

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙΑ

ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ

ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΥΣ

THE LET THEM THEORY

Mel Robbins

και

Dr. Stuart Ablon

διόττα

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙΑ

ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ

ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΥΣ

THE LET THEM THEORY

Mel Robbins

και

Dr. Stuart Ablon

διόττα

Ευχαριστίες

Σας ευχαριστούμε που κατεβάσατε αυτόν τον οδηγό για τη χρήση της μεθόδου *Αφήστε τους* για παιδιά.

Ήταν κάτι που θεώρησα ότι έπρεπε να δημιουργήσω, γιατί, κατά την έρευνα γι' αυτό το βιβλίο, διαπίστωσα ότι υπήρχαν πάρα πολλές ερωτήσεις από ανθρώπους που ήθελαν να μάθουν αν η μέθοδος *Αφήστε τους* μπορεί να εφαρμοστεί στα παιδιά. Ρωτούσατε:

Μελ, πρέπει απλώς να λέω «άφησέ τα» όταν τα παιδιά μου κάνουν κάτι λάθος, ανόητο ή δυνητικά επικίνδυνο για τον εαυτό τους και τους άλλους;

Όχι, δεν πρέπει.

Θέλω να είμαι πολύ σαφής σε αυτό.

Δεν μπορείτε απλά να λέτε «άφησέ τα» όλη μέρα, ενώ τα παιδιά σας λερώνουν με σοκολάτες και καφέδες το πάτωμα της κουζίνας, ή σκρολάρουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όλη μέρα, ή ατμίζουν στο δωμάτιό τους, ή χρησιμοποιούν τα χρήματά σας για έναν τρόπο ζωής που τα ίδια δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά.

Αυτό δεν είναι το θέμα που συζητώ εδώ.

Όταν εφαρμόζετε σωστά τη μέθοδο *Αφήστε τους* με τα παιδιά σας, θα γίνετε πιο αποτελεσματικοί ως γονείς και θα δημιουργήσετε μια βαθύτερη σύνδεση ανάμεσα σε εσάς και το παιδί σας.

Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να εφαρμοστεί σωστά, και γι' αυτό απευθύνθηκα στον δρ Στούαρτ Άμπλον για να με βοηθήσει να δημιουργήσω αυτόν τον σύντομο οδηγό για την εφαρμογή της μεθόδου *Αφήστε τους* αν είστε γονιός, προπονητής, φροντιστής, δάσκαλος ή παππούς/γιαγιά.

Ο δρ Στούαρτ Άμπλον είναι πατέρας τριών παιδιών και βραβευμένος ψυχολόγος, που διευθύνει το πρόγραμμα Think:Kids στο Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης. Είναι επίσης Καθηγητής Ψυχιατρικής Παίδων και Εφήβων στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ και κορυφαίος ειδικός στην αλλαγή συμπεριφοράς. Έχει γράψει τέσσερα βιβλία και προσφέρει μια επαναστατική, αλλά πρακτική προσέγγιση για την καλύτερη κατανόηση και την επίλυση δύσκολων συμπεριφορών, ενώ παράλληλα βοηθά στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την προστασία της ψυχικής υγείας.

Μπορείτε να εμπιστευτείτε τις γνώσεις του, καθώς βασίζονται σε τριάντα χρόνια έρευνας και κλινικής εμπειρίας.

Παρακάτω θα βρείτε τις συστάσεις του δρ Άμπλον σχετικά με τα παιδιά, για το πότε να πείτε *Αφήσέ τα* και πότε να παρεμβαίνετε και να αναλαμβάνετε τον έλεγχο.

Ήδη γνωρίζετε ότι η μέθοδος *Αφήστε τους* βασίζεται σε δύο κρίσιμα βήματα:

Βήμα 1: Να λέτε *Αφήστε τους* και να αφήνετε τον έλεγχο.

Βήμα 2: Να λέτε *Αφήστε με* και να αναλαμβάνετε ξανά τον έλεγχο, εστιάζοντας στη διαχείριση της δικής σας αντίδρασης στην κατάσταση ή στα συναισθήματα ή στη συμπεριφορά του παιδιού.

Ο δρ Άμπλον πηγαίνει ένα βήμα παραπέρα σε αυτόν τον οδηγό.

