

11 Οκτωβρίου 2017

## **6 ενοχλητικά πράγματα που κάνουν τα παιδιά, αλλά τους κάνουν καλό!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)





Τα παιδιά δοκιμάζουν καθημερινά την υπομονή μας. Κλαψουρίζουν, παζαρεύουν, θυμώνουν, χαζεύουν. Εντάξει, όλοι οι γονείς θέλουμε να είναι τα παιδιά μας συνεργάσιμα, αλλά στην πραγματικότητα όλες αυτές οι αντιδράσεις τους, που μας ενοχλούν τα μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και αποτελούν τα σκαλοπάτια που οδηγούν στη συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική τους εξέλιξη!

### **1. Τα παιδιά έχουν εκρήξεις θυμού**

Τη μια φωνάζουν, κλαίνε, χτυπιούνται, κλωτσάνε, και την επόμενη στιγμή επιστρέφουν στο πιο γλυκό και χαρούμενο εαυτό τους. Μπορεί αυτές οι εκρήξεις

να τρομάζουν, ή να αποσυντονίζουν τους γονείς, αλλά είναι απαραίτητες για την συναισθηματική εξέλιξη των παιδιών μας. Ο θυμός, η θλίψη, τα νεύρα, όλα είναι απαραίτητα εργαλεία για να μάθουν να εκφράζουν αλλά και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους.

## **2. Τα παιδιά κλαίνε με το παραμικρό**

Για τις παλαιότερες γενιές, το κλάμα ήταν κάτι απαγορευτικό! Για τα αγόρια το κλάμα χαρακτηριζόταν ως κάτι «κοριτσιίστικο» και για τα κορίτσια κάτι «μωρουδίστικο». Στην πραγματικότητα, όμως τα δάκρυα είναι πολύ θεραπευτικά. Όπως επιβεβαιώνουν οι ειδικοί, το κλάμα μας ξαλαφρώνει πολύ, μια που μειώνει το επίπεδο των ορμονών του στρες στο σώμα. Αφήνοντας ένα παιδί να κλάψει απλώς το βοηθάμε να νιώσει καλύτερα. Το κλάμα είναι ένα είδος αυτό-ίασης για τα παιδιά για οποιαδήποτε συναισθηματική απώλεια.

## **3. Τα παιδιά φοβούνται πολλά (και διάφορα) πράγματα**

Πολλά μικρά παιδιά φοβούνται το σκοτάδι, άλλα τις αστραπές και τις βροντές, άλλα τα έντομα, ενώ κάποια φοβούνται όταν βρίσκονται με ξένους. Με το να τα συμβουλεύουμε να μην φοβούνται το μόνο που κάνουμε είναι να επικυρώνουμε το φόβο τους. Τα παιδιά φοβούνται γιατί νιώθουν να κλονίζεται η ασφάλειά τους. Ναι, ο φόβος είναι κάτι φυσιολογικό και υγιές. Κάποιες μάλιστα φορές τα προστατεύει από πολλά. Αυτό που πρέπει να κάνουμε εμείς όταν φοβούνται, είναι να είμαστε παρόντες και να τα καθησυχάζουμε. Και σίγουρα όχι να τα κρίνουμε γι' αυτά που νιώθουν.

## **4. Τα παιδιά «χαζεύουν»**

Για τους γονείς που φροντίζουν για το μπάνιο, το φαγητό, το ντύσιμο και το καθημερινό πρόγραμμα του παιδιού, είναι πολύ ενοχλητικό εκείνο να κινείται με ρυθμούς χελώνας, να αφαιρείται, ή να «αποκοιμείται» στο πιάτο του. Ωστόσο αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι πως τα παιδιά δεν έχουν τους ίδιους χρόνους με τους μεγάλους, για την ακρίβεια, τα μικρότερα παιδιά δεν έχουν καν την αίσθηση της ώρας. Είναι λοιπόν περιττό να περιμένετε από αυτά να ακολουθούν τους ρυθμούς της οικογένειας. Τα παιδιά πρέπει πρώτα να αποκτήσουν την αίσθηση του χρόνου, ώστε να μπορέσουν να τηρήσουν κάποιο πρόγραμμα. Αν λοιπόν έχετε ένα αργοκίνητο παιδί που βρίσκεται πάντα ένα βήμα πίσω από όλους τους άλλους στην οικογένεια, αντί να θυμώσετε μαζί του, απλώς δώστε του χρόνο.

## **5. Τα παιδιά γκρινιάζουν**

Τόσο το μικρά παιδιά, όσο και οι έφηβοι είναι ιδιοφυίες στο να παίρνουν αυτό που θέλουν, όταν το θέλουν. Για να το αποκτήσουν θα κάνουν τα πάντα: Θα κλάψουν, θα γκρινιάξουν, θα επικαλεστούν παράλογα επιχειρήματα, θα απειλήσουν...μέχρι οι γονείς να «σπάσουν». Αυτό που κάνουν τα παιδιά, όσο κι αν μας κάνει έξαλλους

είναι απόλυτα φυσιολογικό. Με τη γκρίνια δοκιμάζουν τα όρια τους (τα δικά τους και τα δικά σας) και παράλληλα μαθαίνουν την τέχνη της διαπραγμάτευσης. Όταν το κάνουν αυτό, μην τα αποπαίρνετε. Διαπραγματευτείτε μαζί τους, ακούστε τα και εξηγήστε τους. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουν από νωρίς, το γιατί δεν μπορούν να παίρνουν πάντα αυτό που θέλουν.

## **6. Τα παιδιά επιμένουν**

Επιμένουν πολύ, πεισμώνουν, διεκδικούν, στυλώνουν τα πόδια και φωνάζουν: «Όχι, εγώ δεν θα το κάνω αυτό!» Τις περισσότερες φορές αυτή τους η επιμονή μας βγάζει έξω από τα ρούχα μας, αλλά κάθε φορά που νιώθετε έτσι, να θυμάστε ότι είναι δικαίωμα των παιδιών να διεκδικούν, όπως άλλωστε διεκδικείτε κι εσείς! Εμείς θυμώνουμε γιατί ως γονείς απαιτούμε να μας υπακούν. Όμως αυτό είναι απλά αδύνατο. Αδύνατο να υπακούν πάντα! Απλώς ο θυμός δεν είναι καλή απάντηση στην επιμονή τους, Η λύση; Ακούστε τα «αιτήματά» τους, συζητήστε τα με ηρεμία, αξιολογήστε τα και ζητήστε τα δικά τους επιχειρήματα.

Από το βιβλίο της ψυχολόγου και οικογενειακής θεραπεύτριας Jude Bijou, Attitude Reconstruction.

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)