

11 Μαρτίου 2021

Μήπως απλά ζητάει την προσοχή σας;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Πώς να χειριστείτε την άσχημη συμπεριφορά του παιδιού.

Είστε εκνευρισμένοι. Το παιδί συνεχίζει να σας κουράζει με την ίδια συμπεριφορά. «Σταμάτα!» φωνάζετε για δέκατη φορά, αλλά συμβαίνει ξανά. Γιατί δεν με ακούει, σκέφτεστε. Βρίσκεστε σε σύγχυση. Γιατί το παιδί σας εξακολουθεί να φέρεται έτσι όταν έχετε κάνει σαφές πως θέλετε να σταματήσει; Πόσες φορές σας έχει συμβεί μέσα στη βδομάδα; Ίσως χάσατε τον έλεγχο και καταλήξατε σε απειλές και τιμωρίες. Όμως, αν προσέξετε λίγο καλύτερα τη συμπεριφορά του παιδιού σας όταν αυτό ζητάει την προσοχή σας, θα καταλάβετε πολλά.

Η αρνητική προσοχή είναι καλύτερη από την απουσία της προσοχής

Αν το παιδί σας αναζητάει την προσοχή σας, ξέρει και πώς θα την κερδίσει. Αρχικά θα δοκιμάσει να κεντρίσει την προσοχή σας με μια θετική συμπεριφορά. Αν δεν πιάσει, θα δοκιμάσει με την άσχημη συμπεριφορά. Το παιδί σας ξέρει καλύτερα από κάθε άλλον τα «κουμπιά» σας. Αν δεν ανταποκρίνεστε σε μια καλή συμπεριφορά, σίγουρα θα προσέξετε μια άσχημη συμπεριφορά, ειδικά αν περιλαμβάνει όλα αυτά που συνήθως σας εκνευρίζουν. Αν επαναλαμβάνει μια άσχημη συμπεριφορά μπροστά σας (ή και μακριά σας αλλά γνωρίζοντας πως κάποια στιγμή θα το μάθετε), τότε είναι πιθανόν να αναζητάει την προσοχή σας.

Συμπεριφορές που προκύπτουν από λίγη ή υπερβολική προσοχή.

Όλα τα παιδιά χρειάζονται την προσοχή από τους γονείς τους σε υγιείς δόσεις. Δείτε το σαν ένα φάσμα – στη μια άκρη έχουμε την ελάχιστη γονεϊκή προσοχή ενώ στην άλλη, την υπερβολική και φορτική για το παιδί προσοχή. Αν είστε συνεχώς απασχολημένοι, ίσως το παιδί σας αναζητάει την δική σας προσοχή γιατί δεν την έχει και γιατί είστε τα πιο σημαντικά πρόσωπα στη ζωή του. Ή μπορεί να περνάτε τόσο χρόνο μαζί του που έχει αναπτύξει την ιδέα πως αν δεν έχει τη συνεχή σας προσοχή δε σημαίνει και κάτι για εσάς.

Τι θέλει πραγματικά;

Για να προσεγγίσουμε καλύτερα το θέμα, ας ξεχάσουμε τη λέξη προσοχή. Η συμπεριφορά του παιδιού σας δεν προκύπτει γιατί αναζητάει την προσοχή σας αλλά γιατί θέλει να έρθει πιο κοντά σας. Θα δείτε το πρόβλημα διαφορετικά αν καταλάβετε ότι αυτό που θέλει είναι να δυναμώσει τη σχέση σας, να δεθεί μαζί σας.

Η θετική πειθαρχία βασίζεται στο έργο του Alfred Adler. Σύμφωνα με τον Adler τα παιδιά, όπως και όλοι οι άνθρωποι, αναζητούν συνεχώς τρόπους για να αισθάνονται σημαντικά και ότι ανήκουν κάπου. Θέλουν να νοιώθουν κοντά στους άλλους. Στην πραγματικότητα, το παιδί σας αναζητάει αυτό το δέσιμο. Σε δεύτερη

φάση, το παιδί σας θέλει με κάποιον τρόπο να νιώσει σημαντικό μέσα σε μια ομάδα ή σχέση

Στρατηγικές θετικής πειθαρχίας

Ένα υγιές συναισθηματικό δέσιμο με το παιδί σας θα το εφοδιάσει με σημαντικές δεξιότητες όσον αφορά τη δημιουργία και διατήρηση σχέσεων στη διάρκεια της ζωής του. Επιπλέον, το παιδί σας αισθάνεται την ανάγκη να προσφέρει στα άτομα που είναι στη ζωή του. Οι ακόλουθες στρατηγικές ανταποκρίνονται σε αυτές τις δύο, πολύ σημαντικές ανάγκες:

Προγραμματίστε την ξεχωριστή σας ώρα.

Δώστε ευκαιρίες στο παιδί σας να προσφέρει μέσα στο σπίτι. Μπορεί να βοηθάει σε καθημερινή βάση στη μαγειρική, να ταΐζει τα κατοικίδια, να στρώνει το τραπέζι. Μην το παραχαϊδεύετε επειδή το αγαπάτε. Αντίθετα αφήστε το να δει από μόνο του πόσα είναι ικανό να κάνει.

Σταματήστε αυτό που κάνετε και περάστε λίγα λεπτά με το παιδί σας. Ελάτε στον κόσμο του.

Σχεδιάστε μια οικογενειακή βραδιά μέσα στη βδομάδα και δημιουργήστε αναμνήσεις και δεσμούς μεταξύ σας.

Είναι καλό για το παιδί να συμπάσχετε μαζί του, να αναγνωρίζετε και να δίνετε αξία σε αυτό που νιώθει. Το παιδί σας ξέρει ότι νοιάζεστε για την δική του οπτική γωνία.

Με τη συνεργασία του Κέντρου Ειδικών Θεραπειών Λόγος & Επικοινωνία, www.logosepikinonia.gr

Πηγή: mamamia.gr