

ι γονείς



Ακόμα και οι πιο

«πειθαρχημένοι» γονείς μπορεί να κάνουν λάθη σε ό,τι αφορά την τακτική που ακολουθούν για να διδάξουν στα παιδιά τους την πειθαρχία. Μάθετε πώς θα τα αποφύγετε.

Η τιμωρία ως συνέπεια κάποιας συμπεριφοράς έχει σκοπό να εκπαιδεύσει το παιδί στο τι είναι σωστό και τι λάθος, πράγμα με το οποίο θα έρχεται αντιμέτωπο σε

όλη του τη ζωή και θα διαμορφώσει τη συνείδησή του. Έτσι, η εφαρμογή της συνέπειας από τους γονείς δεν γίνεται γιατί είναι θυμωμένοι οι ίδιοι και κακό το παιδί, αλλά γιατί έτσι εκπαιδεύουν το παιδί στο να αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του. Το μεγάλο στοίχημα που καλούνται οι γονείς να κερδίσουν στην επιβολή της εκάστοτε τιμωρίας είναι να καταφέρουν να μεταδώσουν στο παιδί τους αυτή τη χρησιμότητα της εφαρμογής της πειθαρχίας και των απαγορεύσεων. Για να το καταφέρουν, όμως, θα πρέπει να προσέξουν να μην πέφτουν σε ορισμένες μικρές «παγίδες».

#### Λάθος Νο1: Υποχωρούν εύκολα

Ξέρετε ποιος είναι ο πιο σίγουρος τρόπος να κάνετε ένα παιδί να μην υπακούει ποτέ σε αυτά που του λέτε; Να το απειλείτε με συνέπειες που δεν εφαρμόζετε ποτέ. Εάν του έχετε ξεκαθαρίσει ότι θα φύγετε από το πάρτι τη στιγμή που θα αρχίσει να... δαγκώνει κάποιον από τους άλλους καλεσμένους, είναι σημαντικό να πραγματοποιήσετε την «απειλή».

Πώς να το αποφύγετε: Σίγουρα είναι δύσκολο για ένα γονιό να κάνει τον «κακό» και να δυσαρεστεί το παιδί του, όμως πρέπει να καταστήσει σαφές ότι, όταν μια συμπεριφορά του είναι απαράδεκτη, τότε θα υπάρχουν συνέπειες. Γι' αυτό, αφού δώσετε την προειδοποίηση, δεν θα πρέπει να περιμένετε πολύ πριν προχωρήσετε στη δράση. Βέβαια, για να έχει νόημα η εφαρμογή της συνέπειας θα πρέπει αρχικά να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε γιατί είναι ανυπάκουο το παιδί εκείνη τη στιγμή. Συχνά υπάρχουν λόγοι που μπορεί να διαταράσσουν ένα παιδί και να καταφεύγει στην αταξία. Όταν -ούτως ή άλλως- η ανάρμοστη συμπεριφορά πρέπει να σταματήσει, χρειάζεται να είμαστε σαφείς και ξεκάθαροι με το παιδί άμεσα. Όταν θα είναι ήρεμο, πρέπει να μιλήσουμε για αυτό που έγινε, ώστε να καταλάβει τους λόγους της τιμωρίας.

#### Λάθος Νο2: Αμφισβητούν ο ένας τον άλλον

Ο μπαμπάς λέει ότι δεν θα φάνε παγωτό αν δεν τελειώσουν το φαγητό τους, αλλά η μαμά έχει αντίθετη γνώμη: «Έλα, μωρέ, παιδιά είναι! Ελάτε να σας βάλω παγωτάκι». Ή το αντίθετο: Η μαμά ζητάει από το παιδί να πάει για 5 λεπτά στο δωμάτιό του, και ο μπαμπάς μετά από μερικά δευτερόλεπτα του λέει να βγει. Ακόμα κι αν πράγματι διαφωνείτε με την τακτική του συντρόφου σας, είναι πολύ σημαντικό μπροστά στο παιδί να φέρεστε ως ενιαίο «μέτωπο». Με τον τρόπο αυτό, επιπλέον, θα αποφύγετε την παγίδα να φαίνεστε (εσείς ή εκείνος) συνέχεια ο...

κακός της υπόθεσης.

Πώς να το αποφύγετε: Στην περίπτωση που δεν συμφωνείτε μεταξύ σας για τις συμπεριφορές που θεωρείτε απαράδεκτες ή για τις συνέπειες που θα επιβάλλετε όταν αυτές προκύπτουν, συζητήστε τη διαφωνία σας όταν το παιδί δεν θα είναι παρόν και διαμορφώστε από κοινού τους πιο βασικούς κανόνες. Και, κυρίως, συμφωνήστε ότι θα υποστηρίζετε και οι δύο τους κανόνες αυτούς! Κάθε οικογένεια οφείλει να έχει συγκεκριμένους κανόνες τους οποίους ακολουθούν όλοι και να υπάρχουν συνέπειες για όλους όταν γίνονται βασικές παραβάσεις.

Λάθος Νο3: «Δωροδοκούν» το παιδί πολύ συχνά

«Αν φας όλο το φαγητό σου θα σου δώσω σοκολάτα», «αν μαζέψεις το δωμάτιό σου θα δεις μια ώρα παραπάνω τηλεόραση»... Η «δωροδοκία» είναι από τα «όπλα» που όλοι οι γονείς χρησιμοποιούν μερικές φορές. Το κλειδί όμως βρίσκεται στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούμε αυτό το «όπλο».

Πώς να το αποφύγετε: Ποιος δεν έχει υποσχεθεί ένα παγωτό ή μια βόλτα στο λούνα παρκ είτε για να καταφέρει να ολοκληρώσει τα ψώνια στο σουπερμάρκετ είτε να πείσει το παιδί ότι πρέπει να κόψει τα μαλλιά του είτε να μπορέσει να δει με την ησυχία του το τελευταίο επεισόδιο της αγαπημένης του σειράς; Όμως, οι ειδικοί επιμένουν ότι ο καλύτερος τρόπος για να τα πετύχουμε όλα αυτά είναι να επιβραβεύουμε την καλή συμπεριφορά. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι, αντί να πούμε: «Αν κάτσεις φρόνιμος στο σπίτι της γιαγιάς, όταν φύγουμε θα σου αγοράσω ένα παιχνίδι», θα πρέπει να πούμε: «Θυμάσαι πόσο καλό παιδί ήσουν όταν είχαμε πάει το καλοκαίρι στη γιαγιά; Είμαι τόσο περήφανη που κάθισες τόσο φρόνιμα!».

Λάθος Νο4: Χάνουν την ψυχραιμία τους

Είναι γεγονός ότι χρειάζεται πολλή ψυχραιμία και υπομονή για να ζει καθημερινά κανείς με ένα νήπιο. Και είναι λογικό κάποτε να τη χάνουμε. Και μερικές φορές, αφήνουμε τα παιδιά μας να το καταλάβουν, βάζοντας τις φωνές ή χτυπώντας πόρτες και αντιδρώντας υστερικά. Την τελευταία φορά που αυτό συνέβη σε μένα, ο 4χρονος γιος μου με προειδοποίησε ότι θα... με στείλει στο δωμάτιό μου!

Πώς να το αποφύγετε: Όταν ένα παιδί είναι πολύ εκνευρισμένο ή κουρασμένο για να συνεννοηθούμε μαζί του, συνήθως του ζητάμε να μείνει για λίγο μόνο του μέχρι να ησυχάσει. Κάποιες φορές, αυτό ακριβώς χρειαζόμαστε κι εμείς. Όταν, λοιπόν,

