

## ΤΙΜΩΡΙΑ; ΝΑΙ, ΑΛΛΑ ΠΟΙΑ;

Ακόμα δεν «βγήκε από το αυγό» και θέλει να είναι το αφεντικό. Έχετε την εντύπωση ότι σας σέρνει από τη μύτη και δεν ξέρετε πώς να βάλετε όρια και ποια τιμωρία θα το συμμορφώσει. Το μυστικό είναι: ψυχραιμία και όχι βία.

Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν φορές που τα παιδιά είναι ικανά με την συμπεριφορά τους να μας φτάσουν στα όρια της απόγνωσης και στην κυριολεξία να μας εξαντλήσουν ψυχολογικά. Και εκεί, ο κάθε γονιός προσπαθεί να «εφεύρει» την πιο «αποτελεσματική» τιμωρία για να βάλει φρένο στο ατίθασο πιτσιρίκι του. Είτε με φωνές, είτε με σωματική βία, είτε με καλοπιάσματα, είτε με απαγορεύσεις, ακόμα και στέλνοντας το στην απομόνωση του δωματίου του για λίγο. Όπως θα έχετε αντιληφθεί και εσείς, το περίεργο είναι ότι τις περισσότερες φορές, ότι κι αν έχουμε σκεφτεί, απλά δεν φέρνει το επιθυμητό αποτέλεσμα, γιατί μετά από λίγη ώρα, εκείνο συνεχίζει απτόητο! Άρα, τι κάνουμε; Μήπως χρειάζεται κάποια πιο δραστηκή τιμωρία; Και ποια είναι η έννοια της τιμωρίας όπως την φαντάζεται ο καθένας μας; Ουσιαστικά αυτό που θέλουμε όλοι μας είναι να του μάθουμε να φέρεται σωστά και συνετά, από μόνο του, και όχι επειδή φοβάται την τιμωρία. Υπάρχει τρόπος να τα καταφέρουμε;

### Διαχωρίστε την τιμωρία από την «εκδίκηση»

Να βάζετε στο παιδί τιμωρίες οι οποίες έχουν άμεση και λογική σχέση με το παράπτωμά του, διαφορετικά το παιδί θα εκλαμβάνει την τιμωρία σας σαν μια καθαρή μορφή εκδίκησης και δεν θα έχει κανένα νόημα και αποτέλεσμα, παρά μόνο να δηλητηριάζουν μακροπρόθεσμα τις σχέσεις σας και δημιουργούν ένα άσχημο κλίμα μεταξύ σας. Για παράδειγμα: Δεν μπορούμε να πούμε σε ένα παιδί «δεν θα πάμε βόλτα το απόγευμα επειδή δεν τρως όλο σου το φαγητό». Ακούγεται παράλογο και είναι. Τι σχέση έχει το ένα με το άλλο; Αυτή η έλλειψη σύνδεσης μεταξύ της συμπεριφοράς του παιδιού και της τιμωρίας προκαλεί στα παιδιά σύγχυση και την αίσθηση πως τα εκδικούμαστε. Μπορούμε όμως να του πούμε «δεν θα φας γλυκό, αν δεν φας το φαγητό σου πρώτα».

### Μάθετε το παιδί την έννοια της «συνέπειας των πράξεων μας»

Αφήσετε το παιδί να υποστεί τις φυσικές συνέπειες των πράξεων του, χωρίς να του επιβάλλετε εσείς την τιμωρία του. Για παράδειγμα, το παιδί σας αρνείται να μαζέψει τα παιχνίδια του, παρά τη δική σας ενθάρρυνση και τις συμβουλές σας ότι κινδυνεύουν να χαθούν. Και δυστυχώς χάνει ένα παιχνίδι του. Δεν χρειάζεται να το τιμωρήσετε για να διορθωθεί, απλώς, αφήστε τα πράγματα να εξελιχθούν από μόνα τους. Δείξτε κατανόηση, με φράσεις τύπου «είναι λυπηρό να χάνεις ένα παιχνίδι σου. Τι κρίμα!», και παρηγορήστε το. Όταν σας ζητήσει όμως να του το αγοράσετε πάλι, εξηγήστε του ήρεμα και απλά ότι δεν ευθύνεστε εσείς για την απώλειά του και υπενθυμίστε του ότι ήταν δική του η απόφαση να μην μαζέψει τα παιχνίδια του, με κίνδυνο κάποιο να χαθεί. Έτσι, θα πρέπει να υποστεί τις συνέπειες της επιλογής του. Ουσιαστικά η έννοια της τιμωρίας είναι ότι καθετί έχει και το τίμημα του και ότι θα πρέπει να υποστεί τις συνέπειες των πράξεών του και της συμπεριφοράς του. Μάθετέ του ότι οι συνέπειες ακολουθούν σχεδόν πάντα μία λάθος επιλογή ή συμπεριφορά και αυτό ισχύει για όλους –όχι μόνο για τα παιδιά.

