



Μιλώντας με τα παιδιά κατά τη διάρκεια ενός

# ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΟΣ





## ΠΑΙΔΙΚΑ ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ

Έχετε πάει για ψώνια στο σούπερ μάρκετ με τη 2χρονη κόρη σας Σελίνα που ανακαλύπτει πολλά ενδιαφέροντα πράγματα όπως σοκολάτες, χρωματιστά μπουλ και περιοδικά. Θέλει να τα βάλει μέσα στο καρότσι και να τα αγοράσετε. Εσείς όμως δεν τα θεωρείτε αναγκαία και της λέτε να τα αφήσει. Στη συνέχεια, η Σελίνα θέλει να αγοράσετε τρία πακέτα από τα αγαπημένα της μπισκότα. Της λέτε: “Όχι Σελίνα, έχουμε ήδη μερικά από αυτά τα μπισκότα στο σπίτι. Σε παρακαλώ βάλτα πίσω στο ράφι!” Αλλά η Σελίνα δεν ακούει και επιμένει να της αγοράσετε τα συγκεκριμένα μπισκότα. Αρχίζει να φωνάζει και δεν φαίνεται πως σκοπεύει να ηρεμήσει σύντομα.

Πώς θα αντιδρούσατε; Μπορείτε να διαλέξετε μία από τις παρακάτω 5 επιλογές. Επιλέξτε μία από τις πιθανές αντιδράσεις και συνεχίστε την ανάγνωση στην αντίστοιχη σελίδα για να δείτε πώς μπορεί να εξελιχθεί η κατάσταση. Θα βρείτε επίσης γιατί θα ήταν σκόπιμο να αποφύγετε ορισμένες αντιδράσεις.

“Εντάξει, κοριτσάκι μου!  
Πάρε τα μπισκότα σου!”  
Πηγαίνετε στη [σελίδα 2!](#)

“Όχι Σελίνα, Σήκω πάνω αυτή τη στιγμή και φέρσου σαν καλό κορίτσι!  
Μην συμπεριφέρεσαι έτσι!”  
Πηγαίνετε στη [σελίδα 3!](#)

“Ηρέμησε αυτή τη στιγμή  
αλλιώς... Βλέπεις το χέρι μου;”  
Πηγαίνετε στη [σελίδα 4!](#)

“Τι πρέπει να ξέρω σχετικά  
με την επικοινωνία με τα μικρά  
παιδιά κατά τη διάρκεια ενός  
ξεσπάσματος;”  
Πηγαίνετε στη [σελίδα 6!](#)

“Βλέπω ότι είσαι πολύ  
θυμωμένη τώρα.”  
Πηγαίνετε στη [σελίδα 5!](#)



Αισθάνεστε ανακουφισμένοι που η κόρη σας είναι ήρεμη ξανά και δεν ενοχλεί πια τους άλλους πελάτες του καταστήματος. Προτιμάτε να βγείτε από το σούπερ μάρκετ το συντομότερο δυνατό, ακόμα και αν είστε αναγκασμένοι να αγοράσετε πράγματα που στην πραγματικότητα δεν χρειάζεστε.

Αλλά προσέξτε: Αν αντιδράτε με αυτόν τον τρόπο συστηματικά, η κόρη σας θα μάθει ότι το μόνο που χρειάζεται να κάνει για να αποκτήσει αυτό που θέλει είναι να φωνάζει σε δημόσιους χώρους!

**Πρόταση:** Προσπαθήστε να σχεδιάσετε τα ψώνια σας μαζί: φτιάξτε μία λίστα από πράγματα που χρειάζεστε, επιτρέψτε στην κόρη σας να διαλέξει ένα πράγμα που μπορεί να αγοράσει για τον εαυτό της (π.χ.: μολύβι, μπανάνα,...). Αφήστε την να διαλέξει το προϊόν στο μαγαζί και να το βάλει στο καρότσι.



