

Βελτιώνοντας τη συμπεριφορά του παιδιού χωρίς



Μπορεί να βελτιωθεί η

συμπεριφορά ενός παιδιού δίχως φωνές και γκρίνιες; Η ειδική σε θέματα γονιών Νοέλ Τζάνις-Νόρτον υποστηρίζει πως ναι – και έχει σύμμαχό της μία διασημότητα, την ηθοποιό Έλενα Μπόνναμ Κάρτερ που ορκίζεται ότι οι συμβουλές της, της άλλαξαν τη ζωή.

Οι συμβουλές της κ. Τζάνις Νόρτον αποτελούν τμήμα ενός ολόκληρου προγράμματος που έχει επινοήσει και το οποίο στις αρχές Μαΐου εξέδωσε ως οδηγό για γονείς. Τιτλοφορείται «Calmer, Easier, Happier Parenting: The Revolutionary Programme That Transforms Family Life» (εκδ. John Murray) και υπόσχεται να φέρει την πολυπόθητη γαλήνη και ηρεμία στο σπίτι.

Να μερικές από τις συστάσεις του:

*** Αποφύγετε τους γενικευμένους και υπερβολικούς επαίνους.** Όλοι ξέρουμε ότι πρέπει να επαινούμε τα παιδιά μας, αλλά οι γενικές και οι υπερβολικές εκφράσεις τους κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό.

Αντί λοιπόν να λέτε «υπέροχα», «άψογα», «θαυμάσια», επιλέξτε τον συγκεκριμένο και συγκρατημένο έπαινο, όπως «βλέπω ότι διάβασες προσεκτικά τα μαθήματά σου, προσέχοντας την ορθογραφία σου και κάνοντας την αντιγραφή σου. Βλέπω επίσης ότι δεν άφησες κενά. Αυτό είναι πολύ καλό».

Το κλειδί, κατά την κυρία Τζάνις-Νόρτον είναι να παρατηρείτε, να περιγράφετε με ακρίβεια και να μην χρησιμοποιείτε υπερθετικούς βαθμούς.

*** Να επαινείτε την απουσία της ενοχλητικής συμπεριφοράς.** Για να αντιμετωπίσετε μια ενοχλητική συμπεριφορά του παιδιού (π.χ. ότι μιλάει απότομα,

τρώει τα νύχια του, σας διακόπτει όταν μιλάτε στο τηλέφωνο, ζητάει διαρκώς κάτι, δεν διαβάζει) αρχίστε να δίνετε έμφαση στις στιγμές που το παιδί δεν συμπεριφέρεται κατ' αυτόν τον τρόπο.

Αυτές τις στιγμές, να χρησιμοποιείτε τον συγκεκριμένο/συγκρατημένο έπαινο για να του τις επισημαίνετε. Να λέτε λ.χ. «βλέπω ότι δεν με διέκοψες στο τηλέφωνο... αυτό είναι πολύ καλό».

Η έκφραση «βλέπω ότι...» κάνει τα παιδιά να τεντώνουν τ' αυτιά τους, διότι δεν είναι μία έκφραση που χρησιμοποιούμε συχνά όταν θέλουμε να τα επιπλήξουμε ή να τα διορθώσουμε για κάτι. Σταδιακά, θα μάθουν τα παιδιά να συσχετίζουν το «βλέπω ότι...» με το ότι θα ακούσουν ότι έκαναν κάτι καλό, και θα επιδιώκουν ολοένα περισσότερο να το ακούσουν.

* **Αφιερώνετε τους «ειδικό» χρόνο.** Κάθε ένας από τους γονείς πρέπει να αφιερώνει σε κάθε ένα από τα παιδιά λίγο ειδικό, αποκλειστικό χρόνο, που θα περνάνε κάνοντας οι δυο τους κάποιες δραστηριότητες.

Ο χρόνος αυτός πρέπει να είναι καθημερινός ει δυνατόν, να διαρκεί τουλάχιστον 10 λεπτά και να μην αφιερώνεται για να βλέπουν μαζί τηλεόραση ή να παίζουν στο κομπιούτερ, αλλά σε κάτι άλλο που αρέσει και στους δύο.

Τα παιδιά χρειάζονται πρωτίστως χρόνο από τον γονέα του ίδιου φύλου - κι αν ο ένας δεν υπάρχει, από άλλο κοντινό ενήλικα του ίδιου φύλου.

* **Μάθετε να ακούτε πρώτα το παιδί.** Για να λύσετε κάποιο πρόβλημα, πρέπει πρώτα να ακούσετε τι έχει να πει το παιδί, και αναλόγως να προσαρμόζετε την απάντησή σας. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά ξεπερνούν πιο εύκολα και πιο γρήγορα τον θυμό ή τα αρνητικά συναισθήματά τους, ενώ έχουν και την ευκαιρία να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους, να τα νιώσουν πλήρως και μετά να τα ξεπεράσουν και να ηρεμήσουν.

