Καλώς ήρθατε στο θαυμαστό κόσμο
της ανατροφής του παιδιού!

Γονιός δεν γεννιέσαι, γίνεσαι.

Σκέψεις και Απλές Οδηγίες
για την Σπουδαία Τέχνη του Γονιού

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΙΖΑ

Αγαπητοί γονείς

Το μεγάλωμα κάθε παιδιού είναι μια περιπέτεια, συνταρακτική, θαυμάσια, γεμάτη ανησυχίες, ελπίδες, αμφισβητήσεις, απογοητεύσεις και θριάμβους.

Ο ρόλος του γονιού δεν είναι εύκολος και πολλές φορές θα νιώσετε αμήχανοι, εκνευρισμένοι ή ένοχοι μπροστά στο παιδί σας, στη συμπεριφορά του, στη σχέση σας μαζί του. Ξεκινάτε φορτωμένοι με παραδοσιακές εικόνες, έμμονες ιδέες, πραγματικά και εξωπραγματικά πρότυπα. Βασίζεστε στο ένστικτό σας αλλά ζητάτε και να ενημερώνεστε συνεχώς.

Καλό είναι να ακούτε με προσοχή όλες τις συμβουλές, συγγενών, φίλων, ειδικών, και να αναζητάτε πληροφορίες σε σχετικά βιβλία, σε περιοδικά ή στο διαδίκτυο. Όμως, να θυμάστε πάντοτε ότι εσείς και το παιδί σας είστε ειδική περίπτωση, μοναδική και ανεπανάληπτη. Γι αυτό, ποτέ μην εφαρμόζετε κάτι, απ΄όποιον κι αν προέρχεται, αν δεν το περάσετε από τη δική σας κρίση, αν δεν το επεξεργαστείτε με ψυχραιμία. Για κάθε τι, να σκέφτεστε πάντα, αν ταιριάζει σ΄εσάς, στο χαρακτήρα σας, στον τρόπο ζωής σας, στο περιβάλλον σας, στη νοοτροπία σας, στη φάση της ζωής σας, στο συγκεκριμμένο παιδί. Διαλέγετε όχι «τα καλύτερα» αλλά τα πιο «κατάλληλα» για σας.

Με αυτό το πνεύμα διαβάστε και αυτό το βιβλιαράκι. Περιέχει ιδέες, γνώσεις, συμβουλές, εμπειρίες, αποτυχίες και επιτυχίες στην ανατροφή του παιδιού που αθροίστηκαν από μακρόχρονη συνεργασία με γονείς και με μακρόχρονη μελέτη της επιστημονικής βιβλιογραφίας. Στόχος είναι να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε με ψυχραιμία και σύνεση κάποιες δύσκολες και αμήχανες στιγμές που ζει κάθε γονιός και να προλάβετε, όσο γίνεται, καταστάσεις έντασης που μπορεί να οδηγήσουν σε απόγνωση ή σε λεκτική ή σωματική βία προς το παιδί.

Εσείς θα κρίνετε τι από όσα γράφουμε ταιριάζει στην δική σας περίπτωση.

Ελένη Βαλάσση-Αδάμ
Παιδίατρος

Εταιρία Κατά της Κακοποίησης του Παιδιού
Ερμού & Χριστοπούλου 2, 105 63 Αθήνα
Τηλ. 210 3231704, Fax. 210 3231947
E-mail. elisa-gr@otenet.gr

Περιεχόμενα

- Τέλειος γονιός δε γίνεσαι ποτέ. Πάντα όμως μπορείς να γίνεις καλύτερος. 4
- Διαχειριστείτε τις προσδοκίες που έχετε για το παιδί και για τον εαυτό σας... 5
- Είμασταν δυο. Γίναμε τρεις. Γίναμε οικογένεια! 6
- Κληρονομικότητα και ανατροφή. / Προσδοκίες και προσαρμογές. 7
- Μάθετε να λέτε “όχι“ από νωρίς. 8

Συνηθισμένες δύσκολες φάσεις

- Το μωρό έχει κολικούς! 10
- Άγχος αποχωρισμού. 13
- Αγωγή τουαλέτας. 14
- Οι ξενύχτηδες στην ηλικία της αθωότητας. 16

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Οδηγίες πυρόσβεσης για σενάρια καθημερινών εκρηκτικών περιπτώσεων 19

- Ο Θόδωρός σας, 19 μηνών, ρίχνει το γάλα, την πορτοκαλάδα, το νερό, στο τραπέζι, στο πάτωμα, στα ρούχα του κι ενθουσιάζεται! 21
- Η Μαριλένα σας, 26 μηνών, δαγκώνει τα παιδάκια στην παιδική χαρά. 23
- Η Αλεξάνδρα σας, 5 χρόνων, έδωσε στα μουλωχτά μια κλωτσιά στη γάτα. 24
- Ο Νικόλας σας, 2 1/2 χρόνων, χτυπιέται ουρλιάζοντας μπροστά στο ταμείο του σουπερμάρκετ. 25
- Ο Χρήστος σας, 20 μηνών, έχει άποψη για το τί θα φορέσει. 26
- Ο Μίνως σας, 6 χρόνων, έβαλε στη τσέπη του στο σουπερμάρκετ ένα μικρό αυτοκινητάκι που δεν σας ζήτησε να πληρώσετε. 28
- Η Τζίνα σας, 4 χρόνων, αρνιέται να ντυθεί ενώ σε 8 λεπτά θα περάσει το λεωφορείο του παιδικού σταθμού. 29
- Ο Σάκης σας, 3 χρόνων, επιμένει να ζωγραφίζει στους τοίχους. 30
- Η Ματίνα σας, 5 χρόνων, κατεβάζει από τα ράφια όλα της τα παιχνίδια και αρνείται πεισματικά να τα βάλει πίσω. 31

Τέλειος γονιός δε γίνεσαι ποτέ.

Πάντα όμως μπορείς να γίνεις καλύτερος.

Λένε οι νέοι γονείς:

«...Ούτε τι ήμουν ήξερα, ούτε τι ήθελα, ούτε τι έπρεπε να κάνω.»
«...Υπάρχει σχολείο για γονείς;»
«...Ήμουν εντελώς απροετοίμαστη. Ούτε να το πιάσω ήξερα, ούτε να το ταΐσω. Φοβόμουν και να τ΄αγκαλιάσω ακόμα.»
«...Νόμισα πως θα έκανα ότι κι ο πατέρας μου. Αλλά δεν είναι έτσι... Άλλα χρειάζονται τώρα...»
«...Ναι, έχω πείρα! Αλλά, στο τρίτο μου παιδί χρειάζονται άλλα, καινούργια, που δεν τα είχα φανταστεί...»
«...Όλοι νομίζουν πως επειδή το γέννησα, ξέρω και να το μεγαλώσω. Αλλά κολυμπάω στα βαθειά και όλο φοβάμαι μη βουλιάξω...»
«...Εμείς δεν ξέρουμε πώς να το μεγαλώσουμε. Αλλιώς ήταν τα πράγματα όταν είμασταν παιδιά...»
«...Και σκέφτηκα: εγώ για να γίνω ηλεκτρονικός, σπούδασα στο Πανεπιστήμιο! Πού να σπουδάσω τώρα για να γίνω γονιός;»

Σιγά σιγά καταλαβαίνουν ότι γονιός δεν γεννιέσαι, γίνεσαι:

- Η αναπαραγωγή βασίζεται σ΄ένα βασικό ένστικτο. Η ανατροφή των παιδιών είναι τέχνη που μαθαίνεται.
- Με τη γέννηση του παιδιού αποκτάς αυτομάτως τον τίτλο και τις ευθύνες του γονιού. Όμως για να καλλιεργήσεις την τέχνη χρειάζεσαι μια ζωή ολόκληρη.
- Διαμορφώνουμε την προσωπικότητά μας ως γονείς αθροίζοντας γνώσεις βήμα, βήμα, ανάλογα με τη φάση ανάπτυξης του παιδιού, και για κάθε παιδί χωριστά. Μα και το ίδιο παιδί αλλάζει σε κάθε φάση της ζωής του, εξελίσεται κι εμείς εξελισσόμαστε ως γονείς.
- Παίζουμε το ρόλο του γονιού αυτοσχεδιάζοντας. Χρειάζεται να ξέρουμε αν αυτοσχεδιάζουμε σωστά.
- Ακόμη κι ο τρόπος που εκφράζουμε την αγάπη μας για το παιδί μας θέλει τέχνη και γνώση.

Τέλειοι γονείς δεν υπάρχουν:

- Όλοι θα κάνουμε σφάλματα. Ας τα αναγνωρίζουμε. Ποτέ δεν είναι αργά. Αρκεί να κάνουμε την αυτοκριτική μας και να μη συνεχίζουμε αποτυχημένες τακτικές κολλημένοι στην ιδέα ότι «αυτό είναι το σωστό» «έτσι λένε οι ψυχολόγοι» «έτσι μεγάλωσα κι εγώ».
- Εξετάσεις δίνουμε κάθε μέρα. Δεν είναι πανελλαδικές εξετάσεις. Είναι προσωπικές. Κριτές εμείς και το παιδί μας. Δίπλωμα δεν παίρνουμε ποτέ...

Διαχειριστείτε τις προσδοκίες
που έχετε για το παιδί και για τον εαυτό σας.

Εξομολογούνται οι γονείς:

«...Δεν αναγνωρίζω πια τον εαυτό μου! Έχω χάσει το μπούσουλα!»
«...Με το μωρό μου στην αγκαλιά περίμενα πως θα πλημμύριζα ευτυχία. Και τώρα με πιάνουν κλάματα! Γιατί;»
«...Αγόρι είναι! Ε, ναι, θα προτιμούσαμε ένα κοριτσάκι.»
«...Τι γκρινιάρα η Μαρίνα μας! Ο Πάνος δεν ήταν έτσι. Μιλιά δεν έβγαζε. Ετούτη μας κάνει τη ζωή πατίνι!»
«Απογοητεύτηκα που το μωρό δεν μοιάζει καθόλου στον πατέρα μου...»
«Νευρίασα, γιατρέ μου, και του έδωσα μια στα μαλακά.»
«Ντρέπομαι που το ομολογώ αλλά δεν το αντέχω άλλο αυτό το παιδί να ξυπνά πέντε φορές κάθε νύχτα.»
«Εγώ φταίω γιατρέ γιατί τον πίεσα να καθίσει στην τουαλέτα και τώρα έχει μόνιμο αρνητισμό.»
«Να! Χάνω την ψυχραιμία μου και του φωνάζω χωρίς να φταίει.»
«Αχ! δεν το αντέχω πια αυτό το παιδί.»

Η πείρα λέει:

- Η διάγνωση της κατάστασής σας είναι φανερή. Είστε γονείς. Συγχαρητήρια και καλό κουράγιο!
- Είναι αναμενόμενο να νιώθετε, συγχρόνως ή εναλλάξ: πανευτυχείς και δυστυχισμένοι, σίγουροι και αμήχανοι, ενημερωμένοι και ανίδεοι, έμπειροι και άπειροι, πολυπράγμονες και μαλθακοί, περήφανοι και ταπεινωμένοι, προβληματισμένοι, ενθουσιασμένοι, κατάκοποι, εξαντλημένοι, απογοητευμένοι και ευχαριστημένοι από τη ζωή, με κρίσεις μελαγχολίας ή κυρίαρχοι του κόσμου...
- Μην τρομάζετε και μη ντρέπεστε για τα αρνητικά σας συναισθήματα.
- Όλοι οι γονείς έχουν κάποτε αρνητικά συναισθήματα κι όλοι κάνουν σφάλματα στην ανατροφή των παιδιών.
- Πολύ συχνά δεν πλημμυρίζει η καρδιά μας από αγάπη μόλις αντικρύσουμε το μωρό. Χρειάζεται χρόνος για να προσαρμοστούμε στη νέα κατάσταση και στο νέο μας ρόλο.
- Το παιδί σας δεν είναι ίσως όπως ακριβώς το είχατε φανταστεί. Είναι όμως μοναδικό.
- Μην προσπαθείτε να το συγκρίνετε με το πρότυπο που έχουν φτιάξει οι προσδοκίες σας.
- Μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους ιδανικούς γονείς που προβάλλονται από τη λογοτεχνία, τον κινηματογράφο, την τηλεόραση, τα περιοδικά λάιφ στάιλ.
- Δεν είστε κακός γονιός που συχνά αναπολείτε τη ζωή σας πριν έρθει το μωρό.
- Όλοι οι γονείς κουράζονται κι αγανακτούν και νιώθουν απαυδισμένοι κάποια στιγμή. Οχι, δεν είστε παθολογικοί που νιώθετε έτσι. Είστε φυσιολογικοί άνθρωποι με περιορισμένες δυνατότητες και με αδυναμίες.
- Δεν χρειάζεται και δεν μπορεί να προσδοκάτε να φτάσετε την τελειότητα. Αρκεί που προσπαθείτε να γίνετε όσο καλύτεροι μπορείτε.

