

Δεν ακούει κανέναν; Χρησιμοποιείστε τη μέθοδο «Γκάντι»

Δεν ακούει κανέναν; Χρησιμοποιείστε τη μέθοδο «Γκάντι»

Δημοσίευση: 28 Μαΐ 2010, 18:55 | Τελευταία ενημέρωση: 28 Μαΐ 2010, 18:55

Το μικρό σας σας χτυπάει, αρνείται να σας υπακούσει... Με λίγα λόγια, μπροστά σας έχετε έναν μικρό... αντάρτη. Με τη συμπεριφορά του πραγματικά σας φέρνει στα όριά σας. Τι κάνουμε λοιπόν; Σε αυτές τις δύσκολες περιπτώσεις μπορεί να βοηθήσει μια νέα μέθοδος. Το όνομά της; Ειρηνική αντίσταση! Πρότυπό της; Ο Μαχάτμα Γκάντι.

Ακόμη και τα πιο ήρεμα και υπάκουα πιτσιρικά κάποια στιγμή αναστατώνουν τους γονείς τους. Γι' αυτό και οι μικροεντάσεις δεν λείπουν σχεδόν από καμία οικογένεια. Είτε γιατί ο μικρός δεν μάζεψε τα παιχνίδια του από το καθιστικό είτε γιατί τα αδελφάκια τσακώνονται μεταξύ τους για το τελευταίο ποτήρι χυμό, με αποτέλεσμα ο μπαμπάς ή η μαμά να αναγκάζεται να βάζει τις φωνές. Όλα αυτά είναι απολύτως φυσιολογικά και συμβαίνουν και στις... καλύτερες οικογένειες.

Αν όμως το τρίχρονο πιτσιρικό σας σας χτυπάει, αν το πεντάχρονο αγοράκι σας προσβάλλει και κοροϊδεύει τη νηπιαγωγό του, αν σας πιέζει ζητώντας διάφορα πράγματα με επίμονο και άσχημο τρόπο (π.χ. λαχουδιές, χρήματα, περισσότερο τηλεόραση), αν πρέπει να το παρακαλάτε με τις ώρες για να πάει στο κρεβάτι ή να φάει όλο το φαγητό του ή αν σας απειλεί ότι θα «αυτοκτονήσει», τότε τα πράγματα αλλάζουν. Εδώ δεν πρόκειται για συνηθισμένες σκανδαλιές και γκρίνιες, αλλά για προβληματική συμπεριφορά. Ανεξάρτητα από τις αιτίες της, αυτή η συμπεριφορά διαταράσσει την οικογενειακή ισορροπία και φέρνει τα... πάνω κάτω στο σπίτι. Οι γονείς ταλαντεύονται ανάμεσα στην οργή και την απελπισία, τα πιτσιρικά δοκιμάζουν τα όρια και τα νεύρα του μπαμπά και της μαμάς και απολαμβάνουν την εξουσία τους.

Υπάρχει... σωτηρία; Ναι! Αρκεί να ακολουθήσετε τη νέα τακτική που προτείνει ο καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Τελ Αβίβ, Haim Omer, η οποία βασίζεται στη στάση και τη φιλοσοφία του Μαχάτμα Γκάντι. Δηλαδή στην ήρεμη μεν αλλά αποτελεσματική αντίσταση. Ο Ινδός πολιτικός είχε καταφέρει να πηγαίνει κόντρα στους Βρετανούς αποικιοκράτες, χωρίς όμως η σύγκρουσή τους να βγαίνει εκτός ελέγχου και να οδηγήσει σε καταστροφή. Ποιο ήταν το «όπλο» του; Η ειρηνική, χωρίς χρήση βίας, αντίσταση. Δεν θα μπορούσαν άραγε και οι γονείς να επωφεληθούν από αυτή την τακτική;

