

## **ΠΕΙΘΑΡΧΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ**

### **Της κας Φαντσιουδη Ζωής Κοινωνικής λειτουργού του σχολείου μας.**

Η πειθαρχία των παιδιών αποτελεί ένα από τα σημαντικά στοιχεία της επιτυχίας του γονικού ρόλου. Ως πειθαρχία ορίζεται η διαδικασία που βοηθά τα παιδιά να μάθουν κατάλληλες συμπεριφορές και να κάνουν σωστές επιλογές.

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται έντονος προβληματισμός ως προς τις μεθόδους πειθαρχίας καθώς οι γονείς έρχονται αντιμέτωποι με τις αταξίες των παιδιών τους, τη ριψοκίνδυνη συμπεριφορά τους όπως επίσης και την περιορισμένη συνεργασία τους. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η πειθαρχία αποτελεί εργαλείο στα χέρια των γονέων που έχει διδακτικό χαρακτήρα διότι μαθαίνει στα παιδιά να σκεφτούν διεξοδικά σε ποιο σημείο φέρθηκαν άσχημα, ποιες ήταν οι συνέπειες της ανάρμοστης συμπεριφοράς τους και με ποιο τρόπο θα μπορούσαν να τις αλλάξουν. Τα παιδιά συνήθως ακολουθούν την ίδια συμπεριφορά όταν δεν έχουν κατανοήσει τους λόγους για τους οποίους θα πρέπει να την αλλάξουν.

Επίσης, η πειθαρχία ενθαρρύνει τα παιδιά να υιοθετούν ευγενική συμπεριφορά και τα ωθεί να μαθαίνουν καλύτερα τι περιμένουν οι άλλοι από αυτά επιτρέποντας την αναγνώριση των συναισθημάτων και των αναγκών τους.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η πειθαρχία αποτελεί την απαραίτητη προϋπόθεση για την άσκηση θετικού γονικού ρόλου δηλ., τη γονική εκείνη συμπεριφορά που βασίζεται στο συμφέρον του παιδιού. Η άσκηση του θετικού γονικού ρόλου έχει τις ρίζες της στο σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των παιδιών και αποσκοπεί στη δημιουργία ενός μη-βίαιου περιβάλλοντος, όπου οι γονείς δεν χρησιμοποιούν σωματική ή ψυχολογικά ταπεινωτική τιμωρία για την επίλυση των διαφορών ή για να επιβάλλουν πειθαρχία και σεβασμό. Η άσκηση του θετικού γονικού ρόλου απαιτεί τη διάθεση χρόνου από πλευράς των γονέων, που είναι ιδιαίτερα σημαντικό τόσο στα πρώτα χρόνια της ζωής όσο και στην εφηβεία. Ακόμη και γονείς που έχουν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν τη σωματική τιμωρία παραδέχονται ότι δεν είναι τρόπος ελέγχου με ικανοποιητικά ή μόνιμα αποτελέσματα.

Η επιλογή της μεθόδου πειθαρχίας για τη διαπαιδαγώγηση κάθε παιδιού ποικίλει ανάλογα με το αναπτυξιακό του επίπεδο, την ηλικία και την προσωπικότητά του. Η αποτυχία μιας μεθόδου συνιστάται αλλαγή και επιλογή άλλης αποτελεσματικότερης μεθόδου. Άλλες έννοιες που σχετίζονται με την πειθαρχία είναι η φυσική συνέπεια (το φυσικό επακόλουθο μιας ενέργειας), η λογική συνέπεια (το επακόλουθο που προγραμματίζει ο γονέας ως συνέπεια σε ένα όριο ή κανόνα ο οποίος δεν τηρείται) και η τιμωρία (η επιβολή εξουσίας, η οποία πολλές φορές εμπεριέχει βία, σωματική, λεκτική).

