

9 σκληρές φράσεις που δεν πρέπει ποτέ να πείτε στο παιδί όταν μαλώνετε



από Έλενα

Μπούλια

Οι διαφωνίες, αλλά και οι καβγάδες, ανάμεσα σε εσάς και το παιδί, αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του να είσαι γονιός. Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, θέλουν να επιβάλλουν την ανεξαρτησία τους, με αποτέλεσμα να γίνονται ανυπάκουα και να μην σας σέβονται όσο παλιά. Τις στιγμές εκείνες, είναι αναπόφευκτο να θυμώσετε και να πείτε πράγματα χωρίς να τα έχετε σκεφτεί ιδιαίτερα. Τις παρακάτω φράσεις, όμως, θα πρέπει πάση θυσία να αποφύγετε, αν δεν θέλετε να πληγώσετε βαθιά το παιδί σας.

Βρισιές

Είναι από τα χειρότερα που μπορείτε να πείτε στο παιδί σας όταν καβγαδίζετε, ακόμα κι αν το ίδιο σας μιλήσει άσχημα. Εσείς είστε ο ενήλικας που θα πρέπει να κάνετε ό,τι μπορείτε για να μάθετε στο παιδί να φέρεται σωστά, τώρα και στην ενήλικη ζωή του. Αν βρίζετε το παιδί σας όταν τσακώνεστε, θα του μάθετε να κάνει το ίδιο αργότερα και στα δικά του παιδιά.

«Είσαι αχάριστος/απαράδεκτος/κακός/ψεύτης κ.ο.κ.»

Η στιγμή του τσακωμού είναι μία ευκαιρία να εκφράσετε αμφότεροι τα πραγματικά σας συναισθήματα και τις ανησυχίες σας και να βρείτε έτσι λύσεις σε όσα σας απασχολούν. Οι ταμπέλες και οι προσβολές δεν οδηγούν σε τέτοιες λύσεις, όμως,

παρά πληγώνουν και εντείνουν τον θυμό. Οι λέξεις αυτές «κολλάνε» στο μυαλό του παιδιού σας και μπορεί να επηρεάσουν σοβαρά τις μελλοντικές του σχέσεις αλλά και την αυτοπεποίθησή του.

«Μακάρι να μην είχες γεννηθεί»

Ακόμα κι αν ακούσετε κάποια στιγμή το παιδί να λέει «μακάρι να μην είχα γεννηθεί», εσείς μην εκτοξεύσετε ποτέ τέτοια βόμβα. Δεν θέλετε για να κανένα λόγο να βάλετε στο μυαλό του παιδιού σας την υποψία ότι μπορεί να μην το θέλετε, η οποία υπάρχει κίνδυνος να σας στοιχειώσει αν το παιδί επιχειρήσει να κάνει την «ευχή» σας πραγματικότητα.

«Ήσουν λάθος» ή «μου κατέστρεψες την ζωή!»

Το να κατηγορείτε το παιδί σας επειδή υπάρχει δεν βγάζει κανένα νόημα και δείχνει ότι δεν ήσασταν αρκετά ώριμοι για να γίνετε γονείς. Το ότι γεννήθηκε δεν ήταν δική του απόφαση –ήταν δική σας. Και, ακόμα και όταν είστε εξοργισμένοι μαζί του, το να του πείτε κάτι τόσο σκληρό δείχνει περισσότερα πράγματα για τον δικό σας χαρακτήρα, παρά για τον δικό του.

«Γιατί δεν είσαι σαν την αδερφή σου/την ξαδέρφη σου/τον τάδε φίλο σου;»

Το να συγκρίνετε το δύστροπο παιδί σας με κάποιο άλλο πιο... καλόβολο παιδί, είναι εύκολο, ειδικά όταν μπαίνει στην ταραχώδη περίοδο της εφηβείας. Πρέπει, όμως, να καταλάβετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να βρει τον εαυτό του. Είναι αυτό που είναι και με το να του ζητάτε να γίνει κάποιος άλλος είναι σαν να του λέτε «δεν είσαι αρκετά καλός έτσι όπως είσαι».

«Σε μισώ» ή «δεν σ'αγαπώ»

Καταρχάς ελπίζουμε ότι κανένας γονιός δεν εννοεί τέτοιες κουβέντες. Είναι άσκοπες και απρεπείς και το μόνο που πετυχαίνουν είναι να δημιουργούν ακόμα μεγαλύτερο χάσμα ανάμεσα σε εσάς και το λατρεμένο σας παιδί. Ακόμα κι αν είναι αληθινές αυτές οι κουβέντες δεν θα πρέπει ποτέ να τις εκφράσετε –θα πρέπει, όμως, να επισκεφθείτε κάποιον ειδικό.

«Σκάσε, δεν με νοιάζει!»

Το να ακούς είναι πολύ πιο δύσκολο και πολύ πιο σημαντικό από το να μιλάς. Αυτό

που προκάλεσε τον καυγά σας εν πρώτοις, πιθανότατα ήταν η ρήξη της μεταξύ σας επικοινωνίας. Με το να ενισχύετε, λοιπόν, την θέση ότι δεν είστε πρόθυμοι να ακούσετε το παιδί σας, το μόνο που κάνετε είναι να το προσβάλλετε και να το πληγώνετε.

«Φεύγω» ή «Δεν θα επιστρέψω ποτέ!»

Το παιδί σας σας χρειάζεται, ακόμα κι αν το ίδιο ισχυρίζεται το αντίθετο. Μην του δώσετε, λοιπόν, ποτέ αφορμή να νιώσει εγκαταλελειμμένο. Αν νιώθετε την ανάγκη να βγείτε για λίγο εκτός σπιτιού, για να πάρετε αέρα και να ηρεμήσετε κάντε το. Αλλά μην πάρετε μαζί τα κλειδιά και βάλτε στον εαυτό σας ένα όριο ως προς το πότε θα επιστρέψετε. Και επιστρέψτε.

«Φύγε!»

Το παιδί σας χρειάζεται ένα ασφαλές καταφύγιο για σπίτι και ένα ήρεμο μέρος για να γαληνεύει η ψυχή του. Το να του αφαιρείτε αυτό το δικαίωμα, όχι μόνο έρχεται ενάντια στον νόμο, αλλά έχει και καταστροφικές επιπτώσεις στην σχέση σας. Εξάλλου, το παιδί σας μπορεί να μην είναι ποτέ ξανά πρόθυμο να επιστρέψει κοντά σας, ακόμα κι όταν θα ηρεμήσετε και θα το ζητάτε.

Το να μπορείτε να διατηρείτε την ψυχραιμία σας όταν τσακώνεστε με το παιδί, απαιτεί μεγάλη υπομονή και τεράστιες ικανότητες αυτοελέγχου και αυτοπειθαρχίας. Αλλά ως γονείς, αυτή ήταν η ευθύνη που πήρατε όταν αποφασίσατε να κάνετε οικογένεια. Φερθείτε, λοιπόν, όπως σας αρμόζει και βεβαιωθείτε ότι η κάθε διαφωνία σας μπορεί να οδηγηθεί σε κάποια λύση -κρατώντας πάντα τις παραπάνω σκληρές κουβέντες για τον εαυτό σας.

**Οι παραπάνω συμβουλές προέρχονται από τη [σύμβουλο ψυχικής υγείας Georgia Lee](#).*

Πηγή: mama365.gr