

7 Μαΐου 2017

## 5 τρόποι για να μην ξανακούσετε τη φράση: «μαμά βαριέμαι»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Κάθε καλοκαίρι που τα σχολεία σταματούν και τα παιδιά χαλαρώνουν, αρχίζει για τους γονείς η μεγάλη Οδύσσεια του «βαριέμαι»! Κι εμείς απελπισμένοι καλούμαστε να αποκωδικοποιήσουμε το «βαριέμαι» και να δώσουμε λύσεις στις ανάγκες που υποδηλώνονται με αυτό.

Γιατί φοβόμαστε το «βαριέμαι» των παιδιών μας  
Πολλοί γονείς, έντρομοι στην ιδέα ότι μπορεί τα παιδιά τους να βαρεθούν, φροντίζουν διαρκώς να γεμίζουν κάθε στιγμή του ελεύθερου χρόνου τους, να τα κρατούν απασχολημένα ακόμη και στις διακοπές. Όταν εξαντλείται η δική τους ευρηματικότητα, αλλά και το ενδιαφέρον των παιδιών, αναλαμβάνουν οι οθόνες: της τηλεόρασης, του υπολογιστή, του tablet και του κινητού. Προκειμένου να αντιμετωπίσουμε τη γκρίνια του και το «βαριέμαι», προτιμάμε να του βρούμε

και να του παρέχουμε πράγματα που να το κρατούν απασχολημένο και με κάποιον τρόπο ευχαριστημένο. Είναι όμως η βαρεμάρα των παιδιών η ίδια με αυτήν των μεγάλων και είναι δικαιολογημένος ο ζήλος μας να τα απαλλάξουμε από αυτήν;

Τι μπορεί να κρύβει το «βαριέμαι»

Καταρχάς, μπορεί το παιδί να λέει «βαριέμαι» και να το εννοεί! Δηλαδή, μπορεί να δηλώνει την πραγματική ανία του παιδιού τη συγκεκριμένη ώρα που το λέει. Δεν ξέρει τι να κάνει, με τι να ασχοληθεί και... αισθάνεται την ανάγκη να το μοιραστεί με τους γονείς του ! Πόσες φορές δεν έχουμε σκεφτεί κι εμείς οι ενήλικες κάτι αντίστοιχο;

Όταν λέει βαριέμαι εννοεί ότι θέλει να του ανοίξουμε τον υπολογιστή!

Από πολύ μικρή ηλικία πολλά παιδιά διαθέτουν τον ελεύθερο χρόνο τους παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια ή βλέποντας τηλεόραση. Αυτό ωστόσο κάποιες φορές, λειτουργεί αποπροσανατολιστικά, διότι όταν δεν βρίσκονται μπροστά σε μία οθόνη δεν ξέρουν τι να κάνουν, δεν βρίσκουν τρόπο να νιώσουν την έντονη διέγερση που νιώθουν εμπρός στην οθόνη, και αυτό τα αποσυντονίζει. Η διάθεσή τους πέφτει και λένε «βαριέμαι».

Το «βαριέμαι», μπορεί να υποδηλώνει την ανάγκη του παιδιού για καθοδήγηση. Στις μικρότερες ηλικίες αυτό είναι αναμενόμενο κάποιες φορές, αλλά σε μεγαλύτερα παιδιά δείχνει ότι αυτά δεν έχουν αναπτύξει την αυτονομία τους.

Το παιδί λέει ότι βαριέται γιατί προσβλέπει σ' εσάς για την ψυχαγωγία του

Όταν ένα παιδί λέει «βαριέμαι», προσβλέπει σε αυτό που θα κάνουν οι άλλοι για να το διασκεδάσουν. Έτσι κι αλλιώς, ζούμε σε μια κοινωνία όπου τα παιδιά έχουν συνηθίσει κάποιος ή κάτι συνεχώς να τα διασκεδάζει.

Συμβουλές για ν' αντιμετωπίσουμε το «βαριέμαι»

### **1. Αφήστε το να βρει μόνο του τη λύση**

Η περιέργεια, η φαντασία και η δημιουργικότητα των παιδιών είναι αστείρευτες (ακόμη και των παιδιών που έχουν μεγαλώσει μέσα σε μικρά διαμερίσματα και μπροστά σε οθόνες) και μπορούν να ενεργοποιηθούν ανά πάσα στιγμή και σε κάθε περιβάλλον όταν υπάρξει έλλειψη από εξωτερικά ερεθίσματα. Κανένα παιδί δεν θα έμενε αδρανές και σε κατάσταση βαρεμάρας για πολύ αν δεν περίμενε από κάποιον άλλο να κάνει κάτι γι' αυτό. Έχοντας όμως φροντίσει από πολύ μικρή ηλικία να τους παρέχουμε πάντα αντίδοτο στη «βαρεμάρα» τους, καλλιεργούμε στα παιδιά μια εντελώς παθητική κι εξαρτημένη στάση «περιμένω από σένα να φροντίσεις για να περάσω καλά», μια στάση που πολλές φορές τα ακολουθεί σε όλη τους τη ζωή και συχνά τα οδηγεί στο να μην μπορούν να βρουν πραγματικό ενδιαφέρον σε

τίποτα.