Η κυριότερη διαφορά πειθαρχίας και τιμωρίας είναι ότι η πρώτη εκπαιδεύει, καθοδηγεί και ενθαρρύνει το παιδί να κατανοεί. Αντιθέτως, η τιμωρία ντροπιάζει, πληγώνει, φοβίζει και ταπεινώνει μειώνοντας τους διαύλους επικοινωνίας εντός της

οικογένειας. Η σωματική τιμωρία μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της άσχημης συμπεριφοράς ενώ βραχυπρόθεσμα δεν μπορεί να την αναστείλει. Εκτός από την επιβολή τιμωρίας, κάθε άλλη συμπεριφορά που προκαλεί εξευτελισμό, ταπείνωση, εκφοβισμό ή τραυματισμό έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τις αποτελεσματικές μεθόδους πειθαρχίας.

### **Αποτελεσματικοί μέθοδοι πειθαρχίας**

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι κάτωθι στρατηγικές συντελούν στην επίτευξη της αποτελεσματικής πειθαρχίας :

- **Αναγνώριση του γονικού ρόλου:** Συχνά, οι γονείς συμπεριφέρονται ως φίλοι στα παιδιά το οποίο μπορεί μεν να έχει ευεργετική επίδραση στην ποιότητα της σχέσης τους ωστόσο η οριοθέτηση των ρόλων αποτελεί σημαντικό παράγοντα που καθορίζει το γονικό ρόλο.
- **Τήρηση αποστάσεων:** Η τήρηση αποστάσεων αποτελεί τεχνική που ενθαρρύνει την πειθαρχία. Μερικές φορές, το καλύτερο που μπορεί να κάνει ένας γονέας είναι να μην κάνει τίποτα και να διδάξει στο παιδί τις συνέπειες της συμπεριφοράς του. Όταν οι γονείς αναλαμβάνουν το ρόλο του διαιτητή στις εντάσεις της οικογένειας υποκρύπτεται ο κίνδυνος να πυροδοτήσουν μια διαφωνία που ενδεχομένως θα επιλυόταν από μόνη της ή ακόμα και να κατηγορήσουν το λάθος παιδί, αποδεχόμενοι μεγάλη αποδοκιμασία από τα παιδιά. Η διάθεση χρόνου είναι και η αποφυγή αντιδράσεων «εν θερμώ » διευκολύνουν την αποτελεσματικότερη επίλυση των διαφορών.
- **Αποφυγή εκρήξεων:** Ένας άλλος παράγοντας που σχετίζεται αρνητικά με την πειθαρχία των παιδιών είναι οι εκρήξεις των γονέων «μπροστά στα μάτια των παιδιών». Δεν είναι σπάνιες, οι περιπτώσεις που οι γονείς εκρήγνυνται χωρίς λόγο ή επιλέγουν να αντιμετωπίσουν το λάθος θέμα ή τη λάθος στιγμή. Σε αυτές τις περιπτώσεις η ζήτηση συγγνώμης από τα παιδιά αποτελεί συμπεριφορά που τα απαλλάσσει εν μέρει από την ενοχή ή το άγχος που βιώνουν από τις εκρήξεις των γονέων. Η αποφυγή εκρήξεων και η ζήτηση συγγνώμης αποτελεί παράδειγμα μίμησης για τα παιδιά και ειδικότερα για τον τρόπο που πρέπει να αντιμετωπίζουν στο μέλλον τις αντιπαραθέσεις τους στα πλαίσια των στενών σχέσεων. Πράγματι, τα παιδιά αντλούν μεγάλη δύναμη από αυτή τη διαδικασία και μαθαίνουν να παραδέχονται ήρεμα τα λάθη τους και επιπλέον ασκούνται στο να ξεπεράσουν δύσκολες καταστάσεις.
- **Έλεγχος των αντιδράσεων των γονέων:** Οι αντιδράσεις των γονέων θα πρέπει να οριοθετούνται καθώς πολύ συχνά οι συμπεριφορές των παιδιών αντανακλούν τις αντιδράσεις των γονέων. Για παράδειγμα, οι γονείς θα πρέπει να ξεχωρίζουν και να αξιολογούν εάν η συμπεριφορά του παιδιού είναι αποτέλεσμα της προσωπικής τους κούρασης ή του άγχους που βιώνουν. Σε κάθε τέτοια περίπτωση, απαιτείται ήρεμη συζήτηση και αποφυγή έντονων αντιπαραθέσεων οι οποίες οδηγούν σε ακραίες συμπεριφορές.

- **Σταδιακή επίτευξη επιθυμητού αποτελέσματος:** Το επιθυμητό αποτέλεσμα δηλ., η σωστή και πειθαρχημένη συμπεριφορά του παιδιού επιτυγχάνεται σταδιακά και όχι με τεράστια άλματα. Συνεπώς, το αποτέλεσμα «χτίζεται ή κερδίζεται» μέσα στο χρόνο.
- **Χρήση της εξουσίας με μέτρο:** Η παράλογη χρήση εξουσίας και η επιβολή της παντοδυναμίας των γονέων στη ζωή των παιδιών σχετίζεται με αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην ανάπτυξη του παιδιού όσο και στη σχέση με τους γονείς. Η χρήση εξουσίας από τους γονείς θα πρέπει να είναι τέτοιας μορφής που να μην επηρεάζει το ψυχικό κόσμο των παιδιών ή να αποτελεί τραυματική εμπειρία.
- **Αναγνώριση:** Η αναγνώριση των παιδιών αποτελεί ουσιαστικό βήμα για την εκμάθηση της πειθαρχίας. Οι γονείς πρέπει να δείχνουν ενδιαφέρον στις καθημερινές εμπειρίες των παιδιών, να τα ακούν και να προσπαθούν να καταλάβουν τις απόψεις τους. Η αναγνώριση και παραδοχή κάθε σωστής συμπεριφοράς των παιδιών, η ενθάρρυνση, ο έπαινος και η κατανόηση των επιπτώσεων μιας ανεπιθύμητης πράξης τους αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που συμβάλλουν ουσιαστικά στην εκμάθηση της πειθαρχίας και της συμμόρφωσης προς τις οδηγίες των γονέων.
- **Ενδυνάμωση:** Η ενδυνάμωση της ικανότητας των παιδιών να ελέγχουν και να επηρεάζουν τις απόψεις και τις συμπεριφορές των άλλων είναι ανάλογη με το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκονται. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν πρέπει να γνωρίζουν και να ενδιαφέρονται για τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και τη σχολική απόδοση. Η επίδειξη σεβασμού και προσοχής προς τα παιδιά συμβάλει όχι μόνο στην επιτυχή πειθαρχία και στη εποικοδομητική επίλυση των διαφορών τους αλλά και στη ψυχο-κοινωνική τους ωρίμανση.
- **Επιβράβευση σωστής συμπεριφοράς:** Η επιβράβευση αποτελεί την επικρατέστερη οδό για την παρακίνηση των παιδιών να υιοθετήσουν ορθές συμπεριφορές, ενώ παράλληλα δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια πιο στενή και ζεστή οικογενειακή σχέση, απαλλαγμένη από εξάρσεις κακής συμπεριφοράς που οφείλονται στην ανασφάλεια.
- **Περιγραφή της απαράδεκτης συμπεριφοράς:** Η παραδοχή των γονέων ότι μια συμπεριφορά των παιδιών είναι ανάρμοστη ανοίγει τους διαύλους επικοινωνίας με τα παιδιά και συμβάλει ουσιαστικά στην επίλυση των προβλημάτων διότι ενθαρρύνει τον διάλογο. Ομοίως ουσιαστική θεωρείται και η εξήγηση και συζήτηση της επίδρασης της συμπεριφοράς και των επιπτώσεων που θα έχει στα παιδιά.
- **Οι επιπτώσεις:** Η επεξήγηση των επιπτώσεων μιας αρνητικής πράξης είναι πολύ σημαντική για την αποφυγή της. Ωστόσο, εάν η ανεπιθύμητη συμπεριφορά ενός παιδιού συνεχίζεται παρά την επεξήγηση των συνεπειών θα πρέπει να υπάρχει διαχωριστική γραμμή δηλ., μια τεχνητή επίπτωση που θα έχει αν ξεπεράσει τα όρια. Γενικά, θεωρείται ότι οι τεχνητές επιπτώσεις που επιβάλλονται στο παιδί δεν το διδάσκουν εξίσου καλά με τις

φυσικές συνέπειες μιας πράξης, γι' αυτό ο καλύτερος στόχος είναι το παιδί να συνειδητοποιεί πρώτα τις φυσικές συνέπειες. Η αποτελεσματική επιβολή κυρώσεων επιβάλλει να έχει προηγηθεί συζήτηση και συμφωνία για τις επιπτώσεις ώστε το παιδί να τις κατανοήσει, να τις δεχθεί και να τις θυμάται. Οι επιπτώσεις θα πρέπει να είναι ανάλογες με το παράπτωμα. Ξαφνική επιβολή τιμωριών, χωρίς προειδοποίηση ή υπερβολικά αυστηρές τιμωρίες δε δίνουν στο παιδί καμιά ευκαιρία να συμπεριφερθεί καλύτερα. Οι αναγκαστικές επιπτώσεις ενδεχομένως να είναι ανεπιθύμητες ή ακόμη και δυσάρεστες για το παιδί, δε θα πρέπει όμως να του κάνουν κακό για κανένα λόγο και καλό είναι να μην χρησιμοποιούνται εάν το παιδί είναι πρόθυμο να συνεργαστεί. Οι αναγκαστικές επιπτώσεις αποτελούν ξεκάθαρη απόδειξη ότι η προβληματική συμπεριφορά πρέπει να σταματήσει, αλλά όχι απαραίτητα γιατί πρέπει να σταματήσει. Όταν η κατάσταση είναι πιο ήρεμη, είναι σημαντικό γονείς και παιδί να συζητήσουν πως να αποφύγουν παρόμοιες συγκρούσεις στο μέλλον. Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο πιο σύντομα θα πρέπει να ακολουθήσει η επίπτωση την άσχημη συμπεριφορά. Όσο στενότερη είναι η σχέση μεταξύ πράξης και αναγκαστικής επίπτωσης, τόσο ευκολότερα θα διδαχθεί το παιδί από αυτή.

- **Σταθερότητα στις αποφάσεις:** Η σταθερότητα στις αποφάσεις αποτελεί κύρια βασική ενέργεια για την επιτυχία της συμμόρφωσης και την επιβολή της πειθαρχίας. Η ανακοίνωση του «όχι» θα πρέπει να είναι τέτοια που να αποκλείει κάθε μορφής διαπραγματεύση και να αυξάνει την αποτελεσματικότητά του. Σε διαφορετική περίπτωση, το παιδί θα το αντιληφθεί και θα αγνοήσει τις εντολές.
- **Οι ανταμοιβές:** Μια άλλη τεχνική που χρησιμοποιείται ευρέως από τους γονείς και δασκάλους για την αποφυγή κακών συνηθειών συμπεριφοράς είναι τα συστήματα ανταμοιβής. Η τεχνική αυτή περιγράφεται ως η πιο αποτελεσματική για την τροποποίηση της συμπεριφοράς του παιδιού. Ωστόσο, προσφέρουν περιορισμένο πεδίο μάθησης στο παιδί επειδή δεν αποτελούν μακροπρόθεσμη λύση διότι χάνουν τη δραστηκότητά τους με το χρόνο. Με αυτή τη τεχνική το παιδί δεν συμμορφώνεται επειδή καταλαβαίνει γιατί θα πρέπει να κάνει κάτι αλλά επειδή θέλει την ανταμοιβή, η οποία δεν αρκεί για να προτρέψει το παιδί να αποκτήσει αυτοπειθαρχία.
- **Η αποβολή:** Αποτελεί μέθοδο ζωτικής σημασίας κυρίως σε περιπτώσεις, όπου οι γονείς στέλνουν ένα παιδί στο δωμάτιό του προκειμένου να χωρίσουν αδέρφια που μαλώνουν ή να δείξουν σε ένα παιδί ότι δε θα ανεχτούν άλλο τη συμπεριφορά του. Η παραμονή στο δωμάτιο θα πρέπει να διαρκεί μέχρι το παιδί να ηρεμήσει και συνιστάται η αποφυγή κλεισίματος της πόρτας, ώστε το παιδί να μην τρομοκρατηθεί και να είναι σε θέση να βγει από το δωμάτιό του. Οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν στη λύση αυτή μειώνονται σημαντικά αν ο χώρος επιλογής δεν είναι ένα δωμάτιο, αλλά ένα ήσυχο, βαρετό σημείο, όχι πολύ μακριά από την υπόλοιπη οικογένεια, όπως το κάτω μέρος της εσωτερικής σκάλας ή η άκρη ενός διαδρόμου. Το