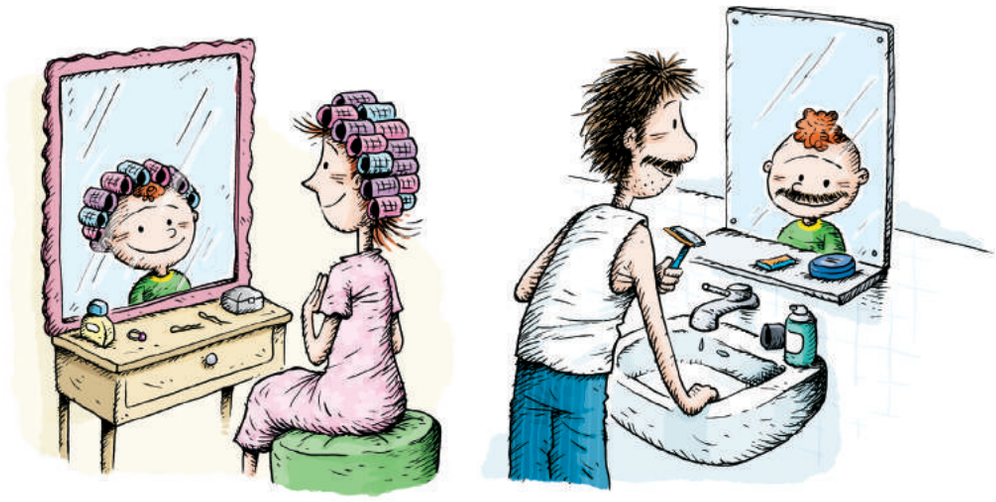
Ήμασταν δυο. Γίναμε τρεις. Γίναμε οικογένεια!

- Το παιδί σας είναι πολύ σημαντικό μέλος της οικογένειας. Εξίσου σημαντικοί είστε κι εσείς. Εξίσου σημαντική είναι κι η σχέση σας με τον άλλο γονιό (και για εσάς και για το παιδί).
- Το παιδί από «ζευγάρι» σας κάνει «γονείς». Αλλά παραμένετε και σύντροφοι. Μην το ξεχνάτε. Μην παραμελείτε τη σχέση σας.
- Μην απομακρυνθείτε από τον άλλο γονιό, σταθείτε δίπλα του στο νέο σας ρόλο.
- Δείτε την οικογένεια σαν ένα τρίγωνο, τετράγωνο ή πολύπλευρο. Όλες οι πλευρές είναι το ίδιο σημαντικές.
- Μεγαλώστε το παιδί μαζί!
- Το μεγάλωμα ενός παιδιού είναι δουλειά για δύο. Μοιραστείτε την με τον συνυπεύθυνο.
- Αναγνωρίστε ότι το παιδί δεν είναι «δικό μου» ή «δικό σου» αλλά το παιδί μας.
- Μην πείτε δημόσια σε στιγμές ενθουσιασμού: Ευτυχώς πήρε από το δικό μου σόι!
- Αναγνωρίστε ότι η λέξη «μαζί» είναι σημαντική και για τους δυο γονείς.
- Μοιράζομαι (την ευθύνη, τη φροντίδα, το χρόνο, την αγωνία, τη χαρά, την απογοήτευση) δεν σημαίνει αναγκαστικά μισό-μισό. Σημαίνει όμως επικοινωνώ και έχω τη γνώμη και τη συμπαράσταση του άλλου γονιού.
- Δεχτείτε ότι ο άλλος γονιός μπορεί να έχει διαφορετική άποψη για το μεγάλωμα του παιδιού. Δεν είναι μόνο δικαίωμά του είναι και δικαίωμα του παιδιού σας.
- Παρουσιάστε κοινό μέτωπο με τον άλλο γονιό. Δεν μπορεί ο ένας να γίνεται έξω φρενών όταν το μικρό κάνει κάτι απαράδεκτο και ο άλλος να λέει "μπράβο, έτσι σε θέλω μάγκα μου!" Συζητείστε μεταξύ σας, κι αποφασίστε κοινό «οικογενειακό εσωτερικό κανονισμό». Κάντε ο καθένας κάποιες υποχωρήσεις. Θα τα καταφέρετε! Δεν πρόκειται για Ελληνο-Τουρκικές ούτε για Άγγλο-Ιρλανδικές διαφορές. Για το παιδί σας πρόκειται.
- Η φυσική απουσία δεν σας κάνει αμέτοχο. Παρών μπορεί να είστε και από μίλια απόσταση αν βρίσκετε τρόπο να δείχνετε την αγάπη σας.
- Δεν αρκεί η φυσική παρουσία σας. Απών μπορεί να είστε και μέσα στο ίδιο σας το σπίτι (π.χ. αν ξεχάσετε τα γενέθλια του παιδιού).

Χαρά σ΄ εκείνο το γονιό γνώση που δεν του λείπει να παίρνει σ΄ όλο τη χαρά και στο μισό τη λύπη

(παραφθορά κρητικής μαντινάδας)

Πιο εύκολα θα βρείτε τρόπο μαζί, κι οι δύο γονείς, την ταλαιπωρία *(Αχ, τι παλιόπαιδο!)* να τη μοιράζεστε μισό-μισό και την αγαλλίαση *(Καλά Ε, χαζογονείς είμαστε, αλλά δεν είναι καταπληκτικό το καμάρι μας!)* να τη ζείτε διπλή.



Κληρονομικότητα και ανατροφή

- Κληρονομικά χαρακτηριστικά: Αναγνωρίστε τα, αποδεχθείτε τα και φροντίστε να τα αξιοποιήσετε.
- Ένα μωρό δεν μπορεί να είναι ποτέ ακριβώς όπως το είχατε φανταστεί. Δεν έχει γίνει από κλωνισμό (ευτυχώς!). Δεν έχει πάρει μόνο τα καλύτερα χαρακτηριστικά σας. Έχει και χαρακτηριστικά που δεν φαίνονται σ΄ εσάς, που τα έχει κληρονομήσει από μακρινούς παππούδες.
- Το γενετικό υλικό των παιδιών μας το επιλέγει η φύση από εμάς (μισό ακριβώς από τον κάθε γονιό). Εμείς, μπορούμε να επιλέξουμε τις συνήθειες που θα κληρονομήσουν.
- Βιώματα της νηπιακής ηλικίας μπορεί να εγγράφονται στην προσωπικότητα ανεξίτηλα όπως και τα γενετικά χαρακτηριστικά.
- Η ανατροφή δεν αλλάζει το γενετικό υλικό. Μπορεί όμως να το χειριστεί και να το αξιοποιήσει.
- Οι συνήθειες των γονιών μπορεί να κληρονομούνται σα να ήταν γενετικά χαρακτηριστικά.
- Οι κακές μας συνήθειες είναι βαριά κληρονομιά για τα παιδιά μας. Οι καλές μας συνήθειες είναι πολύτιμη προίκα.
- Οι «αμαρτίες» των γονιών στον τρόπο ζωής (κάπνισμα, παχυσαρκία, έλλειψη ισορροπίας και μέτρου) βασανίζουν τα παιδιά.

Προσδοκίες και προσαρμογές

- Προετοιμαστείτε να δεχθείτε το παιδί όπως είναι. Δεν αρκεί η αγάπη σας, χρειάζεται και η αποδοχή σας.
- Μην πείτε σε στιγμές απογοήτευσης: Μα σε τίποτε πια δε μου έμοιασες!
- Δεν ωφελεί κανέναν ν΄αναφερόμαστε σε καλά χαρακτηριστικά των γονιών που δεν κληρονόμησε το παιδί (Τι κρίμα που δεν πήρε τα μάτια της μαμάς της!).
- Μην προσπαθείτε να διαμορφώσετε το παιδί σύμφωνα με προκατασκευασμένα καλούπια.
- Μπορείτε να κάνετε όνειρα για το μέλλον του αλλά αφήστε το να κάνει δικά του όνειρα.
- Μην ζητάτε από το παιδί να ζήσει τα δικά σας όνειρα γιατί αυτά μπορεί να δημιουργούν αβάσταχτες και άγονες υποχρεώσεις.
- Μην αφήνετε τις προσωπικές σας φιλοδοξίες να δημιουργούν ένταση, και συχνά απογοήτευση στο παιδί.
- Μην κάνετε επαγγελματικό προσανατολισμό στα νήπια.
- Απαιτείτε να κάνει το καλύτερο που μπορεί, να αξιοποιεί τις δυνατότητές του αλλά μην σταλάζετε μέσα του την πεποίθηση ότι πρέπει οπωσδήποτε να γίνει γιατρός ή δάσκαλος, πλούσιος ή ποδοσφαιριστής, να διακριθεί «στ΄άρματα, στις τέχνες και στα γράμματα». Η μεγαλύτερη ψυχική σκληρότητα είναι όταν οι απαιτήσεις των γονιών υπερβαίνουν το γενετικό δυναμικό των παιδιών.
- Μην προσπαθείτε συνεχώς να προστατεύετε το παιδί από αποτυχίες, απογοητεύσεις και καταστάσεις έντασης. Τα παιδιά καλό είναι να ξέρουν ότι υπάρχουν δυσκολίες γιατί έτσι μόνο θα μάθουν να τις χειρίζονται.

Μάθετε να λέτε “όχι “ από νωρίς

Δεν δείχνετε την αγάπη σας με το να κάνετε όλα τα χατίρια του παιδιού. Αδυναμία και ανευθυνότητα δείχνετε. Οι υπεύθυνοι γονείς βάζουν όρια.
Τα «όχι» είναι απαραίτητα, θέτουν όρια και φραγμούς, προφυλάσσουν, διδάσκουν.

Αν το παιδί συνηθίσει να παίρνει ότι ζητά γιατί «μικρό είναι ακόμη», θα δυσκολευτείτε πολύ να αλλάξετε συμπεριφορά αργότερα. Άστε που θα του δώσετε την εντύπωση ότι μπορούμε να ικανοποιούμε πάντοτε όλες μας τις επιθυμίες. Γνωρίζετε πολύ καλά ότι δεν μπορούμε. Μην παραπληροφορείτε λοιπόν το παιδί! Βάλτε κανόνες και σεβαστείτε τους. Οι σταθεροί οικογενειακοί κανόνες διευκολύνουν όλα τα μέλη.

Αποφασίστε κάθε πότε μπορεί να ικανοποιείτε κάποιο αίτημα του παιδιού:

- Όταν, για παράδειγμα, βγαίνετε μαζί για ψώνια και ζητά να αγοράζει και κάτι για τον εαυτό του, μπορεί να συμφωνήσετε μαζί του πως θα αγοράζετε ένα πράγμα τη φορά (να ξέρει ότι θα τηρήσετε τη συμφωνία αλλά δεν θα αγοράσετε ποτέ δύο). Αν πρόκειται για κάτι μέσα στο καθημερινό διαιτολόγιο πχ κάποια παξιμαδάκια σπέσιαλ, μια τυρόπιτα, μια πίτσα, μπορεί να το αγοράζετε σε κάθε έξοδο, αλλά πάντα με φειδώ, ή τυρόπιτα ή πίτσα ή παγωτό... Αν πρόκειται για κάποιο παιχνίδι, αποφασίστε αν θέλετε να το δεχτείτε ή ξεκαθαρίσετε ότι δεν αγοράζετε παιχνίδια στο σουπερ μάρκετ. Πείτε «εδώ ερχόμαστε για τρόφιμα και είδη του σπιτιού» ή «δεν ήρθαμε για παιχνίδια σήμερα». Σε ότι αποφασίσετε, δείξτε συνέπεια και μην υποχωρείτε για να γλυτώσετε τη γκρίνια του.
- Τα ίδια όρια μπορείτε να βάλετε και σε μη υλικές απαιτήσεις. Αν το πιτσιρίκι σας, 20 μηνών ζητά «αγκαλίτσα» την ώρα που εσείς μεταφέρετε τα ψώνια από το αυτοκίνητο και τα τακτοποιείτε στο ψυγείο, μπορείτε να πείτε «Τώρα αμέσως, αγάπη μου. Περίμενε να βάλω πρώτα τα πράγματα στη θέση τους». Το να αρνηθείτε να ανταποκριθείτε αμέσως σ΄αυτό που ζητά δε σημαίνει σκληρότητα ούτε παραμέληση. Σημαίνει απλά ότι θα διδαχθεί να περιμένει. Σπουδαία κατάκτηση!
- Όταν μιλάτε στο τηλέφωνο αφήνει τα παιχνίδια του και ορμά να σας διακόψει. Δείξτε του το δείκτη του ρολογιού και πείτε ότι όταν φτάσει στο επόμενο σημαδάκι (5΄) θα σταματήσετε το τηλεφώνημα και θα είστε όλη δική του. Αυτές οι μικρές καθυστερήσεις σιγά σιγά θα δώσουν στο παιδί να καταλάβει ότι δεν μπορεί να έχει πάντα αυτό που θέλει και όταν το θέλει. Δεν είναι μια σπουδαία γνώση;

Σεβαστείτε τις επιθυμίες του παιδιού αλλά μην υποχωρείτε σ΄αυτές.

- Αν γκρινιάζει συνεχώς η κόρη σας γιατί θέλει ακόμη μια Μπάρμπι μην πείτε «Είπα ΟΧΙ! Μου τρύπησες τ΄αυτιά με τη γκρίνια σου!» Μην της κάνετε διάλεξη για το πόσο αχόρταγη είναι και πόσα φτωχά παιδάκια δεν έχουν να φάνε κλπ κλπ. Δε μειώνετε καθόλου την επιθυμία της για τη Μπάρμπι. Θα εξακολουθήσει να τη θέλει και ίσως θα ντρέπεται κι από πάνω που ζητά κάτι που εσείς θεωρείτε

παράλογο. Καλύτερα είναι να δηλώστε ότι σέβεστε την επιθυμία της «Ναι, πράγματι είναι πολύ ωραία αυτή η Μάρμπι». Ύστερα, ανάλογα με τη δική σας πολιτική, μπορείτε να πείτε: «Δεν έχουμε λεφτά τώρα. (Τούτο, μόνο αν είναι αλήθεια, δηλαδή αν πράγματι η προτεινόμενη αγορά υπερβαίνει τους οικονομικούς σας σχεδιασμούς). Όμως θα μαζεύω σιγά σιγά λεφτά για να σου την πάρω στα γενέθλιά σου» «Δεν μπορούμε να αγοράσουμε Μπάρμπι τώρα. Αλλά, αφού σ΄αρέσει τόσο, θα σου την πάρω τα Χριστούγεννα». «Να το πεις στον παππού όταν σε ρωτήσει τι δώρο θέλεις για τη γιορτή σου».

Τα «ΟΧΙ» που λέτε μπορούν να θέτουν όρια χωρίς να είναι επώδυνα, τραυματικά, ταπεινωτικά, απογοητευτικά για το παιδί. Να μερικές φράσεις άρνησης διπλωματικών γονιών:

- «Όχι σήμερα. Μια άλλη φορά ίσως.»
- «Θα έρθω να παίξουμε μόλις τελειώσω τους λογαριασμούς μου.»
- «Άσε με να το σκεφτώ και θα σου απαντήσω αργότερα.»
- «Βάλτο στον κατάλογο με τα πράγματα που θέλεις πολύ και θα δούμε.»
- «Εντάξει, σε καταλαβαίνω που θέλεις να μείνεις αργά όπως ο αδελφός σου. Όταν γίνεις κι εσύ 12 χρονών θα κοιμάσαι αργότερα.»
- «Ωραία θα ήταν να είχαμε κήπο ώστε να μπορούσαμε να πάρουμε ένα σκυλάκι.»
- «Ε, καλά, κι εγώ θα τόθελα τώρα ένα παγωτό. Αλλά σε 10 λεπτά θα είναι έτοιμο το φαγητό. Θύμισέ μου να πάρουμε ένα κουτί το Σάββατο που θα πάμε για ψώνια.»
- «Στη δική μας οικογένεια δεν επιτρέπουμε να παίζουν τα παιδιά με πυροβόλα όπλα.»
- «Υπάρχουν μερικά όχι που σε άλλη περίπτωση μπορεί να γίνουν ναι. Αυτό το όχι θα μείνει όχι!»

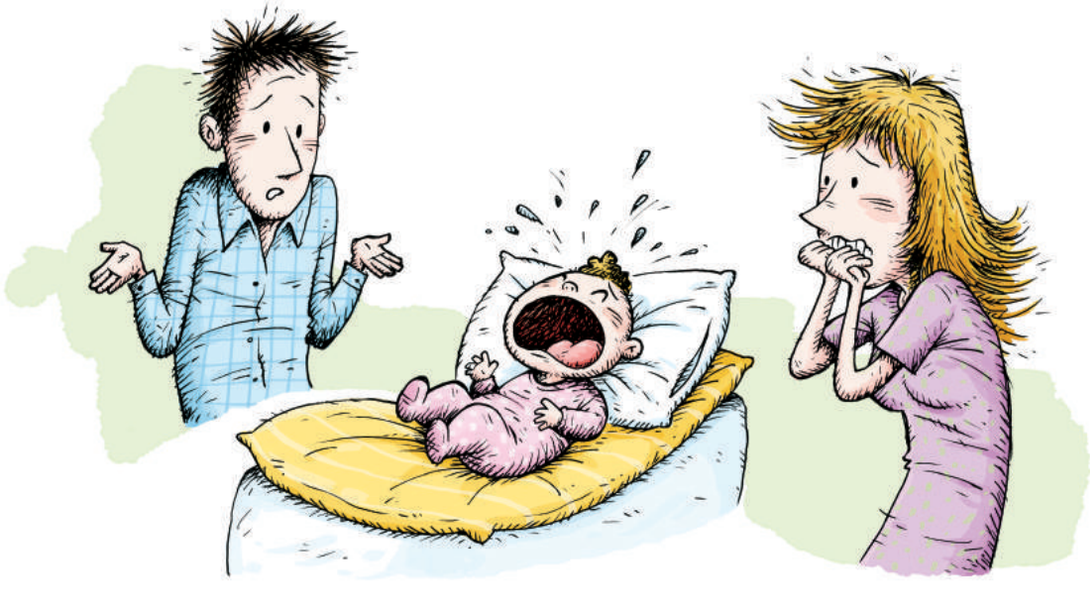
Συνηθισμένες δύσκολες φάσεις

ΤΟ ΜΩΡΟ ΕΧΕΙ ΚΟΛΙΚΟΥΣ (;)

Ένα σήριαλ κλασικό, δραματικό, γεμάτο ανησυχία, συγκίνηση, ένταση, αϋπνία, απόγνωση, ενοχές και... αίσιο τέλος!

Περίληψη του σεναρίου:

Κάποια στιγμή το μωρό κλαίει σπαρακτικά κι επίμονα χωρίς φανερό λόγο. Σας έχουν πει ότι τα μωρά έχουν κολικούς και να μην ανησυχείτε. Όμως εσάς σας πιάνει απελπισία όταν το μωρό σας κλαίει. Στην αρχή, σκέφτεστε ότι κάτι έχει, κάτι δεν κάνετε σωστά, κάτι αμελήσατε. Αλλά δε μπορείτε να βρείτε τι. Ο/η σύζυγός σας λέει «άσε, θα το ηρεμήσω εγώ» το παίρνει αγκαλιά και το χοροπηδάει ρυθμικά. Το μωρό σταματά για 45 δευτερόλεπτα και μετά ξαναρχίζει με δυνατότερα ουρλιαχτά. Εσείς φέρνετε ένα μπουκάλι με γάλα και του το βάζετε στο στόμα. Ουρλιάζει τόσο που δεν πιάνει την πιπίλα. Η μητέρα σας λέει «βάλτο μπρούμυτα». Πράγματι, ηρεμεί για ένα λεπτό. Όταν ξαναρχίζει, είστε έτοιμοι να βάλετε τα κλάματα! Η γιαγιά, του φτιάχνει ένα ειδικό κοκτέιλ με χαμομήλι και φασκόμηλο. Πίνει 35 γραμμάρια και όσο πίνει συνέρχεστε οικογενειακώς, τόσο που ανέχεστε τη θριαμβολογία της γιαγιάς «είδες πως τον έφτιαξα, εγώ! Διψούσε, το πουλάκι μου!» Εκεί ακριβώς ξαναρχίζει να ουρλιάζει. Ο τύραννος! Σκέφτεστε «Τι τόθελα το παιδί, Θεέ μου! τι τόθελα» «Πώς μας βγήκε έτσι στριμμένο!» και ντρέπεστε για τα αρνητικά σας συναισθήματα «Πού είναι αυτό που το λένε μητρική αγάπη; Γιατί δεν το νιώθω τώρα;» «Ανάξια μάνα είμαι!»



Ανάλυση καταστάσεως

Κι εσείς είστε καλοί γονείς και το μωρό σας δεν είναι «κακού χαρακτήρος». Πιθανόν εσείς να είστε λίγο πιο ευαίσθητοι και πιο «νευρικοί» απ΄το συνηθισμένο και το μωρό να έχει κληρονομήσει λίγη από την υπερένταση που σας χαρακτηρίζει. Περίπου δύο στα δέκα φυσιολογικά, απόλυτα υγιή μωρά παρουσιάζουν κρίσεις επίμονου κλάματος που χαρακτηρίζονται ως κολικοί του πρώτου τριμήνου (καμιά φορά συνεχίζονται και στον τέταρτο μήνα). Η αιτιολογία τους δεν έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά. Θεωρούνται, απλώς, μια φάση στη ζωή των μωρών, χωρίς επιπτώσεις στην υγεία τους. Στην πραγματικότητα δεν πάσχουν τα μωρά από κολικούς. Πάσχει η οικογένεια! Αν δεν υπάρχει οικογένεια για να πάσχει, δεν παρουσιάζονται κολικοί. (Δεν εμφανίζονται κολικοί σε μωρά που μεγαλώνουν σε ιδρύματα). Φάρμακο για τους κολικούς δεν υπάρχει.

Υπάρχουν διάφορες γενικές συμβουλές για ν' αντιμετωπίσετε την κατάσταση. Δοκιμάστε όποιες σας ταιριάζουν.

Τι μπορείτε να κάνετε (δώδεκα προτάσεις)

- Πρώτα ελέγξτε μήπως έχει το μωρό κάποιο πρόβλημα. Πεινάει; Ζεσταίνεται; Κρυώνει; Πονάει; Έχει πλακώσει το χέρι του και νιώθει άβολα; Το ενοχλεί μια πτυχή του σεντονιού; Του λείπετε;
- Βοηθήστε το να κοιμηθεί ή απλώς να «βολευτεί». Χαϊδέψτε το. Ακουμπήστε σταθερά την παλάμη σας στην πλάτη ή στην κοιλιά του πιέζοντας ελαφρά. Πολλά μωρά ηρεμούν και μόνο μ΄αυτό. Ίσως είναι ένας τρόπος να πείτε «εδώ είμαι και σε κρατώ». Τυλίξετε το με μια μεγάλη πάνα χαλαρά (Φαίνεται ότι στα μικρά μωρά το τύλιγμα δίνει μια σιγουριά που θυμίζει τη ζωή στη μήτρα).
- Νανουρίστε το με κάποιο ήρεμο τραγούδι που έχει επαναλαμβανόμενη ρυθμική μελωδία.
- Βάλτε την κούνια του μωρού δίπλα στο πλυντήριο ή χρησιμοποιήσετε την ηλεκτρική σκούπα. Μερικά μωρά τα ηρεμούν αυτοί οι σταθεροί θόρυβοι.
- Βάλτε ν΄ακούσετε εσείς και το μωρό κάποια ήρεμη μουσική που σας αρέσει.
- Κουνήστε το ρυθμικά και ήπια στο καρότσι του.
- Βάλτε το μπρούμυτα στην ποδιά σας και τρίψτε του την πλάτη με κυκλικές ήρεμες κινήσεις.
- Πάρτε το αγκαλιά και χτυπάτε το μαλακά και ρυθμικά στην πλάτη.
- Περπατήστε πάνω κάτω με το μωρό στην αγκαλιά χωρίς να το κουνάτε. Η φυσιολογική κίνηση του κορμιού σας είναι χαλαρωτική για το μωρό.
- Πάτε στο διπλανό δωμάτιο και αφήστε το λίγο μόνο του. Μπορεί να κλαίει για ν΄ακούει τη φωνή του! Μπορεί να νανουριστεί από το κλάμα του.
- Προσπαθήστε να ηρεμήσετε! Αν εκνευριστείτε (και ποιος δεν εκνευρίζεται όταν ακούει ένα μωρό που ουρλιάζει συνέχεια!) ο εκνευρισμός σας περνάει στο παιδί που κλαίει ακόμα πιο σπαρακτικά.
- Αν νιώσετε ότι δεν ελέγχετε την κατάσταση και τα νεύρα σας, εγκαταλείψτε τις προσπάθειες. Πάρτε το μωρό και πάτε το στο ...μακρινότερο νοσοκομείο. Με το καρότσι ή με το αυτοκίνητο. Μέχρι να φτάσετε, το μωρό θα κοιμάται βαθύτατα κι εσείς θα έχετε κάνει μια ωραία βόλτα!

Τι να αποφύγετε (δώδεκα ΜΗ!)

1. Μη χάνετε την ψυχραιμία σας.
2. Μην προσπαθείτε να «μπουκώσετε» το μωρό για να πάψει να κλαίει.
3. Μην ορμάτε οικογενειακώς γύρω από το μωρό και μη δοκιμάζετε συγχρόνως όλες τις συνταγές για την αντιμετώπιση των κολικών.
4. Μην απογοητεύεστε αν δεν έχει άμεσο αποτέλεσμα αυτό που κάνατε. Δώστε περιθώριο δέκα λεπτά πριν δοκιμάσετε κάτι άλλο.
5. Μη βιαστείτε να βάλετε το μωρό στο κρεβάτι του μόλις ηρεμήσει. Αν βολεύτηκε στον ώμο του πατέρα άστε το για όση ώρα παρακολουθείτε τις ειδήσεις στην τηλεόραση. Δεν πειράζει! Δεν κακομαθαίνει!
6. Μη φοβάστε ότι θα πάθει κάτι από το πολύ κλάμα. Το κλάμα είναι σύμπτωμα κι όχι αιτία προβλήματος. Αν σας πούν ότι τα αγόρια παθαίνουν κήλη από το κλάμα, μην το πιστέψετε. Η συσχέτιση της κήλης με το κλάμα και μάλιστα ειδικά στ΄αγόρια, οφείλεται στο ότι η αδυναμία του κοιλιακού τοιχώματος που προϋπάρχει της κήλης είναι συνηθέστερη στ΄αγόρια και εκδηλώνεται όταν αυξηθεί η πίεση μέσα στην κοιλιά πράγμα που συμβαίνει με το κλάμα, με το βήχα και αργότερα με το σήκωμα βάρους. Δηλαδή, αν υπάρχει κήλη, θα εκδηλωθεί κάποτε είτε κλαίει το μωρό είτε όχι. Από κλάμα κανείς δεν παθαίνει τίποτα...
7. Μην πιέζετε το γιατρό να σας δώσει φάρμακα. Δε λύνουν το πρόβλημα.
8. Μην αφήνετε να σας πάρει η κάτω βόλτα. Μην πιστέψετε (και μην αφήσετε να σας πείσουν) ότι είστε αποτυχημένοι γονείς! Όχι! Δεν φταίτε εσείς που δεν μπορείτε να το ησυχάσετε. Όχι! Το παιδί σας δεν είναι «νευρόσπαστο» (σίγουρα δεν είναι «λαπάς»)! Έτσι είναι μερικά μωρά. Σας κάνουν τη ζωή δύσκολη για κάποιο διάστημα. Φιλοσοφείστε το!
9. Μη θυμώνετε με τον εαυτό σας ή με το μωρό. Χειροτερεύει τα πράγματα.
10. Μη ντρέπεστε να ζητείστε βοήθεια από κάποιον δικό σας, τον/την σύζυγό σας, την πεθερά σας, τη μητέρα σας, μια φίλη, μια γειτόνισσα. Ξεκαθαρίστε ότι δεν χρειάζεστε συμβουλές και έγκυρες γνώμες για την αντιμετώπιση των κολικών, τις έχετε πάρει ήδη. Τώρα, χρειάζεστε πρακτική και ουσιαστική βοήθεια: Να αναλάβουν βάρδια για δύο ώρες ώστε να μπορέσετε εσείς να ασχοληθείτε με κάτι άλλο στο σπίτι ή να βγείτε έξω.
11. Μη διστάζετε να «εγκαταλείψετε» το μωρό για λίγη ώρα σε «ξένα χέρια» για να κάνετε κάτι που σας ευχαριστεί ή σας ξεκουράζει.
12. Μη θεωρείτε ότι ο χρόνος σας ανήκει όλος στη φροντίδα του μωρού. Κρατήστε λίγη ώρα κάθε μέρα για να φροντίστε και τον εαυτό σας. Το χρειάζεστε, το δικαιούστε και το οφείλετε στο μωρό.

Ποτέ, μα ποτέ μην παρασυρθείτε από την απόγνωση και τραντάξτε το παιδί. Μπορεί να του προκαλέσετε ανεπανόρθωτες βλάβες.

Συνηθισμένες δύσκολες φάσεις

ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ

Θα ήθελε να είσαστε μια μάνα ...καγκουρό!
Να μη ξεκολλάει απ΄ την ποδιά σας!

Είναι μια φυσιολογική φάση που την περνούν όλα σχεδόν τα παιδιά για άλλοτε άλλο διάστημα και σε άλλοτε άλλη ένταση. Άλλοτε ήδη από τους πρώτους μήνες της ζωής άλλοτε γύρω στους 12 ή αργότερα, μόλις η μητέρα απομακρυνθεί, το παιδί εκδηλώνει φόβο και αγωνία. Δεν την αφήνει να λείψει ούτε στιγμή, ούτε για ν΄ απαντήσει στο τηλέφωνο στο διπλανό δωμάτιο, ούτε για να λουστεί, ούτε για να μαγειρέψει! Είναι μια περίοδος που η μητέρα νιώθει μια τρομερή δέσμευση και συχνά βρίσκεται σε απόγνωση. Συνήθως η φάση περνά γρήγορα αλλά καμιά φορά μπορεί να διαρκεί μέχρι τα 2,5 χρόνια ή και αργότερα.

Χειριστείτε την κατάσταση με ψυχραιμία και υπομονή

- Μη φύγετε ποτέ κρυφά!
- Μην το αφήσετε ξαφνικά με άγνωστα πρόσωπα.
- Μην το αφήσετε κοιμισμένο και φύγετε. Θα διαπιστώσει όταν ξυπνήσει πως το σκάσατε και θα έχει δίκιο να γίνει έξαλλο!
- Μην απειλείτε ποτέ ότι θα το αφήσετε και θα φύγετε «αν δεν είναι καλό παιδί».
- Μην ξεστομίσετε, (σε φάση απόγνωσης που συμβαίνει και στους πιο ψύχραιμους και ήρεμους γονείς) ότι αν δε σταματήσει να κλαίει θα το δώσετε στον αστυφύλακα, στην κακή νεράιδα ή στο ίδρυμα!
- Μην το κλείνετε στο δωμάτιο για τιμωρία αν ξέρετε ότι φοβάται να μείνει μόνο του.
- Μην το αποπαίρνετε που δε μπορεί να κάνει χωρίς εσάς «κοτζάμ άντρας» ή «κοτζάμ κοπέλα»!
- Μην αφεθείτε σε συναισθήματα ενοχής επειδή «εγκαταλείπετε» το παιδάκι σας!
- Μην αφήσετε τον πατέρα να το πάρει κατάκαρδα που το μικρό προσκολλήθηκε στη μάνα του κι εκείνον τον αγνοεί. Όταν σε επόμενη φάση προσκολληθεί σ΄ εκείνον η μάνα νιώθει αμήχανα (ψιλοζηλεύει κι αυτή αλλά όλα περαστικά είναι)!

Χειρισμοί που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικοί

- Θυμίζετε συνεχώς στον εαυτό σας ότι πρόκειται για φυσιολογική εξέλιξη που θα περάσει αργά ή γρήγορα.

- Δώστε στο παιδί την ευκαιρία να εξοικειωθεί με το πρόσωπο που θα το φροντίσει κατά την απουσία σας. Ακόμη κι όταν πρόκειται για γνωστό πρόσωπο (πχ τον παππού) προετοιμάστε το δηλώνοντας ότι ο παππούς θα του κάνει συντροφιά. Αν είναι βρέφος ακόμα, άστε τον παππού να παίξει λίγο μαζί του μπροστά σας. Μην το παραδίδετε σαν πακέτο!
- Προετοιμάστε το παιδί για τον αποχωρισμό ακόμη κι αν πρόκειται να πάτε στο διπλανό δωμάτιο κι είναι πολύ μικρό για να σας ακολουθήσει. Αν είναι για παράδειγμα στο πάρκο του και παίζει, πείτε «Τώρα θα πάω δίπλα να μαγειρέψω» «Μπαίνω στο μπάνιο για να λούσω τα μαλλιά μου».
- Αναφέρετε ότι φεύγετε δίνοντας έμφαση στο γυρισμό σας: «Πάω στη λαϊκή κι όταν γυρίσω θα...»
- Δηλώστε με ειλικρίνεια που πάτε και τι θα κάνετε εκεί (έστω κι αν το παιδί είναι πολύ μικρό για να καταλάβει). Δεν φεύγετε πάντα για να κάνετε κάτι δυσάρεστο! Χαίρεστε όταν φεύγετε και θα χαρείτε όταν γυρίσετε!
- Συνηθίστε το να νιώθει τη χαρά του γυρισμού σας. Πείτε θριαμβευτικά «Νάμαι που γύρισα!», δώστε ένα φιλί πανηγυρικό όταν γυρίζετε από την αγορά. Σας έλειψε πολύ κι εσάς!
- Κάντε πρόβες αποχωρισμών μικρής διάρκειας.
- Ψάξτε μήπως φοβάται κάτι το συγκεκριμένο όταν κλαίει που το αφήνετε.
- Ψάξτε μήπως συμβαίνει κάτι δυσάρεστο κατά την απουσία σας πχ το πρόσωπο που το φροντίζει του κάνει γκριμάτσες που το τρομάζουν!

Συνηθισμένες δύσκολες φάσεις

ΑΓΩΓΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ: Όταν έρθει η ώρα του!

Κάποτε θα μάθει να χρησιμοποιεί την τουαλέτα. Πολύ συχνά οι γονείς αδημονούν. Μα πότε πια θα μάθει να λέει «κακά», να βγάλουμε την πάνα; Μερικά παιδιά μαθαίνουν πριν γίνουν 2 ετών (25%), τα περισσότερα τα καταφέρνουν πριν γίνουν δυόμιση, κάποια θα αργήσουν μέχρι τα τρία χρόνια. Κάθε παιδί έχει το δικό του χρόνο ωρίμανσης. Αν προσπαθήστε να ξεκινήσετε εκπαίδευση πιο νωρίς μπορεί να ταλαιπωρηθείτε άδικα κι εσείς και το παιδί και να καθυστερήσετε την εξέλιξή του σε αυτή τη δεξιότητα.

Ξεκινήστε λοιπόν την κατάλληλη εποχή όταν το μικρό δείχνει ότι είναι έτοιμο και εφόσον δεν υπάρχουν αλλαγές στη ζωή της οικογένειας: ταξίδια, μετακομίσεις, αλλαγή δωματίου, νηπιακός σταθμός, καινούργιο αδελφάκι.

Σημάδι ότι ωρίμασε είναι να δείχνει ενοχλημένο όταν έχει λερώσει την πάνα του. Μερικά παιδιά μπορεί να μην το δείξουν ποτέ. Τότε μπορείτε να ξεκινήσετε δοκιμαστικά και πολύ προσεκτικά μετά τα 2 χρόνια. Κι αν δείτε αντίδραση σταματήστε τις προσπάθειες και ξαναδοκιμάστε μετά από 2-3 μήνες.

Πώς θα μάθει να χρησιμοποιεί δοχείο ή τουαλέτα:

- Αγοράστε του ένα δοχείο (γιογιό) δικό του.
- Τοποθετείστε το στην τουαλέτα, στο δωμάτιό του ή στο σαλόνι αλλά πάντα στην ίδια θέση.
- Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη λεκάνη της τουαλέτας αγοράστε ειδική στεφάνη και σκαλάκι για να ακουμπά τα πόδια του. Είναι σημαντικό να πατά γερά τα πόδια του, λυγισμένα προς την κοιλιά και να νιώθει σιγουριά, γι αυτό, ίσως πιο εύκολο είναι το γιογιό.

Αρχικά θα πρέπει να συνδέσει την λερωμένη πάνα με το δοχείο:

- Αδειάστε την λερωμένη πάνα στο δοχείο και εξηγήστε του ότι τώρα που μεγάλωσε μπορεί να βγάλει την πάνα και να χρησιμοποιεί το δοχείο του ή την τουαλέτα.
- Αν έχει σταθερή ώρα που κάνει κένωση, βάζετέ το να καθήσει λίγο πριν και για λίγη ώρα. Αν δεν έχει σταθερή ώρα ή έχει πολλές κενώσεις μπορείτε να το βάζετε στο γιογιό για λίγα λεπτά σε τακτά διαστήματα.
- Μείνετε μαζί του όση ώρα κάθεται στο γιογιό.
- Αν δείτε ότι δεν θέλει, δεν του αρέσει, το φοβάται, μην επιμείνετε. Ξαναδοκιμάστε μετά από 1-2 μήνες.
- Όταν τα καταφέρει να γεμίσει το δοχείο, πείτε «μπράβο».
- Αν την επομένη δεν τα καταφέρει ή προτιμήσει να τα κάνει στο πάτωμα μην απογοητεύεστε. Πλύντε το, και καθαρίστε χωρίς σχόλια.
- Αδειάστε το δοχείο στη λεκάνη με τη σύμφωνη γνώμη του: «Έλα τώρα να τα αδειάσουμε. Να τραβήξουμε και το νερό, Ε;»
- Μερικά παιδιά χαίρονται να αποχαιρετούν τα «κακά» τους «γεια σας, γεια σας»
- Άλλα, θέλουν να ξέρουν που πηγαίνουν όταν τραβάμε το καζανάκι. Ίσως ικανοποιητική απάντηση είναι «Μακριά, πολύ μακριά». Αποφύγετε λεπτομέρειες.

Η διαδικασία της εκπαίδευσης μπορεί να κρατήσει γύρω στους τρεις μήνες, σε άλλα παιδιά λιγότερο σε άλλα περισσότερο.

- Μην ανυπομονείτε.
- Μην απογοητεύεστε.
- Αποφύγετε τις συγκρίσεις με άλλα παιδιά. Μπορεί το ανήψι σας να ήταν στεγνό από 16 μηνών κι η μητέρα σας να επιμένει ότι εσείς «τα λέγατε» από 10 μηνών!!! Δεχθείτε ότι για το δικό σας το παιδί δεν ήρθε ακόμη η ώρα.
- Αποφύγετε να το πιέσετε.
- Αποφύγετε να το αποπάρετε ως « βρωμιάρικο», «πεισματάρικο», «κακό παιδί», ό,τι κι αν συμβεί.
- Μην υπερβάλλετε σε έκφραση απδίας για την όψη ή τη μυρωδιά των κοπράνων του. Η έκφραση «κακά» είναι αρκετός χαρακτηρισμός.
- Μην το τιμωρήσετε ποτέ για αποτυχία ή για «ατυχήματα»

Συνηθισμένες δύσκολες φάσεις

ΟΙ ΞΕΝΥΧΤΗΔΕΣ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΗΣ ΑΘΩΟΤΗΤΑΣ

«Δεν θέλει να πάει να κοιμηθεί» «Συνέχεια ξυπνά στη μέση της νύχτας»
«Έχει τακτικά εφιάλτες» «Φοβούμαι πως του λείπει ύπνος»

Με ένα νεογέννητο, οι γονείς λίγο ή πολύ περιμένουν πως θα περάσουν κάποιες άγρυπνες νύχτες. Όταν όμως αρχίσει να μεγαλώνει, όλοι περιμένουν ότι το παιδί θα κοιμάται μόλις το βάλουν στο κρεβατάκι του και «μονορούφι» όλη τη νύχτα. Πλάνη μεγάλη: Γνωρίζουμε από διάφορες μελέτες ότι στην ηλικία των δύο χρόνων, περίπου 70% των παιδιών αρνούνται σε τακτική βάση να πάνε να κοιμηθούν, 52% ξυπνούν στη μέση της νύχτας,17% έχουν τακτικά εφιάλτες. Αργότερα στα 3 χρόνια τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 46%, 52%,18%. Στα 4 χρόνια 56%, 56%, 36%. Και τα ποσοστά δεν αναφέρονται, βέβαια, στα ίδια παιδιά.