## **2. Μην τα αφήνετε να σας χειραγωγούν**

Τα παιδιά διαισθάνονται τότε μπορούν να σας «παρασύρουν» να τα λυπηθείτε και να διορθώσετε ότι τους δυσαρεστεί. Μπορεί να έχετε παρατηρήσει όμως ότι, όταν είναι σε τέτοια διάθεση και εσείς προσπαθείτε να διορθώσετε τα πράγματα γι' αυτά, τίποτα που κάνετε δεν είναι αρκετά καλό. Τα παιδιά, όταν τα αφήσετε να «βαρεθούν» για περισσότερο από μία ώρα, ... θα βαρεθούν τόσο με την πλήξη, που θα αρχίζουν να χρησιμοποιούν την έμφυτη ευφυΐα τους για να βρουν μια εναλλακτική λύση.

## **3. Ρωτήστε τα, αλλά μην τους δώσετε απαντήσεις**

Για παράδειγμα όταν σας παραπονιέται για ανία ρωτήστε τα: «Τι θα ήθελες να κάνεις για μην βαριέσαι; Πώς νομίζεις ότι μπορείς να λύσεις αυτό το πρόβλημα;». Εάν το παιδί σας απαντήσει, «Δεν ξέρω», μην βιαστείτε δώσετε απαντήσεις. Θα μπορούσατε να πείτε «Πιστεύω ότι θα βρεις ένα τρόπο να λύσεις αυτό το πρόβλημα». Ακούστε με κατανόηση και αναγνωρίστε το πρόβλημα του χωρίς να προσπαθήσετε να βρείτε λύσεις. Μία άλλη λύση είναι να πείτε: «Αυτό είναι καλό. Ίσως σημαίνει ότι το σώμα και το μυαλό σου χρειάζονται λίγη ξεκούραση. Θέλεις να καθίσεις λίγο ήρεμα να ξεκουραστείς;» Το πιθανότερο είναι ότι ...θα τρέξει μακριά!

## **4. Προτρέψτε τα να ασχοληθούν με κάποιες δουλειές του σπιτιού**

Μη φοβάστε να βάλετε τα παιδιά να συμμετέχουν σε κάποιες δουλειές του σπιτιού ή σε κάποιες άλλες εργασίες ρουτίνας που μπορούν να γεμίζουν λίγο από το χρόνο τους. Αυτό θα βοηθήσει επίσης με την πλήξη. Τα παιδιά σας μπορεί να βαριούνται επειδή χρειάζονται τη βοήθεια ενηλίκων για να οργανώσουν σωστά το πρόγραμμα, τις δραστηριότητες και τα εξωσχολικά ενδιαφέροντα στα οποία μπορούν να συμμετέχουν. Υπάρχουν περιπτώσεις, όπου τα παιδιά αισθάνονται ότι βαριούνται επειδή παραμελούνται από τους γονείς τους και, στην πραγματικότητα, αυτό που χρειάζονται είναι η προσοχή, η αγάπη και η φροντίδα των γονιών τους. Και υπάρχουν και παιδιά που αισθάνονται πλήξη επειδή έχουν συνεχή υπερβολική διέγερση στην καθημερινότητά τους.

## **5. Τέλος, αφήστε τα να βαρεθούν!**

Φουλ πρόγραμμα στην καθημερινότητά μας, φουλ πρόγραμμα ακόμη και στις διακοπές και στη χαλάρωσή μας. Γιατί μας φοβίζουν οι στιγμές που δεν έχουμε να κάνουμε τίποτα;! Το γρήγορα δεν είναι πάντα καλύτερο από το αργά. Καμιά φορά προχωράμε καλύτερα χωρίς να κάνουμε τίποτα, γιατί πολλά πράγματα, αν τα αφήσουμε, «διεκπεραιώνονται» από μόνα τους. Η αναμονή δεν είναι μόνο χαμένος χρόνος. Μόνο όποιος μπορεί να περιμένει μπορεί και να προσμένει. Αφήστε το

λοιπόν να χαζέψει γύρω του, να κοιτάξει τον ουρανό, να αφουγκραστεί! Η βαρεμάρα είναι το πρώτο βήμα της έμπνευσης.

Από τη blogger και συγγραφέα του βιβλίου The Honest Toddler: A Child's Guide to Life Bunmi Laditan

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)