Zëra të qetë, fëmijë të qetë!

Prindërit e dinë se në kulmin e një furtune, qëndrimi i qetë është rregulli i artë, por është shumë e vështirë të mbash një ton të qetë kur merresh me sjellje të ndryshme të fëmijëve gjatë ditës. “Kur prindërit bërtasin, e kanë humbur toruan” thotë Dr. Steven G. Dickstein, psikiatër fëmijësh dhe adoleshentësh. “ Në ato momente prindërit janë të mbingarkuar me inat dhe frustrim”.

Çfarë ka të keqe ngritja e zërit?

1) Humbje e mesazhit: Të bërtiturit zbeh mesazhin duke përforcuar më shumë emocionet dhe duke tensionuar më shumë situatat deri në agresion fizik apo verbal

2) Humbje e vëmendjes: Nëse prindërit e ngrejnë vazhdimisht zërin, fëmijët fillojnë të neglizhojnë më shumë fjalët e tyre.

3) Përkeqësim vetëbesimi: Prindërimi i ashpër ndikon drejtpërdrejt në uljen e vetëbesimit tek fëmijët.

4) Humbje e raportit pozitiv: Kur të bërtiturit është bërë mënyrë e zakonshme e komunikimit, fëmijët dhe prindërit nuk arrijnë të ndërtojnë lidhje të ngrohta afektive.

5) Edhe prindërit ndjehen keq: Ngritjet e zërit i bëjnë prindërit të ndjehen me faj, të frustruar dhe të demoralizuar.

Pse është qetësia më e mirë?

1) Modeli i sjelljes ka ndikim të madh: Kur prindërit tregojnë mënyra të vetëmenaxhimit ndihmojnë dhe fëmijët të imitojnë këto modele.

2) Fëmijët ndjehen më të sigurt: Përbërësit e prindërimit më të mirë janë “ nivele të larta të përkujdesit, prindër autoritarë, por të sjellshëm” thotë Dr. Melanie Fernandez.

Këshilla për prindërit:

• Identifikoni ndërveprimet problematike: Pikasni problemet e zakonshme që ju acarojnë ju dhe fëmijët tuaj.

• Krijoni vazhdimësi: Krijoni rutina të thjeshta të zbatimit të detyrave hap pas hapi dhe orientoni fëmijët me orare dhe përgëzime.

• Konsideroni ngacmuesit: Jini të vetëdijshëm për faktorët që ngacmojnë sjelljen problematike të fëmijës suaj dhe parapërgatisni reagimet tuaja të qeta.

• Të kuptuarit = durim: Është e rëndësishme që prindërit të njohin dhe të kuptojnë aftësitë e fëmijëve sepse kjo i ndihmon ata të jenë më të duruar.

• Menaxhoni kohën: Përpjekja për të bërë sa më shumë gjëra shkakton stres. Kur prindërit bëjnë shumë gjëra në të njëjtën kohë, fëmijët shfaqin më shumë sjellje negative.

• Qetësohuni: Kur e shikoni se situata po tensionohet, zmbrapsuni dhe merrni frymë.

• Shkëpututni: Shkëputuni nga situatat dhe sjelljet problematike derisa të mblidhni veten në mënyrë që të mos i fryni zjarrit.

• Mësoni të dorëzoheni dhe të qeshni me problemin: Mësoni ta lironi situatën dhe t’ia lehtësoni jetën vetes.

• Kërkoni mbështetje: Është me shumë rëndësi të kini një rrjet miqsh dhe të afërmish që ju ndihmojnë në ditë të këqija kur nuk mundeni ta qetësoni vetveten.

• Shprehni ndjenjat tuaja: Në varësi të moshës së fëmijës suaj, ju mund t’i shprehni ndjesitë që keni me fëmijën tuaj pasi të jetë qetesuar.