

8 Σεπτεμβρίου 2023

Η μόνη φράση που δεν πρέπει να λες ποτέ στο παιδί σου

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



Έχει συμβεί ακόμα και στις καλύτερες οικογένειες: Το παιδί ξεσπά, κλαίει ή φαίνεται να μη σου δίνει σκόπιμα, απολύτως καμία σημασία. Και τότε είναι που μπορεί να ανέβει στα χείλη σου, μια απαγορευμένη σύμφωνα με παιδοψυχολόγους φράση: «Αυτό κάνει τη μαμά λυπημένη».



iStock

Εναλλακτικές εκδοχές της ίδιας φράσης που δεν πρέπει να λες ποτέ στο παιδί σου: «Κάνεις τη μαμά να στεναχωριέται» ή «Στεναχωρείς τον μπαμπά όταν το κάνεις αυτό». Με όποιον τρόπο και αν το διατυπώσεις, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο καταστροφικό. Βασικά λες στο παιδί σου ότι οι πράξεις του έχουν την ικανότητα να σε κάνουν να νιώθεις άσχημα ή λυπημένη και ότι τα συναισθήματά του, όποια κι

αν είναι αυτά, πρέπει να παραμεριστούν για χατίρι κάποιου άλλου.

Το χειρότερο, το όχι και τόσο κρυφό μήνυμα, που μπορούν να πάρει ένα παιδί ακούγοντας τη συγκεκριμένη φράση, είναι ότι οι γονείς του, ως άτομα, δεν ελέγχουν την προσωπική τους ευτυχία. Και ναι φυσικά, οι άλλοι μπορούν να σε κάνουν να νιώσεις άσχημα, ακόμα και να σε στεναχωρήσουν, αλλά το πώς θα αντιδράσεις τελικά, παραμένει πάντα δική σου επιλογή.

Γιατί μιλάμε για μια απαγορευμένη φράση;

Η παιδοψυχολόγος και συγγραφέας του Good Inside, Becky Kennedy, εξηγεί ότι η συγκεκριμένη φράση, πολλές φορές χρησιμοποιείται από γονείς, ως ένας τρόπος για να επιβληθούν στα παιδιά τους. Ποιος γονιός δεν θέλει να κάνει το παιδί του να καταλάβει ότι οι πράξεις του, έχουν αντίκτυπο στους γύρω του, σωστά;

Αλλά αν ακολουθήσεις αυτήν την προσέγγιση, όπου τα καθιστά υπεύθυνα για τα συναισθήματά σου, ουσιαστικά μιλάμε για μια μορφή shaming, που μπορεί να αυξήσει τη συνεξάρτηση εάν το παιδί αρχίσει να αισθάνεται ότι οι πράξεις του, σχετίζονται άμεσα με τη χαρά σου.

Εξάλλου, τα συναισθήματα είναι μεγάλα και ειδικά για τα μικρά παιδιά, μπορεί να μην έχουν καμία λογική βάση. Γι' αυτό άλλωστε μπορεί να είναι τόσο δύσκολο να επιβάλεις τη λογική σε οποιοδήποτε παιδί στη μέση ενός ξεσπάσματος του.

Η κρυφή δύναμη της ενσυναίσθησης

Μια καλύτερη προσέγγιση σε αυτές τις στιγμές είναι απλώς να δείξεις ενσυναίσθηση, χωρίς να την επιβάλλεις στο παιδί. Αναγνώρισε τα συναισθήματα του κάτω από την κακή συμπεριφορά («Βλέπω ότι περνάς δύσκολα» ή «Είσαι αναστατωμένη και το βλέπω αυτό») και εάν πρέπει, βάλε ένα όριο. Σε κάθε περίπτωση να έχεις υπόψη ότι η ενσυναίσθηση απαιτεί χρόνο για να διδαχθεί και να γίνει αντιληπτή από τα παιδιά. Είναι μια συνεχής πρακτική, αλλά μια πρακτική που σίγουρα αξίζει τον κόπο να εφαρμόσεις.

Πηγή: ladylike.gr