### Βάλτε όρια και κανόνες

Για να καταλάβουν τα παιδιά τα όρια, απαραίτητη προϋπόθεση είναι οι δύο γονείς να έχετε κοινές απόψεις και αντιδράσεις για τη διαπαιδαγώγηση και να είστε σταθεροί. Δεν μπορεί τη μια μέρα για ένα θέμα να είστε αρνητικοί, και την άλλη για το ίδιο θέμα να είστε ελαστικοί. Οι κανόνες θα πρέπει να ισχύουν για όλα τα μέλη της οικογένειας και όχι μόνο για τα παιδιά. Φροντίστε να τηρούνται χωρίς πολλές-πολλές συζητήσεις και ελαφρύσεις. Τα παιδιά δέχονται τους κανόνες, όταν εμείς οι γονείς δεν κάνουμε υπερβολές και είμαστε λογικοί στις απαιτήσεις μας. Όταν βάζουμε ένα κανόνα και εξηγούμε με επιχειρήματα γιατί πρέπει να τηρηθεί. Έτσι φαινόμενα στα μάτια τους σταθεροί, υπολογίσιμοι, δυνατοί και άνθρωποι που μπορεί κανείς να εμπιστευτεί.

### Διατηρήστε την αυτοκυριαρχία σας

Ξεκινάμε από το γεγονός ότι κάθε παιδί όταν έχει μια ανάρμοστη συμπεριφορά ξέρει πολύ καλά ότι παραβαίνει κάποιους κανόνες. Κι έπειτα η έκφραση και οι κινήσεις σας (σοβαρεύετε, σηκώνεστε απότομα όρθιοι) του δείχνουν ξεκάθαρα ότι έκανε κάτι κακό. Το παιδί αισθάνεται την ένταση, αισθάνεται όμως και την ικανότητά σας να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας ή και το αντίθετο. Και αυτό έχει μεγάλη σημασία. Εξάλλου με την κακή συμπεριφορά του το μόνο που επιθυμεί είναι να σας προκαλέσει. Ο στόχος του είναι να καταφέρει να σας κάνει να χάσετε την ψυχραιμία σας και μετά να ασχοληθείτε αποκλειστικά μαζί του και για περισσότερο χρόνο. Αντιδρώντας ψύχραιμα και συγκρατημένα, αποδεικνύετε τη δύναμή σας. Το παιδί αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορεί να σας κάνει ό,τι θέλει. Και βαθιά μέσα του θα αισθάνεται περήφανο και ασφαλές που έχει έναν δυνατό γονιό. Γι' αυτό, λοιπόν, μετρήσετε από μέσα σας ως το 20, πάρτε βαθιές ανάσες και προσπαθήστε να δείχνετε όσο το δυνατόν λιγότερο εκνευρισμό.

### Πείτε «όχι» στο ξύλο

Όταν ο γονιός απλώνει το χέρι πάνω στο παιδί, χωρίς δεύτερη σκέψη, για να δώσει ένα μικρό αθώο μπατσάκι ή ακόμη και ένα γερό ανεπιθύμητο χαστούκι, το μόνο που καταφέρνει είναι ν' αφήσει ξεκάθαρα σημάδια του στο μάγουλο αλλά και στην ψυχή του παιδιού. Η βία δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε καμία περίπτωση στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Μην ξεχνάμε επίσης ότι τα παιδιά πολλές φορές έχουν ως πρότυπα είτε εμάς, είτε μεγαλύτερα αδέρφια, είτε ακόμη και ήρωες καρτούν που δυστυχώς στις μέρες μας είναι συνήθως πολύ βίαιοι. Κατ' επέκταση αν εμείς δίνουμε το καλό παράδειγμα και αποτρέπουμε την ταύτιση των παιδιών με τέτοια πρότυπα, τότε θα καταφέρουμε να ελαχιστοποιήσουμε τη βία γενικότερα στην οικογένεια.