νιώθετε την υστερία να πλησιάζει, απλώς απομακρυνθείτε λίγο, πάρτε βαθιές ανάσες, μετρήστε μέχρι το 10 και επιστρέψτε για να επιβάλετε την πειθαρχία στο παιδί σας, αφού την έχετε πρώτα επιβάλει στον εαυτό σας. Μπορείτε να πάτε σε ένα άλλο δωμάτιο ή να βγείτε στο μπαλκόνι -αρκεί να είναι ασφαλές να μείνει το παιδί μόνο του για λίγο- ή να ζητήσετε από κάποιον άλλον που είναι εκεί να αναλάβει την κατάσταση. Διαφορετικά, πάρτε το μαζί σας - είναι πολύ πιθανό η αλλαγή του «σκηνικού» να λειτουργήσει κατευναστικά και στους δυο σας. Είναι καλό να μιλάμε στο παιδί για τα δικά μας συναισθήματα θυμού που προκλήθηκαν από τη συμπεριφορά του, να παραδεχόμαστε την κούρασή μας ή το ότι χάσαμε τον έλεγχο, και να ζητήσουμε συγγνώμη όταν χρειαστεί. Έτσι, εξοικειώνεται το παιδί με τα δύσκολα συναισθήματα, καταλαβαίνει ότι ο γονιός είναι έντιμος απέναντί του και γνωρίζει τη μεταμέλεια ως μια κατάσταση που αφορά μικρούς και μεγάλους.

#### Λάθος Νο5: Δεν υπολογίζουν σωστά το χρόνο

Ενώ είναι πολύ πιθανό ένα παιδί να δεχτεί να ανοίξει επιτέλους το στόμα του για να πλύνετε τα δόντια του ή να φορέσει τις πιτζάμες του, εάν του πείτε ότι διαφορετικά θα πέσει για ύπνο χωρίς παραμύθι, είναι εξαιρετικά δύσκολο η ίδια «απειλή» να πιάσει εάν τη χρησιμοποιήσετε προκειμένου να τελειώσει γρήγορα το πρωινό του για να φύγετε για το σχολείο. Με άλλα λόγια, οι συνέπειες που προκύπτουν από μια συμπεριφορά θα πρέπει να μπορούν να πραγματοποιηθούν άμεσα, διαφορετικά δεν έχουν κανένα απολύτως νόημα για το παιδί, που διαθέτει άλλωστε μια συγκεκριμένη άποψη για την έννοια του χρόνου.

Πώς να το αποφύγετε: Όσο παράδοξο κι αν φαίνεται, τα παιδιά ψυχικά αναζητούν τη «σωστή τιμωρία» στην εκάστοτε αταξία την κατάλληλη ώρα ως ένα προστατευτικό όριο στη συμπεριφορά τους. Αν τα αφήσουμε να περιμένουν μέχρι το βράδυ που θα έρθει ο μπαμπάς για να επιβάλει την τιμωρία, τότε μπορεί να ενταθεί η αγωνία τους και να φαντάζονται πολύ σκληρότερες τιμωρίες από τις αναμενόμενες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από επιπλέον αταξίες, ως «εκτόνωση». Γι' αυτό, φροντίστε οι συνέπειες μιας πράξης να ακολουθούν όσο το δυνατόν πιο σύντομα.

#### Λάθος Νο6: Συμπεριφέρονται στα παιδιά σαν να είναι ενήλικοι

Είναι ανώφελο να προσπαθείτε να εξηγήσετε σε ένα παιδί που νιώθει εκνευρισμό ότι η αιτία είναι είναι πως νυστάζει και πως εάν πάει να κοιμηθεί θα ηρεμήσει και

θα ξεκουραστεί -εάν το παιδί δεν είναι σε ηλικία να καταλάβει πόσο δίκιο έχετε.

Πώς να το αποφύγετε: Τα παιδιά δεν είναι ενήλικοι σε μέγεθος extra small. Οι πολλές επεξηγήσεις και οι λεπτομερείς οδηγίες είναι πολύ πιθανό να τα μπερδέψουν - κι εκείνα θα προτιμήσουν απλώς να τις αγνοήσουν. Από την άλλη, είναι πολύ σημαντικό να δίνετε πάντα μια ξεκάθαρη εξήγηση όταν επιβάλλετε μια τιμωρία, χωρίς υπερβολές και κηρύγματα. Επιπλέον, φροντίστε να μιλάτε στο παιδί όπως αρμόζει στην ηλικία του, ώστε να είστε σίγουροι ότι αντιλαμβάνεται ακριβώς αυτό που του ζητάτε να κάνει (ή να μην κάνει).

*Με τη συνεργασία της Μένης Σιώκου (ψυχολόγος, παιδαγωγός).*

*Από: Ελένη Καραγιάννη*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)