Δεν ξέρω για εσάς, αλλά εγώ, όταν αγχωνόμουν, ανησυχούσα ή φοβόμουν για τα παιδιά μου, πάντα προσπαθούσα να τα «αναγκάσω» να κάνουν αυτό που ήθελα.

Με την εφαρμογή της μεθόδου *Αφήστε τους*, ο δρ Άμπλον μάς διδάσκει μια διαφορετική προσέγγιση: «να συνεργαζόμαστε μαζί τους».

Αυτή η αλλαγή, όσο μικρή κι αν φαίνεται, άλλαξε τη ζωή μου - τόσο στις σχέσεις μου με τα παιδιά μου όσο και στην αποτελεσματικότητά μου ως γονέα.

Ήθελα λοιπόν να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον δρ Άμπλον που αφιέρωσε χρόνο για να γράψει αυτόν τον οδηγό για εσάς.



Ο δρ Στούαρτ Άμπλον, Ph.D., είναι ιδρυτής και διευθυντής του Think:Kids στο Τμήμα Ψυχιατρικής του Γενικού Νοσοκομείου της Μασαχουσέτης. Βραβευμένος ψυχολόγος, είναι Αναπληρωτής Καθηγητής και κατέχει την έδρα Thomas G. Stemberg της Ψυχιατρικής Παίδων και Εφήβων στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ. Συγχρόνως, είναι συνιδρυτής του Κέντρου Συνεργατικής Επίλυσης Προβλημάτων, όπου διέτελεσε και συν-διευθυντής από την ίδρυσή του έως το 2008. Ο δρ Άμπλον έχει γράψει τέσσερα βιβλία και πολυάριθμα άρθρα, μελέτες και επιστημονικές εργασίες, και προσφέρει μια επαναστατική αλλά πρακτική προσέγγιση για την καλύτερη κατανόηση και την επίλυση δύσκολων συμπεριφορών, ενώ παράλληλα αναπτύσσει δεξιότητες για την προστασία της ψυχικής υγείας. Έλαβε το διδακτορικό του στην Κλινική Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Μπέρκλεϊ και ολοκλήρωσε την κλινική εκπαίδευσή του στο Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης και στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ. Από τους κορυφαίους στοχαστές και ομιλητές παγκοσμίως, ο δρ Άμπλον διδάσκει εκπαιδευτικούς, γονείς, επαγγελματίες υγείας, μάνατζερ και ηγέτες μια πολύ διαφορετική προσέγγιση για την κατανόηση και την αντιμετώπιση δύσκολων συμπεριφορών κάθε είδους και σε κάθε άνθρωπο.

Εισαγωγή

Καταρχάς, θέλω να ευχαριστήσω τη Μελ που με προσκάλεσε να βοηθήσω στη δημιουργία του Οδηγού *Αφήστε τους* για γονείς.

Όταν συνδυάσετε τη μέθοδο της Μελ με τη δουλειά που κάνω τα τελευταία 30 χρόνια, θα έχετε μια εξαιρετικά καλή συνταγή για να βελτιώσετε θεαματικά τις σχέσεις σας με τα παιδιά σας και να τα βοηθήσετε να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να ζήσουν μια ευτυχισμένη, ολοκληρωμένη και ανεξάρτητη ζωή.

Όμως, όλα ξεκινούν από εμάς. Όχι από τα παιδιά μας. Γιατί ακόμα και οι καλύτερες γονεϊκές προσεγγίσεις είναι χρήσιμες μόνο αν μπορούμε να σκεφτούμε καθαρά ώστε να τις εφαρμόσουμε!

Ξέρω πως το έχετε ζήσει - είτε τα παιδιά σας σας αγχώνουν αφόρητα, είτε απλώς σας εκνευρίζουν επειδή δεν βοηθούν στο σπίτι ή φαίνονται να μη δείχνουν ενδιαφέρον για το σχολείο.

Τα παιδιά μας μπορούν να φέρουν στην επιφάνεια τον καλύτερο και τον χειρότερο εαυτό μας.

Ίσως δεν έχετε ακούσει ποτέ τον όρο «δυσρύθμιση». Σημαίνει απώλεια ελέγχου των συναισθημάτων μας.

Για τα παιδιά μας, αυτό μπορεί να εκδηλωθεί με οτιδήποτε, από το να κρατάνε μούτρα, να βάζουν τις φωνές, ή να δείχνουν επίμονη άρνηση.

