

## ουμε στα παιδιά



Κανένας γονιός δεν

φωνάζει στα παιδιά του από χόμπι. Όμως, πολλές φορές εκνευριζόμαστε και υψώνουμε τη φωνή μας για να τα κάνουμε να μας ακούσουν. Κι όπως φαίνεται, δεν είμαστε η μειοψηφία. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι γονείς που καταλήγουν σε τέτοιες συμπεριφορές αυξάνονται όλο και περισσότερο.

Πιο συγκεκριμένα, όπως δημοσιεύεται στη Wall Street Journal, 3 στους 4 γονείς

φωνάζουν στα παιδιά τους τουλάχιστον 1 φορά το μήνα. Και τι γίνεται τότε; Η δρ. Αντέλ Φέιμπερ, σύμβουλος γονέων και συγγραφέας, υποστηρίζει ότι το να προσπαθείς να τραβήξεις την προσοχή των παιδιών φωνάζοντάς τους δεν είναι κάτι κακό. Αλλά, μέχρι εκεί. Οι γονείς θα πρέπει να αποφεύγουν φράσεις όπως: «Γιατί ποτέ δεν το θυμάσαι;» ή «Γιατί το κάνεις πάντα λάθος;».

Αυτό που η ειδικός συμβουλεύει στους γονείς είναι να προτιμούν στις εκφράσεις τους να χρησιμοποιούν το «Εγώ» από το «Εσύ». Έτσι, θα μπορέσουν να βγουν από την κατάσταση επίθεσης. «Πείτε αυτό που δεν σας αρέσει να κάνουν, και στη συνέχεια προσθέστε αυτό που θα θέλατε ή θα περιμένατε να κάνουν», εξηγεί.

Όπως υποστηρίζει η ειδικός, ο λόγος που οι γονείς εκρήγνυνται με τα παιδιά τους είναι γιατί παίρνουν τις αντιδράσεις τους προσωπικά. Ταράζονται και επιτίθενται φραστικά σε απάντηση αυτού που προσλαμβάνουν ως επανάσταση. Ωστόσο, πρόσφατη έρευνα καταδεικνύει ότι μια τέτοια στάση από μέρους των γονιών μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα συμπεριφοράς και κατάθλιψη αργότερα στα παιδιά τους, ενώ, σύμφωνα με μία παλαιότερη έρευνα, μπορεί ακόμα και να επηρεάσει αρνητικά τις μελλοντικές σχέσεις τους.

Αν, λοιπόν, είστε κι εσείς ένας από αυτούς τους γονείς, υπάρχουν τρόποι να κοντρολάρετε τα νεύρα σας. Αν την επόμενη φορά νιώσετε ότι μπορεί να χάσετε τον έλεγχο, προσπαθήστε να εφαρμόσετε τα παρακάτω 5 πράγματα, προτού αρχίσετε να ουρλιάζετε στα παιδιά σας:

1. Πάρτε βαθιές ανάσες. Αν βλέπετε ότι το παιδί σας σας έχει φτάσει στα όρια, κάντε μια παύση, πάρτε μια βαθιά εισπνοή, κι έπειτα μια βαθιά εκπνοή. Επαναλάβετε, αν χρειαστεί.
2. Σκεφτείτε κάτι ευχάριστο. Μερικές φορές, είναι χαλαρωτικό να ταξιδέψετε νοερά σε ένα μέρος ήσυχο, που θα σας ξυπνήσει όμορφες αναμνήσεις. Είτε το πιστεύετε είτε όχι, είναι βοηθητικό.
3. Μετρήστε μέχρι το 10. Αντί να υψώσετε τη φωνή σας, δώστε χρόνο (τόσο σε εσάς όσο και στο παιδί σας) να... συνέλθετε!
4. Ζητήστε βοήθεια. Όποτε νιώθετε ότι είστε στα όριά σας, ζητήστε από τον άντρα σας να επέμβει, ώστε να μπορέσετε εσείς να ηρεμήσετε.
5. Φύγετε από το δωμάτιο. Όταν όλα τα προηγούμενα αποτύχουν, βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι ασφαλές και απομακρυνθείτε για λίγα λεπτά.

Από: Ζαχαρία Πηνελόπη

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)