

Το παιδί μου είναι δύσκολο

Όλοι οι γονείς, κάποια στιγμή, νιώθουμε ότι το παιδί μας είναι «δύσκολο». Και πώς να μην είναι, όταν έχει τη δική του προσωπικότητα, τις δικές του ανάγκες και πολλές φορές διαφορετική άποψη από εμάς! Δεν είμαστε οι μόνοι που το νιώθουμε αυτό. Ευτυχώς, είμαστε πολλοί στο κλημπ των γονέων! Ας δούμε όμως τι σημαίνει πραγματικά «δύσκολο» παιδί και τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ



Δεν χρησιμοποιούμε ταμπέλες, ειδικά αυτές που δεν κολλεύουν το παιδί μας, αλλήλ τις αφήνουμε για τα μαγαζιά. Η ταμπέλα είναι ένα ρούχο που θα το φοράει σε όλη του τη ζωή.

Δεν είναι ευθύνη των παιδιών αν δεν τους μάθαμε τι περιμένουμε από αυτά, και ποια είναι τα δικά τους και τα δικά μας όρια!

Δική μας απόφαση είναι αν θέλουμε να κάνουμε οτιδήποτε μας ζητήσει. Η δουλειά του παιδιού είναι να ζητάει και του γονέα να το εκπαιδεύει.

Δεχόμαστε ότι το παιδί από τη φύση του είναι γεμάτο ενέργεια. Αν εμείς είμαστε κουρασμένοι ή μεγάλοι σε ηλικία, δεν φτάνει το παιδί που ακούει τη φύση του.

Τα παιδιά μας κάνουν ό,τι τους επιτρέπουμε. Και αυτά που τους επιτρέπουμε είτε για να μας αγαπούν είτε για να μας θεωρούν καλούς γονείς είτε για να έχουμε την ησυχία μας μετά μας κουράζουν. Δεν φταίνε εκείνα.

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Η συμπεριφορά των παιδιών σε εμάς και στους άλλους αντικατοπτρίζει αυτό που τους έχουμε μάθει. Και αν το παιδί μάθει να μη σέβεται εμάς, πώς θα μάθει να σέβεται τους άλλους;

Το παιδί μου δεν με ακούει

Είναι λογικό να δυσκολευόμαστε να ακούσουμε κάποιον που λέει διαρκώς τα ίδια και τα ίδια. Κανένας δεν θέλει να παρακολουθεί το ίδιο επεισόδιο ξανά και ξανά. Για να μας ακούσουν τα παιδιά:

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ



Να κερδίσουμε την **προσοχή και τον σεβασμό** τους. Αν τα λόγια μας είναι άδειες λέξεις, θα εξαφανιστούν.

Να μην επικεντρωνόμαστε στα **αρνητικά**. Κανένας δεν θέλει να ακούει ότι συνεχώς κάνει κάτι λάθος.

Να είμαστε πολύ **προσεκτικοί στις λέξεις** που χρησιμοποιούμε. Οι λέξεις πληγώνουν πολύ και το παιδί απομακρύνεται από αυτόν που το πληγώνει.

Να προσπαθούμε να έχουμε μια **αληθινή σχέση** μαζί του. Να μιλάμε, να παίζουμε, να γελάμε μαζί, να το γνωρίζουμε καθώς μεγαλώνει, να καταλαβαίνουμε τις ανάγκες του. Χρειάζεται το παιδί μας να νιώθει διαρκώς το είμαστε «μαζί», είμαστε μία ομάδα, μία οικογένεια, ενδιαφερόμαστε! Το συνυπάρχουμε δεν τα ικανοποιεί.

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Τα παιδιά δεν μπορούν να μας βγάλουν από τη ζωή τους. Και δεν μπορούν και **κυρίως δεν θέλουν**. Ούτε αντέχουν να μας απομυθοποιήσουν. Αν δεν μας ακούν, μάλλον πρέπει να κοιτάξουμε τι δεν διαχειριζόμαστε σωστά και τη σχέση που έχουμε δημιουργήσει μαζί τους.



Χρήσιμη συμβουλή: Αν είμαστε έτοιμοι/-ες να πούμε το ίδιο για εκατοστή φορά, ίσως χρειάζεται να αηλιάξουμε τα λόγια μας, τον τρόπο μας, ή και να μην πούμε τίποτα. Δεν χρειάζεται όλα να τα διυλίζουμε.

Μου 'ρχεται να του δώσω μια σφαλιάρα!

Ξέρουμε όλοι πόσο δύσκολο είναι να μην εκραγούμε όταν το παιδί μας μας «σπάει τα νεύρα». Όμως, η σφαλιάρα δεν ήταν και δεν είναι λύση! Πονάει το μάγουλο, αλλήλ η ψυχή σπαράζει. Το παιδί δεν καταλαβαίνει ότι ξεσπάμε τον θυμό μας επάνω του, αλλήλ νιώθει ότι φταίει εκείνο. Αυτό θα το κουβαλάει σε όλη του τη ζωή, στις σχέσεις του, και αυτό είναι εφιαλτικό σενάριο.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ



Η ψυχική και η ηλεκτική βία αφήνουν πληγές που δεν φαίνονται, αλλήλ χαράσσουν βαθιά τον ψυχισμό του παιδιού.

Το χέρι μας το απλώνουμε μόνο για χάδια ή προστασία, ποτέ για να χτυπήσουμε τον πολυτιμότερο άνθρωπο στη ζωή μας και για κανέναν λόγο.

Αν νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να συγκρατηθούμε, **απομακρυνόμαστε** αμέσως από το παιδί.

Η σκληρή συμπεριφορά οδηγεί σε **χαμηλή αυτοπεποίθηση** και δυσκολίες στη ζωή του.

