

«Ας μιλήσουμε για αυτοέλεγχο...»



Τι είναι ο αυτοέλεγχος; Οι άνθρωποι που έχουν αυτοέλεγχο είναι άνθρωποι διεκδικητικοί, άνθρωποι με κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά. Είναι αυτοί πολύ απλά, που μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους και δεν μετανιώνουν για την συμπεριφορά τους αργότερα. Επιπλέον οι άνθρωποι που έχουν καλή αίσθηση αυτοελέγχου, έχουν και καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις. Είναι ικανοί να χειριστούν καλύτερα κάποια από τα αρνητικά συναισθήματα τους, όπως είναι η απογοήτευση, η ζήλεια και ο θυμός.

Ο αυτοέλεγχος είναι μια πολύπλοκη δεξιότητα. Απαιτεί την ικανότητα να μπορεί κάποιος να συγκρατεί τον εαυτό του, όταν βρίσκεται αντιμέτωπος με δυσάρεστες γι' αυτόν καταστάσεις ή συναισθήματα. Με τον αυτοέλεγχο θα μπορέσει κάποιος να καταπολεμήσει μία πολύ δυνατή ορμή και να συμπεριφερθεί με τρόπο κοινωνικά αποδεκτό. Η δεξιότητα είναι αρκετά δύσκολη για να την αποκτήσει κάποιος και απαιτείται πολύ εξάσκηση, είναι πιο αργή και σταδιακή από ότι άλλες δεξιότητες. Οι γονείς δεν βοηθά να απογοητεύονται, όταν αρνητικές συμπεριφορές, όπως οι εκρήξεις θυμού, εμφανίζονται στο παιδί τους. Το παιδί χρειάζεται την βοήθεια των γονιών του, ώστε να καθοδηγηθεί σταδιακά σε μια διαφορετική συμπεριφορά. Οι συναισθηματικές εκρήξεις ειδικά το απόγευμα, μετά το σχολείο, είναι πολύ συχνές. Το περιβάλλον του σχολείου με τους δικούς του επιπλέον κανόνες, κάνει την ύπαρξη αυτών των εκρήξεων αναμενόμενη.

Εξηγήστε στο παιδί σας τι σημαίνει η έννοια του αυτοελέγχου. Μοιραστείτε τις δικές σας σκέψεις αυτοσυγκράτησης. Εξασκήστε την αυτοσυγκράτησή και εσείς οι ίδιοι στη συναναστροφή σας με το παιδί. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παράγει εναλλακτικές σκέψεις αυτοσυγκράτησης. Αρκεί αυτές, να οδηγούν σε στρατηγικές επίλυσης του όποιου προβλήματος. Συζητήστε πως οφείλει να συμπεριφερθεί, όταν έρθει αντιμέτωπο με τα άλλα παιδιά ώστε να τα αντιμετωπίσει δίκαια και αποτελεσματικά. Προτείνετε στο παιδί σας την προοπτική μιας εναλλακτικής λύσης/ σκέψης/ στρατηγικής. Η έλλειψη αυτοελέγχου οδηγεί συχνά σε αρνητικά αποτελέσματα. Βοηθήστε το παιδί σας να εξασκηθεί στην εστίαση του αρνητικού αποτελέσματος.

Εάν π.χ. θέλει να σπάσει το παιχνίδι του αδερφού του, επειδή αυτός έσπασε το δικό του πείτε του: «τι θα συμβεί εάν σπάσεις αυτό το παιχνίδι από το θυμό σου;» Αυτό θα το βοηθήσει να θυμηθεί τις αρνητικές επιπτώσεις μιας τέτοιας συμπεριφοράς, να θυμηθεί και θα αισθανθεί ξανά την θλίψη που ένιωσε το ίδιο σε μια αντίστοιχη συνθήκη, και συνεπώς να την αποφύγει.

Σταθείτε δίπλα του, αγκαλιάστε το, λέγοντάς του «νομίζω ότι θα τα καταφέρεις να πεις όχι στον θυμό σου» και όταν το καταφέρει επιβραβεύστε το λέγοντας του «Μπράβο σου! Αυτό χρειάστηκε πολύ δύναμη για να το καταφέρεις!» Δείξτε ενθουσιασμό για αυτό που έκανε «Είσαι πολύ καλός!», Ναι κατάφερε κάτι πολύ δύσκολο, ακόμα και για ώριμους ενήλικες.