

## Πώς να πειθαρχείτε το παιδί χωρίς να το τιμωρείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Πώς μας ήρθε αυτή η τρελή ιδέα ότι προκειμένου να μάθουμε στα παιδιά μας να συμπεριφέρονται καλύτερα, πρέπει πρώτα να τα κάνουμε να νιώσουν χειρότερα; Σκεφτείτε την τελευταία φορά που εσείς νιώσατε να σας προσβάλουν ή που σας μίλησαν άσχημα. Μπορούσατε μετά να συνεργαστείτε με το άτομο αυτό και να βελτιώσετε την συμπεριφορά σας;», γράφει σε άρθρο της η οικογενειακή σύμβουλος Jane Nelsen και, ομολογουμένως, μας αποστομώνει. Μαζί της συμφωνεί τεράστιο μέρος της επιστημονικής κοινότητας που επιμένει ότι οι τιμωρίες, οι επιπτώσεις και προφανώς το ξύλο δεν βοηθούν τα παιδιά να γίνουν υπεύθυνα και

πειθαρχημένα άτομα. Τι βοηθά πραγματικά;

## **Να μπορούμε να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας**

Μόνο έτσι θα μάθουν τα παιδιά να διαχειρίζονται τα δικά τους. Εμείς είμαστε τα πρότυπά τους. Είναι σημαντικό να συγκρατούμε τα νεύρα και τον θυμό μας. Να προσπαθούμε εκείνη τη στιγμή να σκεφτούμε: **Τι θα έκανε ένας πολύ καλός γονιός αυτή τη στιγμή** και να πράττουμε αναλόγως. Αν δεν μπορούμε να το κάνουμε αυτό, ας πάρουμε μια βαθιά ανάσα και ας περιμένουμε μέχρι να ηρεμήσουμε, ώστε να μπορέσουμε να διαχειριστούμε την κατάσταση. Δεν είναι εύκολο, αλλά πρέπει να αντισταθούμε στην ορμή της τιμωρίας, γιατί σχεδόν πάντα εκπυρσοκροτεί.

## **Να δίνουμε αξία στα συναισθήματα του παιδιού**

Τις στιγμές που το παιδί πλημμυρίζεται από αδρεναλίνη και δύσκολα συναισθήματα που δεν μπορεί να διαχειριστεί, του είναι αδύνατο να μάθει. Αντί να αρχίσουμε, λοιπόν, το κήρυγμα, **ας του επιτρέψουμε να ξεσπάσει υπό την παρουσία και την προσοχή μας**. Σκοπός είναι να του παρέχουμε ένα ασφαλές, δεκτικό περιβάλλον, στο πλαίσιο του οποίου να μπορεί να εκδηλώσει όσα νιώθει, ενώπιον ενός ενήλικα που το αγαπά και μπορεί να το προσέξει. Μόνο έτσι μπορούν τα παιδιά μεγαλώνοντας να μάθουν να ηρεμούν και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους. Το να προσπαθήσουμε τη στιγμή της «καταιγίδας» να ηρεμήσουμε το παιδί δεν έχει κανένα νόημα. Αργότερα, θα νιώθει τόσο πολύ καλύτερα και τόσο πιο κοντά μας, που θα είναι «ανοιχτό» για καθοδήγηση, και για το πώς μπορεί να βελτιώσει τη συμπεριφορά του.

