



Καθοδήγηση και πειθαρχία στα παιδιά

Οι γονείς και τα παιδιά εμπλέκονται σε μια πολύ σημαντική αλληλεπίδραση κατά την οποία από τη μία πλευρά, τα παιδιά μαθαίνουν, δημιουργούν και εξελίσσονται, και από την άλλη, οι γονείς προσπαθούν να τα βοηθούν να μαθαίνουν, να φέρονται και να μεγαλώνουν με κατάλληλους τρόπους. Αυτό είναι καθοδήγηση/πειθαρχία.

Υπάρχει διαφορά μεταξύ καθοδήγησης/πειθαρχίας και τιμωρίας; Ναι!

Η καθοδήγηση/πειθαρχία βοηθά τα παιδιά να μαθαίνουν να σκέφτονται και να συμπεριφέρονται με κατάλληλους, υγιείς και θετικούς τρόπους. Για παράδειγμα, ένα παιδί λειπει την αλήθεια επειδή ξέρει ότι αυτό είναι το σωστό. Η πειθαρχία βοηθά το παιδί να αναπτύξει αυτο-έλεγχο.

Η τιμωρία είναι αυτό που κάνει ο γονιός προκειμένου να σταματήσει το παιδί να κάνει αυτά που δεν αρέσουν σε εκείνον. Συνήθως περιλαμβάνει κάποια ισχυρή, επίπονη, σωματική ή λεκτική πράξη του γονιού, η οποία διακόπτει την ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Η τιμωρία ενισχύει την ανάγκη του παιδιού να ελέγχεται η συμπεριφορά του από κάποιον άλλον. Αυτό είναι ο εξωτερικός έλεγχος.

Τυπικές ή κοινές μορφές τιμωρίας είναι οι εξής:

- **Σωματική.** Μπορεί να είναι π.χ. χτύπημα, χαστούκι, ξυλιά, τσίμπημα, κλωτσιά, τράβηγμα ή τράνταγμα.
- **Λεκτική.** Περιλαμβάνει π.χ. χρήση υποτιμητικών προσωνυμιών, εξευτελισμό, κοροϊδία, βρίσιμο ή ταπείνωση.
- **Περιορισμός ανταμοιβών.** Μπορεί να σημαίνει π.χ. όχι πάρτι ή βόλτες για το παιδί, να μην βλέπει την αγαπημένη του εκπομπή, να μην μπορεί να πάει έξω με τους φίλους ή να χάνει το χαρτζιλίκι του.
- **Επιβολή «ποινών».** Μπορεί να αναφέρεται π.χ. σε απαγόρευση εξόδου για κάποια χρονική περίοδο, επιβολή αγγαρειών ή ανεπιθύμητων εργασιών στο σπίτι, διακοπή κάποιου προνομίου ή απαγόρευση χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή για μερικές ημέρες.

Η σωματική και λεκτική τιμωρία δεν είναι αποτελεσματικές, μακροπρόθεσμες μέθοδοι καθοδήγησης. Η σωματική τιμωρία συνήθως κάνει τα παιδιά να αντιπαθούν τους εαυτούς τους και τους άλλους. Συχνά νιώθουν ότι τώρα έχουν τιμωρηθεί, έχουν «πληρώσει» για την ανάρμοστη συμπεριφορά τους και μπορούν να φερθούν ξανά με τον ίδιο τρόπο. Όσο το παιδί μεγαλώνει, και οι γονείς πρέπει να τιμωρούν πιο αυστηρά και πιο συχνά προκειμένου αυτό να διορθώνεται ή να σταματά τη μη αποδεκτή συμπεριφορά. Έτσι, ένας φαύλος κύκλος ισχύος (βίας) μπορεί να γίνει καθημερινότητα.

Η χρήση άγριων και σκληρών εκφράσεων ή η γελοιοποίηση είναι επίσης αναποτελεσματικές για την πρόληψη ή τη διόρθωση της ανάρμοστης συμπεριφοράς. Η επαναλαμβανόμενη χρήση σκληρών λέξεων τραυματίζει, ή ακόμα και καταστρέφει, το αίσθημα του παιδιού ότι αξίζει. Αυτή η έλλειψη αυτο-εκτίμησης περιορίζει την επιθυμία του

Θυμηθείτε:

- ✓ Η αποτελεσματική χρήση της καθοδήγησης και της πειθαρχίας είναι μια διαδικασία σκέψης και προσπάθειας
- ✓ Η αποτελεσματική καθοδήγηση και πειθαρχία είναι καλή και για τους γονείς και για τα παιδιά
- ✓ Ένα παιδί μπορεί να μάθει να ελέγχει τη συμπεριφορά του και να αναλαμβάνει την ευθύνη για αυτήν
- ✓ Η σχέση παιδιού-γονέα πρέπει να είναι διαρκώς θερμή και ανοικτή
- ✓ Ο στόχος της καθοδήγησης /πειθαρχίας είναι να βοηθήσει το παιδί να μάθει να ελέγχει τη συμπεριφορά του, όχι να το κάνει να υποφέρει



να προσπαθεί να έχει καλή συμπεριφορά.

Η άρση ανταμοιβών και η επιβολή «ποινών» μπορεί να εφαρμόζονται από τον γονέα είτε ως πειθαρχία είτε ως τιμωρία, ανάλογα με τον τρόπο που τις χρησιμοποιεί.

Αποτελεσματικοί τρόποι πειθαρχίας

- **Κρατήστε τα χωριστά.** Βάλτε τα παιδιά να ξεκουραστούν ή να παίξουν χωριστά για κάποιο χρόνο όταν το ένα ενοχλεί το άλλο, όταν τσακώνονται, καυγαδίζουν, χτυπούν και κλωτσάνε. Το να μένουν για λίγο χρόνο χωριστά, τα αφήνει να ηρεμήσουν. Στη συνέχεια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλους τρόπους για να ενθαρρύνετε την καλή συμπεριφορά.
- **Διαχείριση Συμπεριφοράς.** Μιλήστε ήρεμα με το παιδί για να μάθετε τι συνέβη και γιατί και πώς το βλέπει εκείνο. Στη συνέχεια μιλήστε για τους τρόπους διαχείρισης του περιστατικού. Συμφωνήστε σε μία λύση η οποία είναι αποδεκτή και από εσάς και από το παιδί. Αυτό το βοηθά να μάθει να είναι υπεύθυνο για τη συμπεριφορά του.
- **Ανακατευθύνετε.** Όταν τα παιδιά μπαίνουν σε μελάδες, σταματήστε τα, εξηγήστε γιατί τα σταματάτε και προτείνετε μια άλλη δραστηριότητα. Όταν μουτζουρώνουν τον τοίχο, δώστε τους μπογιές και χαρτί για να ζωγραφίσουν σε αυτό. Όταν τρέχουν επικίνδυνα μέσα στο σπίτι, αφήστε τα να βγουν έξω για να παίξουν κυνηγητό. Όταν πετούν βιβλία, βρείτε ευκαιρία να μαζευτείτε για να πείτε μια ιστορία ή ένα παραμύθι.
- **«Φτιάξτε».** Όταν τα παιδιά δημιουργούν πρόβλημα ή χτυπούν, ζητήστε να διορθώσουν την κατάσταση, ή τουλάχιστον να βοηθήσουν. Αν ρίξουν το γάλα τους, δώστε τους μια πετσέτα για να καθαρίσουν. Αν σπάσουν ένα παιχνίδι, ζητήστε να σας βοηθήσουν να το φτιάξετε. Αν κάνουν κάποιο άλλο παιδί να κλαίει, ζητήστε να σας βοηθήσουν να το καθησυχάσετε. Αν πετούν παιχνίδια σε όλο το σπίτι, πείτε τους να τα μαζέψουν.
- **Αγνοήστε.** Ένας καλός τρόπος να διαχειριστείτε μία προβληματική συμπεριφορά η οποία έχει σαν στόχο να τραβήξει την προσοχή σας, είναι απλά να την αγνοήσετε. Ωστόσο, φροντίστε να δίνετε την απαιτούμενη προσοχή στα παιδιά σας όταν συμπεριφέρονται καλά. Τα παιδιά χρειάζονται την προσοχή για την καλή τους συμπεριφορά, όχι για την κακή.
- **Να είστε σταθεροί.** Δηλώστε ξεκάθαρα και σταθερά, ή ακόμα και απαιτήστε, να κάνει το παιδί αυτό που πρέπει να γίνει. Μην χρησιμοποιείτε χλιαρό τόνο φωνής, μιλήστε σε τόνο που το παιδί να καταλαβαίνει ότι εννοείτε αυτά που λετε και ότι περιμένετε να κάνει αυτό που του λετε. Το να είστε σταθεροί δεν σημαίνει να φωνάζετε, να απειλείτε ή να αφαιρείτε προνόμια από το παιδί. Η σταθερότητα «δουλεύει» σε πολλές περιπτώσεις και για παιδιά κάθε ηλικίας.
- **Διατηρήστε τον έλεγχο.** Κινητοποιηθείτε πριν η κατάσταση βγει εκτός ελέγχου, πριν θυμώσετε και απογοητευθείτε υπερβολικά, και πριν η συμπεριφορά του παιδιού γίνει παράλογη.
- **Αποστασιοποιηθείτε.** Με άλλα λόγια, κρατήστε την ψυχραιμία σας. Αν το παιδί σας κάνει κάτι που δεν εγκρίνετε ή είναι λάθος, σκεφτείτε ότι το παιδί σας είναι το παιδί του γείτονα και ρωτήστε τον εαυτό σας