Μια πρωτοποριακή μέθοδος

Εδώ και πολλά χρόνια ο καθηγητής Ψυχολογίας Haim Omer δουλεύει και δοκιμάζει τη μεθόδου του σε οικογένειες στη Γερμανία και το Ισραήλ. Όλοι οι γονείς που συμμετέχουν στις έρευνές του μοιάζουν μεταξύ τους. Δηλαδή είναι μαμάδες και μπαμπάδες που έχουν μια ολέθρια έχθρα με τα μικρά τους, που βρίσκονται σε διαρκή σύγκρουση εξουσίας με τα πιτσιρικά τους, συνήθως για ασήμαντες αφορμές. Ή, από την άλλη, είναι γονείς που έχουν... παραδώσει τα όπλα και έχουν γίνει παιχνιδάκι στα χέρια του απαιτητικού παιδιού τους. Μάλιστα, ήδη η μέθοδος του καθηγητή Omer χρησιμοποιείται με επιτυχία από τους ειδικούς παιδοψυχολόγους στη Γερμανία σε μικρά και μεγάλα παιδιά.

Ποιο είναι, όμως, το μυστικό της νέας μεθόδου; Λοιπόν, οι γονείς, ανεξάρτητα από την ηλικία του παιδιού τους, θα πρέπει να σταματήσουν να «απαντούν» στις προκλήσεις του και να μην παρασύρονται σε μια κόντρα που δεν οδηγεί πουθενά, σε αυτόν το φαύλο κύκλο του «Θα το κάνεις»-«Όχι, δεν θα το κάνω». Τι σημαίνει αυτό στην πράξη; Ας δούμε τι προτείνει η νέα μέθοδος:

Όχι κήρυγμα

Οι γονείς πρέπει να σταματήσουν το κήρυγμα, τα παρακάλια, τις ατέλειωτες συζητήσεις. Το μόνο που καταφέρνουν με όλα αυτά είναι να εξαντλούνται οι ίδιοι και στο τέλος το μικρό να κάνει τελικά το δικό του!

Ψυχραιμία και όχι άμεσες αντιδράσεις

Οι γονείς πρέπει να μάθουν να παραμένουν ήρεμοι σε έντονες καταστάσεις και να μην παρασύρονται από την ένταση της στιγμής. Αν, για παράδειγμα, το μικρό τους τους χαστουκίσει, θα πρέπει να μείνουν αρχικά σωηηλοί και να συλλογιστούν αυτό που συνέβη. Έτσι θα συγκρατήσουν την οργή τους, που μπορεί να οδηγήσει σε λάθος αντιδράσεις. Θα «απαντήσουν» στην κακή συμπεριφορά του παιδιού τους μόνο αφού περάσει κάποιος χρόνος: μισή ώρα αν το παιδί είναι κάτω των 6 ετών και μία μέρα αν είναι μεγαλύτερο.

Ξεκαθάρισμα... λογαριασμών με «Sit-in»!

Θα πρέπει να είναι ξεκάθαροι και σαφείς με το παιδί! Δηλαδή, θα πρέπει να του ανακοινώσουν ότι από εδώ και στο εξής δεν θα ανέχονται πια την άσχημη συμπεριφορά του. Επειδή όμως ένα πεντάχρονο που χτυπάει π.χ. συστηματικά τα συνομηλικά του ή φέρνει πολύ άσχημα στη μητέρα του δεν... παίρνει και πολύ στα σοβαρά υπόψη του τέτοιου είδους ανακοινώσεις, θα πρέπει οι γονείς να κάνουν την ανακοίνωσή τους με τον πιο σωστό τρόπο. Ποιος είναι αυτός; Το «Sit-in» (βλ. πλαίσιο). Δηλαδή, οι γονείς θα πρέπει να κάνουν «κατάληψη» στο δωμάτιο του παιδιού, να καθίσουν σε μια καρέκλα και να πουν με πολύ σοβαρό ύφος στο μικρό ότι δεν πρόκειται να ανεχτούν πια τη συμπεριφορά του και ότι περιμένουν, εδώ και τώρα, από εκείνο, τις προτάσεις του για να λυθεί το πρόβλημα. Όπως τονίζουν οι ειδικοί της μεθόδου, «με το Sit-in δεν επιβάλλουμε τίποτα στο παιδί, αλλά αντίθετα το ενθαρρύνουμε να βρει μόνο του τη λύση. Οι γονείς δεν είναι ούτε αυθεντίες που γνωρίζουν τα πάντα ούτε ρομπότ-παιδαγωγοί που μοιράζουν επιβραβεύσεις ή τιμωρίες».

