

31 Ιανουαρίου 2017

## 6 λάθη που κάνουμε στην πειθαρχία των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η έννοια της υγιούς, ισορροπημένης ανατροφής των παιδιών δεν μπορεί παρά να περιλαμβάνει και την έννοια των ορίων. Ο κάθε γονιός διαλέγει και ιεραρχεί τα «όχι» και τα «μη» του, ωστόσο η ανάγκη για πειθαρχία είναι καθολική. Για να είναι όμως οι μέθοδοί μας αποτελεσματικές, αλλά και για να μην είναι τραυματικές, πρέπει να κόψουμε ορισμένες κακές συνήθειες . Συγκεντρώσαμε τα συνηθέστερα λάθη που κάνουν οι γονείς όταν πειθαρχούν τα παιδιά τους, όχι για να κλάψουμε ομαδικά με τις αδυναμίες μας, αλλά για να τις διορθώσουμε.

Φωνάζουμε, ουρλιάζουμε, βγάζουμε άναρθρες κραυγές

Οι φωνές μοιάζουν για πολλούς γονείς ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να νουθετήσουν τα παιδιά όταν είναι εκτός ελέγχου, αλλά το μόνο που επιτυγχάνουν είναι να τα τραυματίσουν. Ταυτόχρονα, το πιθανότερο είναι ότι αργά ή γρήγορα θα συνηθίσουν να σας ακούν να φωνάζετε και οι φωνές σας εκτός από αντιπαιδαγωγικές, θα είναι και αναποτελεσματικές.

Εναλλακτικά: Σταματήστε, σκεφτείτε πώς θα νιώθατε αν κάποιος μεγαλύτερος, ψηλότερος, «σημαντικότερος» σας φώναζε. Δοκιμάστε να ψιθυρίσετε -είναι αποτελεσματικότερο και επιβλητικότερο.

Διατάζετε χρησιμοποιώντας (συνέχεια) προστακτικές

Σε κανέναν δεν αρέσουν οι εντολές και τα παιδιά δεν αποτελούν εξαίρεση.

Προστάζοντας διαρκώς –«Πήγαινε, τώρα στο δωμάτιό σου!», «Σταμάτα αυτή τη στιγμή!», «Κουνήσου!»- γίνεστε ο τύπος του αυταρχικού γονιού που προκαλεί στα παιδιά του αντιδραστικότητα και τα φορτώνει με καταπίεση.

Εναλλακτικά: Θυμηθείτε ότι ο σεβασμός αξίζει σε όλους, μικρούς και μεγάλους. Προτιμήστε φράσεις πιο μαλακές ή προσθέστε ένα «σε παρακαλώ» για να «στρογγυλέψετε» κάπως τις αιχμές του ύφους σας.

Γκρίνια, αυτή η μάστιγα

Λέγοντας μια, δυο, πέντε φορές το ίδιο πράγμα, το παιχνίδι χάνεται, αφού τα παιδιά τελικά θα χρησιμοποιήσουν το υπερόπλο της επιλεκτικής ακοής και θα σας αγνοήσουν.

Εναλλακτικά: Προσπαθήστε να κερδίσετε την προσοχή τους, με το σώμα, τις κινήσεις, τα λόγια και τη φωνή σας. Αντί να φωνάξετε 34 φορές απ' την κουζίνα «Κλείσε την τηλεόραση κι έλα να φάμε!», σταθείτε μπροστά στην τηλεόραση και πείτε σε ήρεμο τόνο «Ήρθε η ώρα για φαγητό. Κλείσε την τηλεόραση, σε παρακαλώ».

Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα εδώ για το πώς να μην φωνάζετε στο παιδί.

