίγουρα θα σας έχει τύχει να γνωρίσετε ανθρώπους γκρινιάριδες, οι οποίοι όταν μιλάνε για τον εαυτό τους, λένε «έτσι είμαι εγώ, γκρινιάρης και ιδιότροπος!». Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβαίνει και στην δική σας περίπτωση. Μπορεί δηλαδή το μικρό σας, απλά να γεννήθηκε έτσι. Κάποια παιδιά αγχώνονται περισσότερο από άλλα, αγχώνονται με το παραμικρό. Υπάρχουν για παράδειγμα μωρά, που διαμαρτύρονται γκρινιάζοντας για την παραμικρή αλλαγή που μπορεί να συμβεί στο πρόγραμμα ή στο περιβάλλον τους, όπως είναι μια μικρή καθυστέρηση στην ώρα του φαγητού, μια καινούρια τροφή, ή μια επίσκεψη σε ένα άλλο σπίτι! Ακόμα και μικρές αλλαγές στο χώρο του σπιτιού του, μπορεί να το αναστατώσουν

τρομερά! Αυτό που έχει ανάγκη ένα τέτοιο παιδί, είναι να υπάρχει στο περιβάλλον και στην καθημερινότητά του σταθερότητα για να μπορεί να νιώθει ασφάλεια.

Κάνω ό,τι κάνεις!

Η αγαπημένη συνήθεια των παιδιών, είναι να μιμούνται τους άλλους. Προτού λοιπόν αρχίσετε να σκέφτεστε γιατί το μικρό σας έχει γίνει γκρινιαίρικο, προσπαθήστε να σκεφτείτε καθαρά και αντικειμενικά, αν υπάρχει στο σπίτι σας κάποιος με παρόμοια συμπεριφορά. Αφού τα παιδιά κάνουν ό,τι βλέπουν, είναι πολύ πιθανό η γκρινιαίρική συμπεριφορά τους να είναι απομίμηση μιας ενήλικης γκρινιαίρικής συμπεριφοράς! Κυρίως επειδή τα πιο ισχυρά πρότυπα για ένα παιδί, είναι αυτά των γονιών του και της υπόλοιπης οικογένειάς του.

Πρόσεξέ με!

Το πιο αποτελεσματικό μέσο για να τραβήξει ένα παιδί την προσοχή των άλλων πέρα από το κλάμα, είναι η γκρινία. Ποιος μπορεί να αντισταθεί σε ένα παιδί που γκρινιάζει; Και ακόμα κι αν στην αρχή δείχνει δυνατός, αργά ή γρήγορα έρχεται η στιγμή που υποκύπτει!!! Κάθε φορά λοιπόν που το παιδί δεν έχει την προσοχή που θα ήθελε, βάζει μπροστά τα μεγάλα μέσα! Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να κρύβει δύο αίτια. Είτε του λείπετε και θέλει να κερδίσει την προσοχή που του λείπει, είτε είναι υπερβολικά προσκολλημένο πάνω σας και δεν μπορεί χωρίς την προσοχή σας ούτε στιγμή.

Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε ένα γκρινιαίρικο παιδί;

Πολλοί γονείς αναρωτιούνται, τι πρέπει να κάνουν όταν το παιδί τους δεν σταματάει να κλαίει και να γκρινιάζει. Σκέφτονται πως αν το μαλώσουν, μπορεί να ενισχύσουν την αρνητική του συμπεριφορά, αν το αγνοήσουν μπορεί να το κάνουν να νιώσει πάρα πολύ άσχημα πληγώνοντάς το, ενώ αν του κάνουν το χατίρι μπορεί να το ωθήσουν να επαναλάβει τη συμπεριφορά αυτή, την επόμενη φορά που θα θέλει να πετύχει κάτι. Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν;

Η ανατροφή που του ταιριάζει

Ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνει ένα παιδί, καθώς και το περιβάλλον στο οποίο ζει, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη της προσωπικότητάς του. Ένα παιδί που από τη φύση του αναστατώνεται με τις αλλαγές, πρέπει να ξέρει τι πρόκειται να συμβεί ανά πάσα στιγμή. Δημιουργείστε απλούς και βασικούς κανόνες για όλα, τους οποίους θα τηρείτε. Φτιάξτε ένα

σταθερό πρόγραμμα, έτσι ώστε να μην βγαίνει από τα νερά του. Προσπαθείστε να το προετοιμάζετε για τυχόν απόσπενες καταστάσεις, όπως για παράδειγμα κάποια αλλαγή στο χώρο ή κάποια επίσκεψη. Έτσι θα μπορεί να νιώθει όσο γίνεται περισσότερο ασφαλές.

