

Γιατί τα παιδιά λένε συνεχώς «όχι;»



Ξέρετε γιατί τα παιδιά

λένε τόσο συχνά τη λέξη **όχι**; Γιατί **μπορούν!** Αυτό που εσείς πρέπει να κάνετε είναι να βρείτε τους σωστούς τρόπους για να αντιμετωπίσετε τα «**όχι**» τους!

Το «**όχι**» αποτελεί μια πολύ δημοφιλή λέξη στα μικρά κυρίως παιδιά. Όταν μάλιστα ανακαλύπτουν τη δύναμη αυτής της λέξης τότε την χρησιμοποιούν όλο και συχνότερα, όπως εξηγεί η αναπτυξιακή ψυχολόγος Susanne Denham, στο βιβλίο της ***Emotional Development in Young Children*** (Η συναισθηματική Ανάπτυξη των Παιδιών). Στην ηλικία των 2-3 ετών αρχίζουν και επαναλαμβάνουν τη λέξη «**όχι**» προσπαθώντας να τσεκάρουν τις δυνάμεις τους απέναντι στην εξουσία των γονιών. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να συμβαίνει αυτό, μιας και τα παιδιά σε αυτή την ηλικία βλέπουν τον κόσμο σαν ένα μεγάλο μέρος στο οποίο δεν έχουν κανέναν έλεγχο. Έτσι, το μοναδικό που μπορούν να κάνουν, είναι να ασκήσουν έναν είδους έλεγχο απέναντι στους γονείς τους.

Ωστόσο, αυτή η συνεχής άρνηση φέρνει αρκετές φορές τους γονείς σε αδιέξοδο, σπρώχνοντάς τους ενδεχομένως στο να γίνονται ακόμα πιο αυστηροί, προσπαθώντας να επανακτήσουν την εξουσία. Δυστυχώς, όσο πιο αυστηροί και απόλυτοι γίνονται οι γονείς, δηλαδή όσα περισσότερα **όχι** λένε, τόσο περισσότερα **όχι** θα λάβουν.

Τα «όχι» που μας κάνουν έξαλλους!

Κυρίως είναι η άρνηση που εμπεριέχει διάθεση διαμαρτυρίας και θυμό! Συνήθως δεν πρόκειται για κάποια συγκεκριμένη αντίρρηση, αλλά για μια διαμάχη εξουσίας. Σε αυτές τις περιπτώσεις αποφύγετε να έρθετε σε αντιπαράθεση μαζί του. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας, χωρίς να παρασυρθείτε κι εσείς από το θυμό του και δώστε του τον απαραίτητο χρόνο για να ηρεμήσει.

Φυσικά υπάρχουν και τα «όχι» που προέρχονται από κούραση, απροθυμία ή βαρεμάρα, τα οποία το μικρό σας φαίνεται να προφέρει με μεγάλη ευκολία! Σε αυτές τις περιπτώσεις, πρέπει να του δώσετε συγκεκριμένες κατευθύνσεις και να θέσετε όρια. Εσείς είστε αυτοί που θα πρέπει να αποφασίσετε τι είναι καλό και τι όχι, ακόμη κι αν εκείνο αδυνατεί να το αντιληφθεί. Είναι η κατάλληλη στιγμή για να επιβληθείτε.

Πώς να αντιμετωπίσω τα συνεχόμενα όχι του;

Αποφύγετε εσείς πρώτη την άρνηση

Αποφύγετε δηλαδή προτάσεις που το παρακινούν να μην κάνει κάτι, όπως «μη βγαίνεις έξω χωρίς μπουφάν». Όταν κάθε μας πρόταση ξεκινά με άρνηση ή προσταγή η πρώτη αντίδραση θα είναι βεβαίως ένα μεγάλο «Όχι».

Πείτε αντί του «τι να μην κάνει» τι θα θέλατε να κάνει

«Θα ήθελα όποτε βγαίνεις έξω να φοράς το μπουφάν σου». Αυτή η πρόταση εκτός από επικοινωνιακή εμπεριέχει και ευγένεια. Αποφύγετε τις διαμάχες εξουσίας.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στη γλώσσα του σώματός σας

...και φροντίστε την ώρα που θα μιλάτε να έχετε οπτική επαφή με το παιδί εκφράζοντας παράλληλα και τα δικά σας αισθήματα.

Εξηγείστε στο παιδί σας τι ακριβώς θέλετε να κάνει και στοχεύστε στο αίσθημα ευθύνης του «Περιμένω να κάνεις την ορθογραφία σου πριν δεις τηλεόραση».

Δείξτε υπομονή και επιμονή

Προσπαθήστε να μη σας επηρεάσουν ενδεχόμενα αρνητικά του σχόλια όπως το «είσαι κακιά». Εσείς επαναλάβετε με ήρεμο τρόπο την εντολή σας και δείξτε ότι είστε αποφασισμένοι. Γιατί αν το παιδί αισθανθεί ότι δεν είστε σίγουροι για την εντολή που του δίνετε, είτε θα συνεχίσει να προσπαθεί να σας μεταπείσει, είτε απλώς θα σας αγνοήσει.

Αποφύγετε τον αυταρχικό τόνο

Κάτι άλλο εξίσου σημαντικό στην επικοινωνία με τα παιδιά μας είναι ο τόνος της φωνής μας. Εννοείται πως ο τόνος θα ανέβει αν το παιδί επιχειρήσει να κάνει κάτι επικίνδυνο, αλλά θυμηθείτε πως δεν πρέπει να το έχετε συνεχώς σε εγρήγορση.

Δώστε του επιλογές

Για να καλύπτουν τα παιδιά την ανάγκη τους να νιώθουν ότι ελέγχουν έστω και λίγο τη ζωή τους, να τους δίνετε επιλογές. Χωρίς να τα μπερδεύετε με πολλά λόγια και επιλογές, να είστε ξεκάθαροι. Αν για παράδειγμα το παιδί σας αρνείται να αφήσει το παιχνίδι του για να φάει, τότε δώστε του δύο επιλογές αποσπώντας το από την...άρνηση. «Για βραδινό θέλεις φρούτα ή γιαούρτι;

Κάντε το να νιώσει ασφάλεια

Τα παιδιά απαιτούν από τους ενήλικες έναν σαφή προσανατολισμό. Μόνο όταν οι γονείς διατυπώνουν σαφείς κανόνες και αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους, καταλαβαίνουν τα παιδιά τι πρέπει να κάνουν. Για το παιδί πρέπει να είναι κάθε φορά ξεκάθαρο, σε ποια θέματα οι γονείς του μπορεί και να αλλάξουν γνώμη και σε ποια δεν το συζητούν καν.

Δείξτε ευελιξία

Η συνέπεια σε καμιά περίπτωση δεν σημαίνει ότι οι γονείς θα πρέπει να τηρούν για χρόνια τους ίδιους κανόνες. Τα παιδιά αναπτύσσονται εξαιρετικά γρήγορα, με αποτέλεσμα κανόνες που σήμερα φαίνονται λογικοί, αύριο να μην έχουν νόημα ύπαρξης.

Τέλος θυμηθείτε: Το να λένε τα παιδιά «όχι» είναι απόλυτα φυσιολογικό.

Το να λένε μόνο «όχι», σημαίνει πως κάπου φταίτε και εσείς.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr