

Φοβάσαι συνέχεια ότι το παιδί θα πάθει κακό; Πώς να ηρεμήσεις



Ανησυχείτε για το παιδί

σας; Φοβάστε μήπως συμβεί κάτι άσχημο; Βλέπετε παντού κρυμμένους κινδύνους;

Αυτό έρχεται με το πακέτο «γονιός»! Όταν φωνάζουμε στο παιδί μας με αγωνία «Πρόσεχε!» στο μυαλό μας έχουμε την πράξη μας αυτή ως ένδειξη αγάπης, νοιαξίματος και φροντίδας. Δυστυχώς, όμως το μήνυμα που καταλήγουμε να δώσουμε στο παιδί είναι ότι ο κόσμος γύρω του είναι γεμάτος παγίδες, δεν υπάρχει σιγουριά και ασφάλεια πουθενά, και ότι δεν πιστεύουμε στις δυνάμεις του παιδιού μας και ότι θα τα καταφέρει.

Γράφει Δρ Λίζα Βάρβογλη, Ph.D. Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Νευροψυχολόγος (greekpsychologypages.blogspot.gr)

Τι άλλο μπορούμε να πούμε;

Η αλήθεια είναι επίσης ότι οι περισσότεροι γονείς φωνάζουν στο παιδί να προσέχει και το προειδοποιούν από συνήθεια, έχοντας βάλει τον 'αυτόματο πιλότο' της υπερβολικής προσοχής, που φυσικά δε βοηθάει, αλλά παρεμποδίζει. Τι άλλο μπορεί να πει ο γονιός όταν η καρδιά του σκιρτάει από φόβο ενώ αντικειμενικά δεν υπάρχει άμεσος κίνδυνος (μόνο δυνητικός, με την έννοια ότι ο γονιός φοβάται το χειρότερο):

«Τι δυνατά που κάνεις κούνια!»

«Μπράβο, βλέπω ότι τα κατάφερες αυτή τη φορά και σκαρφάλωσες πολύ ψηλά!»

«Χαίρομαι που θυμάσαι να βάζεις κράνος και επιγονατίδες όταν κάνεις ποδήλατο, αυτό δείχνει ότι φροντίζεις τον εαυτό σου».

Η ανησυχία

Εννοείται, ότι μία υγιής δόση ανησυχίας είναι χρήσιμη, διότι έτσι προφυλάσσουμε το παιδί μας από κινδύνους. Ωστόσο, θα πρέπει να υπάρχει ένα μέτρο και σε αυτό, ώστε οι κίνδυνοι να είναι αντικειμενικοί και όχι οι χειρότεροι φόβοι του γονιού ή καταστροφικά σενάρια του τι θα μπορούσε να συμβεί. Οι έρευνες δείχνουν ότι όταν ανησυχούμε φοβόμαστε ακόμα περισσότερο για αρνητικές συνέπειες. Οι αποφάσεις που παίρνουμε όμως όταν ανησυχούμε δεν είναι οι ίδιες με αυτές που παίρνουμε όταν σκεφτόμαστε από θέση αγάπης, ηρεμίας και εμπιστοσύνης προς το παιδί μας. Σας αφήνω να μαντέψτε ποιες αποφάσεις φέρνουν τελικά τα καλύτερα αποτελέσματα!

Γιατί όταν σκεφτόμαστε από θέση αγάπης, ηρεμίας και εμπιστοσύνης προς το παιδί μας οι αποφάσεις αυτές φέρνουν καλύτερα αποτελέσματα;

Επειδή οι σκέψεις μας δημιουργούν την πραγματικότητά μας! Εκεί που δίνουμε την προσοχή μας εκεί υπάρχει άνθιση. Η ανησυχία είναι αντιπαραγωγική και σίγουρα δε βοηθά το παιδί μας να είναι πιο ασφαλές ή πιο πετυχημένο ή πιο χαρούμενο. Το μυαλό του γονιού πολύ εύκολα ρέπει προς την ανησυχία, θεωρώντας ότι αποτελεί εξασφάλιση ότι όλα θα πάνε καλά, ενώ στην πραγματικότητα η ανησυχία είναι η σιδερένια μπάλα στο πόδι του κατάδικου! Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που ανησυχούν περισσότερο, δυστυχώς, δε λύνουν τα προβλήματά τους καλύτερα. Απλούστατα, κάνουν τους εαυτούς τους να νιώθουν ακόμα χειρότερα!

Η ανησυχία μπορεί να είναι ένας τρόπος που χρησιμοποιεί το μυαλό μας για να μας προστατέψει, στην πραγματικότητα όμως προγραμματίζει αρνητικά τη σκέψη και το υποσυνείδητό μας. Οι αρνητικές σκέψεις και οι σκέψεις ανησυχίας προκαλούν στρες και άγχος και μας εμποδίζουν από το να είμαστε ήρεμοι και αποτελεσματικοί γονείς.

Θα θέλατε να 'σπάσετε' το φαύλο κύκλο της ανησυχίας και των αρνητικών σκέψεων και να επαναπρογραμματίσετε το υποσυνείδητό σας για ηρεμία και ευτυχία; Ακολουθήστε αυτά τα πέντε βήματα.

1. Μάθετε να παρατηρείτε πότε αρχίζετε να ανησυχείτε υπερβολικά και να κάνετε αρνητικές σκέψεις. Κάθε φορά που αρχίζετε να ανησυχείτε και να κάνετε κακές σκέψεις για κάτι, πέστε στον εαυτό σας «ΣΤΟΠ» και φανταστείτε ένα μεγάλο κόκκινο στοπ οδικής σήμανσης. Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες. Σφίξτε και ξεσφίξτε τις γροθιές σας για να χαλαρώσετε τα χέρια σας και μαζί και το φόβο σας. Παρατηρείστε ότι το σώμα σας χαλάρωσε με αυτές τις απλές δραστηριότητες. Το χαλαρό σώμα στέλνει μήνυμα και στον νου να χαλαρώσει. Εκμεταλλευτείτε τη σύνδεση νου-σώματος και χαλαρώνοντας το σώμα σας χαλαρώστε το μυαλό σας και απαλλαγείτε από τις αρνητικές σκέψεις.

2. Καθησυχάστε τον εαυτό σας.

«Φέρεται σαν παιδί επειδή είναι παιδί!»

«Κανένα παιδί δεν έμεινε με πάνα για όλη του τη ζωή»

«Όλοι οι γονείς κάνουν λάθη. Δε χρειάζεται να είμαι τέλειος γονιός. Αγαπώ τα παιδιά μου και κάνω το καλύτερο».

«Νιώθω χαρά και ευγνωμοσύνη που το παιδί μου είναι γερό».

3. Επαναπρογραμματίστε το υποσυνείδητό σας. Διαλέξτε μια φωτογραφία του παιδιού σας που χαμογελάει χαρούμενο ή μία φωτογραφία που δείχνει το στόχο που έχετε για το παιδί σας (πχ είναι στόχος σας να βγάλει την πάνα και να πηγαίνει στην τουαλέτα; Βρέστε μια φωτογραφία μιας τουαλέτας ή κάτι αντίστοιχο!) και καθώς κοιτάτε τη φωτογραφία πέστε από μέσα σας ή φωναχτά το στόχο. Σε αυτή τη φάση δε χρειάζεται να σκεφτείτε πώς ακριβώς θα πετύχετε το συγκεκριμένο στόχο, απλώς καθοδηγείτε το υποσυνείδητό σας να προγραμματιστεί και να πιστέψει ότι είναι εφικτός!

4. Κάντε κάτι. Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Τι μπορώ να κάνω τώρα ή σήμερα για να πετύχω θετικά αποτελέσματα». Μετά κάντε το. Όταν νιώθετε καλά μπορείτε να πράξετε και σωστά.

5. Κάθε φορά που ανησυχείτε επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία. Ο εγκέφαλος ακολουθεί τα ίδια μονοπάτια σκέψης και όταν μάθουμε συνειδητά να διακόπτουμε τη ροή των αρνητικών σκέψεων και να φανταζόμαστε ένα θετικό αποτέλεσμα, τότε ανοίγουμε ένα καινούργιο μονοπάτι στον εγκέφαλό μας: ένα μονοπάτι χαράς αντί ανησυχίας!

Πηγή: boro.gr