

Στρατηγικές διαχείρισης προκλητικών συμπεριφορών

Πολλές φορές οι συμπεριφορές των παιδιών, όταν χαρακτηρίζονται από εναντίωση και θυμό, δημιουργούν ποικίλα συναισθήματα στους γονείς, οι οποίοι συχνά νιώθουν ανίσχυροι και αβοήθητοι μπροστά στις εκάστοτε προκλητικές συμπεριφορές.

Πράγματι, η διαχείριση τέτοιων συμπεριφορών δεν είναι εύκολη υπόθεση και συχνά δημιουργούνται αισθήματα ματαίωσης και κούρασης, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης.

Για να επιτευχθεί η αλλαγή της εκάστοτε δυσλειτουργικής συμπεριφοράς, χρειάζεται προσπάθεια από όλα τα μέλη της οικογένειας, καθώς συχνά η διατήρηση και εγκαθίδρυση μια τέτοιας συμπεριφοράς επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

Ως απόρροια, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, από τη δίνη του οποίου, είναι δύσκολο να βγει κανείς αν δεν κατανοήσει τα δυναμικά που την ενισχύουν και δεν καταβάλλει προσπάθεια να αλλάξει τις συνθήκες που τη διατηρούν.

Παρακάτω παραθέτονται ορισμένες στρατηγικές που λειτουργούν βοηθητικά στη μείωση των εναντιωματικών και προκλητικών συμπεριφορών.

Επιπλέον, όταν μια συμπεριφορά τείνει να εμφανίζεται για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, η συμβολή ενός ειδικού ψυχικής υγείας μπορεί να προσφέρει σημαντική βοήθεια στην οικογένεια.

– Αποκριθείτε χωρίς θυμό:

Είναι σημαντικό να προσπαθείτε να αποφεύγετε τις διαμάχες με το παιδί και όσο είναι εφικτό, τις έντονες αντιδράσεις ως απάντηση στην προκλητική του συμπεριφορά (*American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2012*).

Αξιολογείστε κάθε φορά τι είναι σημαντικό για εσάς και εκείνο. *Επιλέξτε τις μάχες σας* (Lehman, 2011).

Εξηγείστε χωρίς να μπειτε σε διαπραγματεύσεις και συγκρούσεις ποια συμπεριφορά θεωρείτε αποδεκτή (Lehman, 2011).

Αν αποκρίνεστε με θυμό και ένταση είναι πολύ πιθανό να ακολουθεί έπειτα και το παιδί το ίδιο μοτίβο συμπεριφοράς (Webster-Stratton, 1993). Επιπλέον, πολλές φορές η έντονη αντίδραση των γονέων, ως επακόλουθο της προκλητικής συμπεριφοράς του παιδιού, είναι πιθανό να ενισχύσει τη διατήρηση της εκάστοτε εναντιωματικής συμπεριφοράς, καθώς αντιλαμβάνεται ότι είναι ένας ακόμη τρόπος να κερδίζει την προσοχή σας (*American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2012*).

-Να είστε συγκεκριμένοι και συνεπείς:

Μέσω της προκλητικής συμπεριφοράς, το παιδί, συχνά έχει ως στόχο να σας φτάσει στα όρια σας ώστε να παραιτηθείτε από την προσπάθεια οριοθέτησης του, με επακόλουθο να καταφέρει τελικά να κερδίσει αυτό που επιθυμεί (Lehman, 2011).

Χρειάζεται να είστε συνεπείς και σαφείς στη συμπεριφορά σας απέναντί του. Εξηγείτε με ξεκάθαρο τρόπο ποιες θα είναι οι φυσικές συνέπειες [1] που θα επωμιστεί λόγω της συμπεριφοράς του και μείνετε συνεπείς σε ό,τι έχετε πει (Dinkmeyer & McKay, 2011). Διαφορετικά αν λυγίσετε και αθετήσετε τον λόγο σας του δίνεται το μήνυμα ότι τα όρια είναι ελαστικά και μπορούν να διαταραχθούν, αρά θα προσπαθεί με ό,τι μέσα διαθέτει να σας κάνει να λυγίσετε (Rogge, 2011).