κυριότερο μειονέκτημα της μεθόδου αυτής είναι ότι δεν έχει διδακτικό χαρακτήρα καθώς δεν διδάσκει τη σωστή συμπεριφορά και την αυτοπειθαρχία. Επίσης, όταν η μέθοδος χρησιμοποιείται με σκληρότητα ωθεί το παιδί να πιστεύει ότι δεν το ακούν ούτε το αγαπάνε, το οποίο έχει αρνητικές επιπτώσεις στην εμπιστοσύνη του προς το γονέα και είναι δυνατόν να οδηγήσει σε περισσότερο προβληματική συμπεριφορά.

- **Οι φωνές :** Η επιλογή αυτής της μεθόδου δεν θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματική διότι οι φωνές συχνά ξαφνιάζουν, ταπεινώνουν ή τρομάζουν τα παιδιά. Η υπερβολική χρήση αυτής της τεχνικής οδηγεί το παιδί σε συναισθήματα φοβίας και καταπίεσης. Καλό είναι οι γονείς να μην υιοθετούν αυτή τη τεχνική ώστε να διατηρείται ο έλεγχος της κατάστασης και να αποφεύγεται ο φαύλος κύκλος.
- **Η δύναμη του γονέα:** Η δύναμη του γονέα είναι η αποτελεσματικότερη τεχνική για τη σωστή καθοδήγηση και την επιβολή της πειθαρχίας. Είναι σημαντικό, οι γονείς να δηλώσουν την αντίθεσή στη συμπεριφορά του παιδιού, χωρίς να καταφεύγουν σε σωματικές ή συναισθηματικές απειλές. Εξίσου σημαντικό θεωρείται να μην μεταδίδουν το προσωπικό τους άγχος στο παιδί διότι είναι πολύ πιθανόν στο μέλλον να εκδηλώσουν διαταραχές από τη ψυχική σφαίρα.
- **Όρια και καθοδήγηση:** Τα παιδιά χρειάζονται όρια και καθοδήγηση για την ασφάλειά τους και την ανάπτυξη των δικών τους αξιών. Οι γονείς αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά και για το λόγο αυτό θα πρέπει να θέτουν και να ακολουθούν κανόνες κατάλληλης συμπεριφοράς, καθορίζοντας τι είναι ανάρμοστη συμπεριφορά.  
Συμπερασματικά λοιπόν θα λέγαμε πως η θετική πειθαρχία είναι απαραίτητη για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού γι' αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό η μέθοδος πειθαρχίας που έχει επιλέξει ο γονέας να είναι αποτελεσματική.

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

1. Χατζηφωτίου Σ. Ενδοοικογενειακή Βία κατά των γυναικών και παιδιών: Διαπιστώσεις και προκλήσεις για την Κοινωνική Εργασία. Εκδ. Τζιόλα, Θεσσαλονίκη, 2005.
2. Κακαβούλη Α. Ηθική ανάπτυξη και αγωγή. Τόμος Β΄. Εκδ., ιδίου, Αθήνα, 1994.
3. Parker J, Stimpson J. Πλήρης οδηγός για την ανατροφή και την ευτυχία των παιδιών σας. Μετάφραση: Κάκουρου Μ., Καλιοντζοπούλου Σ. Εκδ. Πατάκη, Αθήνα, 2003.
4. Διαδικτυακή σελίδα :Ινστιτούτο Υγείας του παιδιού