Και εδώ είναι το θέμα με τη δυσρύθμιση: είναι μεταδοτική. Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να βλέπεις το παιδί σου να χάνει τον έλεγχο των συναισθημάτων του και να σε κάνει να χάσεις κι εσύ τον δικό σου έλεγχο.

Όταν το παιδί σας δεν κάνει αυτό που θέλετε ή κάνει πράγματα που δεν θέλετε, αυτό θα σας εκνευρίσει και πιθανότατα θα δυσκολευτείτε να ελέγξετε τα δικά σας συναισθήματα.

Ευτυχώς, υπάρχει ένας καλύτερος τρόπος να δείχνετε γονική φροντίδα, και αυτός ξεκινά μαθαίνοντας να διαχειρίζεστε τα δικά σας συναισθήματα. Μόλις το καταφέρετε, θα μπορείτε να μάθετε μια προσέγγιση βασισμένη στις νευροεπιστήμες που έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί ακόμα και στις πιο δύσκολες καταστάσεις.

Η μέθοδος *Αφήστε τους* της Μελ προσφέρει σε εμάς τους γονείς τον τρόπο να διαχειριζόμαστε τις δικές μας συναισθηματικές αντιδράσεις στη συμπεριφορά των παιδιών μας, ώστε να παραμένουμε ψύχραιμοι και να χρησιμοποιούμε το «έξυπνο» κομμάτι του εγκεφάλου μας, εφαρμόζοντας στρατηγικές σαν αυτές που διδάσκω.

Και μας βοηθά να αποφύγουμε συγκρούσεις επιβολής που δεν χρειάζεται να υποστούμε.

Όταν αρχίζουμε να χάνουμε την ψυχραιμία μας και προσπαθούμε να αναγκάσουμε τα παιδιά μας να κάνουν κάτι, σχεδόν πάντα δημιουργούμε μια σύγκρουση επιβολής. Με βάση τα 30 χρόνια έρευνας και κλινικής δουλειάς μου, μπορώ να πω ότι δεν χρειάζεται να είναι έτσι.

Όλη μου η δουλειά βασίζεται σε μια απλή φιλοσοφία: τα παιδιά τα καταφέρνουν καλά αν μπορούν.

Όχι τα παιδιά τα καταφέρνουν καλά αν *θέλουν* – αλλά τα παιδιά τα καταφέρνουν καλά αν *μπορούν*.

Θα ξεκινήσω με αυτή την επιστημονικά τεκμηριωμένη φιλοσοφία επειδή σας βοηθά, ως γονείς, να καταλάβετε ότι, αν το

παιδί σας παρουσιάζει προκλητική συμπεριφορά ή υπάρχει μια συνεχής σύγκρουση επιβολής όπου προσπαθείτε να το αναγκάσετε να κάνει πράγματα, η λύση δεν είναι να ασκήσετε περισσότερη πίεση.

Στην πραγματικότητα, είναι το αντίθετο. Πρέπει να δείξετε μεγαλύτερη αποδοχή, μεγαλύτερη προσοχή, μεγαλύτερη κατανόηση, μεγαλύτερη ευελιξία. Πρέπει να εστιάσετε στο να διαχειρίζεστε τα δικά σας συναισθήματα ώστε να μπορείτε να αντιδράσετε διαφορετικά.

Θέλω να ξέρετε πως το παιδί σας θέλει να τα καταφέρει, θέλει να είναι χαρούμενο, θέλει να πετύχει και θέλει να είστε περήφανοι γι' αυτό.

Άρα, ας ξεκινήσουμε με αυτή τη δήλωση ως αλήθεια: τα παιδιά τα καταφέρνουν καλά αν μπορούν.

Και ας θυμόμαστε επίσης ότι αυτή η φιλοσοφία ισχύει και για εσάς.

Οι γονείς τα καταφέρνουν καλά επίσης αν μπορούν! Όλοι προσπαθούμε όσο μπορούμε, με τις δεξιότητες που έχουμε, να αναθρέψουμε τα παιδιά μας όσο το δυνατόν καλύτερα.

Αλλά θέλουμε να σας δώσουμε μερικά ακόμα εργαλεία για να σας βοηθήσουμε να τα καταφέρετε καλύτερα.