## **Να θυμόμαστε πώς μαθαίνουν τα παιδιά**

**Ας πάρουμε σαν παράδειγμα το βούρτσισμα των δοντιών**. Ξεκινάμε όταν το παιδί είναι ακόμα μωρό, δείχνοντάς του πώς να βουρτσίζει τα δόντια του και κάνοντάς το να μοιάζει με παιχνίδι. Σταδιακά του δίνουμε μεγαλύτερη αυτονομία, μέχρι που κάποια στιγμή αρχίζει να τα βουρτσίζει μόνο του. Η ίδια αρχή ισχύει και για να μάθει το παιδί να λέει «ευχαριστώ», να περιμένει τη σειρά του, να θυμάται τα πράγματά του, να ταΐζει το κατοικίδιο του, να κάνει τα μαθήματά του κ.ο.κ. Οι συνήθειες αυτές είναι πολύτιμες, γιατί παρέχουν τον «σκελετό» που χρειάζεται ώστε να αποκτήσει βασικές ικανότητες που θα του χρειαστούν στη ζωή του. Μπορεί να θυμώσαμε επειδή π.χ. το παιδί μας ξέχασε πάλι το μπουφάν του στο σχολείο, όμως το να αρχίσουμε να του φωνάζουμε δεν θα το βοηθήσει να το

θυμηθεί.

## **Σύνδεση πριν τη συμμόρφωση**

Με το να παραμένουμε πάντα συνδεδεμένοι με τα παιδιά μας, ακόμα κι όταν τα καθοδηγούμε, τα ενθαρρύνουμε να προσπαθούν πάντα να δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό. Να θυμόμαστε ότι **τα παιδιά συμπεριφέρονται άσχημα όταν νιώθουν άσχημα για τον εαυτό τους και απομακρυσμένα από εμάς.**

Ας σκύψουμε, λοιπόν, στο ύψος του παιδιού, ας το κοιτάξουμε στα μάτια και ας του πούμε «έχεις θυμώσει τώρα... πες μου τι χρειάζεσαι με λέξεις, χωρίς να χτυπάς!».

Ας το πάρουμε στην αγκαλιά μας και ας πούμε «ξέρω, θέλεις να παίξεις κι άλλο... είναι, όμως, ώρα για ύπνο».

Ας το κοιτάξουμε με αγάπη στα μάτια κι ας του πούμε «έχεις θυμώσει πολύ τώρα».

Ας βάλουμε το χέρι μας στον ώμο του και ας του πούμε «φοβάσαι να μου πεις για τη ζημιά που έκανες».

## **Ας βάλουμε όρια -με ενσυναίσθηση**

Είναι αυτονόητο ότι πρέπει να βάζουμε όρια στα παιδιά μας. Όταν το κάνουμε, όμως, πρέπει να μπαίνουμε στη θέση τους. **Όταν τα παιδιά νιώθουν ότι τα καταλαβαίνουμε, είναι πολύ πιο πρόθυμα να αποδεχτούν τα όριά μας.**

*«Δεν δαγκώνουμε! Είσαι πολύ πολύ πολύ θυμωμένη και πληγωμένη με τον αδερφό σου, αλλά πρέπει να του το πεις με λέξεις!»*

*«Είναι ώρα για ύπνο τώρα. Ξέρω ότι θα ήθελες να παίξεις περισσότερο.»*

*«Δεν θέλεις η μαμά να σου λέει όχι, το καταλαβαίνω... Η απάντηση, όμως, είναι όχι. Δεν λέμε “σκάσε” ο ένας στον άλλον, ακόμα κι αν είμαστε θυμωμένοι ή λυπημένοι.»*

*«Όσο τρομαγμένη κι αν είσαι, θέλω να μου πεις την αλήθεια.»*

Να θυμόμαστε ότι η «κακή συμπεριφορά» είναι μία εκδήλωση -με λάθος τρόπο πιθανώς- μιας ρεαλιστικής ανάγκης

Έχει πάντα λόγο το παιδί μας, ακόμα κι αν δεν τον θεωρούμε αρκετά σοβαρό, για

την κακή του συμπεριφορά. Μέσα του κάτι πάει στραβά εκείνη τη στιγμή. Πιθανώς έχει ανάγκη από περισσότερο ύπνο, από εμάς, ίσως θέλει να κλάψει και να «βγάλει» όλα τα δύσκολα συναισθήματα πριν το «πνίξουν». Αν ανακαλύψουμε την ανάγκη του και αν την εξυπηρετήσουμε, θα σταματήσουμε τη μη αποδεκτή συμπεριφορά του.