Πάρτε το λοιπόν απόφαση: Οι «δυσκολίες» στον ύπνο κάποια περίοδο της ζωής, είναι κάτι φυσιολογικό και αναμενόμενο για κάθε παιδί. Όσο νωρίτερα το αποδεχθείτε τόσο λιγότερα προβλήματα θα έχετε. Μπορεί η αρχή των δυσκολιών να συμπέσει με την οδοντοφυΐα, με κάποια αρρώστια, με αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα, με την αρχή του νηπιακού σταθμού, με το καινούργιο αδελφάκι και, τελικά, μπορεί να γίνει συνήθεια για μακρύ διάστημα.

Μερικά παιδιά είναι πάντα πιο ολυγόϋπνα. Άλλα, απλώς περνούν φάσεις. Είναι αμφίβολο αν μπορεί να λείπει πραγματικά ύπνος στο παιδί. Συνήθως συμπληρώνει τον ύπνο που χρειάζεται αλλά σε ακατάλληλο τόπο και χρόνο κι αυτό μειώνει τις δικές σας ώρες ύπνου, όχι τις δικές του. Η δική σας έλλειψη ύπνου είναι αυτή που μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία του: Σας εξαντλεί, σας αποδιοργανώνει, σας εκνευρίζει και επηρεάζει τη συμπεριφορά σας προς το παιδί.

Τι μπορείτε να κάνετε

Γενικά

- Εγκαταστήστε από νωρίς σταθερές διαδικασίες ύπνου: Πλύσιμο δοντιών, πιτζάμα, καλνύχτα στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, ή καλνύχτα στον αρκούδο ή το αγαπημένο του ελεφαντάκι, τραγουδάκι ή παραμύθι, ή προσευχή, φιλάκι.
- Δημιουργήστε συνθήκες ηρεμίας στο σπίτι πριν από την ώρα του ύπνου. Δεν περιμένετε βέβαια να κοιμηθεί «οικιοθελώς» όταν ακούγονται από το σαλόνι γέλια και φωνές και τηλεοπτικά γλέντια!
- Κάνετε σαφές από την αρχή ότι ο καθένας κοιμάται στο κρεβάτι του και στο δωμάτιό του. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις (είναι λίγο ανήσυχο, άρρωστο, είδε ένα τρομακτικό όνειρο, φοβάται τους κερασούς) μπορείτε να του κάνετε παρέα στο δωμάτιό του, και σε εξαιρετικές περιπτώσεις (Κυριακάτικα πρωινά όπου κάνει τούμπες με το μπαμπά ή χουχουλίζει στην αγκαλιά της μαμάς) χαίρεστε να σας κάνει παρέα στο δικό σας κρεβάτι.

Όταν αρνείται να πάει να κοιμηθεί στην ώρα του

- Μην αλλάξετε τη σειρά των διαδικασιών ύπνου. Κάνετε, αν μπορείτε, μια υποχώρηση και δώσετε παράταση μιας ώρας. Αν δουλέψει το σύστημα της παράτασης μπορείτε κάθε τρεις ημέρες να την μειώνετε 10΄ χωρίς σχόλια.
- Πολλοί γονείς μειώνουν ή καταργούν το μεσημεριανό ύπνο με καλά αποτελέσματα.
- Η άλλη τεχνική που χρησιμοποιούν τα παιδιά, είναι να πάνε μεν στο κρεβάτι τους αλλά να ζητούν κι άλλο παραμύθι, κι άλλη καληνύχτα, λίγο νεράκι, λίγο γάλα. Μερικοί γονείς «το παίζουν αυστηροί». Άλλοι διαπραγματεύονται: «Αφήνω εδώ το νεράκι σου αλλά δεν μπορούμε να πούμε παραμύθι τώρα», «Θα σου κρατώ το χέρι μέχρι να πω τρεις φορές "άσπρη πέτρα ξέξασπρη κι απ΄τον ήλιο ξεξασπρότερη" και μετά θα πάω μέσα κι εσύ θα κοιμηθείς». Δοκιμάστε ότι σας φανεί αποτελεσματικό. Δείξτε συνέπεια «Τα έχουμε συμφωνήσει! Είναι ώρα για ύπνο. Δε γίνεται να γυρίσεις στο σαλόνι». Φροντίστε να μη δείχνετε εκνευρισμένοι αλλά αποφασισμένοι.

Όταν το πιτσιρίκι ξυπνάει στη μέση της νύχτας και τρομάζετε να το ξανακοιμήσετε

Ξεχωρίστε αν πρόκειται για κακή συνήθεια ή αν έχει πραγματικά ανάγκη την παρουσία σας. Στην πρώτη περίπτωση, όταν πρόκειται για βρέφος, μόλις σας δει γελά κι αρχίζει τα παιχνίδια, αν είναι μεγαλύτερο παιδί, ζητά νερό, ρωτά τι ώρα είναι ή τι κάνει κρίτς κριτς έξω από το παράθυρο. Στην περίπτωση που έχει πραγματικά ανάγκη την παρουσία σας, κλαίει ασταμάτητα, γαντζώνεται επάνω σας και τρομάζετε να το ηρεμήσετε. Το παιδί υποφέρει. Αγκαλιάστε το, καθησυχάστε το ότι δεν το εγκαταλείπετε, κάντε ό,τι νομίζετε, ό,τι σας ταιριάζει, ό,τι βρείτε αποτελεσματικό για να το ηρεμήσετε. Στην περίπτωση που πρόκειται για κακή συνήθεια, δηλαδή απλώς του αρέσει η παρεούλα στη μέση της νύχτας, δοκιμάστε τα παρακάτω:

Μέθοδος Ι

Νύχτα 1η. Πηγαίνετε αμέσως να δείτε γιατί κλαίει, αγκαλιάστε το, ηρεμήστε το.
Δείξτε ότι είστε πάντα κοντά του όταν σας χρειάζεται αλλά δεν έχετε όρεξη για κουβέντες και παιχνίδια μέσα στη νύχτα. Τη νύχτα κοιμόμαστε για να ξεκουραστούμε.
Νύχτα 2η. Αν ξυπνήσει ξανά χωρίς λόγο, δηλώστε παρουσία, ενθαρρύνετέ το να κοιμηθεί, χαϊδέψτε το μαλακά στην πλάτη όπως είναι ξαπλωμένο, χωρίς να το σηκώσετε από το κρεβάτι και αποσυρθείτε.
Νύχτα 3η. Μόλις ξυπνήσει, εμφανιστείτε δίπλα του αλλά μην το αγγίξετε. Καθησυχάστε το και αποσυρθείτε.
Νύχτα 4η. Σταθείτε στην πόρτα του δωματίου και μιλήστε του καθησυχαστικά από εκεί.
Νύχτα 5η. Μιλήστε του από το δικό σας δωμάτιο.
Η μέθοδος αποδεικνύεται αποτελεσματική στις περισσότερες περιπτώσεις μέσα σε 3-4 ημέρες, ιδίως αν την εφαρμόσετε από την αρχή.

Μέθοδος ΙΙ

Ο πιτσιρίκος ξυπνάει στις 3πμ. Στην αρχή ψευτοκλαίει αλλά σύντομα το γυρίζει σε γοερό κλάμα.

- Τον αφήνετε να κλαίει για 5 λεπτά, αν είστε μέσοι γονείς, 10 λεπτά αν είστε «σκληροί», 2 λεπτά αν είστε ευαίσθητοι, 1 λεπτό αν είστε πολύ ευαίσθητοι. Το πόσο το αφήνετε να κλαίει εξαρτάται από το πόσο αντέχετε εσείς και πόσο πραγματικά στενοχωριέται το παιδί. Ξέρετε να μεταφράζετε το κλάμα του: Μην υποχωρήσετε σε μουρμουρίσματα και φασαριόζικα κλάματα χωρίς δάκρια. Αν όμως το παιδί είναι αναστατωμένο, τρομαγμένο, έξαλλο, τρέξτε αμέσως να το πρεμήσετε.
- Μπαίνετε στο δωμάτιό του, το σηκώνετε, το αγκαλιάζετε, το πρεμείτε. Αν μπορείτε να το πρεμήσετε χωρίς να το σηκώσετε χτυπώντας του μαλακά την πλάτη όπως είναι ξαπλωμένο, τόσο το καλύτερο.
- Όταν το γοερό κλάμα γυρίσει σε ρουθουνίσματα και λυγμούς είναι η ώρα να το βάλετε στο κρεβάτι του και να αποσυρθείτε πρέμως πλην με αποφασιστικότητα.
- Η προσβολή της αποχώρησής σας είναι μεγάλη! Το πιτσιρίκι αρχίζει αμέσως να κλαίει σε ένδειξη διαμαρτυρίας (για ποιον με πέρασες μαμά, και μούδωσες τη μισή δόση; Ε; Τώρα θα δεις!)
- Τώρα αφήστε το για 2 λεπτά περισσότερο απ΄όσο πριν (10 πριν; 12 τώρα! Ένα πριν; 3 τώρα!)
- Μπαίνετε πάλι στο δωμάτιό του, το σηκώνετε, το αγκαλιάζετε, το πρεμείτε. Μόλις δείτε ότι αρχίζει να υποχωρεί το κλάμα, βάλτε το πάλι στο κρεβάτι. Εγκαταλείψετε το δωμάτιο αμέσως.
- Αυξήστε πάλι το χρόνο που το αφήνετε να κλαίει κατά 2 λεπτά. Μετά πρεμήστε το πάλι, αγκαλιάστε το και ούτω καθεξής.
- Να είστε ανυποχώρητοι και εντελώς αποφασισμένοι. Συνεχίστε όσο χρειαστεί. Είναι κρίμα να ξεκινήσετε την εφαρμογή αυτής της τεχνικής αν δεν είστε αποφασισμένοι να τη φέρετε σε αίσιο τέλος.
- Μόλις το πιτσιρίκι κοιμηθεί προσπαθήστε να κοιμηθείτε κι εσείς. Αν ξαναξυπνήσει ξαναρχίζετε με την ίδια συνέπεια. Εφαρμόστε την ίδια τακτική για τις επόμενες νύχτες και για όσο χρειαστεί.

Αναφέρεται ότι παιδιά μεγαλύτερα από 2 χρόνων ανταποκρίνονται 100% σ΄αυτή την αντιμετώπιση. Μεταξύ ηλικίας 1 και 2 ετών 93 % σταμάτησαν να ξυπνούν, συνήθως μέσα σε μια εβδομάδα.

Αναφέρονται και πολλές αποτυχίες κυρίως γιατί οι γονείς (και οι γείτονες) δεν αντέχουν το κλάμα στη μέση της νύχτας. Συχνά ο ένας από τους γονείς «σπάει», υποχωρεί και παίρνει το παιδί στην αγκαλιά του, στο κρεβάτι του, κοιμάται στο πάτωμα δίπλα στο κρεβατάκι κατηγορώντας τον άλλο γονιό για αναισθησία!

Αν είναι η δική σας περίπτωση, εγκαταλείψτε τις προσπάθειες, κάντε όποια υποχώρηση χρειάζεται προκειμένου να διαφυλάξετε την ψυχική σας ηρεμία και την οικογενειακή γαλήνη. Συμβουλευτείτε και τον/την παιδίατρό σας. Μπορεί γνωρίζοντάς σας να έχει κάποια εναλλακτική πρόταση.

Αχ ! τι παλιόπαιδο!

Δεν υπάρχει παιδί που να φέρεται πάντα τέλεια! Μερικά παιδιά είναι πιο δύσκολα από άλλα, κάποια περνούν κρίσεις τζαναμπετιάς και εκνευριστικής συμπεριφοράς, άλλα είναι συνήθως υπάκουα και γενικά καλόβολα. Όλα, κάποια στιγμή μπορεί να φέρουν τους γονείς σε απόγνωση με τη συμπεριφορά τους. Μην τρέφετε ψευδαισθήσεις ότι το δικό σας το παιδί δεν θα είναι σαν αυτά τα κακομαθημένα βρωμόπαιδα που βλέπετε γύρω σας. Μην απορήσετε πώς έγινε έτσι παλιόπαιδο το αγγελούδι σας; Το δικό σας το παιδί; που ήταν μάλαμα, φλουρί; Που έτρωγε, κοιμόταν, γελούσε και γουργούριζε; Τι του συνέβη κι άλλαξε χαρακτήρα; Κάτι συνταρακτικό συνέβη: Μεγάλωσε! Δεν είναι πια βρέφος. Είναι νήπιο με δική του προσωπικότητα, ανάγκες, προτιμήσεις, απορίες, απαιτήσεις. Και, δεν έχει μάθει ακόμη τους κώδικες καλής συμπεριφοράς.

Μην απογοητεύεστε που, παρά τις προσπάθειές σας να το μεγαλώνετε «σωστά», δεν έγινε τέλειο όπως σας περιγράφουν τα παιδιά τους οι φίλοι σας και οι γονείς σας. Κυρίως οι γονείς σας είναι αυτοί που σας σπάνε τα νεύρα: - Εμένα ο Λάκης μου δεν έκανε ποτέ μούτρα! - Εσύ ουδέποτε έφτυσες τη σούπα! - Ο γιος μου ποτέ δε χτυπιόταν έτσι, πώς έγινε ο γιος του τόσο νευρικός, δεν ξέρω! Αλήθεια σας λένε όλοι! Ο Λάκης πράγματι δεν έκανε ποτέ μούτρα (Έκανε τσίσα από το κεφαλόσκαλο και κατάβρεχε τη γιαγιά κάθε φορά που έβγαζε τα σκουπίδια, αλλά τούτο αποσιωπάται!). Εσείς, πράγματι ουδέποτε φτύσατε τη σούπα (Το συνηθισμένο σας σπορ ήταν η ζωγραφική στους τοίχους με όποιο υλικό σας ήταν προσβάσιμο, κακάο, μαρκαδόρο, μαρμελάδα, κραγιόν χειλιών). Ο σύζυγός σας πράγματι δεν είχε τέτοια νεύρα σαν τον γιο σας (Εκείνος, δάγκωνε όποιο παιδί τον πλησίαζε πάντοτε με πλήρη πρεμία και αγγελικό χαμόγελο).