Μπορείτε να εφαρμόσετε τη μέθοδο *Αφήστε τους* για να πάψουν οι συγκρούσεις επιβολής και να παραμείνετε ήρεμοι και με τον έλεγχο των αντιδράσεών σας στη συμπεριφορά των παιδιών σας. Και μπορείτε να υιοθετήσετε μια νέα προσέγγιση για να δουλεύετε ΜΑΖΙ με τα παιδιά σας, αντί να νιώθετε συνεχώς ότι δουλεύετε εναντίον τους.

Βήμα 1: **Αφήστε τους**

I Το πλαίσιο της μεθόδου *Αφήστε τους* είναι εξαιρετικό για τη διαχείριση των συναισθημάτων και των αντιδράσεών σας ως γονιού.

H μέθοδος *Αφήστε τους* παρέχει ένα πλαίσιο που στηρίζει την ανάπτυξη των παιδιών σας και προάγει την αυτονομία σε μια εποχή όπου η υπερπροστατευτική γονεϊκή φροντίδα είναι πλέον ο κανόνας.

Όλοι θέλουμε τα παιδιά μας να είναι χαρούμενα και να τα πηγαίνουν καλά, αλλά η ειρωνεία είναι ότι, όσο πιο πολύ προσπαθούμε να τα καθοδηγήσουμε προς κατευθύνσεις που εμείς θεωρούμε σωστές, τόσο λιγότερα κίνητρα έχουν να το κάνουν.

Αυτό συμβαίνει γιατί το εσωτερικό κίνητρο πηγάζει από το αίσθημα αυτονομίας και ανεξαρτησίας, όχι από το αίσθημα ελέγχου.

Η μέθοδος *Αφήστε τους* βασίζεται στην ιδέα να απελευθερωθούμε από την επιθυμία ελέγχου που στην πραγματικότητα δεν είχαμε ποτέ. Έχει τη δύναμη να μας βοηθήσει να βγούμε από τον δρόμο των παιδιών μας ώστε να μπορέσουν να χαράξουν τη δική τους πορεία.

Πότε πρέπει να την εφαρμόζετε; Πιθανότατα στο 90% των περιπτώσεων.

Όταν τα ζητήματα δεν είναι κρίσιμα, τα οφέλη του *Αφήστε τους* είναι τεράστια. Για παράδειγμα, αφήστε τα παιδιά:

- Να διαλέξουν τα ρούχα που θα φορέσουν
- Να αποφασίσουν αν πεινάνε ή όχι
- Να επιλέξουν τους φίλους τους
- Να αποφασίσουν αν θέλουν να παίξουν ποδόσφαιρο ή να χορέψουν
- Να επιλέξουν τα μαθήματά τους στο σχολείο
- Να αποφασίσουν την καλύτερη ώρα για να κάνουν τα μαθήματά τους

Για να είμαστε σαφείς: το *Αφήστε τα* δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να εκφράσετε τη γνώμη σας, και οι λύσεις τους πρέπει να είναι λογικές. Άλλο το να αφήνεις το παιδί να διαλέξει αν θα πάει για ύπνο στις 8:30 ή στις 9:00 μ.μ. και άλλο το να αποφασίζει ότι θα πηγαίνει για ύπνο τα μεσάνυχτα!

Και όπως είπε η Μελ, προφανώς δεν μπορούμε απλώς να αφήσουμε τα παιδιά μας να κάνουν ό,τι θέλουν. Ειδικά όταν πρόκειται για οτιδήποτε επικίνδυνο και αυτοκαταστροφικό.

Δεν πρέπει να τα αφήνουμε να:

- Μένουν ξύπνια όλη τη νύχτα πριν το σχολείο
- Τρώνε μόνο γλυκά
- Χάνουν τα μαθήματα συστηματικά
- Κάνουν κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ουσιών
- Επιδίδονται σε επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά

Όταν το διακύβευμα είναι υψηλό (π.χ. επικίνδυνη συμπεριφορά), δεν μπορούμε απλώς να πούμε *Άφησέ τα*. Αντίθετα, πρέπει να παρέμβουμε και να αναλάβουμε τον έλεγχο. Συνήθως πιστεύουμε ότι μπορούμε να το κάνουμε προσπαθώντας να τα αναγκάσουμε.