Αρχίζετε να χάνετε την υπομονή σας. Νιώθετε ότι αποτύχατε και είσαστε ένας πατέρας που δεν είναι σε θέση να βάλει όρια και να διαπαιδαγωγήσει την κόρη του. Οι υπόλοιποι πελάτες σας κοιτάνε και το πρόσωπό σας γίνεται κόκκινο. Αναρωτιέστε τι μπορεί να σκέφτονται οι άλλοι για εσάς. Η όλη κατάσταση είναι εξαιρετικά άβολη για εσάς ίσως και ντροπιαστική.

**Πρόταση:** Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμος και ψύχραιμος. Μην αφήσετε τα συναισθήματα να σας επηρεάσουν. Δεν είναι καλός σύμβουλος. Το ξεσπάσμα του παιδιού σας δεν γίνεται για να προσβάλλει εσάς προσωπικά, αν και εσείς μπορεί να νιώθετε έτσι.

Περιμένετε μερικά λεπτά παραμένοντας κοντά στην κόρη σας μέχρι να ηρεμήσει. Όταν το παιδί είναι ήρεμο, μπορείτε να την αγκαλιάσετε και να προσπαθήσετε να της εξηγήσετε την κατάσταση.

Δοκιμάστε να της αποσπάσετε την προσοχή: “Κοίτα, έχουμε ήδη βάλει τόσα πολλά υπέροχα πράγματα στο καρότσι! Μπορείς να φανταστείς πώς θα είναι η γεύση αυτού του παγωτού; Και τι θα πει η μαμά όταν δει όλα αυτά τα φρέσκα φρούτα; Μπορείς σε παρακαλώ να με βοηθήσεις τώρα και να βάλεις τα πράγματα στο ταμείο;”

Για να κατανοήσετε καλύτερα την αντίδραση της κόρης σας, μπορείτε να διαβάσετε ορισμένες γενικές πληροφορίες για τα παιδικά ξεσπάσματα στη [σελίδα 6](#).



Η βία δεν είναι ποτέ λύση. Μία βίαιη αντίδραση καταστρέφει μία καλή σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα σε εσάς και στην κόρη σας. Το παιδί σας δεν μπορεί να αναπτύξει μία ισχυρή προσωπικότητα με αυτοπεποίθηση όταν βιώνει συστηματικά σωματική βία. Μία δημοκρατική κοινωνία υπάρχει και αναπτύσσεται μόνο με ώριμα άτομα που εφαρμόζουν στην πράξη τις δημοκρατικές αξίες. Οι άνθρωποι με ψυχικά τραύματα από κάθε είδους βία δεν μπορούν να ενεργήσουν ελεύθερα και δημοκρατικά. (Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε την [εισαγωγή](#).)

Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Ίσως σας βοηθήσουν οι παρακάτω ενέργειες: Μετρήστε μέχρι το δέκα! Πάρτε βαθιές αναπνοές! Χτυπήστε ρυθμικά το πόδι σας στο πάτωμα ή βγάλτε ήχους που σας αποφορτίζουν!

Διαβάστε στις γενικές πληροφορίες τι πρέπει να γνωρίζετε για τα παιδικά ξεσπάσματα ([σελίδα 6](#)). Ίσως αυτό σας βοηθήσει να καταλάβετε καλύτερα το ξέσπασμα του παιδιού σας και να αποφύγετε θυμωμένες αντιδράσεις.



Ο πατέρας προσπαθεί να καθρεφτίσει τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις της κόρης του. Δεν παίρνει προσωπικά το ξέσπασμα και κατανοεί ότι είναι μία έκφραση ενός δυνατού συναισθήματος της κόρης του ή ένα μη λεκτικό σημάδι της κόουρασης της (μία ώρα για ψώνια είναι αρκετά κουραστική για ένα δίχρονο κορίτσι!). Εφαρμόζοντας τις αρχές της ανοιχτής επικοινωνίας, ο πατέρας ξεκινάει να μιλάει στην κόρη του για τα συναισθήματά της. Αυτό θα οδηγήσει σε μία επιτυχημένη αλληλεπίδραση με την κόρη του. Θέλετε να μάθετε περισσότερα για την “ανοιχτή επικοινωνία”; Διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά για τη σχολική μελέτη” κεφάλαιο “ανοιχτή επικοινωνία”](#) στη σελίδα 4.