Επιπλέον, όταν τα όρια και οι συνέπειες δεν θέτονται με σταθερότητα και σαφήνεια μπερδεύουν αρκετά το παιδί, με απόρροια να αυξάνονται οι προκλητικές συμπεριφορές (Rogge, 2011).

- Μην παίρνετε τα πράγματα προσωπικά:

Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικοί στον τρόπο που αξιολογείτε τη συμπεριφορά του παιδιού απέναντί σας (Webster-Stratton, 1993). Μη μπαίνετε στη διαδικασία επιβολής εξουσίας, διότι πολλές φορές αυτό πυροδοτεί ή και διατηρεί μια προκλητική συμπεριφορά (Lehman, 2011).

Προσπαθήστε να μείνετε ήρεμοι, όσο αυτό είναι εφικτό. Σκοπός είναι να κατανοήσει ποια είναι η θεμιτή συμπεριφορά με την οποία μπορεί να συνδιαλέγεται μαζί σας και να διεκδικεί αυτό που θέλει και όχι ποιος έχει εξουσιαστικό ρόλο (Dinkmeyer & McKay, 2011).

- Διαφυλάξτε τον ρόλο σας ως γονέας:

Το παιδί χρειάζεται να κατανοεί τη διαφορά των ρόλων και να υπολογίζει τον λόγο σας (Dinkmeyer & McKay, 2011). Διατηρήστε τα όρια (Rogge, 2011). Χρειάζεται να κατανοήσει ότι είναι σημαντικό να σας σέβεται (Dinkmeyer & McKay, 2011).

-Επιβραβεύετε τις προσπάθειες:

Είναι σημαντικό να επιβραβεύονται οι προσπάθειες του παιδιού να επικοινωνεί μαζί σας με ηρεμία και να συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο (Webster-Stratton, 1993). Αναγνωρίστε του πράγματα που καταφέρνει, ακόμη κι αν δεν θεωρείτε ότι είναι κάτι ιδιαίτερα σημαντικό.

Θεωρείται αρκετά βοηθητικό να νιώθει ενθάρρυνση, έτσι θα ενισχύεται η αυτοεκτίμησή του και θα κατανοήσει, σταδιακά, ότι μπορεί να κερδίζει την προσοχή σας και με πιο θετικές συμπεριφορές (Dreikurs & Dinkmeyer, 2012; Dinkmeyer & McKay, 2011).

- Φτιάξτε πρόγραμμα με τις καθημερινές υποχρεώσεις και δραστηριότητες:

Λειτουργεί αρκετά βοηθητικά στη μείωση των διαπραγματεύσεων και των διαμαχών όταν έχετε οργανώσει, μαζί με το παιδί, οπτικοποιημένο το καθημερινό του πρόγραμμα (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2012). Έτσι, θα

έχει τον χρόνο να προετοιμάζεται έγκαιρα πριν από κάθε δραστηριότητα, ώστε να μη χρονοτριβεί και να μην μπαίνετε σε καταστάσεις διαπραγματεύσεων και συγκρούσεων.

Είναι σημαντικό να έχει ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση του προγράμματος ώστε να νιώθει ότι παίρνει πρωτοβουλίες και ότι λαμβάνετε υπόψη τη γνώμη του.

Για να δεσμευτεί καλύτερα στην τήρηση του προγράμματος είναι σημαντικό να έχει επιλέξει και ευχάριστες δραστηριότητες (π.χ παιχνίδι με το tablet, βόλτα, παρακολούθηση αγαπημένου τηλεοπτικού προγράμματος, επιτραπέζιο παιχνίδι) για να ξεκουράζεται, τη διάρκεια των οποίων θα έχετε ορίσει μαζί.

Σε περίπτωση που δεν ακολουθεί συνεργάσιμα το πρόγραμμα, ως φυσική συνέπεια θα χάνει χρόνο από τις δραστηριότητες που θα έχει επιλέξει για την ξεκούραση του.

Μπουγιούρη Ελπίδα Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας (Pg.Dip. – Pg.Cert), Ψυχολογία (B.A), Ειδική Αγωγή (Adv.Pg. Dip.)