

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Όρια και παιδί

Για την διαπαιδαγώγηση των παιδιών ιδιαίτερα σημαντική είναι η θέσπιση ορίων, η οποία τους προσφέρει αίσθηση ασφάλειας. Τα όρια είναι σταθεροί κανόνες, αξίες και πρακτικές συμβουλές προς τα παιδιά και όχι κάποιο είδος «τιμωρίας» και μπορεί να σχετίζονται με θέματα που αφορούν τον ύπνο, τη διατροφή, τις εξόδους, την αρνητική συμπεριφορά κτλ. Θέτοντας όρια στηρίζουμε τα παιδιά μας, τα βοηθούμε να αυτονομηθούν και να προσαρμοστούν. Είναι σημαντικό από την νηπιακή ηλικία τα παιδιά να μάθουν να ελέγχουν την συμπεριφορά τους, να δέχονται κανόνες, να εκφράζουν με υγιή τρόπο τα συναισθήματα τους και να γίνουν υπεύθυνα. Αν δεν υπάρχουν όρια στην οικογένεια, τότε τα παιδιά δεν μαθαίνουν την υποχώρηση, την εκτίμηση και τον σεβασμό προς άλλα πρόσωπα, γίνονται παιδιά ανασφαλή και συχνά βιώνουν την απόρριψη. Για την θέσπιση ορίων, είναι σημαντικό οι γονείς να λειτουργούν σαν ομάδα, έχοντας κοινή τακτική στη συμπεριφορά τους. Τέλος, τα όρια θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα, συγκεκριμένα, σταθερά και να τηρούνται πάντα, αλλιώς τα παιδιά μαθαίνουν ότι μπορούν να τα παρακάμψουν.

Διαχείριση εκρήξεων θυμού

Ο ευκολότερος τρόπος για να αντιμετωπίσετε μια έκρηξη θυμού είναι να αποτρέψετε την εμφάνιση της (πρόληψη). Προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι το παιδί έχει ότι χρειάζεται (ύπνο, φαγητό, ξεκούραση κλπ), ενώ καλό είναι να υπάρχει και να ακολουθείται μια ρουτίνα στην καθημερινότητα του παιδιού. Αν πρόκειται να αλλάξει κάτι ή να προγραμματίσετε κάποια δραστηριότητα, φροντίστε το παιδί να είναι ενήμερο για ότι θα ακολουθήσει (που θα πάτε, πως θα είναι ο χώρος, αν θα έχει φασαρία, πόσο θα καθίσετε, τι θα κάνετε εκεί, πως θα πρέπει να συμπεριφερθεί κλπ).

Αν δεν καταφέρετε να προβλέψετε και να αποφύγετε την εμφάνιση μιας έκρηξης θυμού, υπάρχουν διάφοροι τρόποι που μπορείτε να δοκιμάσετε για να την διαχειριστείτε (αντιμετώπιση).

1. Αρχικά, να θυμάστε να είστε ήρεμοι και ψύχραιμοι.
2. Μην προσπαθήσετε να σταματήσετε την έκρηξη θυμού με φωνές. Το παιδί εκείνη την στιγμή δεν είναι σε θέση να σας ακούσει, ούτε να ακολουθήσει τις συμβουλές σας. Η έκρηξη θυμού είναι μια δυσάρεστη και εξαντλητική κατάσταση τόσο για εσάς, όσο και για το ίδιο το παιδί.
3. Δώστε του χρόνο για να ηρεμίσει (αφού βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές, αν χρειαστεί απομακρύνετε το παιδί από τον χώρο) και στην συνέχεια με ήρεμο τρόπο δείξτε του ότι κατανοείτε το πώς αισθάνεται («καταλαβαίνω ότι τώρα νιώθεις θυμωμένος γιατί ο αδερφός σου, σου πήρε το παιχνίδι που ήθελες»...), εξηγήστε του ποιοι είναι οι αποδεκτοί τρόποι συμπεριφοράς («το να πετάς όμως πράγματα δεν είναι αποδεκτό. Θα μπορούσες να του ζητήσεις ευγενικά να σου το δώσει ή να το μοιραστείτε») και μιλήστε του για τα δικά σας συναισθήματα («με την συμπεριφορά σου με έκανες να στεναχωρηθώ και να φοβηθώ ότι θα χτυπήσεις»).
4. Να θυμάστε πως δεν πρέπει να υποχωρείτε στις απαιτήσεις του παιδιού, καθώς θα του περάσετε το μήνυμα πως με τις εκρήξεις θυμού και τα ξεσπάσματα θα καταφέρνει να κερδίζει ό,τι θέλει.
5. Σε περίπτωση που γίνει επιθετικό για τον εαυτό του ή τους άλλους, προσπαθήστε να το εμποδίσετε και απομακρυνθείτε σε ένα ήσυχο μέρος, χωρίς περισπασμούς και ερεθίσματα.
6. Τέλος, δοκιμάστε να ανακατευθύνετε την προσοχή του παιδιού, μιλώντας του για κάτι που το ενδιαφέρει ή δίνοντας του ένα αγαπημένο αντικείμενο.

Το παιδί μου έχει εκρήξεις θυμού

Ηρεμώ πρώτα τον εαυτό μου



Δεν χάνω την ψυχραιμία μου



Πηγαίνω κοντά του και χαμηλώνω τη φωνή μου



Δεν φωνάζω περισσότερο



Προσπαθώ να του αποσπάσω την προσοχή με κάτι άλλο



Δεν απαντώ στις άσχημες κουβέντες που μπορεί να λέει



Πηγή εικόνας: i-diadromi.gr