Τα παιδιά πρότυπα είναι αποκυήματα της φαντασίας ή της εξωραϊστικής μνήμης περήφανων γονιών. Αν σας περιγράψουν νήπιο που, να μη λερώνεται, να μην κάνει ζημιές, να μη γκρινιάζει, να υπακούει πρόθυμα σε ότι του πείτε, να σέβεται τις ώρες κοινής ησυχίας, να λέει παρακαλώ κι ευχαριστώ και συγνώμη, να μη ζητά πεισματικά να του αγοράσουν κάτι, να κοιμάται αμέσως μόλις έρθει η ώρα, να ξυπνά καλόβολο, να χαιρετά ευγενικά, να απαντά σε κάθε χαζή ερώτηση, να τρώει ότι του δώσετε, να μη φτύνει ότι δεν του αρέσει, να ξέρετε ότι πρόκειται για ειδική περίπτωση! Είναι σχεδόν σίγουρο ότι δεν έχει γονείς ούτε άλλον κανένα να το αγαπά. Είναι παιδί ορφανοτροφείου... Αν πάλι πρόκειται για παιδί που μεγαλώνει στην οικογένειά του, αυτός που σας το περιγράφει ως τέλειο ή δεν είναι μέλος της οικογένειας, ή δεν έχει καλή μνήμη...

Το δικό σας το παιδί, απόλυτα φυσιολογικό είναι, κάποιες στιγμές ή κάποιες περιόδους, να είναι αφόρητα παλιόπαιδο. Σας απογοητεύει, σας εξαντλεί, σας εκνευρίζει, σας κάνει έξω φρενών!

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Να θυμάστε ότι

τα πιτσιρίκια "φέρονται απαράδεκτα"

- γιατί είναι κουρασμένα,
- γιατί χρειάζεται να τραβήξουν την προσοχή σας,
- γιατί αισθάνονται καταπιεσμένα,
- γιατί βαριούνται, ή
- γιατί δεν έχουν ακόμη καταλάβει ότι αυτή η συμπεριφορά είναι απαράδεκτη.

Αν σταθείτε μια στιγμή να δείτε τα πράγματα από την πλευρά του παιδιού, αποκτάτε αμέσως ένα πλεονέκτημα που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά κάθε περίπτωση. Η αντιμετώπισή σας αποβλέπει βραχυπρόθεσμα στο να μην επαναληφθεί η ίδια συμπεριφορά και μακροπρόθεσμα στο να δώσετε στο παιδί αρχές σωστής συμπεριφοράς- σεβασμό των κανόνων και των γύρω.

Βασική οδηγία
(αποστηθίστε τη, ενστερνιστείτε τη και εφαρμόστε τη σε κάθε περίπτωση):

Πριν αντιδράσετε σε οποιαδήποτε πράξη ή συμπεριφορά του παιδιού αναρωτηθείτε τι την προκάλεσε.

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Ο Θόδωρός σας, 19 μηνών, ρίχνει το γάλα, την πορτοκαλάδα, το νερό, στο τραπέζι, στο πάτωμα, στα ρούχα του κι ενθουσιάζεται!

Όπως έχετε ήδη διαπιστώσει υπάρχουν δύο περιπτώσεις τέτοιας διαχείρισης υγρών: Το ατύχημα λόγω ανωριμότητας και η προσχεδιασμένη επιχείρηση! Και οι δύο περιπτώσεις είναι αναμενόμενες και συγχωρητέες αλλά κουραστικές κι εκνευριστικές!

Αν πρόκειται για ανωριμότητα

Προβλέψτε την! Χρησιμοποιείστε κατάλληλο πλαστικό ποτηράκι με στόμιο, δίνετε πάντα μικρό ποτηράκι τέτοιο που να μπορεί να το πιάσει καλά με το χεράκι του, βάλτε λίγο υγρό, μη γεμίζετε το ποτηράκι δώστε του την ευκαιρία να κάνει «άσπρο πάτο».

Αν το πιτσιρίκι «έχει άποψη» και απαιτεί γεμάτο ποτήρι, αγοράστε πολύ μικρό ποτηράκι.

Δίνετε και παίρνετε τα ποτήρια και τα μπιμπερό στο χέρι - μην τα ακουμπάτε σε ακτίνα βραχίονα. Αν τα ακουμπήσετε (που είναι διαδικασία εκπαιδευτική για το παιδί να απλώσει να πάρει το ποτήρι για να πιει και να το ξανά ακουμπήσει) φροντίστε να είναι ακριβώς μπροστά του και όχι πλάγια δεξιά ή αριστερά κι όχι κοντά στην άκρη του τραπεζιού.

Αφήνετέ το να πίνει μόνο του σε κατάλληλους χώρους όπου δεν δημιουργείται πρόβλημα αν χυθούν υγρά (όχι στον καλό καναπέ, όχι όταν φοράει τα καλά του για να πάτε σε βάφτιση).

Πείτε μπράβο κάθε φορά που τα καταφέρνει να πιει χωρίς να λερωθεί ή να λερώσει.

Όταν γίνεται το ατύχημα (θα γίνεται για αρκετούς μήνες και στην αρχή πολλές φορές σε κάθε γεύμα) αντιμετωπίστε το ακριβώς σαν αυτό που είναι: εκπαιδευτική διαδικασία σε νέες τεχνικές. Δεν περιμένετε από το παιδί να τρώει σαν πρεσβευτής στο προεδρικό μέγαρο! Το εγχείρημα «τρώω-πίνω μόνο μου» δεν είναι απλή υπόθεση όταν δεν είσαι ούτε 2 χρονών ακόμη! Εσείς, εξασκείστε πάνω από 25 χρόνια και πάλι καμιά φορά ρίχνετε το κρασί στο τραπεζομάντιλο! Εδώ πρόκειται για αρχάριο! Δώστε του λίγο χρόνο.

Έχετε κοντά σας χαρτομάντιλα, βετέξ, σποντέξ, πλυντηρέξ, σφουγγαρέξ και υπομονή για να σκουπίζετε ήρεμα και αποτελεσματικά το παιδί και τον περιβάλλοντα χώρο.

Αποφύγετε

- Αντισταθείτε στον πειρασμό να απομακρύνετε τα υπεύθυνα αντικείμενα, ποτήρια, μπιμπερό, κουτάλια για «να μη λερώνεται» και «για να τελειώνουμε καμιά φορά με το φαγητό του». Δώστε του ευκαιρίες να αποκτήσει σιγά-σιγά τις απαραίτητες δεξιότητες.
- Μην το μαλώνετε «Πρόσεχε πια!» «Μα τι είναι αυτά, πάλι χάλια τα έκανες!».
- Μην το παίρνετε όμως στο αστείο: «Μα τι είσαι εσύ; Γουρουνάκι είσαι, καμάρι μου;».
- Αποφύγετε κάθε σχόλιο.

Αν πρόκειται για προσχεδιασμένη επιχείρηση, αναρωτηθείτε:

Μιλάει ο ερευνητής μέσα του;

Αν πειραματίζεται στην ...υδροδυναμική πετώντας νερό από το ποτήρι με το κουταλάκι, αν χύνει το νερό από το ποτήρι στο τραπέζι και παρακολουθεί με ενδιαφέρον την πορεία του, αν απλώνει το χυμένο νερό με το χεράκι του βγάζοντας ευχαριστημένες κραυγές «Κοίτα! Κοίτα», μιλάει ο ερευνητής μέσα του!

- Πείτε με αποφασιστικότητα «όχι, όχι στο τραπέζι, τώρα τρώμε, δεν παίζουμε».
- Μεταφέρετε αργότερα την ερευνητική δραστηριότητα σε κατάλληλο χώρο, στη μπανιέρα, στη βεράντα: Δώστε κουβαδάκια, πλαστικά ποτηράκια, μπολάκια κι αφήστε το να μεταγγίζει νερά να το ευχαριστηθεί.

Μιλάει ο ηθοποιός μέσα του;

Αν πιτσιλάει -χύνει- αναποδογυρίζει μπολάκια και κοιτάει να δει την αντίδρασή σας (Θυμώνετε; Γελάτε;) μιλάει ο ηθοποιός μέσα του! Ζητάει ακροατήριο! Στρείστε του το ακροατήριο. Πάρτε το ποτήρι με συγκρατημένη αδιαφορία και πείτε «Θα στο δώσω όταν θέλεις να πιεις». Κάντε σαφές ότι δεν σας αρέσει αυτό το παιχνίδι κι αν δεν θέλει να πιεί δεν πίνει.

Σε κάθε περίπτωση, συγκρατηθείτε:

- Μην αγανακτείτε «Μα να το κάνει επίτηδες το παλιόπαιδο!».
- Μην απειλείτε «Αν το ξανακάνεις θα...».
- Μη γελάτε.
- Μην μπείτε στο παιχνίδι του να παίξετε κι εσείς ρόλο τραγωδού «δεν αντέχω άλλο» «Μα δε λυπάσαι τη μανούλα που σφουγγαρίζει!».

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Η Μαριλένα σας, 26 μηνών, δαγκώνει τα παιδάκια στην παιδική χαρά.

Μην το παίρνετε κατάκαρδα. Δεν έχει η κόρη σας ...εγκληματική προσωπικότητα! Τα περισσότερα παιδιά, κάποια εποχή ανάμεσα στα πρώτα και στα τρίτα τους γενέθλια, δαγκώνουν (ή κλωτσάνε ή δέρνουν).

Δράστε αμέσως

Πείτε ΜΗ, ΟΧΙ, με αποφασιστικότητα. Πάρτε την Μαριλένα μακριά για λίγα λεπτά. Πείτε της «Δεν δαγκώνουμε γιατί ο άλλος πονά».

Αναρωτηθείτε τι κίνητρο μπορεί να έχει το παιδί.

Σ΄ αυτή την ηλικία το δάγκωμα είναι ένας συνηθισμένος τρόπος έκφρασης έντονων συναισθημάτων. Μπορεί στην περίπτωση της Μαριλένας το παιδί να καταπιέζεται γιατί δεν μπορεί να χειριστεί μια νέα κατάσταση πχ να διεκδικήσει το παιχνίδι του. Δεν είναι σε θέση να πει «Λυπούμαι που σε ενοχλώ αλλά αυτό το αρκουδάκι είναι δικό μου και θα ήθελα να παίζω μόνο εγώ με αυτό» και το λέει με μια δαγκωνιά που οπωσδήποτε, περνάει το μήνυμα πιο άμεσα! Μπορεί να χρησιμοποιεί τις δαγκωνιές ως εξερευνητική τεχνική: «Για να δούμε, τι γεύση έχει ο ώμος του Κωστάκη! Μοιάζει με τον ώμο της μαμάς;» Μπορεί να είναι μια εκδήλωση αγάπης ή ενθουσιασμού! Μπορεί η Μαριλένα να δαγκώνει επειδή δαγκώνει κι η αδέλφη της και τη μιμείται και σε αυτό. Μπορεί να είναι απλώς έκφραση βαρεμάρας ή κούρασης.

Αποφύγετε

- Να κάνετε το σφάλμα να την δαγκάσετε «για να καταλάβει ότι πονάει». Εκείνο που θα καταλάβει είναι ότι αν είσαι μεγάλος και δυνατός μπορείς να δαγκώνεις!
- Να κάνετε διάλεξη επί του θέματος. Άχρηστη είναι!
- Να απελπίζεστε όταν συνεχίσει να δαγκώνει για κάποιο διάστημα. Η μνήμη του παιδιού για το τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνει, σ΄ αυτή την ηλικία, υποχωρεί ακόμη πολύ εύκολα μπροστά στην παρόρμηση και στην επιθυμία. Οι κοινωνικοί και ηθικοί κανόνες μαθαίνονται σιγά-σιγά με την επανάληψη.
- Να χαρακτηρίσετε το παιδί ως ιδιαιτέρως επιθετικό. Μια φυσιολογική εκδήλωση είναι στην ανάπτυξη του παιδιού. Σύντομα θα τη σταματήσει, αρκεί, με πρεμία και αποφασιστικότητα, να περάσετε το μήνυμα ότι δεν εγκρίνετε αυτή τη συμπεριφορά.

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Η Αλεξάνδρα σας, 5 χρόνων, έδωσε στα μουλωχτά μια κλωτσιά στη γάτα.

Πώς να αντιδράσετε;

Θυμώστε πολύ!
Δηλώστε ότι αυτό είναι απαράδεκτο.
Πού ακούστηκε να χτυπάμε τα ζώα;
Τα ζώα πονούν κι έχουν αισθήματα όπως και οι άνθρωποι.
Ποτέ να μην το ξανακάνει!

Αναρωτηθείτε:

Μήπως η Αλεξάνδρα είναι εκνευρισμένη ή καταπιεσμένη από κάτι;

Διδάξτε της σιγά-σιγά εναλλακτικούς, υγιέστερους τρόπους για να ξεθυμαίνει. Να κλωτσάει τη μπάλα της, να μάθει να εκφράζει τη στενοχώρια της, να μιλάει γι αυτήν, να βγει στον κήπο να παίξει.

