

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΚΟΥΝΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ «ΟΧΙ»

Όσο πεισματάρικο κι αν θεωρείτε το παιδί σας, υπάρχουν πάντα κάποιοι τρόποι που βοηθούν να κατανοήσει καλύτερα τις επιθυμίες και τις εντολές σας. Αυτό το χρόνο, ας του μάθετε να λέει λιγότερα «όχι»!

Από τότε που το μωρό αρχίζει να μεγαλώνει και να κατανοεί τον κόσμο που το περιβάλλει, ακούει και τη λέξη «όχι»: «Όχι, μην πλησιάζεις τις πρίζες», «Όχι, μη βάζεις αυτό στο στόμα». Όταν αρχίζει να κατανοεί τη σπουδαιότητα της λέξης αυτής, δηλαδή περίπου στα δύο του χρόνια, τη χρησιμοποιεί κατά κόρον. «Θέλεις να πάμε βόλτα;», «Θα μαζέψεις τα παιχνίδια σου;»: Όποιες κι αν είναι οι υποδείξεις, οι επιθυμίες ή οι εντολές σας, η απάντησή του παραμένει σταθερή: «Όχι»! Στην ηλικία αυτή, το «όχι» τού δίνει μια τρομερή δύναμη, αυτή της αντίδρασης, και την ψευδαίσθηση ότι είναι το «αφεντικό». Στην ηλικία αυτή, η άρνηση είναι το «όπλο» του, που άλλες φορές εκφράζεται ως διαμαρτυρία και άλλες ως θυμός. Συνήθως το «όχι» των νηπίων δεν σχετίζεται με κάποια συγκεκριμένη αντίρρηση, πρόκειται για μια συνηθισμένη διαμάχη εξουσίας. Υπάρχει, βέβαια, και το «όχι» που προέρχεται από κούραση, απροθυμία ή βαρεμάρα.

- Περιορίστε τα «όχι» που λέτε εσείς: Όταν εμείς οι ενήλικοι ζητάμε τη βοήθεια κάποιου φίλου ή κάποιου κοντινού μας προσώπου, ξέρουμε συνήθως εκ των προτέρων αν θα μας βοηθήσει ή όχι. Και γι' αυτό σχεδόν πάντα ζητάμε τη βοήθεια από άτομα που θα μας απαντήσουν θετικά. Τα νήπια, επειδή δεν έχουν αναπτύξει τη βούληση, ώστε να κρίνουν ποιος θα τους απαντήσει θετικά και ποιος αρνητικά, διατυπώνουν απλώς τις απαιτήσεις τους. Επειδή, όμως, η συνηθισμένη απάντησή μας είναι «όχι», εκείνα -έτσι κι αλλιώς- κάνουν αυτό που θέλουν. Οι παιδοψυχολόγοι υποστηρίζουν πως το πόσο συχνά προφέρει ένα νήπιο το «όχι» εξαρτάται από το πόσο συχνά το ακούει. Βρείτε λοιπόν άλλες λέξεις για να δηλώσετε στο παιδί σας ότι αυτό που κάνει είναι επικίνδυνο ή απαγορευμένο. Για παράδειγμα, αν σκαρφαλώνει παντού και συνεχώς, μπορείτε -αντί για «όχι»- να του πείτε «στοπ»!

Διατυπώστε έξυπνα τις ερωτήσεις σας: Αποφύγετε να διατυπώνετε τις ερωτήσεις σας με τρόπο που να επιδέχονται ως απάντηση το «όχι». Για παράδειγμα, αντί για την ερώτηση: «Θέλεις να ντυθείς;», μπορείτε να πείτε: «Θα φορέσεις το μπλε ή το κίτρινο μπλουζάκι;», ή αντί για τη φράση: «Θα μαζέψεις τα παιχνίδια σου;», μπορείτε να πείτε: «Θα ξεκινήσεις με το να μαζεύεις τα μεγάλα παιχνίδια σήμερα ή τα μικρά;». Έτσι, θα διαπιστώσετε πως το παιδί θα γίνει πολύ πιο συνεργάσιμο.

- Εμπνεύστε του εμπιστοσύνη: Μην παραλείπετε να του δείχνετε ότι μπορεί πάντα να βασίζεται στις συμβουλές σας. Φροντίστε να το επαινείτε κάθε φορά που επιδεικνύει διάθεση συνεργασίας και δώστε του τη δυνατότητα να παίρνει κι αυτό αποφάσεις, δείχνοντας εμπιστοσύνη στις ικανότητές του.

Κάντε το να νιώσει ασφάλεια: Τα παιδιά απαιτούν από τους ενήλικους ένα σαφή προσανατολισμό. Μόνο όταν οι γονείς διατυπώνουν σαφείς κανόνες και αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους, τα παιδιά καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν. Γι' αυτά, πρέπει να είναι κάθε φορά ξεκάθαρο σε ποια θέματα οι γονείς τους μπορεί και να αλλάζουν γνώμη και σε ποια δεν το συζητούν καν.

- Μείνετε συνεπείς: Οι γονείς κατορθώνουν να γίνουν πιο πειστικοί όταν οι πράξεις τους είναι συνεπείς προς τα λόγια τους. Γι' αυτόν το λόγο, μην απαιτείτε μονάχα από το παιδί σας να συμπεριφέρεται σωστά, δείξτε του κι εσείς με το παράδειγμά σας πώς να το κάνει.

Δείξτε ευελιξία: Η συνέπεια σε καμιά περίπτωση δεν σημαίνει ότι οι γονείς θα πρέπει να τηρούν για χρόνια τους ίδιους κανόνες. Τα παιδιά αναπτύσσονται εξαιρετικά γρήγορα, με αποτέλεσμα κανόνες που σήμερα φαίνονται λογικοί, αύριο να μην έχουν νόημα ύπαρξης. Τροποποιήστε τους οικογενειακούς κανόνες ανάλογα με την ηλικία του και αρχίστε σιγά-σιγά να του δείχνετε όλο και μεγαλύτερη εμπιστοσύνη.

- Αφήστε το παιδί να πει κάποια «όχι»: Είναι πολύ σημαντικό, λένε οι ειδικοί, να επιτρέπουμε στο παιδί μας να λέει «όχι». Αν, για παράδειγμα, το ρωτήσουμε αν θέλει να δανείσει το παιχνίδι του στην αδερφή του, μπορούμε να του αφήσουμε το περιθώριο να αρνηθεί, γιατί το συγκεκριμένο αντικείμενο ίσως είναι πολύτιμο για εκείνο και δεν θέλει να μοιραστεί με κανέναν. Φυσικά, όλοι οι γονείς θέλουν να μάθουν στα παιδιά τους να μοιράζονται, αλλά αυτό θα γίνει έτσι κι αλλιώς από μόνο του. Άλλωστε, σκεφτείτε πως το παιδί μπορεί να έχει ένα λόγο που δεν μοιράζεται το κουβαδάκι του με κάποιο άλλο παιδάκι. Μην υποτιμάτε το ένστικτό του. Μπορεί κάτι σε αυτό το παιδάκι απλώς να μην του «κάνει». Αν υποχρεώσουμε τα παιδιά μας να λένε σε όλα «ναι», είναι σαν να τα μαθαίνουμε να «σκύβουν» πάντα το κεφάλι.

Κατερίνα Θεοδωρίδου (Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια).