

Τρόποι διαχείρισης της συμπεριφοράς των παιδιών

Άρθρο της Βασιλική Λαλλά

Απόφοιτη του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής
Τελειόφοιτη Συμβουλευτικής Κοινωνικής Εργασίας του Δι-ιδρυματικού Προγράμματος
Μεταπτυχιακών Σπουδών «Συμβουλευτική».

Ένα από τα πιο συνήθη θέματα που απασχολούν τους γονείς, τους κηδεμόνες και τους εκπαιδευτικούς των παιδιών αποτελεί η διαχείριση της μη επιθυμητής συμπεριφοράς τους. Συχνά τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν ότι δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν ορισμένες συμπεριφορές των παιδιών, όπως π.χ. επιθετικότητα, αντιδραστικότητα, μη υπακοή των οδηγιών ή των εντολών των ενηλίκων κ.τ.λ., με αποτέλεσμα να νιώθουν ένα αίσθημα κούρασης, απογοήτευσης ή ακόμη και «ανικανότητας». Για τους παραπάνω λόγους, είναι πιθανό να ζητηθεί η συνδρομή ενός ειδικού τόσο για την ψυχολογική υποστήριξη των ενδιαφερόντων όσο και για τη βέλτιστη παροχή φροντίδας και υποστήριξης στα παιδιά για την εμφάνιση της επιθυμητής συμπεριφοράς. Παρακάτω σας παρουσιάζονται ορισμένοι τρόποι διαχείρισης των περιστατικών που ενδέχεται να σας ανησυχούν ή/και να σας δυσκολεύουν.

Το πρώτο βήμα αποτελεί η επιβράβευση των παιδιών όχι μόνο όταν κάνουν κάτι καλά (π.χ. ζωγραφιά εντός του πλαισίου του σχεδίου, μάζεμα παιχνιδιών κ.τ.λ.), αλλά και όταν παρουσιάζουν την επιθυμητή συμπεριφορά. Για παράδειγμα, ένα παιδί που συχνά δυσκολεύεται να κάνει υπομονή ή να περιμένει τη σειρά του, είναι σημαντικό να το επιβραβεύσουμε όταν το καταφέρει («Μπράβο Γιάννη που περίμενες τόσο υπομονετικά τη σειρά σου! Είναι σπουδαίο αυτό και χαίρομαι πολύ για εσένα»). Με άλλα λόγια, όταν συγχαίρουμε το παιδί για την εμφάνιση της αντίθετης από τη μη επιθυμητή συμπεριφορά, στην πραγματικότητα ενισχύουμε τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, ενώ παράλληλα βοηθάμε το παιδί να συνειδητοποιήσει ότι έχουμε παρατηρήσει την προσπάθειά του και είμαστε περήφανοι για αυτό.

Σημαντικό είναι, επίσης, να εντάξουμε στο λεξιλόγιό μας τις φράσεις θετική συνέπεια και αρνητική συνέπεια. Όταν, δηλαδή, ένα παιδί ακούσει και διεκπεραιώσει την οδηγία που του δόθηκε, μπορούμε να του ανακοινώσουμε τη θετική συνέπεια που θα έχει η καλή του πράξη, π.χ. να παίξει μισή ώρα παραπάνω με τα παιχνίδια του, να φάει ένα γλυκάκι, να πάμε μαζί μία βόλτα, να κερδίσει ένα αυτοκόλλητο κ.τ.λ. Η

θετική συνέπεια βοηθάει το παιδί να κατανοήσει ότι οι καλές πράξεις φέρουν ένα θετικό αποτέλεσμα και κατά αυτό τον τρόπο ενισχύονται. Υπάρχουν, βέβαια, και οι φορές που θα χρειαστεί να εφαρμόσουμε και κάποια αρνητική συνέπεια, όπως π.χ. να μην παίζει άλλο το παιδί με το αγαπημένο του παιχνίδι, να χάσει την προγραμματισμένη έξοδο που είχαν κανονίσει / να γυρίσει σπίτι αν είναι ήδη έξω, να χάσει λίγα λεπτά από το διάλειμμα κ.τ.λ. Παρά ταύτα, οι αρνητικές συνέπειες χρειάζεται να επιβάλλονται με φειδώ και σίγουρα σε μικρότερο βαθμό από τις θετικές συνέπειες. Επιπρόσθετα, ο γονέας / κηδεμόνας / εκπαιδευτικός είναι αυτός που θα καθορίσει το περιεχόμενο τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών συνεπειών, το οποίο οφείλει να έχει κάποιο νόημα για το παιδί. Για παράδειγμα, αν σε ένα παιδί δεν αρέσουν πολύ τα γλυκά, δεν έχει νόημα η συνέπεια να σχετίζεται με τα γλυκά, αλλά με κάτι που είτε θα ευχαριστήσει πραγματικά το παιδί είτε θα το δυσαρεστήσει που θα το στερηθεί. Οι θετικές και οι αρνητικές συνέπειες χρειάζεται, επιπλέον, να μην είναι πάντα οι ίδιες, αλλά να εναλλάσσονται, ώστε να μην τις συνηθίσει ή τις βαρεθεί το παιδί και να συνεχίσουν να έχουν αξία για εκείνο. Καλό είναι να αποφεύγονται λέξεις, όπως η τιμωρία, και ασαφείς εντολές ή συνέπειες (π.χ. «Δεν θα σου αγοράσω νέο αυτοκινητάκι γιατί δεν είσαι “καλό” παιδί»).