Η κόρη μπορεί να φαίνεται υπερβολικά μικρή για τέτοιου είδους επικοινωνία, αλλά αξίζει να το προσπαθήσετε. Θα μπορούσατε να της πείτε πως καταλαβαίνετε την επιθυμία της να πάρει αυτά τα μπισκότα εξηγώντας της όμως το λόγο που δεν μπορείτε να την ικανοποιήσετε σήμερα:

“Μμμμμ, έχεις δίκιο: αυτά τα μπισκότα είναι πολύ νόστιμα. Μου αρέσουν κι εμένα. Αλλά αγοράσαμε 3 πακέτα την τελευταία φορά που πήγαμε για ψώνια. Θυμάσαι; Άρα, δεν χρειαζόμαστε να αγοράσουμε περισσότερα σήμερα. Αλλιώς, αυτά που έχουμε στο σπίτι θα χαλάσουν. Σε παρακαλώ, βοήθησέ με να βάλω αυτά τα κουτιά πίσω στο ράφι και μετά θα πάμε στο ταμείο. Ίσως όταν γυρίσουμε σπίτι να φάμε μερικά από τα μπισκότα σου.”

## **Τι πρέπει να ξέρω σχετικά με την επικοινωνία με τα μικρά παιδιά κατά τη διάρκεια ενός ξεσπάσματος;**

Κάθε γονιός έχει νιώσει κάποια στιγμή αβοήθητος μπροστά στα παιδικά ξεσπάσματα. Κάποιοι μπορεί να νιώθουν πληγωμένοι ή προσβεβλημένοι όταν τα παιδιά νευριάζουν χωρίς εμφανή λόγο. Όταν τα παιδιά δεν ακολουθούν τους καθιερωμένους κανόνες και όρια, οι γονείς μπορεί να νευριάσουν και μερικές φορές ακόμα και να μπουν στον πειρασμό να χρησιμοποιήσουν σωματική βία.

Η φάση των “terrible twos” (δύσκολων δίχρονων) αποτελεί μέρος της ανάπτυξης της αυτονομίας τους. Όταν τα μωρά μαθαίνουν να μιλάνε και να περπατάνε για πρώτη φορά, αρχίζουν να επεκτείνουν τις δραστηριότητές τους. Όταν από μωρά γίνονται παιδιά, ανακαλύπτουν τις ανάγκες τους και προσπαθούν να τις ικανοποιήσουν με τις νεοαποκτηθείσες δεξιότητες. Με τον τρόπο αυτό, οι προσωπικές ανάγκες των παιδιών μπορεί να έρχονται σε σύγκρουση με τις προσδοκίες των γονέων. Αυτές οι συγκρούσεις προκαλούν μία συναισθηματική αντίδραση που δεν είναι εύκολο να διαχειριστεί ένα δίχρονο καθώς τα παιδιά ξεκινούν να μαθαίνουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους στην ηλικία των 3-4 ετών.

Τι μπορούν επομένως να κάνουν οι γονείς για να αποφύγουν τα ξεσπάσματα των παιδιών τους; Πώς μπορούν να διαχειριστούν καταστάσεις που συνήθως καταλήγουν σε ξεσπάσματα; Εδώ μπορείτε να βρείτε μερικές προτάσεις:

- **Μην παίρνετε προσωπικά τα παιδικά ξεσπάσματα!**

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα παιδιά (μέχρι την ηλικία των 4 χρονών) δεν μπορούν να ελέγξουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις. Συνεπώς, τα ξεσπάσματα δεν είναι μία αντίδραση ενάντια σε εσάς ως γονιό. Είναι μία έκφραση έντονων συναισθημάτων που θα καταλαγιάσουν αργότερα.

