

Σταματάμε την γκρίνια σε ... μια βδομάδα!

Σχετική έρευνα έχει δείξει ότι η γκρίνια των παιδιών είναι ένας από τους ήχους που αποσυντονίζει περισσότερο τον ανθρώπινο εγκέφαλο. Δώστε ένα τέλος πριν «καταστρέψει» και τον δικό σας!

Ακολουθήστε αυτό το πλάνο για μία εβδομάδα και τελειώστε μια για πάντα με την γκρίνια του παιδιού σας:

1. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και αγνοήστε το όταν γκρινιάζει. Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα είναι να δείξετε έμπρακτα στο παιδί ότι η συμπεριφορά του δεν πρόκειται να προκαλέσει καμία συναισθηματική αντίδραση από μέρος σας. Υποκριθείτε πως έχετε δουλειά, κάντε πως δεν ακούτε. Αυτό «πιάνει» κυρίως στα παιδιά που επιζητούν προσοχή.

2. Απαντήστε με χιούμορ. Κλείστε με τα χέρια τα αυτιά σας και πείτε του παιχνιδιάρικα: «Άουτς, αυτός ο ήχος που κάνεις πονάει τα αυτιά μου. Ξέρω ότι κάτι θέλεις να μου πεις, αλλά τα αυτιά μου δεν μπορούν να το ακούσουν. Φταίει αυτή η παράξενη φωνή που έχεις. Θέλεις να δοκιμάσεις να χρησιμοποιήσεις μια άλλη;».

3. Δώστε μια εναλλακτική λύση. Αντί για οποιαδήποτε άλλη αντίδραση, απλά επαναλάβετε το αίτημα του παιδιού έτσι όπως θεωρείτε ότι θα έπρεπε να το ζητήσει (π.χ. «Ευχαρίστως να σου φτιάξω το τοστ, αν το ζητήσεις με όμορφο τρόπο», «Μαμά, σε παρακαλώ, μπορείς να μου δώσεις τους μαρκαδόρους μου;»).

4. Πείτε μια ιστορία. Το βράδυ, πριν πάει για ύπνο, όταν είναι δηλαδή η ώρα για το καθιερωμένο παραμύθι, διηγηθείτε του μια ιστορία με ήρωα ένα μικρό παιδί που πάντα γκρινιάζε, όταν κάτι ήθελε. «Όμως, κανείς δεν μπορούσε να το ακούσει. Μέχρι που έμαθε να μιλάει με την κανονική φωνή του, όταν ζητούσε κάτι. Και τότε, ξαφνικά, όλοι άρχισαν να του δίνουν σημασία». Την επόμενη μέρα, όταν το παιδί αρχίσει ξανά να γκρινιάζει για κάτι, απλά θυμίστε του τον ήρωα της ιστορίας. Εάν δεν σας είναι εύκολο να σκαρφιστείτε μια ιστορία, μπορείτε να του διαβάσετε ένα παιδικό βιβλίο με παρόμοιο θέμα, όπως «Το ξωτικό της γκρίνιας» (εκδ. Modern Times).

5. Δείξτε σταθερότητα. Εάν επιμείνετε και δεν «λυγίσετε» από την πίεση της γκρίνιας, έχετε πολλές πιθανότητες να διαπιστώσετε ότι η συμπεριφορά του παιδιού βελτιώνεται αρκετά μέσα σε μόλις μία εβδομάδα.

Και μερικά tips ακόμα

Φύγετε από το δωμάτιο. Το παιδί θα χάσει τον αποδέκτη της γκρίνιας του, δηλαδή εσάς. Όταν σταματήσει να γκρινιάζει, επιστρέψτε. Αν είστε σε κοινόχρηστο χώρο, π.χ. στα μαγαζιά ή το σουπερμάρκετ, πάρτε το παιδί και φύγετε. Εξηγήστε του πως, αν κοπάσει η ενοχλητική συμπεριφορά του, θα φάει την επόμενη φορά το παγωτό που επίμονα ζητούσε.

Συνεχίστε ό, τι κάνατε σαν να μην ακούτε τίποτα. Προσπαθήστε να μην το κοιτάτε και να μην ασχολείστε μαζί του. Εάν καταφέρετε να το αποφύγετε μέχρι να σταματήσει την γκρίνια, θα πάρει το μήνυμα ότι αυτή η τακτική δεν φέρνει

αποτέλεσμα και θα το ξανασκεφτεί εάν έχει νόημα να τη χρησιμοποιήσει την επόμενη φορά. Όμως, φροντίστε να του δώσετε όλη την προσοχή σας αμέσως μόλις αρχίσει να σας μιλάει κανονικά.

Καθιερώστε συγκεκριμένους κανόνες και τηρήστε τους αυστηρά. Όταν αρχίζει να ζητάει κάτι που «απαγορεύεται», πείτε του απλά: «Ξέρεις τον κανόνα» και αρνηθείτε οποιαδήποτε άλλη συζήτηση.

Ανταποκριθείτε άμεσα όταν ζητάει κάτι ευγενικά. Εάν το αγνοήσετε δύο-τρεις φορές, είναι λογικό να ανεβάσει την ένταση.

Καθιερώστε μερικές κοινές δραστηριότητες με το παιδί μέσα στην ημέρα. Για παράδειγμα, μπορείτε να μαγειρέψετε μαζί, να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να κάνετε οτιδήποτε άλλο το ευχαριστεί.

Τίνα Γιάκα (Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος-Συμβουλευτική Ψυχολόγος).