Μήπως η Αξεξάνδρα βρήκε τη γάτα ως το μόνο πιο αδύναμο ον που μπορεί να το χτυπήσει ατιμώρητα;

Μήπως υπάρχουν κι άλλοι στο σπίτι που κλωτσούν τη γάτα;

Αποφύγετε

- Να πάρετε το επεισόδιο ελαφρά.
- Να αντιμετωπίσετε το επεισόδιο με βία «Να! για να μάθεις κι εσύ πόσο πόνεσε η γάτα». Το να χτυπήσετε ένα παιδί δεν είναι ποτέ καλή παιδαγωγική μέθοδος. Είναι πολύ χειρότερη αν θέλετε να περάσετε το μήνυμα ότι η βία δεν είναι καλή συμπεριφορά. Πώς να καταλάβει η Αλεξάνδρα ότι εσείς τη δείρατε «για το καλό της»; Ίσως, για «το καλό της» κλώτσησε κι αυτή τη γάτα, για να τη μάθη να μην κάθεται στο καρεκλάκι της!

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Ο Νικόλας σας, 2 1/2 χρόνων, χτυπιέται ουρλιάζοντας μπροστά στο ταμείο του σουπερμάρκετ.

Λέγεται κρίση θυμού ή temper tantrum

Οι κρίσεις θυμού συνήθως γίνονται για να τραβήξουν την προσοχή. Επομένως το να τις αγνοείτε είναι η καλύτερη αντιμετώπιση. Όταν δουν τα παιδιά ότι δεν εντυπωσιάζει η κρίση θυμού και δε φέρνει κανένα αποτέλεσμα, σταματούν να έχουν κρίσεις. Μόλις λοιπόν σιγουρευτείτε ότι δεν κινδυνεύει να χτυπήσει, συνεχίστε απτόητοι να ξεφορτώνετε τα ψώνια σας στον πάγκο του ταμείου. Αν δεν αντέχετε την δημόσια έκθεση του οικογενειακού σας προβλήματος (τα σχόλια, την ενόχληση, τον οίκτο του φιλοθεάμονος κοινού του σουπερμάρκετ) αφήστε τα ψώνια μέσα στο καρότσι, πάρτε το Νικόλα έξω, ή στο αυτοκίνητο και άστε τον χωρίς σχόλια και παραινέσεις, να ουρλιάζει εκεί μέχρι να ξεθυμάνει. Μόλις ηρεμήσει, πάρτε τον αγκαλίτσα, δώστε του ένα φιλάκι και πείτε: «Χαίρομαι που σταμάτησες να κλαις! Πάμε τώρα να πάρουμε τα ψώνια μας». Αναρωτηθείτε τι μπορεί να προκάλεσε την κρίση. Μήπως κουράστηκε το παιδί; Μήπως είχατε τάξει άλλη δραστηριότητα κι όχι το σουπερμάρκετ; Μήπως δε φέρατε μαζί κάποιο παιχνιδάκι ή κάποια μπισκότα που έχει συνηθίσει;

Φερθείτε όσο πιο ψύχραιμα μπορείτε και ...κάντε υπομονή. Φάση είναι, θα περάσει!

Αποφύγετε

- Μην βάλετε τις φωνές «Σταμάτα αμέσως παλιόπαιδο. Δε θα σε ξαναπάρω βόλτα». Πιθανόν αυτό είναι εκείνο που ζητά, διάλογο ουρλιαχτών! Και οπωσδήποτε θα χάσετε: ουρλιάζει πιο εκνευριστικά από εσάς!
- Αντισταθείτε στον πειρασμό να «του τις βρέξετε για τα καλά». Πρώτον, γιατί το ξύλο είναι αποδεδειγμένα αναποτελεσματική μέθοδος. Θα συνεχίζει να κάνει κρίσεις θυμού όποτε νιώσει την ανάγκη. Δεύτερον, γιατί είναι, όπως ξέρετε, αντιδημοκρατική μέθοδος. Η όποια βία γεννά βία κι εσείς δεν θέλετε να μάθει το παιδί σας να δέρνει. Τρίτον, γιατί , αν το σκεφτείτε έντιμα, ο λόγος που θέλετε να δείρετε το παιδί δεν είναι εκπαιδευτικός, για να μάθει να μην το ξανακάνει δηλαδή. Θέλετε να το δείρετε γιατί σας έκανε ρεζίλι στο σουπερμάρκετ και θέλετε να αποδείξετε στον εαυτό σας και στο Πανελλήνιο ότι προσπαθείτε να πειθαρχείτε το παιδί σας!
- Αποφύγετε να υποχωρήσετε. Σε καμιά περίπτωση, μην κάνετε αυτό που ζητά, πχ μην αγοράσετε γλυφιτσούρι ή μπαλόνι αν πρόκειται για κάτι για το οποίο ήδη έχετε αρνηθεί. Αν υποχωρήσετε τώρα, το παιδί θα πάρει το μήνυμα ότι με μια κρίση θυμού μπορεί να αποκτήσει αυτό που θέλει και θα επαναλάβει την τεχνική!

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Ο Χρήστος σας, 20 μηνών, έχει άποψη για το τί θα φορέσει.

Ο Χρήστος, 20 μηνών, κάθε πρωί, ελέγχει με ερευνητικό ύφος την ντουλάπα του και δείχνει (δεν ξέρει και πολλές λέξεις για να μιλήσει) αυτό που θέλει να φορέσει αυτός αγνοώντας το δελτίο καιρού.
Η Γιώτα, 4 ετών, θέλει κάθε μέρα τα καλά παπούτσια που έφερε η γιαγιά.
Ο Αποστόλης 2,5 ετών, δεν βάζει το πράσινο κασκέτο με καμιά δύναμη.
Ο Νάσος θέλει τη στολή παραλλαγής αλλιώς δεν πάει στο πάρτυ.

Και όλοι, μα όλοι θέλουν να βάλουν στο νηπιακό σταθμό ή στο σχολείο, το ίδιο βρώμικο πουλοβεράκι που έχει λεκιάσει, γυαλίσει, ξεχειλώσει, και που δεν το αποχωρίζονται από την αρχή της χρονιάς! Εσείς, συγχύζεστε, πρωί -πρωί, προσπαθείτε να πείσετε, δίνετε λογικά επιχειρήματα, τάζετε, απειλείτε, δίνετε μάχη να επιβάλετε το «κατάλληλο» ντύσιμο.

Όχι! Ο καυγάς δεν είναι για τα ρούχα. Άλλα διακυβεύονται: Τα νήπια αναπτύσσουν μια πιο ισχυρή αντίληψη της προσωπικότητάς τους και η επιλογή του τί θα φορέσουν είναι ένας σίγουρος, ακίνδυνος τρόπος να τεκμηριώσουν την ανεξαρτητοποίησή τους. Σκέφτονται «είναι δικό μου το σώμα», «εγώ κάνω κουμάντο», «εγώ αποφασίζω» Εσείς, σκέφτεστε, «δε θα μου πει ο σπόρος τι θα φορέσει» ή «τι θα πουν στο νηπιακό σταθμό αν το δουν πάλι με την ίδια φορμίτσα». Ναι, δεν είναι εύκολο για μια μητέρα να δεχτεί να φορέσει το παιδί της κάτι ακατάλληλο διότι αισθάνεται ότι αντανακλά στη δική της επάρκεια. Την κακοχαρακτηρίζει να παρουσιάζεται το παιδάκι της με αθλητικά παπούτσια στο πάρτυ, με χιλιοφορεμένη φόρμα στο γάμο, με απαράδεκτους χρωματικούς συνδυασμούς στο σχολείο. Λογικό να θέλει να επιβάλλει το «σωστό» ντύσιμο.

Τα πιτσιρίκια έχουν αντίθετη άποψη για το «σωστό ντύσιμο». Εξ ού και ο καυγάς! Όμως, δεν έχετε λόγο να δημιουργείτε αντιπαλότητα. Δεν θέλετε να ξεκινάτε τη μέρα σας με εχθροπραξίες. Δεν θέλετε μάχη, ξέρετε πια ότι από τις μάχες με το παιδί βγαίνετε κι εσείς κι αυτό νικημένοι και ταπεινωμένοι. Μη διστάζετε, λοιπόν, να κάνετε συμβιβασμούς που θα είναι αποδεκτοί και από τις δυο πλευρές. Εσείς, διαθέτετε την εξουσία για συμβιβασμούς! Διαθέτετε και την εξυπνάδα! Προσπαθήστε να καταλάβετε την άποψη του παιδιού.

Γιατί επιμένει να φορά αυτό το ρούχο;

Ίσως ακόμα προσαρμόζεται στο περιβάλλον του παιδικού σταθμού, κι έχει συνδεθεί περισσότερο με ορισμένα ρούχα που τα νιώθει άνετα και οικεία (κάπως σαν την αγαπημένη κουβερτούλα ή το λαγουδάκι που θέλουν να έχουν μαζί τους για να κοιμηθούν το βράδυ). Καμιά φορά ένα συγκεκριμένο ρούχο μπορεί να αντανακλά τις συναισθηματικές ανάγκες του μικρού. Παιδιά που νιώθουν ότι δεν βρίσκονται συχνά σε θέση ισχύος έχουν τάσεις να διαλέγουν ρούχα που τα κάνουν να νιώθουν δυνατά πχ μπλουζάκια που έχουν επάνω γνωστούς ήρωες, δεινόσαυρους, λιοντάρια. Όταν αρχίσουν να νιώθουν σιγά-σιγά πιο δυνατά, μπορεί να φορέσουν και κανένα χαριτωμένο λαγουδάκι ή πεταλουδίτσες... Επίσης για πολλά νήπια, γύρω στα 5-6 έχει μεγάλη σημασία η αίσθηση της αφής και είναι σημαντικό να τους αρέσει η υφή των ρούχων. Προτιμούν τα μαλακά υφάσματα, τα χαλαρά σχέδια χωρίς σκληρές ραφές και κουμπώματα. Καλό είναι λοιπόν να προσέξετε τι αρέσει στο μικρό, να μην θεωρείτε τις προτιμήσεις του παράλογες παραξενιές και να φροντίσετε να του αγοράζετε ρούχα που ανταποκρίνονται στις δικές του προδιαγραφές.

Πλησιάζοντας στη σχολική ηλικία αρχίζουν σιγά-σιγά, να αποκτούν κάποια συνείδηση του τι φορούν οι άλλοι. Πριν από τα 6 χρόνια είναι πολύ σπάνιο να θέλει ένα μικρό να φορέσει κάποιο ρούχο «επειδή το φορούν τα άλλα παιδάκια». Η αντίληψη της «μόδας» εμφανίζεται μετά την πρώτη Δημοτικού. Στην αρχή απλώς πειραματίζονται με ό,τι πιστεύουν ότι είναι γοητευτικό. Είναι πολύ θετική εκδήλωση να εκφράζουν αυτού του τύπου τη δημιουργικότητα. Δεχθείτε την ακόμη κι αν είναι εντελώς αντίθετη με την δική σας αισθητική.

Διαπραγματευτείτε ψύχραιμα και με κατανόηση

Στη φάση της αγοράς ρούχων

Καλό είναι να ζητιέται και η γνώμη του μικρού. Η επιμονή του βέβαια είναι συχνά αφόρητη. Μπορεί να επιμένει πεισματικά σ΄ ένα κατακόκκινο φούτερ που είναι μόνο για εκδρομές στα βουνά κι ύστερα ν΄ αρνείται να το φορέσει στο σχολείο. Ένα 5χρονο ή 6χρονο νήπιο είναι ήδη σε θέση να καταλάβει ότι όταν αποφασίσει να αγοράσει κάτι από το κατάστημα παίρνει και την ευθύνη ότι θα το φορά. Μια καλή τακτική είναι να διαλέξετε εσείς τρία ρούχα και να αφήσετε το μικρό να διαλέξει ένα απ΄ αυτά. Αυτή η τακτική ικανοποιεί εσάς γιατί προτείνετε μόνο τα κατάλληλα και ικανοποιεί το παιδί γιατί του δίνει την αίσθηση ότι σέβεστε το δικαίωμά του να επιλέξει.

Μοιραστείτε τις υποχωρήσεις

Μετά τα 4 χρόνια είναι αρκετά μεγάλα για να κρατήσουν κάποιες συμφωνίες (που πρέπει όμως να κρατάτε κι εσείς): Ναι, μπορεί να διαλέγεις εσύ τι θα φορέσεις κάθε μέρα αλλά θα πρέπει να είναι καθαρό.
Εσύ διαλέγεις το μπλουζάκι που θέλεις κι εγώ το παντελόνι. Εσύ μου λες τι καιρό κάνει κι εγώ βγάζω απ΄ τη ντουλάπα σου όσα ταιριάζουν με αυτό τον καιρό, για να διαλέξεις. Στο σπίτι μπορείς να φοράς ό,τι θέλεις. Όταν πηγαίνουμε επίσκεψη στη νονά θα φοράς τα καλά σου.

Καθημερινή πρόβλεψη

Καλή ιδέα είναι να διαλέγετε από το βράδυ τα ρούχα που θα φορέσει το πρωί. Είναι μια καλή συνήθεια, οργανωτικά επιθυμητή. Το βράδυ έχετε περισσότερο καιρό και διάθεση για διαπραγματεύσεις και συνεργασίες ενώ το πρωί συνήθως τρέχετε για να προλάβετε, είστε μάλλον καθυστερημένοι, και δεν έχετε καιρό για συζητήσεις και τσιριμόνιες του τύπου «εγώ νομίζω ότι αυτό με τον σπάιντερμαν πάει καλύτερα με τα παπούτσια σου, τι λες κι εσύ». Όπως και να έχει η κατάσταση , προσπαθήστε από την αρχή να διαμορφώσετε ένα πνεύμα συνεργασίας για να μη χαλάτε την καρδιά σας τώρα και για να είστε σε καλύτερη θέση αργότερα, στην εφηβεία όταν ο γιος σας θα επιμένει να φοράει μπλουζάκια με γυμνές στο σχολείο, έτσι για να «σας τη σπάσει» και η κόρη σας θα βάζει ημιπολύτιμους λίθους με κρίκους στον αφαλό της ή θα κρεμάει αποξηραμένα σκουλήκια στ΄αυτιά της για σκουλαρίκια, ή κάτι άλλο που εσείς δεν μπορείτε αυτή τη στιγμή να δείτε ούτε στους πιο ευφάνταστους εφιάλτες σας...