- **Μην τιμωρείτε ή χτυπάτε το παιδί σας!**

Κάθε είδος τιμωρίας ή σωματικής βίας θα επιδεινώσει την κατάσταση. Το παιδί σας θα απογοητευθεί και ίσως αγχωθεί και γίνει πιο νευρικό. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να επιδεινώσουν την έντονη αντίδρασή του και το παιδί σας να αρχίσει να φωνάζει δυνατώτερα, δείχνοντας μία κλιμακούμενη μη εποικοδομητική συμπεριφορά. Οι τιμωρίες των γονιών ως συνέπεια των παιδικών ξεσπασμάτων είναι αντιπαραγωγικές.

Αν συνειδητοποιήσετε ότι επηρεάζετε συναισθηματικά από το ξέσπασμα του παιδιού σας και σκέφτεστε ακόμα και να το χτυπήσετε, μετρήστε μέχρι το δέκα και αναπνεύστε βαθιά. Αν αυτό δεν σας βοηθήσει, βγάλτε ήχους που σας αποφορτίζουν ή χτυπήστε ρυθμικά τα πόδια σας στο πάτωμα! Αυτό μπορεί να απελευθερώσει μέρος του θυμού σας, χωρίς να χτυπήσετε το παιδί σας.

- **Εκφράστε τα συναισθήματά σας!**

Αν έχετε επηρεαστεί συναισθηματικά, προσπαθήστε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας χρησιμοποιώντας Μηνύματα Πρώτου Προσώπου. Με αυτόν τον τρόπο θα εκτονωθείτε, χωρίς να γίνετε άδικοι και χωρίς να πληγώσετε το παιδί σας. Θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα “Μηνύματα Πρώτου Προσώπου”; Διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά για τα ναρκωτικά” κεφάλαιο “Μηνύματα Πρώτου Προσώπου” στη σελίδα 6.](#)

- **Παραμείνετε συνεπείς και σταθεροί!**

Τα μικρά παιδιά χρειάζονται όρια. Πρέπει να μάθουν να ελέγχουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους για να τα καταφέρουν στη ζωή τους. Το παιδί σας μπορεί να αντιλαμβάνεται τα επιβεβλημένα όρια ως αρνητικούς περιορισμούς, αλλά την ίδια στιγμή του προσφέρουν ένα ασφαλές πλαίσιο στήριξης.

- **Μην διακόπτετε ένα ξέσπασμα αλλά παραμείνετε κοντά στο παιδί σας!**

Δεν ωφελεί να προσπαθήσετε να συζητήσετε κάτι με τα παιδιά σας κατά τη διάρκεια ενός ξεσπάσματος επειδή δεν είναι σε θέση να ακούσουν. Φροντίστε ώστε να μην χτυπήσουν και μείνετε κοντά τους για να τα αγκαλιάσετε και να τους μιλήσετε ήρεμα όταν καταλαγιάσει το ξέσπασμα.

- **Θυμηθείτε τα δικά σας “terrible twos”!**

Ρωτήστε τους γονείς και τα αδέρφια σας για τη δική σας συμπεριφορά όταν ήσασταν δύο χρονών. Ίσως μπορείτε να βρείτε ομοιότητες με το παιδί σας. Ρωτήστε τους γονείς σας πώς ένωσαν και πώς αντέδρασαν. Αυτές οι σκέψεις μπορεί να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του παιδιού σας.

**• Ζητήστε βοήθεια!**

Αν νιώθετε υπερφορτωμένοι και δεν μπορείτε να διαχειριστείτε τις αντιδράσεις του παιδιού σας, μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Ίσως κάποιοι φίλοι ή συγγενείς σας (γονείς, αδέρφια) μπορούν να κρατήσουν το παιδί σας για μερικές ώρες. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια από σχολικούς συμβούλους ή ψυχολόγους.



**Το «Μιλώντας με τα παιδιά κατά τη διάρκεια ενός ξεσπάσματος» βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:**

Heueck-Mauss, Doris. 2016. *Das Trotzkopfalter. Erziehungs-ABC mit Tipps und Strategien. Richtiger Umgang mit kindlichen Emotionen*. 8. Aufl. Hannover: Humboldt, 37 ff.