Αλλά δυστυχώς, ακόμα και όταν τα ζητήματα είναι κρίσιμα και ειδικά όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, τις περισσότερες φορές δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά τους. Δεν μπορούμε να τα αναγκάσουμε, ακόμα και αν θέλουμε. Και όταν προσπαθούμε να πάρουμε τον έλεγχο με αυτόν τον τρόπο, συχνά τα πράγματα ξεφεύγουν ακόμα περισσότερο.

Εδώ μπαίνει το δεύτερο μέρος της μεθόδου, το *Αφήστε με*.

Βήμα 2: **Αφήστε με**

Το κομμάτι της μεθόδου Αφήστε με όταν εφαρμόζεται στην ανατροφή των παιδιών δεν σημαίνει «Αφήστε με να τα αναγκάσω!» αλλά «Αφήστε με να συνεργαστώ μαζί τους».

Όταν νευριάζουμε και προσπαθούμε να αναγκάσουμε τα παιδιά μας να κάνουν αυτό που θέλουμε, τις περισσότερες φορές όχι μόνο δεν καταφέρνουμε τίποτα, αλλά συνήθως τα πράγματα γίνονται ακόμα χειρότερα.

Ακόμα κι αν νομίζουμε πως πέτυχε η μέθοδος του εξαναγκασμού, το πρόβλημα σπάνια λύνεται για πολύ καιρό. Θα επανέλθει πριν το καταλάβουμε.

Επιπλέον, η προσέγγιση του εξαναγκασμού δεν βοηθά τα παιδιά μας να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά και με μεγαλύτερη ανεξαρτησία δύσκολες καταστάσεις στο μέλλον.

Ευτυχώς, σε τέτοιες περιπτώσεις, η εναλλακτική λύση στο *Αφήστε τους* δεν είναι απαραίτητα το «Ανάγκασέ τα».

Υπάρχει μια τρίτη επιλογή που είναι υπό τον έλεγχό μας: «Αφήστε με να συνεργαστώ μαζί τους».

Η συνεργασία μαζί τους σημαίνει ότι αποφασίζετε να ανταποκριθείτε συνεργαζόμενοι μαζί τους, ώστε να εκφράσετε και να διεκδικήσετε τα αιτήματά σας, διασφαλίζοντας παράλληλα

ότι θα ληφθούν υπόψη και οι απόψεις, οι ανησυχίες και οι ιδέες τους.

Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί όταν το *Αφήστε τους* δεν λειτουργεί.

Αν τους *αφήσετε* να δοκιμάσουν και δεν πάει καλά, τους δίνετε την ευκαιρία να μάθουν από τα λάθη τους. Αλλά αν δεν μαθαίνουν από τα λάθη τους ή τα επαναλαμβάνουν, πιθανότατα χρειάζονται τη βοήθειά σας για να αναπτύξουν δεξιότητες ώστε να διαχειρίζονται καλύτερα αυτές τις καταστάσεις.

Εδώ έρχεται η τρίτη επιλογή και αποφασίζετε *Να αφήσετε τον εαυτό σας να συνεργαστεί μαζί τους*.

Θα σας δώσω ένα παράδειγμα.

Η διαδικασία που περιγράφω παρακάτω μπορεί να εφαρμοστεί σε σχεδόν οποιοδήποτε πρόβλημα έχετε με το παιδί σας σε οποιαδήποτε ηλικία.

Για παράδειγμα: Το παιδί σας δεν σηκώνεται και δεν ντύνεται το πρωί για να πάει στο σχολείο.

Θα μπορούσατε να επιβάλετε τη θέλησή σας και να το αναγκάσετε να κάνει αυτό που θέλετε.

Ή μπορείτε να αποφασίσετε να πείτε στον εαυτό σας: Άφησέ με να συνεργαστώ μαζί του.

Ξεκινήστε με μια ουδέτερη παρατήρηση για να ανοίξετε τη συζήτηση:

«Έχω παρατηρήσει ότι το πρωινό ντύσιμο και η διαδικασία για να πας στο το σχολείο δεν πάνε πολύ καλά τελευταία».

Προσέξτε τα λόγια μου. Ως γιατρός, έχω ένα κολπάκι που λέγεται «εξωτερίκευση του προβλήματος». Διευκρινίζουμε ποιο είναι το πρόβλημα: το να ντυθεί το παιδί το πρωί. Αυτό είναι το πρόβλημα όχι το ίδιο το παιδί.