Η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης ήδη από τη νηπιακή ηλικία κρίνεται απαραίτητη για την επίλυση των συγκρούσεων μεταξύ των παιδιών, αλλά φυσικά και για τη σχέση μεταξύ παιδιού και γονέα / κηδεμόνα ή παιδιού και εκπαιδευτικού. Μέσα από την ενσυναίσθηση μπορούμε τόσο εμείς όσο και τα παιδιά να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, να ακούμε και να σεβόμαστε την άποψή του ακόμα κι αν διαφωνούμε με αυτή και να κατανοήσουμε τον τρόπο σκέψης και τη συμπεριφορά του. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί χτυπήσει το αδερφάκι ή το συμμαθητή του, επιδιώκουμε να το βοηθήσουμε να μπει στη θέση του άλλου παιδιού και να κατανοήσει ότι η βία δεν φέρει κανένα αποτέλεσμα («Μήπως αυτό που έκανες μόλις τώρα στο Γιώργο τον πόνεσε; Είναι ωραίο να πονάμε τους άλλους ανθρώπους; / Εσύ πώς θα ένιωθες αν ήσουν στη θέση του Γιώργου κι εκείνος σε χτυπούσε; / Του εξήγησες ότι εσένα αυτό που σου έκανε σε στεναχώρησε; Τι θα μπορούσες να είχες κάνει διαφορετικά;»). Εξηγούμε, δηλαδή, πάντα στα παιδιά ότι η βία δεν επιτρέπεται, τα παροτρύνουμε να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους στον άλλον και να συζητήσουν ήρεμα για να λύσουν την παρεξήγηση και αν δεν τα καταφέρουν, να ζητήσουν τη βοήθεια ενός ενήλικα. Μπορούν, ακόμη, να απομακρυνθούν από το

σημείο της σύγκρουσης για λίγο, να πάνε σε ένα πιο ήσυχο σημείο και να επιστρέψουν όταν νιώσουν καλύτερα και πιο ήρεμα. Επιπλέον, σε περίπτωση σύγκρουσης μεταξύ των παιδιών, είναι πιο αποτελεσματικό να τα υποστηρίξουμε, ώστε να βρουν εκείνα μαζί μία λύση στο πρόβλημα που έχει δημιουργηθεί, έχοντας πρώτα ακούσει και τις δύο πλευρές, και στη συνέχεια δίνοντας την ευκαιρία και στα δύο παιδιά να πουν την άποψή τους για την επίλυση του ζητήματος και επιβραβεύοντάς τα μόλις τα καταφέρουν. Αποφεύγουμε να μεροληπτούμε, εκτός φυσικά αν πρόκειται για βίαιο περιστατικό, και να δίνουμε εμείς τη λύση, παρά μόνο αν τα παιδιά δυσκολεύονται πολύ να τη βρουν εκείνα. Συνήθως τα παιδιά είναι πολύ ικανά να συνεργαστούν για την επίλυση ενός προβλήματος και μπορεί ακόμη και να μας εκπλήξουν ευχάριστα με τις ιδέες τους. Με το να υποστηρίζουμε τα παιδιά να διευθετούν κυρίως εκείνα τα ζητήματα που δημιουργούνται, συνδράμουμε παράλληλα και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους, καθώς αρχίζουν να εμπιστεύονται τις δυνάμεις τους και να κατανοούν ότι διαθέτουν ικανότητες επίλυσης προβλημάτων.

Τέλος, είναι αναγκαίο να σημειωθεί ότι η αλλαγή της μη επιθυμητής συμπεριφοράς και η εμφάνιση και σταθεροποίηση της επιθυμητής συμπεριφοράς χρειάζεται χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχει αξία να περιμένουμε σημαντικά αποτελέσματα από τις πρώτες μέρες ή εβδομάδες, καθώς πρόκειται για μια συνήθως χρονοβόρα διαδικασία που ενδέχεται να διαρκέσει και μήνες. Είναι φυσικό να νιώσετε κάποιες φορές ότι τα αποτελέσματα καθυστερούν πολύ ή δεν είναι τελείως ικανοποιητικά και να απογοητευτείτε, όμως είναι σημαντικό να επιμένετε στον στόχο σας, να είστε σταθεροί/ες στα όρια και τις συνέπειες και φυσικά να μην διστάσετε να ζητήσετε και την υποστήριξη κάποιου ειδικού. Επιπρόσθετα, δεν ενδείκνυται να θέτουμε τους ίδιους στόχους για όλα τα παιδιά και να έχουμε τις ίδιες προσδοκίες από αυτά, διότι το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό, έχει διαφορετικές δυνατότητες, το μοναδικό του χαρακτήρα και το δικό του χρόνο για την κατανόηση και την παγίωση της νέας επιθυμητής συμπεριφοράς. Συνεπώς, δεν έχει νόημα ούτε να συγκρίνουμε τα παιδιά μεταξύ τους ούτε να αναμένουμε ότι όλα τα παιδιά θα αποδώσουν στον ίδιο βαθμό και χρόνο με άλλα παιδιά. Η διαδικασία οφείλει να είναι εξατομικευμένη για κάθε παιδί και φιλική προς τις ανάγκες του. Κλείνοντας, κρίνεται απαραίτητο να τονιστεί η ποιότητα της σχέσης μεταξύ παιδιού και γονέα / κηδεμόνα / εκπαιδευτικού, η οποία διαδραματίζει και τον κυριότερο ρόλο. Όταν το παιδί

καταλάβει ότι το νοιάζεστε, το στηρίζετε, αναγνωρίζετε την προσπάθειά του και κατανοείτε τα συναισθήματα και τις ανάγκες του, τότε κι εκείνο με τη σειρά του θα καταβάλει τη μέγιστη προσπάθεια για να ικανοποιήσει τόσο εσάς όσο και τον ίδιο του τον εαυτό.