

## ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ ΒΓΑΖΕΙ ΣΕ ΣΕΝΑ ΤΟΝ «ΚΑΚΟ» ΤΟΥ ΕΑΥΤΟ;

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



Τι σημαίνει «κακός» εαυτός για ένα παιδί και γιατί συνήθως εκφράζεται στα πολύ κοντινά του πρόσωπα; Πρόκειται για μια χειριστική συμπεριφορά ή για ένα αυθόρμητο ξέσπασμα χωρίς εξήγηση;



iStock

Οι μαμάδες των παιδιών που πηγαίνουν για πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο βιώνουν μερικές φορές πολύ έντονα ξεσπάσματα του παιδιού τη στιγμή του αποχωρισμού. Όταν μάλιστα οι αντιδράσεις του παιδιού είναι τόσο ακραίες, οι δασκάλες μπορεί να δώσουν τη συμβουλή να φέρνει ο μπαμπάς το παιδί στο σχολείο και τότε... ως δια μαγείας το πρόβλημα σταματάει.

Άλλες φορές πάλι, στο σχόλασμα ακόμη και των μεγαλύτερων παιδιών, μια μαμά μπορεί να εισπράξει νεύρα, κλάματα, φωνές και έντονα παράπονα, τη στιγμή που σε μια γιαγιά ή στη γειτόνισσα που φέρνει το παιδί στο σπίτι όλα είναι ήρεμα.

Ίσως έχει τύχει και σε σας να ακούτε τα καλύτερα για το παιδί σας όταν βρίσκεται εκτός σπιτιού, στο σχολείο, στις δραστηριότητες, σε κάποιο φιλικό σπίτι, στη γιαγιά και στον παππού, αλλά κοντά σας να βγάζει τον «χειρότερό» του εαυτό. Τι μπορεί να σημαίνει αυτό;

Ο «κακός» εαυτός ενός παιδιού

Ίσως να έχετε ακούσει ότι το παιδί σας είναι χειριστικό, ότι προσπαθεί να σας εκμεταλλευτεί συναισθηματικά για να περάσει το δικό του και ότι φταίτε εσείς που το έχετε κακομάθει. Και αν αυτό σας έχει συμβεί, σίγουρα θα έχετε νιώσει ενοχές, επειδή δεν είστε αρκετά καλός γονέας.

Στην πραγματικότητα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο, σύμφωνα με την άποψη των ειδικών. Για να μπορεί το παιδί να εκφράζεται έτσι δίπλα σας, σημαίνει ότι νιώθει μεγάλη ασφάλεια, ώστε να αφήσει όλα του τα συναισθήματα να βγουν στην επιφάνεια.

Συνήθως μάλιστα πρόκειται για μια ηφαιστειακή έκρηξη συναισθημάτων, ακριβώς επειδή λίγο πριν ή λίγο μετά είχε πιεστεί / θα πιεστεί προκειμένου να δείξει τον «σωστό» του εαυτό.

Όταν τα συναισθήματα καταπιέζονται

Στο σχολείο ένα παιδί αναπόφευκτα πιέζεται. Πρέπει να υπακούσει σε κανόνες, να συνυπάρξει με άλλα παιδιά τα οποία ίσως το καταπιέζουν, να ακούσει τις παρατηρήσεις της δασκάλας, να είναι διαβασμένο στο μάθημα της ημέρας και να αποδίδει μέσα στην τάξη... Στις δραστηριότητες το ίδιο.



iStock

Αλλά ακόμη και στο παιχνίδι στην παιδική χαρά, το παιδί μπορεί να νιώθει ανασφάλεια ή αμηχανία μαζί με τα άλλα παιδιά. Έτσι, μόλις σας βλέπει νιώθει επιτέλους ασφαλές. Και τότε όλη αυτή η συσσωρευμένη συναισθηματική πίεση ξεχειλίζει πάνω στον μοναδικό αποδέκτη που ξέρει ότι δεν θα το προδώσει: συνήθως τη μαμά του ή και τον μπαμπά του.

Έχετε κάνει κάπου λάθος;

Αυτό λοιπόν που σας αξίζει να ακούσετε είναι ένα μεγάλο μπράβο. Μπράβο, επειδή για να εκφράζει το παιδί σας όλα τα έντονα συναισθήματά του σε εσάς, κάτι έχετε κάνει πολύ καλά!

Έχετε φροντίσει να χτίσετε μαζί του μια σχέση που του επιτρέπει να «ακουμπάει» επάνω σας και να αφήνεται στον «μεγάλο» του άνθρωπο, στο δίκτυ της ασφαλείας του.

Αν τώρα αναρωτιέστε γιατί αυτή η έκφραση των συναισθημάτων πρέπει να είναι τόσο έντονη και να έχει αρνητική χροιά, να σας θυμίσω ότι τα παιδιά δεν έχουν μάθει να αυτορρυθμίζονται συναισθηματικά, ούτε να διαχειρίζονται την πίεση που νιώθουν, ώστε να έρθουν ήρεμα και «πολιτισμένα» και να σας πουν με λόγια τι νιώθουν.

[https://www.instagram.com/p/ClGbXpZoCB6/?utm\\_source=ig\\_embed&utm\\_campaign=embed](https://www.instagram.com/p/ClGbXpZoCB6/?utm_source=ig_embed&utm_campaign=embed)

Πώς μπορείτε να το βοηθήσετε;

Γι' αυτό καλό είναι την ώρα εκείνη να τους παρέχετε το ασφαλές καταφύγιο που ζητάνε είτε με μία αγκαλιά, είτε με μια παρηγοριά, είτε με έναν καλό λόγο και στη συνέχεια, αφού η ένταση καταλαγιάσει, να προσπαθήσετε να τα μάθετε να μιλούν για όσα νιώθουν. Βοηθήστε τα να βάλουν σε λέξεις τα συναισθήματά τους, καθοδηγώντας τα με ερωτήσεις και δείχνοντας πάντα ενσυναίσθηση στο πρόβλημά τους.

Φράσεις όπως «βλέπω ότι είσαι αναστατωμένος και φαντάζομαι ότι κάτι σε πίεσε, θες να μου πεις τι ήταν αυτό;» είναι πολύ βοηθητικές. Να θυμάστε ότι η μεγαλύτερη δύναμη που έχετε ως γονιός είναι η ψυχραιμία σας, γι' αυτό φροντίστε να τη διατηρήσετε και μην βιαστείτε να εμπλακείτε στην ένταση είτε πρόκειται για tantrums προσχολικής ηλικίας, είτε για το ξέσπασμα ενός μεγαλύτερου παιδιού.

Και το βασικότερο: μην αφήσετε ποτέ κανέναν να σας πει ότι εσείς φταίτε που το παιδί σας κλαίει, γκρινιάζει και βγάζει ένταση μόνο σε εσάς. Τώρα ξέρετε πως αυτό μόνο καλό είναι.

Η Εύη Σταθάτου είναι πιστοποιημένη parent coach.

Πηγή: [ow.gr](http://ow.gr)