

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΟΧΙ

Ο καθορισμός ορίων και η πειθαρχία προϋποθέτουν κάποιες φορές την άρνηση των γονιών στις απαιτήσεις, στα αιτήματα και στις επιθυμίες των παιδιών. Τα «όχι» είναι συχνά αναπόφευκτα και κάποιες φορές απαραίτητα, όμως πολύ συχνά χρησιμοποιούνται άσκοπα και χάνουν το νόημά τους.

Γιατί χρειάζονται τα «όχι»;

- Διασφαλίζουν τη σωματική και ψυχική ασφάλεια του παιδιού. Προφυλάσσουν και προστατεύουν το παιδί από πράξεις και αντιδράσεις που είναι απρόβλεπτες ή επικίνδυνες για την υγεία και την ασφάλειά του.
- Διασφαλίζουν τις ανάγκες των γονέων και μαθαίνουν στο παιδί να σέβεται και να αντιλαμβάνεται τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων.
- Ενισχύουν την αυτοπειθαρχία και την ικανότητα του παιδιού να θέσει όρια για τον εαυτό του, συμβάλλοντας στην αυτοπροστασία και την καλή διαπροσωπική επικοινωνία στο μέλλον.
- Διασφαλίζουν σημαντικές αξίες και προετοιμάζουν το παιδί για την ενήλικη ζωή.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις με ειλικρίνεια, καταγράφοντας τι κάνετε τις περισσότερες φορές:

Πόσο συχνά χρησιμοποιώ τη λέξη «όχι» μέσα στη μέρα;

⇒ Η συχνή και άσκοπη χρήση του «όχι» αποδυναμώνει τη σημασία του, με αποτέλεσμα το παιδί σταδιακά να σταματήσει να ανταποκρίνεται κατάλληλα, ακόμα και όταν το «όχι» αποτελεί προειδοποίηση για ένα πραγματικό ή σοβαρό κίνδυνο ή όταν βρίσκεται σε δημόσιους χώρους.

Παραμένω σταθερός, -ή στην άρνησή μου; Πώς αντιδρώ συνήθως μετά το πρώτο «όχι»;

⇒ Πολλές φορές είναι πιο εύκολο να υποχωρήσουμε σε ένα «όχι», παρά να διατηρήσουμε μια ακέραια στάση. Η υποχώρηση συνήθως προκαλείται από τη δική μας συναισθηματική φόρτιση και κούραση ή τις έντονες εκρήξεις του παιδιού (παρακάλια, γκρίνια, κλάματα κ.ο.κ.), δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες για να επαναληφθεί η μη αποδεκτή συμπεριφορά του παιδιού με μεγαλύτερη ένταση στο μέλλον.

Σκέφτομαι πριν αρνηθώ; Προσφέρω εναλλακτικές λύσεις ή επεξηγώ το «όχι», όταν το χρησιμοποιώ;

⇒ Πολλές φορές μπορεί να πούμε «όχι», απλώς γιατί δεν έχουμε τις αντοχές ή την υπομονή να ανταποκριθούμε με προσοχή και τρυφερότητα. Χρειάζεται να αναρωτηθούμε όμως: Είναι πραγματικά αναγκαίο αυτό το «όχι»; Καλύτερα να αποφύγουμε ένα «όχι», που δεν είναι απαραίτητο. Σε κάποιες περιπτώσεις η άρνηση μπορεί να αποφευχθεί εάν προηγηθεί διαπραγμάτευση ή εάν αναγνωριστεί η ανάγκη του παιδιού με ήρεμο τρόπο, δοθούν επεξηγήσεις ή πραγματοποιηθεί μια συμφωνία (συμβιβασμός) που να ικανοποιεί και τις δύο πλευρές.

Παραμένω ήρεμος,-η, μετά το «όχι»;

«Η δική μας αντίδραση είναι πάντα ένα πρότυπο. Όταν παραμένουμε ψύχραιμοι, παρά τις όποιες αντιδράσεις, διδάσκουμε στο παιδί την αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο, ενώ παράλληλα αποφεύγουμε να κλιμακώσουμε την ένταση ή να οδηγηθούμε σε αντιδράσεις που δεν θα ωφελήσουν.

Φοβάμαι τις αντιδράσεις του παιδιού μετά το «όχι»;

«Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να αντιμετωπίζουν και να εκφράζουν τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν π.χ. θυμό, απογοήτευση, αναστάτωση και όχι να τα αποφεύγουν. Παροτρύνουμε τα παιδιά να μιλούν γι' αυτό που νιώθουν και προσφέρουμε αποδεκτές εναλλακτικές εκτόνωσης. Καθησυχάζουμε τα παιδιά, παρά την άρνησή μας και εάν χρειαστεί απομακρύνουμε τυχόν ερεθίσματα που επιδρούν αρνητικά διασφαλίζοντας ότι το περιβάλλον είναι ασφαλές.

Καταγράψτε τις αντιδράσεις του παιδιού σας σε πρόσφατες συνθήκες που είπατε «όχι»:

Συμπεριφορά παιδιού:	Πιθανότερο συναίσθημα παιδιού:	Γιατί είπα «όχι»;

Παρατηρήστε τις καταγραφές σας και αναζητήστε κάποιο μοτίβο συμπεριφοράς. Σκεφτείτε εναλλακτικές λύσεις που θα μπορούσατε να προτείνετε σε ανάλογη περίπτωση. Εντοπίστε τα συναισθήματα του παιδιού σας ώστε την επόμενη φορά να τα αναγνωρίσετε και να τα αξιοποιήσετε κατάλληλα. Αξιολογήστε τα ειπωμένα <<ΟΧΙ>> και αναρωτηθείτε για την αναγκαιότητά τους στο κάθε συμβάν.

Παράδειγμα:

Συμπεριφορά παιδιού: επιθυμεί να βγει έξω ενώ λόγω ιού υπάρχει η εντολή να μείνουμε στο σπίτι.

Πιθανότερο συναίσθημα παιδιού: πλήξη λόγω απουσίας νέων ερεθισμάτων, φόβος εξαιτίας του απότομου εγκλεισμού, ανασφάλεια καθώς δε γνωρίζει τι θα γίνει στο εγγύς μέλλον .

Γιατί είπα όχι: Γιατί φοβάμαι εξίσου για τη δική του ασφάλεια και των υπολοίπων, γιατί έχω κουρασθεί από την τρέχουσα κατάσταση κ.α.