Μετά μπορείτε να πείτε: *«Τι νομίζεις ότι συμβαίνει;»*

Αν είναι μικρό παιδί, μπορεί να πει: *«Δεν ξέρω».*

Αυτό είναι μια πληροφορία. Τι κάνετε τότε;

Φροντίζετε να καταλάβει ότι το ακούσατε και το διαβεβαιώνετε ότι δεν προσπαθείτε να το αναγκάσετε:

«Α, δεν ξέρεις, εντάξει δεν πειράζει. Δεν υπάρχει πρόβλημα. Είμαι σίγουρος/η ότι μπορούμε να το λύσουμε μαζί».

Συνεχίστε να μαζεύετε πληροφορίες για να καταλάβετε καλύτερα τι του συμβαίνει.

«Έχω παρατηρήσει ότι όταν έρχομαι να σε ξυπνήσω και μετά ξυπνάω τον αδερφό σου και επιστρέφω, ακόμα κάθεσαι εκεί και δεν έχεις ετοιμαστεί. Μην ανησυχείς, δεν πειράζει, αλλά είμαι σίγουρος-η ότι υπάρχει λόγος. Πώς κι έτσι; Τι νομίζεις ότι σε κάνει να μην ντύνεσαι;»

Ακούστε πραγματικά την απάντησή του και δείξτε ότι το ακούσατε. Μπορείτε να το κάνετε επαναλαμβάνοντας με δικά σας λόγια όσα ακούσατε.

Τι γίνεται αν πραγματικά δεν ξέρει ή αν δεν απαντήσει καθόλου; Μπορείτε να κάνετε κάποιες εικασίες για το τι συμβαίνει. Αλλά θυμηθείτε: τα παιδιά τα πηγαίνουν καλά αν μπορούν! Μην κατηγορείτε και μην κρίνετε. Να δείχνετε περιέργεια, να είστε ανοιχτόμυαλοι και να προσπαθείτε να καταλάβετε.

Για παράδειγμα, ας πούμε ότι σας λέει πως δεν του αρέσει να είναι μόνο του στο δωμάτιό του και να κατεβαίνει τελευταίο γιατί είναι πιο αργό από τον αδελφό του.

Μόλις συνοψίσετε τι ακούσατε, πείτε του γιατί αυτό αποτελεί πρόβλημα για εσάς: *«Επειδή είμαι η μαμά σου (ή ο μπαμπάς σου), με ανησυχεί γιατί πρέπει να φεύγουμε από το σπίτι έγκαιρα για το σχολείο και τη δουλειά».*

Μην ξεχνάτε ότι αυτό δεν είναι «ανάγκασέ το», οπότε απλά μοιραστείτε την ανησυχία σας, όχι ποια νομίζετε ότι πρέπει να είναι η λύση.

Αφού το ακούσατε και του είπατε τι σας προβληματίζει, ζητήστε του να βρει λύση και δώστε του την πρώτη ευκαιρία να προτείνει μια ιδέα. Γιατί αν το παιδί προτείνει κάτι πρώτο,

σημαίνει ότι έχει ήδη επενδύσει σε αυτήν την ιδέα και εξασκείται στο να λύνει τέτοια προβλήματα.

Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε τη λέξη ΚΑΙ, αντί για ΑΛΛΑ, όταν συνοψίζετε το πρόβλημα που προσπαθείτε να λύσετε μαζί:

«Είμαι σίγουρος-η ότι υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε ώστε να μην είσαι ο τελευταίος που κατεβαίνει ΚΑΙ να φεύγουμε εγκαίρως από το σπίτι. Έχεις καμιά ιδέα; Τι νομίζεις;»

Ανεξάρτητα από το αν το παιδί σας έχει καλή ή κακή ιδέα, πείτε: «Αυτή είναι μια ιδέα. Ας τη δοκιμάσουμε μαζί».

Δοκιμάστε μαζί να δείτε αν λειτουργεί για το παιδί, για εσάς, αν είναι ρεαλιστική και εφικτή. Αν δεν είναι, αρχίστε πάλι να μελετάτε ιδέες.

Τι γίνεται αν το παιδί δεν έχει καμιά ιδέα; Μπορείτε να προτείνετε εσείς μία για να τη δοκιμάσετε μαζί. Ο στόχος είναι να βρείτε μια οποιαδήποτε λύση που να έχει αποτέλεσμα και για τους δυο σας.