## **Ας πούμε ΝΑΙ**

Τα παιδιά θα κάνουν σχεδόν ό,τι τους ζητήσουμε, αν το ζητήσουμε με όμορφο, γεμάτο αγάπη τρόπο. Ας βρούμε, όμως, κι εμείς έναν τρόπο να λέμε ΝΑΙ αντί για ΟΧΙ, ακόμα κι όταν τους βάζουμε όρια. Για παράδειγμα «ΝΑΙ, είναι ώρα να μαζέψεις το δωμάτιό σου, και ΝΑΙ θα σε βοηθήσω, και ΝΑΙ μπορείς να αφήσεις αυτές τους κούκλες έξω και ΝΑΙ μπορείς να τις πάρεις στο κρεβάτι σου και ΝΑΙ αν βιαστείς μπορούμε να διαβάσουμε ένα ακόμα παραμύθι και ΝΑΙ μπορούμε να παίξουμε και αυτό και ΝΑΙ σε λατρεύω και ΝΑΙ πόσο τυχερή είμαι που είμαι η μαμά σου! ΝΑΙ!» Το παιδί μας τότε θα ανταποκριθεί με τη γενναιοδωρία που μας αξίζει.

## **Να τους αφιερώνουμε χρόνο, καθημερινά**

Ας κλείσουμε το κινητό μας και τον υπολογιστή κι ας πούμε στο παιδί «Εντάξει, για τα επόμενα 20 λεπτά είμαι όλη δική σου. Τι θέλεις να κάνουμε;» Ας το ακολουθήσουμε. Τα μικρά παιδιά συχνά νιώθουν να υποτιμώνται από τον κόσμο που τα περιβάλλει, οπότε για 20 λεπτά μπορούμε να κατέβουμε μερικά σκαλοπάτια και να το αφήσουμε να μας κερδίσει. **Τα γέλια απελευθερώνουν τους φόβους και τα άγχη των παιδιών**, γι'αυτό ας παίξουμε μαζί τους, ας τα γαργαλήσουμε, ας κάνουμε τρέλες. Ας παίξουμε μαξιλαροπόλεμο, ας «παλέψουμε», ας κάνουμε αγκαλιές. Ας αφήσουμε το παιδί μας να μας πει ό,τι έχει στο μυαλό του, ας το αφήσουμε να κομπάσει ή και να κλάψει. Απλά ας αποδεχτούμε όλα του τα συναισθήματα. Να είμαστε παρόντες 100%. Τα παιδιά που ξέρουν ότι μπορούν να βασίζονται σε εμάς και στον χρόνο αυτόν μαζί μας «ανθίζουν» γιατί μας εμπιστεύονται με τα συναισθήματά τους. Τα παιδιά τότε θα ΘΕΛΟΥΝ να συμπεριφέρονται σωστά.

## **Να συγχωρούμε τον εαυτό μας**

Δεν μπορούμε να είμαστε εμπνευσμένοι γονείς αν νιώθουμε άσχημα με τον εαυτό μας, όπως και ένα παιδί δεν μπορεί να φερθεί «σωστά» αν νιώθει άσχημα με τον εαυτό του. Μπορούμε πάντα να διορθώσουμε όσα έχουμε κάνει λάθος στη σχέση μας, ξεκινώντας από σήμερα.

## **Όταν όλα τα άλλα αποτυγχάνουν ας αγκαλιάσουμε τον εαυτό μας**

Και μετά να αγκαλιάσουμε το παιδί μας. Η σύνδεση και η επικοινωνία είναι το μεγάλο ατού του να είσαι γονιός. Ας το εκμεταλλευτούμε!

*Έλενα Μπούλια*

**Πηγές:** *psychologytoday.com, ahaparenting.com- [mama365.gr](http://mama365.gr)*