Αν δεν καταλάβατε ότι η ερώτηση αυτή απευθύνεται κυρίως σε σας, τους φωνακλάδες γονείς, και νομίζετε πως αφορά μόνο τα μικρά σας ζιζάνια, που σας βγάζουν από τα ρούχα σας, τότε έχετε ένα λόγο παραπάνω για να διαβάσετε το κείμενο που ακολουθεί.

Δεν είστε οι μόνοι γονείς που φωνάζετε! Ρίξτε μια ματιά στα 13 συχνότερα παράπονα των γονιών για τα παιδιά τους, που προκαλούν εκνευρισμό μέσα στο σπίτι. Σας θυμίζουν τίποτα;

1. Μα, γιατί δεν πάει ποτέ για ύπνο όταν πρέπει;

2. Μόνο η κόρη μου κάνει?. 10 ώρες να ντυθεί!

3. Αυτό το πλύσιμο των δοντιών τους μου έχει βγάλει την πίστη

4. Φάε όλο το φαγητό σου αλλιώς δεν έχει να πας πουθενά

5. Δεν έχει, παιδάκι μου, γαριδάκια εδώ που είμαστε. Τι να κάνουμε τώρα;

6. Κατέβα κάτω, θα χτυπήσεις και ποιος θα σε τρέχει μετά;

7. Δεν είπαμε ότι δεν πηγαίνουμε στα βαθιά χωρίς τον μπαμπά;

8. Είπαμε φεύγουμε! Πόσες φορές πρέπει να στο πω για να το καταλάβεις;

9. Δεν θα πεις ευχαριστώ στη γιαγιά και στον παππού που σου έφεραν όλα αυτά τα

δώρα;

10. Καλά, πόσες φορές θα σας πω ότι σκουπίζουμε τα πόδια στο χαλάκι πριν μπούμε στο σπίτι;

11. Κλείστε επιτέλους αυτή την τηλεόραση! Δεν κουράζεστε όλη μέρα μπροστά στην οθόνη;

12. Μα, ούτε με γερανό δεν μπορώ να τα σηκώσω το πρωί από το κρεβάτι!

13. Αμάν πια αυτό το παιδί! Μια φορά να του πω κάτι και να το κάνει!

Οι δυνατές φωνές είναι μια αντίδραση έντονης απόγνωσης: οι γονείς συνήθως φωνάζουν όταν δεν έχουν πιο αποτελεσματικά μέσα να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους. Πράγματι, αν και όλοι ξέρουμε πως οι φωνές δεν είναι ο κατάλληλος τρόπος να επιβληθούμε στα παιδιά μας, δεν παύουμε να το κάνουμε, γεγονός που αυξάνει τις εντάσεις μέσα στο σπίτι και σίγουρα δημιουργεί περισσότερα προβλήματα απ` όσα λύνει.

Μην ξεχνάτε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις, απέναντι σ` ένα γονιό που φωνάζει βρίσκεται κι ένα παιδί που φωνάζει εξίσου- αν όχι και περισσότερο. Αντιμετωπίστε λοιπόν με σθένος τη μεγάλη πρόκληση: μάθετε να ελέγχετε αυτές τις οξείες αντιδράσεις. Πώς;

Εφαρμόστε τους παρακάτω 5 κανόνες:

1)□□□ Των φρονίμων οι γονείς πριν φωνάξουν ? τα μαγειρεύουν

Βρείτε μια ήρεμη φάση κατά τη διάρκεια της ημέρας και συζητήστε με τα παιδιά το πρόγραμμά τους. «το πρωί μόλις ξυπνήσεις θέλω να έρχεσαι στην κουζίνα για το πρωινό σου. Αν χάνεις το χρόνο σου χουζουρεύοντας να ξέρεις πως θα αργήσεις πολύ για το σχολείο, όσο γρήγορα κι αν τρέχουμε στο δρόμο!» Μην περιμένετε να κάνει κάτι πρώτα και μετά να προσπαθήσετε να το διορθώσετε. Δεν θα γλιτώσετε με τίποτα τις φωνές.

2) **Ξεκαθαρίστε στα παιδιά με ήρεμο αλλά αποφασιστικό τρόπο ποιες είναι οι συνέπειες της ανυπακοής τους** :«Ξέρεις ότι δεν πρέπει να βρίζεις, όπως έκανες χθες που περπατούσαμε στο δρόμο. Αν το ξανακάνεις δεν θα σε ξαναπάρω μαζί μου την επόμενη φορά που θα πάμε για ψώνια». Πολλές φορές βοηθάει να συμπληρώσετε τη φράση «Σοβαρολογώ σ` αυτό που σου λέω». Όποτε το λέτε θα πρέπει να γνωρίζει ότι έχετε πραγματικά θυμώσει.

3) **Μην τα δωροδοκείτε σε καμιά περίπτωση**.

Λέγοντας για παράδειγμα «αν πλύνεις τώρα τα χέρια σου χωρίς καμιά άλλη αντίρρηση, θα σου αγοράσω την μπάλα που μου ζήτησες», θα μάθουν να υπακούουν μόνο όταν υπάρχουν ανταλλάγματα

4) **Όταν εσείς παραφερθείτε και φωνάξετε, ζητήστε συγνώ μη**. Μην ξεχνάτε πως τα παιδιά μαθαίνουν με το παράδειγμά σας καλύτερα απ` ότι με τα λόγια σας.

5) **Μάθετε να ακούτε τα παιδιά σας όσο κι αν πιστεύετε ότι η συμπεριφορά τους ήταν αδικαιολόγητη.** Μη λέτε «δεν ακούω τίποτα, είσαι κακό παιδί!» Θυμηθείτε τη δική σας παιδική ηλικία και πόσο σας ενοχλούσε όταν οι μεγάλοι σας έβαζαν τις φωνές πριν καλά-καλά σας ακούσουν. Ο σωστός, ήρεμος και εκλογικευμένους διάλογος μπορεί να υποκαταστήσει τις οποιεσδήποτε τσιρίδες και να δώσει μακροπρόθεσμες λύσεις.