Για να ακούσετε το παιδί, βάλτε στην άκρη τα δικά σας συναισθήματα, σταματήστε ό,τι κι αν κάνετε, συγκεντρωθείτε σε ό,τι σας λέει κοιτάζοντάς το στα μάτια και αναλογισθείτε πως μπορεί να νιώθει το παιδί. Το συναίσθημα που θα φαντασθείτε, εκφράστε το στο παιδί, δίχως όμως να το καθησυχάσετε, να προσπαθήσετε να εκλογικεύσετε, να του κάνετε κήρυγμα ή να το δικαιολογήσετε. Πείτε λ.χ. «ακούγεσαι πολύ απογοητευμένος/θυμωμένος που χάλασε το παιχνίδι σου».

* **Ετοιμασθείτε εκ των προτέρων.** Αυτή είναι μια πανίσχυρη τεχνική για να εξασφαλίσετε ότι το παιδί θα ακολουθεί τους κανόνες του σπιτιού. Πρέπει να την εφαρμόσετε πριν συμβεί η αρνητική συμπεριφορά και οπωσδήποτε όχι εν ώρα αψιμαχίας ή όταν βιάζεστε. Επιπλέον, το παιδί είναι αυτό που θα μιλάει, όχι εσείς.

Τι πρέπει να κάνετε; Διαλέξτε μια ουδέτερη στιγμή (να μην έχει προηγηθεί καυγάς) που θα έχετε άφθονο χρόνο στη διάθεσή σας. Καθίστε κάτω με το παιδί και θέστε του μερικά βασικά ερωτήματα (για κάθε ερώτημα και απάντηση, να αφιερώνετε

έως 60 δευτερόλεπτα).

Κάθε ερώτηση πρέπει να είναι λεπτομερής και να μην απαντιέται με «ναι» ή «όχι», αλλά να έχει συγκεκριμένη απάντηση. Επιπλέον, επειδή το παιδί ξέρει τις απαντήσεις, εσείς δεν πρέπει να του τις πείτε, αλλά να περιμένετε να τις πει μόνο του.

Παράδειγμα; «Όταν γυρνάμε από το ποδόσφαιρο, τι είναι το πρώτο που πρέπει να κάνουμε; Που θα βάλουμε την τσάντα; Που θα βάλουμε τα παπούτσια; Τι θα κάνουμε τα λερωμένα ρούχα;».

Όσο πιο λεπτομερής είναι κάθε απάντηση του παιδιού, τόσο περισσότερο εντυπώνεται στη μνήμη του.

* **Απομακρύνετε ό,τι αποσπά την προσοχή.** Αν λ.χ. τα παιδιά σας παίζουν το πρωί αντί να ετοιμάζονται για το σχολείο, βάλτε τα ρούχα τους σε ξεχωριστά δωμάτια ώστε να μην συναντηθούν πριν ντυθούν. Ή πάλι αν αρνούνται να ντυθούν ζεστά το χειμώνα, εξαφανίστε τα καλοκαιρινά ρούχα από τα ντουλάπια ώστε να μην τα έχουν πρόχειρα και βάζουν κοντομάνικα.

* **Μην ζητάτε ποτέ δεύτερη φορά το ίδιο πράγμα.** Για να κάνει το παιδί ό,τι ζητάτε με το πρώτο (στο 90% των περιπτώσεων τουλάχιστον) εφαρμόστε την απλή μέθοδο που ακολουθεί. Είναι κατάλληλη για παιδιά ηλικίας άνω των 3 ετών και δεν συνιστάται σε δύο περιπτώσεις: όταν το παιδί κάθεται μπροστά σε μία οθόνη και όταν βιάζεστε.

Η μέθοδος έχει ως εξής:

1. Πηγαίνετε στο δωμάτιο όπου βρίσκεται το παιδί, σταθείτε δίπλα του και κοιτάξτε το.
2. Περιμένετε να γυρίσει να σας κοιτάξει και αυτό – αλλά να κοιτάει μόνο εσάς και πουθενά αλλού.
3. Πείτε στο παιδί τι θέλετε να κάνει – αργά, με απλά λόγια, με σαφήνεια και μόνο μία φορά.
4. Ζητήστε από το παιδί να επαναλάβει ό,τι του είπατε, λέγοντας «Πες μου σε παρακαλώ τι πρέπει να κάνεις τώρα» (μόλις το παιδί αρχίσει να το λέει, έχει αρχίσει να γίνεται δική του απόφαση και ευθύνη).
5. Περιμένετε στη θέση σας να κάνει το παιδί ό,τι του ζητήσατε – και κάθε τι σωστό που κάνει, να το επαινείτε συγκεκριμένα και συγκρατημένα.

Καθώς θα περνάει ο καιρός, το τελευταίο βήμα θα πάψει να είναι απαραίτητο και τελικά θα απαιτούνται μόνο τα τρία πρώτα.

Πηγή : TA NEA Weekend -paidagwgos.blogspot.gr