Ξεσπάμε τα νεύρα μας πάνω στα παιδιά

Σε μια κοινωνία όπου το στρες μαστίζει τους πάντες, δεν είναι παράλογο το γεγονός ότι οι περισσότεροι γονείς έχουν κάπως, κάποτε ξεσπάσει τα νεύρα τους υπερβάλλοντας και φωνάζοντας επειδή είχε κίνηση, επειδή είχαν μια κακή μέρα στη δουλειά ή επειδή ταλαιπωρούνται από άγχη επιβίωσης. Ίσως λέτε πράγματα που δεν εννοείτε και -σίγουρα- περνάτε λάθος μηνύματα στα παιδιά, που εισπράττουν μια αντίδραση δυσανάλογη του σφάλματός τους. Έτσι, νιώθουν πληγωμένα και μπερδεμένα.

Εναλλακτικά: Δεν μπορούμε να δώσουμε εναλλακτική για κάτι που είναι επί της αρχής λάθος. Αν όμως κάνετε το λάθος και ξεσπάσετε στα παιδιά άδικα, τότε η λύση στο λάθος σας είναι μία: απολογηθείτε ειλικρινά και απλά.

Ασκείτε βία

Βία είναι η σφαλιάρα, βία η «απαλή στον ποπό», βία και οι προσβολές -και η βία φέρνει βία. Οι προσβολές μειώνουν την αυτοεκτίμηση και στρεβλώνουν την αυτοεικόνα των παιδιών που, θεωρώντας τη μαμά και τον μπαμπά θεούς, πιστεύουν και ενσωματώνουν τα υποτιμητικά λόγια. Αν, αντίστοιχα, τραβάτε το παιδί απ' το μανίκι για να κάτσει (επιτέλους) στη θέση του και να φάει, εκείνο όχι μόνο θα αντισταθεί (εύλογα), αλλά θα μάθει πως ο σωστός τρόπος να επιβάλλεται κανείς είναι να χρησιμοποιεί τη δύναμή του.

Εναλλακτικά: Κατ' αρχάς ξεχάστε το ξύλο, τις ξυλιές, τις «απαλές στον ποπό» και ό,τι άλλο θεωρείτε ότι «εντάξει, μωρέ, δεν έβλαψε ποτέ κανέναν» . Δεύτερον, πάρτε μερικές βαθιές ανάσες για να καταλαγιάσετε την οργή σας και, αν αυτό δεν πιάσει, βγείτε απ' το δωμάτιο και διαχειριστείτε το όταν θα είστε έτοιμη.

Ασυνέπεια, η αρχή του κακού

Το συχνότερο και ίσως το σημαντικότερο λάθος που κάνουν οι περισσότεροι γονείς: η ψαλίδα λόγων-πράξεων έχει μεγάλο άνοιγμα. Λένε «Αν δεν σταματήσεις, θα γυρίσουμε σπίτι» και δεν γυρίζουν ποτέ σπίτι. Λένε «Αυτή είναι η τελευταία φορά που το λέω» και το λένε άλλες τέσσερις. Αν αναγγείλετε κάποιου είδους τιμωρία, συνέπεια ή στέρηση προνομίων, νιώστε βέβαιοι ότι θα το κάνετε. Η ασυνέπεια προκαλεί σύγχυση και φέρνει μηδέν αποτελέσματα.

Εναλλακτικά: Αποφύγετε τις μεγαλοστομίες και τις απειλές και, αν πιστεύετε ότι πραγματικά χρειάζεται να επιβληθείτε γιατί η κατάσταση έχει ξεφύγει πείτε στο παιδί, για παράδειγμα, «Πήγαινε στο δωμάτιό σου για λίγο μέχρι να ηρεμήσεις» και οδηγήστε το ξανά και ξανά πίσω όσες φορές χρειαστεί με ηρεμία και χωρίς απότομες κινήσεις. Η πρώτη φορά θα είναι δύσκολη, αλλά εφόσον το παιδί αντιληφθεί ότι δεν αστειεύεστε όλα θα κυλήσουν ηρεμότερα στο μέλλον.

από Φοίβη Γλύστρα

**Πηγή:** [mama365.gr](http://mama365.gr)