### Μην βάζετε τις φωνές

«Δεν ακούς που σου μιλάω;» Φυσικά και σας ακούει και καταλαβαίνει πολύ καλά τι λέτε αλλά και πως το λέτε. Όμως οι φωνές δεν θα κάνουν το παιδί πιο προσεκτικό και πιο ήσυχο, αντιθέτως το κάνουν αντιδραστικό και το στενοχωρούν. Και το κακό είναι ότι ο τόνος της φωνής μας μπορεί πολύ εύκολα να υψωθεί, χωρίς να συνειδητοποιήσουμε ότι εκείνη τη στιγμή ουσιαστικά φωνάζουμε στο παιδί μας. Και αυτό γιατί τα όρια μεταξύ μιας λογικής κουβέντας με τα παιδιά μας και των

διαταγών, των κατηγοριών και των ταπεινωτικών σχολίων είναι πολύ ρευστά. Οι φωνές ντροπιάζουν τα παιδιά και τα ταπεινώνουν. Από την άλλη, μια έντονη σύντομη φωνή είναι πιο αποτελεσματική και σαφώς προτιμότερη από μια συνεχή γκρίνια, ένα διαρκές μάλωμα. Για παράδειγμα: το παιδί δεν έχει πει το γάλα του και πρέπει να φύγει για το νηπιαγωγείο. Μια φωνή δυνατή με παιχνιδιάρικο αλλά και συνάμα αποφασιστικό ύφος «Τι; Ακόμα δεν ήπιαμε το γάλα μας; Γρήγορα!» μπορεί να κάνει θαύματα. Και μπορεί το παιδί να αναρωτιέται γιατί το λέτε με τόσο έντονη φωνή, αλλά το σημαντικό είναι ότι καταλαβαίνει ότι εκείνη τη στιγμή είστε σοβαροί, ότι δεν είναι παιχνίδι και πρέπει να συμμορφωθεί.

### Προσπαθήστε να καταλάβετε τα αίτια της συμπεριφοράς του

Υπάρχουν διάφορες αιτίες για την παιδική προκλητική συμπεριφορά. Γι' αυτό λοιπόν είναι λάθος να τις προσπερνάτε έτσι απλά και σιωπηλά. Όταν το παιδί κάνει ανοησίες συνειδητά, τότε σημαίνει ότι κάτι μπορεί να το απασχολεί και πρέπει να το συζητήσετε με τον σύντροφό σας και με όλους τους ενήλικες που βρίσκονται κοντά στο παιδί (παππούδες, δασκάλα, babysitter). Και φυσικά θα μιλήσετε και με το ίδιο το παιδί. Θα πρέπει να αναρωτηθείτε τι κρύβεται πίσω από την προκλητική συμπεριφορά του παιδιού. Ασχολείστε αρκετά μαζί του; Του λείπετε; Ζηλεύει κάποιο αδελφάκι; Είστε χαλαροί και ευδιάθετοι όταν επιστρέφετε σπίτι; Μήπως η συμπεριφορά του είναι η «απάντησή» του στη δική σας στάση απέναντι του;

### Δείξτε αδιαφορία

Μερικές φορές, ακόμη και η αδιαφορία στην προκλητική του συμπεριφορά και ο προσανατολισμός του ενδιαφέροντος σε κάτι άλλο βοηθούν το αδιάλλακτο παιδί σημαντικά. Ακόμη και η αρνητική προσοχή (δηλαδή η τιμωρία) είναι πιο θεμιτή για κάποια παιδιά απ' ό,τι η αδιαφορία μας. Ασχοληθείτε με το παιδί όσο περισσότερο μπορείτε, κάντε μαζί του πράγματα που αρέσουν και στους δύο ενισχύστε τις θετικές συμπεριφορές και θα δείτε τη διαφορά.

### Επαινέστε την καλή του συμπεριφορά

Πολλά παιδιά είναι εξαιρετικά ευαίσθητα στην κριτική. Ένας πολύ καλός τρόπος για να τους δείξετε το λάθος τους, χωρίς να τα πληγώνετε είναι η μέθοδος «έπαινος – κριτική - έπαινος». Για παράδειγμα, πείτε στο παιδί: «Η δασκάλα μου είπε ότι είσαι πολύ καλός στα μαθηματικά. Πρέπει όμως να κάνεις πιο μελετημένα τις ασκήσεις σου. Έχεις βελτιωθεί πολύ όμως». Έτσι, σταδιακά θα καταλάβει ότι μπορεί να κερδίζει το ενδιαφέρον σας με θετικό τρόπο και να εισπράττει τον έπαινο.

Βάσω Μακαρώνη (ψυχολόγος - παιδοψυχολόγος)