

ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΚΑΒΓΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η παιδοψυχολόγος και συγγραφέας του βιβλίου *A Family that fights*, Sharon Chesler Berntsein παραθέτει δέκα απλούς κανόνες που πρέπει να έχουμε υπόψη όταν διαπληκτιζόμαστε μπροστά στα παιδιά.

Ελάχιστοι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν ότι δεν έχουν καβγαδίσει μεταξύ τους ποτέ μπροστά στα παιδιά τους. Μικροί ή μεγαλύτεροι, οι καβγάδες καλό είναι να αποφεύγονται. Ωστόσο επειδή αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, υπάρχουν κάποιοι κανόνες που οι γονείς πρέπει να έχουν υπόψη τους όταν τους παρακολουθούν τα παιδιά.

- 1. Αναβάλλετε τη σύγκρουση** για την ώρα που τα παιδιά θα βρίσκονται εκτός σπιτιού.
- 2. Καβγαδίστε με σεβασμό!** Οι γονείς αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά τους ακόμα και στον τρόπο που καβγαδίζουν και λύνουν τις διαφορές τους. Όταν λοιπόν, διαπληκτίζετε μπροστά στα παιδιά αποκλείστε απρεπείς χαρακτηρισμούς, σαρκασμό, επιθετικότητα που να εκφράζεται με κινήσεις ή εκφράσεις απειλητικές και κυρίως απειλές ή εκφοβισμό του ενός από τον άλλον.
- 3. Αντιμετωπίστε τη διαμάχη με χιούμορ.** Το χιούμορ λύνει πάντα πιο εύκολα τις διαφορές. Ακόμη και στις πιο δύσκολες και σοβαρές συζητήσεις, χωράει λίγη ελαφρότητα.
- 4. Σκεφτείτε δύο φορές.** Πριν ξεκινήσετε να τσακώνεστε, σκεφτείτε πραγματικά αν αξίζει τον κόπο και τι ελπίζετε να πετύχετε μέσα από τον τσακωμό.
- 5. Ηρεμήστε.** Όταν είστε έτοιμοι να θυμώσετε με κάτι, απομακρυνθείτε μέχρι να ηρεμήσετε και εξηγήστε στον- στην σύντροφό σας ότι θα θέλατε να συνεχιστεί η συζήτηση αργότερα που θα ηρεμήσετε.
- 6. Διαφωνήστε ανοιχτά.** Μην κλείνετε την πόρτα κάθε φορά που καβγαδίζετε μεταξύ σας. Ο καβγάς και η διαφωνία κάποιες στιγμές είναι μια υγιής έκφραση μιας υγιούς σχέσης και τα παιδιά πρέπει να λαμβάνουν το μήνυμα ότι μπορεί και να συμβεί.
- 7. Αποφύγετε βαρύγδουπες δηλώσεις,** όπως «αυτό ήταν, χωρίζουμε» και άλλες παρόμοιες εκφράσεις που εκστομίζετε πάνω στην ένταση. Εσείς ενδεχομένως να τις ξεχάσετε αμέσως μετά τη διαμάχη αλλά στα παιδιά σας, μένουν χαραγμένες μέσα στη σκέψη τους.
- 8. Αντικαταστήστε το εσύ με το εγώ!** Προτιμήστε να πείτε: «Είμαι θυμωμένος αυτή τη στιγμή, άφησε με να ηρεμήσω λίγο και το συζητάμε», αντί «εσύ φταις για όλα», «είναι δικό σου το λάθος». Αυτό θα δείξει στα παιδιά, ότι μπορείτε να διαχειριστείτε τα αισθήματά σας και δίνετε χρόνο στον εαυτό σας να τα επεξεργαστείτε. Επίσης δίνετε το μήνυμα στο σύντροφό σας ότι δεν αποφεύγετε τον καβγά αλλά αναβάλλετε τη συζήτηση για το όταν βρεθείτε οι δύο σας.
- 9. Ζητήστε συγγνώμη.** Ακόμη κι αν δεν καταφέρετε να αποφύγετε τον τσακωμό μπροστά στα παιδιά, φροντίστε να ζητήσετε μετά συγγνώμη ο ένας στον άλλον μπροστά στα παιδιά.
- 10. Τέλος συμφιλίωθείτε!** Είναι πολύ σημαντικό να δείξετε στα παιδιά ότι η κατάληξη ενός καβγά είναι η συμφιλίωση και η επίλυση των διαφορών. Έτσι καταλαιάζουν τα αισθήματα ανησυχίας ότι η μαμά και ο μπαμπάς έχουν πρόβλημα. Γι' αυτό κάθε καβγάς πρέπει να καταλήγει σε συγχώρεση, αγκαλιές και φιλή ώστε να καθησυχαστούν τα παιδιά από τυχόν απορίες ή φόβους που τους δημιουργήθηκαν. Μην ξεχνάτε ότι μέσα από τους δικούς σας καβγάδες του μαθαίνετε να διαχειρίζονται και τις δικές τους μελλοντικές σχέσεις.