Αποφύγετε τους χαρακτηρισμούς

Εκφράσεις και χαρακτηρισμοί, όπως «είσαι πολύ γκρινιάρης» ή «είσαι ανυπόφορος όταν κλαις» δεν θα βοηθήσουν καθόλου την κατάσταση. Αποφύγετε να χαρακτηρίσετε το ίδιο το παιδί. Αν θέλετε να του μιλήσετε για το πόσο σας ενοχλεί αυτό που συμβαίνει, αναφερθείτε στην πράξη του και όχι στο ίδιο. Μπορείτε να του πείτε για παράδειγμα «με το να γκρινιάζεις δεν θα σε αφήσω να παίξεις άλλο», αντί να του πείτε «σταμάτα να είσαι γκρινιάρης πια». Με τον τρόπο αυτό, δείχνετε στο παιδί πως δεν χαρακτηρίζετε το ίδιο, αλλά τον τρόπο και την συμπεριφορά που χρησιμοποιεί για να πετύχει το στόχο του.

Μην γελάτε με την συμπεριφορά του

Ένα παιδί γκρινιάρικο δεν είναι σε καμία περίπτωση αστεία υπόθεση. Γελώντας με αυτή τη συμπεριφορά του παιδιού σας, αυτόματα του δημιουργείτε την τάση να την επαναλάβει, γιατί νιώθει πως σας διασκεδάζει και σας ευχαριστεί. Υπάρχει όμως περίπτωση να έχετε και πιο άσχημα αποτελέσματα. Μπορεί να νιώσει πως γελάτε μαζί του για να το κοροιδέσετε, πως το υποτιμάτε, πως δεν υπολογίζετε καθόλου αυτό που σας λέει εκείνη τη στιγμή. Έτσι η γκρίνια θα συνοδευτεί από συναισθήματα απόρριψης και απογοήτευσης.

Μην το κοροιδεύετε μπροστά στους άλλους

Για να αποφύγετε να γελάσετε με τη συμπεριφορά του παιδιού σας με άλλους, είτε γιατί σας φαίνεται αστεία είτε γιατί θέλετε να το κάνετε να νιώσει άσχημα και να σταματήσει, σκεφτείτε πώς θα νιώθατε εσείς αν κάποιος σας κοροϊδεύει. Πολύ χειρότερα θα νιώσει ένα παιδί, αφού ακόμα δεν έχει τη δική σας ωριμότητα για να σκεφτεί ποιος μπορεί να είναι ο απώτερος στόχος σας. Σε καμία περίπτωση λοιπόν μην το κοροιδέσετε μπροστά σε άλλους, κάνοντάς το να νιώσει πως δεν το σέβαστε και δεν το αγαπάτε.

Ακούστε τι σας λέει

Δώστε του χρόνο για να σας μιλήσει, να σας πει τι θέλει. Αν έχει το χρόνο αυτό, τότε και το παιδί αλλά και εσείς θα νιώσετε καλύτερα. Μιλήστε διεξοδικά μαζί του

γι' αυτά που το απασχολούν, το ανησυχούν, το δυσαρεστούν και το κάνουν να γκρινιάζει. Συζητώντας μαζί του και γνωρίζοντάς το καλύτερα, θα βρείτε τον τρόπο να μειώσετε τα καθημερινά του παράπονα.

Ενισχύστε τα θετικά του στοιχεία

Η συμπεριφορά που συνήθως επαναλαμβάνει ένα παιδί, είναι αυτή που εσείς του ενισχύετε. Και πώς την ενισχύετε; Με το να την κάνετε αποτελεσματική. Προσπαθήστε λοιπόν να ανταμοίψετε τη θετική συμπεριφορά, δείχνοντάς του πως αυτή είναι η συμπεριφορά που θα έχει αποτέλεσμα. Δείξτε του πως αυτή είναι η συμπεριφορά που κερδίζει πέρα από την επίτευξη αυτού που ζητάει -όταν αυτό είναι σύμφωνο με εσάς φυσικά- και τη δική σας επιβράβευση. Τονίστε τα θετικά του στοιχεία και τις θετικές πλευρές του χαρακτήρα του. Κάντε το να σας «ρίχνει» με την καλή του συμπεριφορά.

Αγνοήστε την γκρίνια!

Δεν είναι ανάγκη να τρέχετε κάθε φορά που το μικρό σας γκρινιάζει και ζητάει επίμονα κάτι. Σταματήστε να ασχολήστε τόσο πολύ με όλες του τις απαιτήσεις. Μην υποκίπτετε κάθε φορά που γκρινιάζει, δίνοντάς του αυτό που θέλει. Βοηθήστε το να καταλάβει πως με το να γκρινιάζει δεν θα καταφέρει και όλα όσα φαντάζεται. Αν πάλι κουράζεστε από την ασταμάτητη γκρίνια και τα τσιριχτά κλάματα, πάρτε το χρόνο σας και προσπαθήστε να ηρεμήσετε, χωρίς να νιώθετε ενοχές. Εξηγήστε του πως αυτό δεν είναι τιμωρία. Όπως όμως το παιδί σας έχει το δικαίωμα να γκρινιάζει, έτσι κι εσείς δικαιούστε να έχετε λίγο χρόνο για να ηρεμήσετε.

Ποθητού Μαρία -Σύμβουλος Γονέων και Ανάπτυξης Παιδιού

Πηγή: xamogelakia.com