Έτσι, αν προτείνει να φέρνει τα ρούχα του κάτω και να ντύνεται εκεί και αυτό εξυπηρετεί και τους δύο, έχετε τη λύση και ήδη υπάρχει η αίσθηση ευθύνης! Ποιος κερδίζει σε αυτή την περίπτωση; Και οι δύο. Ποιος χάνει; Κανείς. Το πρόβλημα λύθηκε, έγινε εξάσκηση δεξιοτήτων και οι σχέσεις ενισχύθηκαν.

Δεν χάσατε την εξουσία σας ως γονιός επιλέγοντας να συνεργαστείτε μαζί του. Στην πραγματικότητα, φαίνεστε πολύ πιο αυθεντικοί όταν τους δείχνετε πώς να λύνουν τα προβλήματα αποτελεσματικά.

Η από κοινού επίλυση προβλημάτων δεν βασίζεται στο ότι είστε μεγαλύτεροι και πιο δυνατοί από το παιδί σας, και αυτό είναι καλό, γιατί διαφορετικά τι θα κάνατε όταν εκείνο γίνει μεγαλύτερο και πιο δυνατό από εσάς;

Ίσως σκέφτεστε «μικρά παιδιά, μικρά προβλήματα», σωστά; Ναι, όμως αυτή η απλή, τεκμηριωμένη διαδικασία έχει αποδειχθεί

ότι λύνει πολύ πιο δύσκολα προβλήματα, καλλιεργεί σημαντικές δεξιότητες και επανορθώνει σχέσεις ακόμη και με τους πιο δύσκολους εφήβους και ενηλίκους, σε πολύ απαιτητικά περιβάλλοντα.

Απλώς να θυμάστε ότι δεν είναι κάτι μαγικό. Χρειάζεται εξάσκηση. Αλλά όσο εξασκείστε, τόσο βελτιώνεστε! Όσο περισσότερο το εφαρμόζετε, τόσο πιο εύκολο γίνεται για εσάς και το παιδί σας.

Να είστε καλοί με τον εαυτό σας και με το παιδί σας καθώς εξασκείστε μαζί. Θυμηθείτε: τα παιδιά τα καταφέρνουν καλά αν μπορούν, και το ίδιο και εμείς, ως γονείς!

Έτσι λοιπόν, γονείς...

Αφήστε τα παιδιά να είναι ο εαυτός τους.

Αφήστε τα να έχουν τα συναισθήματά τους.

Αφήστε τα να έχουν τις δικές τους απόψεις και ιδέες.

Αφήστε τα να έχουν την αυτονομία τους.

Αφήστε τα να προσπαθήσουν και να αποτύχουν.

Αφήστε τα να παίρνουν αποφάσεις και να μαθαίνουν από αυτές.

Αφήστε τα να αναλάβουν ευθύνες.

Αφήστε τα να εξασκηθούν στην επίλυση προβλημάτων.

Αφήστε τα να αναλάβουν την ευθύνη για τις πράξεις τους.

Και όταν το χρειάζονται, ας παρεμβαίνουμε για να πάρουμε τον έλεγχο, διαχειριζόμενοι τα δικά μας συναισθήματα και επιλέγοντας να συνεργαζόμαστε μαζί τους.

Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να τους αποδείξετε ότι μπορούν να βασίζονται πάνω σας.

Πληροφορίες

Περισσότερες πληροφορίες, μέσα και τεκμηριωμένα εργαλεία για να συνεργάζεστε με τα παιδιά σας και όχι να στέκεστε απέναντί τους θα βρείτε:

- Στη συνέντευξη του δρ Άμπλον στο πόντκαστ της Μελ Ρόμπινς: *Harvard Psychologist Shares 6 Words That Will Change Your Family*
- Στο βιβλίο του δρ Άμπλον: *Changeable: How Collaborative Problem Solving Changes Lives at Home, at School, and at Work*
- Στην ιστοσελίδα του δρ Άμπλον: www.stuartablon.com
- Στην ιστοσελίδα Think:Kids: www.thinkkids.org

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙΑ

ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ

ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΥΣ

THE LET THEM THEORY

Mel Robbins

και

Dr. Stuart Ablon

διόπτρα