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Ο Μίνως σας, 6 χρόνων, έβαλε στη τσέπη του στο σουπερμάρκετ ένα μικρό αυτοκινητάκι που δεν σας ζήτησε να πληρώσετε. Το ανακαλύπτετε όταν έχετε ήδη απομακρυνθεί.

Πώς να δράσετε:

Επιστρέψτε αμέσως στο μαγαζί το αυτοκινητάκι. Αν έχετε απομακρυνθεί πολύ, τηλεφωνήστε στο σουπερ-μάρκετ αμέσως μόλις φτάσετε στο σπίτι. Πάρετε το αυτοκινητάκι από το παιδί, δηλώνοντας ότι πρέπει να το επιστρέψετε με πρώτη ευκαιρία. Ρωτήστε τον γιατί πήρε κάτι που δεν είναι δικό του. Σ΄ αυτήν την ηλικία τα παιδιά έχουν συναίσθηση της ιδιοκτησίας. Εξηγείστε ότι ο καθένας έχει δικά του πράγματα που δεν πρέπει να τα παίρνουμε χωρίς να πάρουμε την άδεια του. Πώς θα ένιωθε αν κάποιος έμπαινε στο δωμάτιό του κι έπαιρνε ένα από τα παιχνίδια του; Συζητείστε μαζί του. Κάντε του διάλεξη περί προσωπικής ιδιοκτησίας αλλά όχι θυμωμένα ούτε ντροπιασμένα. Μάλλον, απορώντας που δεν τα ήξερε αυτά τα βασικά πράγματα!

Αποφύγετε

- Να κάνετε μεν τη διάλεξη περί ιδιοκτησίας αλλά να αγοράσετε το αυτοκινητάκι.
- Να αμελήσετε το τηλεφώνημα στο σουπερμάρκετ με το σκεπτικό ότι θα γυρίσετε το αυτοκινητάκι την επομένη.
- Να μιλήσετε για συνέπειες τύπου «θα μας πιάσουν και θα μας βάλουν φυλακή» «Θα μας σκοτώσει η ταμίας αν το πάρει είδηση». Αφήνετε έτσι ανοιχτό το ενδεχόμενο υπεξαίρεσης ξένης περιουσίας όταν έχει εξασφαλιστεί η ατιμωρησία. Όμως εσείς θέλετε το παιδί να μην κλέβει «επειδή δεν είναι σωστό» όχι γιατί φοβάται μην αποκαλυφθεί.
- Να ξεχάσετε να επιστρέψετε το αυτοκινητάκι στο σουπερμάρκετ ή να το επιστρέψετε χωρίς να το δει το παιδί.
- Να κατηγορήσετε το παιδί δημόσια ως κλέφτη. Κατηγορήστε την συμπεριφορά, την πράξη, όχι το παιδί.
- Να νιώσετε ντροπή και ανησυχία που το παιδί σας «κλέβει». Όλα τα παιδιά κλέβουν κάποια στιγμή. Τα παιχνίδια του ιατρείου μου έχουν κυκλοφορήσει σε πάρα πολλά σπίτια. Οι γονείς, μου το ομολογούσαν καταντροπιασμένοι. Κάθε φορά φρόντιζα να τους καθησυχάσω ότι «δεν πειράζει» αλλά ζητούσα να πω στο παιδί η ίδια ότι «πειράζει, πολύ στενοχωρήθηκα που έχασα το παιχνιδάκι, παρακαλώ να μου το φέρει πίσω το συντομότερο και άλλη φορά αν θέλει να "δανειστεί" κάτι να μου το ζητήσει πρώτα».
- Να φοβηθείτε ότι το παιδί «έχει κακό χαρακτήρα» και θα παγιώσει τη συμπεριφορά. Ακόμη κι αν «υποτροπιάζει» να είστε σίγουροι ότι τελικά θα τα καταφέρετε να σταματήσει. Εκτός ...αν εσείς συνηθίζετε να παίρνετε τασάκια ή κουταλάκια (αναμνηστικά) από τα ξενοδοχεία και τα εστιατόρια. Τότε, ναι, θα έχετε πρόβλημα να το πείσετε με θεωρίες περί σεβασμού της ατομικής και της δημόσιας ιδιοκτησίας.

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Η Τζίνα σας, 4 χρόνων, αρνιέται να ντυθεί ενώ σε 8 λεπτά θα περάσει το λεωφορείο του παιδικού σταθμού.

Πώς να δράσετε:

Πρώτον άστε τη να φορέσει αυτό που θέλει αυτή (κι ας είναι αυτό που είχατε προγραμματίσει να πλύνετε σήμερα ή το άλλο που έχει ξεφτίσει στα μανίκια και δεν προλάβατε να το μπαλώσετε ή να το εξαφανίσετε). Πείτε, «στάσου να σε βοηθήσω» και αρχίστε από τα καλτσάκια ή το καλσόν, παινεύοντάς την συγχρόνως που βοηθάει να ντυθεί γρήγορα. Αν επιμένει να αρνείται να συνεργαστεί, εξηγείστε ήρεμα ότι θα αναγκαστείτε να αφαιρέσετε κάποιο προνόμιο πχ δε θα πάμε στη γιαγιά το απόγευμα, δε θα δεις Μπαγκς-μπάνυ στην τηλεόραση.

Αναρωτηθείτε τι μπορεί να προκάλεσε αυτή την «απεργιακή» αντίδραση.

- Τζαναμπετιά πρωί-πρωί μπορεί να σημαίνει ότι το παιδί δεν έχει κοιμηθεί αρκετά. Φροντίστε να μην του λείπει ο βραδινός ύπνος.
- Μπορεί να είναι αποτέλεσμα υπερβολικής βιασύνης και έντασης στην πρωινή προετοιμασία. Ίσως χρειάζεται να την ξυπνάτε δέκα λεπτά νωρίτερα για να έχετε άνεση χρόνου. Μια καλή τακτική είναι να βάζετε από το προηγούμενο βράδυ τα ρούχα σε μια καρέκλα αφού τα διαλέξετε μαζί με το παιδί.
- Πιθανόν να συνέβη κάτι στο νηπιακό σταθμό και δε θέλει να πάει. Ρωτήστε τη νηπιαγωγό σχετικά και συνεργαστείτε μαζί της.

Αποφύγετε

- Να ντύσετε το παιδί με το ζόρι. «Θα ντυθείς και θα πεις κι ένα τραγούδι»! Θα ντυθεί, ναι, αλλά δε θα πει τραγούδι ούτε αυτό ούτε εσείς. Η μέρα και των δύο έχει ξεκινήσει πολύ άσχημα!

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Ο Σάκης σας, 3 χρόνων, μόλις βρει μαρκαδόρο, μολύβι, κραγιόν χειλιών μουτζουρώνει τους τοίχους.

Πώς να δράσετε:

Πρώτα πάρτε μια βαθιά αναπνοή. Σιγουρευτείτε ότι πρεμήσατε και δε θέλετε να το πετάξετε από το παράθυρο το παλιόπαιδο. Πείτε «Ζωγραφίζουμε μόνο στο χαρτί. Ποτέ στους τοίχους του σπιτιού» (Είναι σημαντικό να αναφερθείτε στους τοίχους του σπιτιού γιατί κάποτε βγήκαμε ψεύτες όταν η Μαρινούλα, κόρη παπά, αντέτεινε ότι στο σπίτι του μπαμπά, στην εκκλησία δηλαδή, έχουν ζωγραφίσει όλους τους τοίχους! Το παιδί ήθελε να... αγιογραφήσει την κρεβατοκάμαρα κι εμείς του λέγαμε ότι μόνο σε χαρτί ζωγραφίζουμε!) Πάρτε δυο σφουγγάρια και λεκάνη με απορρυπαντικό και βάλτε το παιδί να «βοηθήσει» να καθαρίσετε τον τοίχο. Η διαδικασία είναι ιδιαίτερα ευχάριστη για παιδιά αυτής της ηλικίας γι΄ αυτό, όσο καθαρίζετε, δηλώνετε πόσο δύσκολο είναι να καθαρίσει τώρα ο τοίχος και πόσο στενοχωρηθήκατε που λερώθηκε.

Αναρωτηθείτε:

Ποιος άφησε κραγιόν των χειλιών και μαρκαδόρους εκεί που μπορεί να τα βρει το παιδί; Μήπως δεν του δίνετε ευκαιρία να «δημιουργήσει» υπό την επίβλεψή σας με τους κατάλληλους μαρκαδόρους στο χαρτί; Μήπως ξεχνάτε να δώσετε ένα φιλάκι στον Σάκη όποτε ζωγραφίζει σε χαρτί;

Αποφύγετε

- Να βάλετε τις φωνές και να πείτε το παιδί παλιόπαιδο. Καταδικάζετε την κακή συμπεριφορά πάντα, το παιδί ποτέ.
- Να κατηγορήσετε μπροστά στο παιδί τον ενήλικο που το επέβλεπε «Μα πού είχες τα μάτια σου; Παιδί είναι! Τι περιμένεις!».

Αχ! τι παλιόπαιδο!

Η Ματίνα σας, 5 χρόνων, κατεβάζει από τα ράφια όλα της τα παιχνίδια και αρνείται πεισματικά να τα βάλει πίσω.

Πώς να δράσετε:

Δείξτε ότι έχετε πάρει το πράγμα πολύ σοβαρά. Πάτε στο δωμάτιο που βρίσκεται το παιδί. Σταθείτε απέναντί του, κοιτάξτε το κατάματα, πείτε «Θέλω να βάλεις τα πράγματα στη θέση τους. Τώρα που έχω καιρό θα σε βοηθήσω κι εγώ. Αύριο όμως θα τα μαζέψεις μόνη σου. Όταν τελειώσουμε μπορούμε να διαβάσουμε ένα παραμύθι». Αν δεν έχει αποτέλεσμα αυτή η προσπέλαση τότε τιμωρείστε την αφαιρώντας κάποιο προνόμιο «Αν δεν μαζέψεις τα πράγματά σου δε θα διαβάσουμε παραμύθι». Σε άλλες χώρες οι γονείς βρίσκουν ως καλή τιμωρία το time out. Δηλαδή υποχρεωτική διακοπή κάθε δραστηριότητας για λίγα λεπτά. Στην Ελλάδα οι προ-παππούδες έβαζαν τους σημερινούς παππούδες τιμωρία στη γωνιά. Μια ξαδέρφη μου έβαζε τον ανεψιό μου Βασίλη να καθήσει άπραγος σε μια καρέκλα για πέντε λεπτά. Η τιμωρία, πολύ αποτελεσματική για το Βασίλη, απέτυχε πλήρως στον μικρό του αδελφό, Δημήτρη. Περιέργως, ο Δημήτρης, χρησιμοποιεί τώρα το σύστημα με επιτυχία στα δικά του παιδιά!

Αποφύγετε

- Να φωνάζετε από το άλλο δωμάτιο «Μάζεψε επιτέλους τα πράγματά σου».
- Να πείτε «Δεν αντέχω πια μ΄ αυτό το παιδί! Το πείσμα της είναι άλλο πράγμα!».
- Να πείτε μερικές φορές «Μάζεψε, κοριτσάκι μου τα παιχνίδια σου» και τελικά να τα μαζέψετε εσείς.

Εταιρία Κατά της
Κακοποίησης του Παιδιού

Με σύνθημα «ΣΗΜΕΡΑ! ΟΧΙ ΑΥΡΙΟ», ιδρύθηκε το 2008 η εταιρία ΕΛΙΖΑ - ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που στοχεύει στην προαγωγή των δικαιωμάτων του παιδιού που έχει υποστεί ή κινδυνεύει να υποστεί κακοποίηση, καθώς και στη στήριξη των γονιών που συχνά γίνονται βίαιοι χωρίς να το θέλουν, και αναζητούν ένα χέρι πραγματικής βοήθειας.

Πρώτη προτεραιότητα του ΕΛΙΖΑ ήταν, σε συνεργασία με τα Παιδικά Χωριά SOS Ελλάδος, η οργάνωση και η ίδρυση ενός πρότυπου Ξενώνα Θεραπείας και Αποκατάστασης για κακοποιημένα και παραμελημένα βρέφη και νήπια μέχρι 5 ετών. Ο Ξενώνας SOS ΕΛΙΖΑ βρίσκεται σήμερα σε πλήρη λειτουργία.

Άμεσος σκοπός επίσης είναι η ανάπτυξη ενός προγράμματος στην κοινότητα, που θα απευθύνεται σε οικογένειες που ζούνε με τα παιδιά τους σε συνθήκες κοινωνικού αποκλεισμού. Στόχος είναι πάλι η πρώτη παιδική ηλικία, έτσι ώστε ο έγκαιρος εντοπισμός και η παρέμβαση στα προβλήματα της οικογένειας να δράσουν προληπτικά.

Το βιβλίο της Ελένης Βαλάσση-Αδάμ «Γονιός δεν γεννιέσαι, γίνεσαι» απευθύνεται σε γονείς με παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Σχεδιασμός: PIN Communication
Εικονογράφηση: Tomek

Με δωρεά από το

ΙΣΝ SNf ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