

## ‘Όταν μαλώνουμε τα παιδιά...

/ Γενικά



[mother\\_yelling\\_660](#) Τι συμβαίνει όταν φωνάζουμε στα παιδιά μας, και ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις αυτής της συμπεριφοράς;

Για πολλούς γονείς (για να μην πούμε για όλους) υπάρχουν στιγμές που η φωνή και τα αισθήματα δεν ελέγχονται. Και τότε φωνάζουμε. Τι συμβαίνει όμως όταν φωνάζουμε στα παιδιά μας, και πώς μπορούμε να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας για το καλό τους;

Οι γονείς φωνάζουν όταν νιώσουν πως δεν μπορούν άλλο να διαχειριστούν μία κατάσταση, αλλά σπάνια αυτή η τακτική λύνει τα προβλήματα. Μπορεί να κάνει τα παιδιά να σταματήσουν να μιλάνε, ακόμα και να γίνουν πιο υπάκουα για λίγο καιρό, αλλά δεν πρόκειται να τα βοηθήσει να γίνουν καλύτερα. Κάνει τα παιδιά να μας φοβούνται και όχι να καταλαβαίνουν τις συνέπειες των πράξεών τους. Και αυτό είναι ιδιαίτερα κακό, μιας και τα παιδιά βασίζονται στους γονείς τους για να μάθουν τα πάντα, και ομοίως χτίζουν την συμπεριφορά τους.

### **Ποιες είναι οι επιπτώσεις του να φωνάζουμε;**

Όλοι ξέρουμε – καθώς όλοι το έχουμε ζήσει, ως παιδιά – πως αν αυξάνεται ο τόνος της φωνής, το μήνυμα δεν γίνεται πιο καθαρό. Αντ’ αυτού, θα κάνετε το παιδί σας να “κατεβάσει παντζούρια” και να μην πειθαρχεί. Επιπλέον, πρόσφατες μελέτες δείχνουν πως οι δυνατές φωνές κάνουν τα παιδιά πιο επιθετικά, σε σωματικό και λεκτικό επίπεδο. Τα τρομάζουν και τους δημιουργούν αισθήματα ανασφάλειας. Αντιθέτως, η ηρεμία κάνει το παιδί να καταλαβαίνει ότι βρίσκεται σε έναν χώρο που το αγαπούν και το δέχονται. Άλλες επιπτώσεις του να φωνάζουμε είναι οι εξής

- Το παιδί αρχίζει να φωνάζει και αυτό, καθώς πιστεύει ότι έτσι θα ακουστεί.
- Αντιμιλάει συχνά, αλλά υψώνει και τη φωνή του
- Η σχέση σας δεν είναι σταθερή και υπάρχουν συχνές εκρήξεις οργής, με αποτέλεσμα να μην μπορείτε να επικοινωνήσετε.
- Το παιδί απομακρύνεται από τους γονείς και αρχίζει να επηρεάζεται περισσότερο από τους συνομηλίκους του.

Βέβαια, αν οι φωνές συνδυάζονται με άσχημα λόγια και προσβολές, μιλάμε για συναισθηματική κακοποίηση, η οποία έχει πολύ σοβαρές συνέπειες, όπως το άγχος, η χαμηλή αυτοπεποίθηση και η αυξημένη επιθετικότητα. Επιπλέον, κάνει το παιδί να έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να πέσει θύμα bullying, καθώς δεν γνωρίζει ποια είναι τα όρια της αποδεκτής συμπεριφοράς.

### **Ποιες είναι οι εναλλακτικές λύσεις;**

Τα παιδιά που έχουν ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς με τους γονείς τους είναι πιο εύκολο να εμφανίζουν σωστή συμπεριφορά. Επιπλέον, αν ένα παιδί νιώθει ασφαλές και πως αγαπιέται, θα είναι πολύ πιο πρόθυμο να λύσει τα προβλήματά του με διάλογο.

### **Κάντε ένα διάλειμμα**

Προτού θυμώσετε τόσο που οι φωνές είναι αναπόφευκτες, σταματήστε τον εαυτό σας και απομακρυνθείτε για λίγο. Σκεφτείτε την κατάσταση, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και συνεχίστε την συζήτηση με ψυχραιμία.

### **Μιλήστε για τα αισθήματα**

Ο θυμός είναι από τα πιο φυσιολογικά ανθρώπινα συναισθήματα, και τα παιδιά μας έχουν πολλά να μάθουν αν τα διδάξουμε να τον διαχειρίζονται σωστά. Μιλήστε στο παιδί για αυτά που νιώθετε και ακούστε το να σας μιλάει για τα δικά του. Με αυτή την τακτική, το παιδί σας θα μπορεί να δημιουργεί πολύ πιο υγιείς σχέσεις στο μέλλον.

### **Αντιμετωπίστε την κακή συμπεριφορά ήρεμα αλλά αυστηρά**

Όλα τα παιδιά θα κάνουν κάτι κακό, πού και πού. Μιλήστε τους αυστηρά, αλλά με έναν τρόπο που να μην τα κάνει να αισθάνονται κατώτερα. Μην τους μιλάτε έχοντας σταθεί όρθιοι από πάνω τους, αλλά σκύψτε για να είστε στο επίπεδο των ματιών τους.

### **Συνέπειες, αλλά όχι απειλές**

Το να χρησιμοποιούμε απειλές και τιμωρία κάνει τα παιδιά να αισθάνονται ακόμα πιο οργισμένα και πληγωμένα. Επιπλέον, τα παιδιά νιώθουν ακόμα μεγαλύτερη ανασφάλεια. Από την άλλη πλευρά, οι συνέπειες είναι κάτι που κάθε παιδί πρέπει να μάθει να αντιμετωπίζει, και μπορούν να συνδυάζονται με μια προειδοποίηση.

Αν δεν μπορέσετε να συγκρατηθείτε και φωνάξετε στο παιδί σας, ζητήστε συγγνώμη. Αυτό θα διδάξει στο παιδί πως όλοι μας κάνουμε λάθη, και την αξία της συγγνώμης. Αν τα παιδιά σας φωνάζουν, δείξτε τους πως οι φωνές δεν είναι ποτέ επιτρεπτός τρόπος επικοινωνίας. Πρέπει να ξέρουν να ακούνε, ώστε να μπορούν να ακουστούν.

### **Μήπως ο θυμός μου οφείλεται σε κάτι άλλο;**

Αν παρατηρήσετε κάποιο από τα παρακάτω να συμβαίνει, μάλλον το πρόβλημα πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα, καθώς οι επιπτώσεις στη ζωή του παιδιού σας θα είναι ακόμα χειρότερες:

- Θυμώνετε σε μεγάλο βαθμό για πράγματα που δεν έχουν μεγάλη σημασία
- Βιώνετε σωματικά συμπτώματα στρες, όπως αυξημένη πίεση ή πόνο στο στομάχι
- Νιώθετε ενοχές αφού φωνάξετε στο παιδί σας, αλλά η κατάσταση επαναλαμβάνεται τακτικά
- Έχετε γενικότερα την τάση να λύνετε τις διαφωνίες σας με καυγάδες

Ένας ψυχοθεραπευτής θα μπορούσε να βοηθήσει να διατηρείτε την ψυχραιμία σας και να προστατεύσετε τα παιδιά σας από κρίσεις οργής—αλλά και από τις μακροχρόνιες συνέπειές τους.

**Πηγή:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)