Μια αγκαλιά στις δύσκολες στιγμές

Αν το παιδί είναι μικρό (2-3 ετών) και έχει κάποιο από τα γνωστά ξεσπάσματα θυμού αυτής της ηλικίας, δηλαδή πέφτει στο πάτωμα, ουρλιάζει, καταστρέφει αντικείμενα ή απειλεί να κάνει κακό στον εαυτό του, οι γονείς μπορούν να το ηρεμήσουν με μια λαβή που ονομάζεται «η αγκαλιά της αρκούδας». Σε αυτή την περίπτωση ο ενήλικος παίρνει το παιδί στην αγκαλιά του και κλείνει σφιχτά γύρω του τα χέρια του, έτσι ώστε το μικρό να μην μπορεί να κάνει καμία κίνηση. Το μήνυμα που παίρνει το πιτσιρικό είναι το εξής: «Είμαι εδώ. Θα μείνω εδώ. Δεν θα σε αφήσω να συνεχίσεις αυτό που κάνεις».

Μάρτυρες «υπεράσπισης»

Συνήθως οι γονείς επιθετικών παιδιών αισθάνονται ντροπή για τη συμπεριφορά του μικρού τους και αποφεύγουν να μιλήσουν γι' αυτό το θέμα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, όμως, είναι σημαντικό να σπάσουν τη σιωπή τους και να αναζητήσουν τη βοήθεια κάποιου δικού τους ανθρώπου: είτε μιας φίλης, είτε ενός θείου ή θείας του παιδιού. Αυτό το άτομο μπορεί να μεσολαβήσει στους καβγάδες τους με το μικρό, να χρησιμεύσει ως «μάρτυρας υπεράσπισης» των γονιών και να δείξει στο παιδί ότι βρίσκεται σωστά την απόφαση και τη θέση του μπαμπά ή της μαμάς. Ας μην ξεχνάμε ότι ο κύκλος των γονιών -οι φίλοι και οι συγγενείς- παίζει σπουδαίο ρόλο για τα παιδιά, αφού αντιπροσωπεύει για εκείνα τον κόσμο των ενηλίκων. Βλέποντας το μικρό ότι αυτός ο κόσμος αποδέχεται και στηρίζει τους γονείς, ηρεμεί και αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια και σιγουριά για τους δικούς του, τους σέβεται και τους υπολογίζει.

Μαζί στο γραφείο

Αν το παιδί είναι μεγαλύτερο, οι γονείς μπορούν να εφαρμόσουν την τακτική «Time-in». Δηλαδή, το παιδί είναι

υποχρεωμένο να περάσει μια μέρα με τον μπαμπα ή τη μαμα στο χώρο της εργασίας τους.

Τα οφέλη

Εφαρμόζοντας αυτή τη μέθοδο, οι γονείς κερδίζουν πολλά. Πρώτα απ' όλα, αποκτούν υπόσταση ως γονείς. Τι σημαίνει αυτό; Ότι παύουν να είναι... αόρατοι για το μικρό. Έτσι γίνονται πιο δυνατοί και κάνουν αισθητή την παρουσία τους. Και αυτή η δύναμη είναι το αντίθετο της εξουσίας, που καταπιέζει και εξουδετερώνει το παιδί. Ας μην ξεχνάμε ότι οι τιμωρίες και οι απειλές απομακρύνουν το παιδί από το γονιό. Αντίθετα, η δύναμη που πηγάζει από την ειρηνική αντίσταση φέρνει το παιδί πιο κοντά στο γονιό, γίνεται μια γέφυρα επικοινωνίας.

Τα παιδιά αναπτύσσονται πιο σωστά όταν αισθάνονται όχι μόνο την αγάπη και την τρυφερότητα των γονιών τους, αλλά και τη δύναμή τους και την αποφασιστικότητά τους. Είναι δύσκολο φυσικά να κάνεις το παιδί σου να σε βλέπει έτσι κάθε μέρα: τρυφερό αλλά και δυνατό. Η μέθοδος Γκάντι, λοιπόν, προσπαθεί να συνδυάσει με τον καλύτερο και πιο άμεσο τρόπο αυτά τα δύο στοιχεία. Η ειρηνική αντίσταση μπορεί, πραγματικά, να βοηθήσει τους γονείς να αποκαταστήσουν την ισορροπία στην οικογένειά τους. Και, μάλιστα, από τη στιγμή που θα τα καταφέρουν, είναι μια περιττή...