Θυμηθείτε:

- ✓ Η αποτελεσματική χρήση της καθοδήγησης και της πειθαρχίας είναι μια διαδικασία σκέψης και προσπάθειας
- ✓ Η αποτελεσματική καθοδήγηση και πειθαρχία είναι καλή και για τους γονείς και για τα παιδιά
- ✓ Ένα παιδί μπορεί να μάθει να ελέγχει τη συμπεριφορά του και να αναλαμβάνει την ευθύνη για αυτήν
- ✓ Η σχέση παιδιού-γονέα πρέπει να είναι διαρκώς θερμή και ανοικτή
- ✓ Ο στόχος της καθοδήγησης /πειθαρχίας είναι να βοηθήσει το παιδί να μάθει να ελέγχει τη συμπεριφορά του, όχι να το κάνει να υποφέρει

«Τι θα έκανα;». Ή αλλιώς φανταστείτε ότι είστε ο δάσκαλος του παιδιού σας. Πώς θα λειτουργούσε ο δάσκαλος σε αυτήν την κατάσταση;

Πρωτότυπο άρθρο: "Children: Guidance/Discipline", authored by Kenneth E. Barber with the cooperation of Washington State University Extension. Copyright©2013 by the Board of Regents of the University of Wisconsin System doing business as the division of Cooperative Extension of the University of Wisconsin-Extension. All rights reserved.

Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο <http://parenting.uwex.edu/> του University of Wisconsin-Extension και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://parenting.uwex.edu/parenting-the-preschooler/documents/Children%20Guidance%20Discipline.pdf>. Ο ιστότοπος αυτός έχει σχεδιαστεί για γονείς και φροντιστές παιδιών προσχολικής ηλικίας και στοχεύει να αναπτύξει τη σχέση γονέα/φροντιστή και παιδιού, να αυξήσει την αυτοπεποίθηση του γονέα/φροντιστή και να μειώσει το στρες του.

Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια.

Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την πρωτότυπη έκδοσή του στα αγγλικά. Η μετάφρασή αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από το University of Wisconsin-Extension και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Το University of Wisconsin-Extension δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.

