

## Το παιδί σήκωσε χέρι πάνω μας: Οι κατάλληλοι τρόποι να αντιδράσουμε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το παιδί σας παρουσιάζει επιθετικότητα και φτάνει στο σημείο να σας χτυπήσει. Και τώρα τι γίνεται; Διαβάστε χρήσιμες στρατηγικές πειθαρχίας που θα του διδάξουν καλύτερους τρόπους χειρισμού των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του



*Loads of aggression in a little boy - education concept hinting behavioral problems in young children (shallow DO*

Το να σας χτυπήσει το παιδί σας μπορεί να είναι από ενοχλητικό έως απογοητευτικό. Να σας εξαγριώσει ή ακόμη και να σας δημιουργήσει ντροπή και απελπισία. Πολλοί γονείς ανησυχούν ότι η επιθετικότητα του παιδιού τους απέναντί τους αποτελεί ένα σημάδι προσωπικής τους αποτυχίας. Σύμφωνα με τους ειδικούς ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε στο χτύπημα του παιδιού μας είναι το κλειδί για να σταματήσουμε αυτή τη συμπεριφορά εν τη γενέσει της! Ιδού, κάποιες στρατηγικές πειθαρχίας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ενώ τους διδάσκετε καλύτερους τρόπους χειρισμού των συναισθημάτων τους και διαχείρισης της συμπεριφοράς τους.

Καθιερώστε κανόνες και χρησιμοποιήστε τις συνέπειες για την επιβάλλετε την τήρησή τους

Φτιάξτε κανόνες μέσα στο σπίτι. Καταστήστε σαφές ότι το χτύπημα, οι κλωτσιές, το δάγκωμα και οποιαδήποτε άλλη εκδήλωση επιθετικότητας με σωματική βία δεν επιτρέπονται στο σπίτι σας. Ντύστε τους κανόνες σας με θετικό πρόσημο, όπου είναι δυνατόν. Αντί να πείτε, «Μην χτυπάς», πείτε «Ό,τι έχεις να πεις, πες το ήρεμα». Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με τους κανόνες για να βεβαιωθείτε ότι κατανοεί τις συνέπειες της παράβασής τους. Να είστε σταθεροί στην συμπεριφορά σας για να διδάξετε στο παιδί σας ότι δεν επιτρέπεται το χτύπημα και ότι δεν θα το ανεχτείτε

Εάν το παιδί σας γνωρίζει τους κανόνες αλλά συνεχίζει να χτυπά, χρησιμοποιήστε μερικές από τις ακόλουθες συνέπειες για να το αποτρέψετε από να χτυπήσει ξανά.

**1. Time-out ή time-in:** Για ορισμένα παιδιά, το time-out ή το time-in μπορεί να είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να τα αποτρέψετε από το να χτυπήσουν ξανά.

Η συμβατική μέθοδος time-out, είναι η πειθάρχηση του παιδιού μέσω της απομάκρυνσης και της απομόνωσής του. Ο φόβος της απομόνωσης μπορεί να διακόψει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, οπότε νομίζουμε ότι έχουμε πετύχει τον στόχο μας. Αλλά η διάθεση των παιδιών να συμμορφωθούν στη συνέχεια οφείλεται στο αίσθημα της ανασφάλειας που βιώνουν κατά τη διάρκεια της απομόνωσης – και αυτός είναι ο τελευταίος λόγος για τον οποίο θα θέλαμε να συμμορφωθούν και σίγουρα δεν τα βοηθά να γίνουν καλύτερα.

Μπορείτε όμως να εφαρμόσετε τη μέθοδο του time-in παίρνοντας το παιδί στην αγκαλιά σας ή πηγαίνοντας μαζί του στη «γωνιά χαλάρωσης» που έχετε ορίσει μέσα στο σπίτι σας. Καθίστε κοντά του για να ασχοληθείτε μαζί με κάποιες ήρεμες δραστηριότητες. Μόλις αντιληφθείτε ότι είναι δεκτικό στο να ακούσει, πείτε του εν συντομία ποιο όριο ξεπέρασε και πώς μπορεί να διαχειριστεί καλύτερα τη συμπεριφορά του.

## **2. Απώλεια προνομίων**

Η κατάργηση προνομίων μπορεί να είναι μια αποτελεσματική στρατηγική πειθαρχίας όταν τα πράγματα ξεφεύγουν και το παιδί δεν ανταποκρίνεται σε άλλες μεθόδους. Περιορίστε την πρόσβαση του παιδιού σας σε ηλεκτρονικά είδη ή σε ορισμένα παιχνίδια για 24 ώρες ή λιγότερο, ανάλογα με την ηλικία του.

### **3. «Αποζημίωση»**

Κάντε το παιδί σας να κάνει μια επιπλέον δουλειά για εσάς, όχι σαν τιμωρία αλλά σαν έναν καλός τρόπος να διορθώσετε μια δυσάρεστη κατάσταση. Η ενίσχυση καλών συμπεριφορών με θετικές συνέπειες μπορεί να ενθαρρύνει το παιδί σας να σταματήσει να χτυπά. Μπορείτε επίσης να παινέψετε το παιδί σας όταν κάνει τρυφερές χειρονομίες. Όταν σας αγκαλιάζει, πείτε του γλυκά πόσο πολύ σας αρέσουν αυτές οι αγκαλιές.

#### **Διδάξτε την κατάλληλη συμπεριφορά**

Δεν αρκεί απλώς να πεις στα παιδιά, «Μην χτυπάς». Διδάξτε επίσης στο παιδί σας τις ικανότητες διαχείρισης θυμού. Πώς; Ενθαρρύνετε το να διαβάσει ένα βιβλίο, να σχεδιάσει μια ζωγραφιά, να πάρει μια βαθιά ανάσα ή να πάει στο δωμάτιό του όταν αισθάνεται θυμωμένο και το θέλει το ίδιο. Βοηθήστε το παιδί σας να ανακαλύψει στρατηγικές που το βοηθούν να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του με ασφάλεια.

#### **Αποφύγετε τη σωματική τιμωρία**

Εάν χρησιμοποιείτε το χτύπημα ως τιμωρία, το παιδί σας θα μπερδευτεί για ποιο λόγο επιτρέπεται σε σας να το χτυπάτε και σε εκείνο όχι. Τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερα για τη συμπεριφορά από ό, τι βλέπουν να κάνετε, παρά από αυτά που ακούνε να λέτε.

#### **Μοντέλο συμπεριφορών που θέλετε να δείτε στο παιδί σας.**

Δείξτε στο παιδί σας πώς να αντιμετωπίσει τον θυμό, τη θλίψη και την απογοήτευση με κοινωνικά κατάλληλους τρόπους. Εάν έχετε ένα μεγαλύτερο παιδί που σας χτυπά, ή έχετε ένα ιδιαίτερα επιθετικό παιδί προσχολικής ηλικίας, ζητήστε επαγγελματική βοήθεια. Ένας ειδικός μπορεί να παραπέμψει το παιδί σας σε μια αξιολόγηση για να βοηθήσει στον προσδιορισμό της αιτίας της επιθετικότητας και σε ένα σχέδιο για την αντιμετώπισή της.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)