Εμείς είμαστε το πρότυπο για το πώς θα συμπεριφέρεται στους φίλους και συμμαθητές του, αλλήλ και στα σημαντικά πρόσωπα της ζωής του στο μέλλον.

Οι ενέργειές μας καθορίζουν το είδος των σχέσεων που θα διαμορφώσει στην ενήλικη ζωή του.

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Ο θυμός είναι φυσιολογικό συναίσθημα, αλλά η βία δεν είναι αποδεκτή σε καμία μορφή. Αν δυσκολευόμαστε να συγκρατήσουμε τον θυμό μας, χρειάζεται να ζητήσουμε βοήθεια για το καλό το δικό μας και της οικογένειάς μας. Η αγάπη και η υπομονή είναι οι καλύτεροι οδηγοί για να μεγαλώσουμε παιδιά ψυχικά υγιή. Οι κακοποιντικοί γονείς δημιουργούν παιδιά που κακοποιούν ή γίνονται θύματα στο μέλλον. Αυτό ονειρευόμαστε;

Και εγώ τις «έτρωγα» και δεν έπαθα τίποτα

Όλοι την έχουμε ακούσει αυτή τη φράση. Αλήθεια; Υπάρχει άνθρωπος που δέχτηκε σωματική βία από τους γονείς του και δεν έχει βαθιά χαραγμένο το σημάδι; Πώς το θυμάται τότε; Η ψυχή δεν είναι σίδηρο. Ίσως χρειάστηκε να γίνει, για να αντέξει. Αν νιώθουμε κουρασμένοι, αγχωμένοι ή θυμωμένοι, δεν σημαίνει ότι έχουμε το δικαίωμα να ξεσπάσουμε στο πιο αδύναμο πλάσμα που μας αγαπάει.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ



Η σωματική και ψυχική κακοποίηση ανοίγουν **πληγές** που δεν επουλώνονται εύκολα.

Η **αδιαφορία και η απομάκρυνση** μπορεί να πληγώνουν περισσότερο ακόμα και από τη σωματική βία.

Οι γονείς είμαστε η «πάπια» που τα νεογέννητα παπάκια (τα παιδιά μας) προσπαθούν να ακολουθήσουν. Είναι χαμένα χωρίς εμάς. Ας αναλάβουμε τον γονεϊκό μας ρόλο με **σοβαρότητα και ευθύνη**, και όχι με σφαλιάρες.

Αν ο θυμός μας είναι πιο έντονος απ' ό,τι αρμόζει σε ενήλικα, μήπως φταίνει οι σφαλιάρες που φάγαμε; Σε κάθε περίπτωση, χρειαζόμαστε **βοήθεια**.

Η **ψυχική υγεία** των παιδιών μας είναι πιο σημαντική από όλα όσα μας περιβάλλουν.

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Τα παιδιά χρειάζονται γονείς που θα τα προστατεύουν, θα τα καθοδηγούν και θα τα αγαπούν άνευ όρων. Γονείς ενήλικες που αναλαμβάνουν τον ρόλο τους και δεν φέρονται κι αυτοί σαν παιδιά. Και, μάλιστα, παιδιά που δεν μπορούν να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους.

As τσακωθούμε... αλλήλα με σεβασμό και αγάπη!

Τι έγινε ξαφνικά και το να τσακωθούμε έγινε μεγάλο «ταμπού»; Ζούμε σε εποχές που όλοι πρέπει να είμαστε χαμογελλαστοί, ήρεμοι και «ζεν», σαν να πρωταγωνιστούμε σε αμερικανική σαπουνόπερα ή να ζούμε μέσα σε ινδικό άσραμ*! Αλλά το να φωνάξω όταν θυμώνω, να κλάψω όταν λυπάμαι ή να εκφράσω αληθινά τα συναισθήματά μου είναι ανθρώπινο και απαραίτητο. Και το ίδιο ισχύει και για το παιδί μας! Το να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας –θυμό, λύπη, φόβο– είναι σαν να αρνούμαστε την ίδια τη ζωή.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ



Τα **συναισθήματα είναι αληθινά**. As τα αποδεχτούμε και as τα βιώσουμε.

Πολλοί θεωρούμε τα **δύσκολα συναισθήματα απαγορευμένα**, επειδή έτσι μας έμαθαν οι γονείς μας.

Μπορούμε να τσακωθούμε, αλλήλα **χωρίς να γινόμαστε έρμαιο των συναισθημάτων μας**.

* Τα άσραμ ήταν ερημητήρια ινδουιστών σοφών στην αρχαία Ινδία, οι οποίοι κατέφευγαν εκεί για να βρουν γαλήνη. Ενίοτε λειτούργούσαν και ως σχολεία. (Σ.τ.Ε.)

Εκφράζουμε τον θυμό μας με λόγια, όχι με απειλές ή φωνές που πληγώνουν.

Η αγάπη μας για το παιδί είναι αδιαπραγμάτευτη και δεν την αποσύρουμε, ακόμα και όταν τσακωνόμαστε.

Μαθαίνουμε στα παιδιά ότι μπορεί να διαφωνούμε, να θυμώσουμε ο ένας με τον άλλο, αλλά πάντα συμπεριφερόμαστε με σεβασμό.

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ



Ο τσακωμός δεν είναι το πρόβλημα. Το πρόβλημα είναι πώς διαχειριζόμαστε τον θυμό μας. Όταν κάθε διαφορά μας τη λύνουμε με αγάπη και σεβασμό, ακόμα και η διαφωνία γίνεται μάθημα ζωής. Και πάντα εμείς είμαστε τα πρότυπα.