Ναι μεν, αλλά...

Υπάρχει και αντίλογος σε αυτή τη μέθοδο. Ορισμένοι ειδικοί τη βρίσκουν υπερβολικά σκληρή και δύσκολη για τους γονείς και τα παιδιά. Μπορεί να μη χρησιμοποιούν οι γονείς βία, αλλά, από την άλλη, μήπως με αυτή την τακτική απλώς καταπιέζουν την παρόρμησή τους και επιβάλλουν την εξουσία τους με έναν άλλον τρόπο; Ο καθηγητής Ομαρ γνωρίζει αυτό τον κίνδυνο. Όμως, όπως τονίζει, η σχέση παιδιού και γονιού έχει πάντα το στοιχείο της εξουσίας, αφού οι γονείς είναι εκείνοι που θα πρέπει να βάζουν τα όρια.

Η ειρηνική αντίσταση μπορεί να είναι «ειρηνική», αλλά ταυτόχρονα είναι και δυναμική, ενώ ο στόχος των γονιών που την εφαρμόζουν δεν είναι να νικήσουν... το παιδί. Η μαμά και ο μπαμπάς που ακολουθούν αυτή τη μέθοδο πρέπει να είναι ταυτόχρονα και τρυφεροί με τα μικρά τους. Θα πρέπει να τους λένε το «σ' αγαπώ» και να τους δείχνουν έμπρακτα την αγάπη τους και το σεβασμό τους. Δεν πρέπει να αποφεύγουν να «καλομαθαίνουν» το μικρό ταραξία με μια εκδρομή ή μια έξοδο για γλυκό. Όμως, αυτό θα πρέπει να το κάνουν χωρίς ανταλλάγματα, π.χ. «Αν είσαι φρόνιμος, θα πάμε σινεμά», και να δείξουν απλά στο πιτσιρίκι τους πόσο πολύ το υπολογίζουν και το εκτιμούν.

Τι είναι το «Sit-in»

Ο γονιός (ή και οι δύο γονείς) μπαίνει στο δωμάτιο, κλείνει πίσω του την πόρτα και κάθεται σε μια καρέκλα μπροστά στην είσοδο του παιδικού δωματίου. Με ήρεμη φωνή λέει στο παιδί: «Δεν αποδέχομαι άλλο αυτό που κάνεις (π.χ. το ότι χτυπάς και βρίζεις τα άλλα παιδιά κ.ά.). Θα μείνω εδώ και θα περιμένω από εσένα τις προτάσεις σου για το πώς μπορεί να βελτιωθεί η κατάσταση στο μέλλον». Ο μπαμπάς (ή η μαμά) δεν πρέπει να ανοίξει διάλογο με το παιδί, να το προκαλέσει ή να απαντήσει στις προκλήσεις του. Αν το μικρό απλώσει το χέρι του, μπορεί να αμυνθεί, αλλά όχι με φωνές ή ανταποδίδοντας το χτύπημα. Στην περίπτωση που το παιδί κάνει σοβαρές προτάσεις για τη λύση του προβλήματος, θα πρέπει ο γονιός να τις συζητήσει μαζί του.

Αν πάλι το παιδί δεν προτείνει τίποτε, τότε ο γονιός θα πρέπει να παραμείνει στο δωμάτιο (μισή ή μία ώρα, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού). Αν τελικά το «Sit-in» δεν φέρει αποτέλεσμα, μπορεί να το επαναλάβει την επόμενη ή τις επόμενες μέρες. Όπως έχουν δείξει οι έρευνες, η συμπεριφορά του παιδιού καλυτερεύει ύστερα από μερικά «Sit-in». Προσοχή όμως! Το «Sit-in» δεν πρέπει να γίνεται αμέσως μετά από κάποιον καβγά.

kids.in.gr