

## **Μάθετε τους κανόνες της τιμωρίας και ανακαλύψτε τα όρια του παιδιού σας**

**Στα παιδιά, οι τιμωρίες λειτουργούν όπως τα φάρμακα: συχνά βοηθούν, δημιουργούν όμως και παρενέργειες...**

Οι τιμωρίες είναι το πιο δύσκολο κεφάλαιο της διαπαιδαγώγησης των παιδιών. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τι επιπτώσεις θα έχει στην ψυχή ενός παιδιού μια σωματική τιμωρία (ένα σκαμπίλι, ένα τράβηγμα του αυτιού κλπ.), αλλά και μια ηπιότερη τιμωρία, όπως το μάλωμα, ο περιορισμός στο δωμάτιο, η αποβολή από το παιχνίδι ή η αφαίρεση κάποιων «προνομίων» που του έχετε παραχωρήσει. Άλλοτε οι τιμωρίες μπορεί να λειτουργήσουν θετικά, άλλοτε όμως όχι. Μερικές φορές τα θετικά αποτελέσματα μπορεί να διαρκέσουν μερικές εβδομάδες, άλλοτε όμως μόνο μερικές ώρες.

Πολύ συχνά, μάλιστα, συμβαίνει να έχουν το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα από το αναμενόμενο. Ο λόγος που οι τιμωρίες είναι ένα ζήτημα τόσο περίπλοκο έχει να κάνει κυρίως με το ότι οι προϋποθέσεις και οι συνθήκες διαφέρουν από παιδί σε παιδί και από κατάσταση σε κατάσταση. Ό,τι μπορεί να ήταν σωστό και αποτελεσματικό στην περίπτωση ενός παιδιού, μπορεί να αποδειχθεί εντελώς λανθασμένο στην περίπτωση ενός άλλου. Ό,τι είχε αποτελέσματα χτες, μπορεί αύριο, σε μια παρόμοια κατάσταση, να μην έχει τα ανάλογα αποτελέσματα. Αυτό έχει να κάνει κυρίως με το κλίμα μέσα στην οικογένεια, με το πόση ένταση επικρατεί, αλλά και με το γεγονός ότι πολλές φορές γίνεται κατάχρηση του μέτρου των τιμωριών από τους γονείς.

«Όταν επικρατεί ηρεμία μέσα στο σπίτι μας, όταν δεν υπάρχει γκρίνια, συνήθως αρκεί να υψώσω λίγο τον τόνο της φωνής μου, για να με ακούσει ο μικρός μας. Όταν όμως κυριαρχεί ένταση, ακόμα και αν “του τις βρέξω”, δεν πρόκειται να με ακούσει. Μάλιστα, έχω παρατηρήσει ότι, με τον καιρό, έχει συνηθίσει πια τα σκαμπίλια», μας διηγείται μια μητέρα.

### **Οι σωματικές τιμωρίες έχουν επιπτώσεις στην αυτοπεποίθηση των παιδιών**

Στις σχέσεις μας με τα παιδιά, οι τιμωρίες έχουν ως στόχο να υπογραμμίσουν το ποιος έχει «το πάνω χέρι». Ιδιαίτερα οι σωματικές τιμωρίες, σκοπό έχουν να δείξουν στα παιδιά ότι εμείς, ως γονείς, έχουμε τον πρώτο λόγο και ότι αυτά το μόνο που έχουν να κάνουν είναι να υπακούν και να υπομένουν τις όποιες σωματικές τιμωρίες για το καλό τους, μιας και εμείς είμαστε οι «αυθεντίες» που γνωρίζουν ποιο είναι το σωστό από παιδαγωγικής άποψης.

· Όποιος γονιός, λοιπόν, καταφεύγει στις σωματικές τιμωρίες, είναι σαν τσαλαπατά το αίσθημα αυτοεκτίμησης των παιδιών του. Αυτό, βέβαια, δεν γίνεται από πρόθεση, μιας και σήμερα οι γονείς κάνουν τα πάντα για να έχουν τα παιδιά τους αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία. Αρα, λοιπόν, όποιος δέρνει τα παιδιά του, υπονομεύει μοιραία τις ίδιες του τις προθέσεις.

· Οι σωματικές τιμωρίες καταστρέφουν τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ των παιδιών και των γονιών τους. Από τη μια προσποιούμαστε ότι τα παίρνουμε στα σοβαρά, ρωτώντας τα για την άποψή τους σε κάποιο θέμα, συζητώντας μαζί τους όταν προκύπτει κάποιο ζήτημα, και από την άλλη «τους τις βρέχουμε» όταν δεν

συμμορφώνονται σε αυτά που τους λέμε. Έτσι, δημιουργούνται αναπόφευκτα ανακολουθίες και, κατά λογική συνέπεια, κρίση στη σχέση μας μαζί τους.

- Οι σωματικές τιμωρίες αφήνουν συχνά ισόβια ψυχικά τραύματα στα παιδιά.
- Οι σωματικές τιμωρίες κάνουν τα παιδιά συνεσταλμένα (μερικά, μάλιστα, καταρρέουν ψυχολογικά).
- Οι σωματικές τιμωρίες απομακρύνουν συναισθηματικά τα παιδιά από τους γονείς τους.
- Οι σωματικές τιμωρίες κάνουν τα παιδιά ατίθασα και επιθετικά.

### **Οι «αποβολές» κρύβουν παγίδες**

Ας μιλήσουμε τώρα για την ιδιαίτερα αγαπητή στους γονείς, αλλά και αποτελεσματική τιμωρία, την «αποβολή». Σε αυτό το μέτρο καταφεύγουν συνήθως οι γονείς όταν π.χ. το παιδί τους επιτεθεί σε κάποιο άλλο παιδί πάνω στο παιχνίδι (το απομακρύνουν για λίγα λεπτά από το άλλο παιδί και το υποχρεώνουν να κάτσει κοντά στη μαμά μέχρι να παρέλθει ο χρόνος τιμωρίας - αν χρειαστεί, μάλιστα, επαναλαμβάνουν την τιμωρία) ή όταν ένα παιδί γίνεται ενοχλητικό για τους γονείς και τα αδέρφια του (οι γονείς το υποχρεώνουν να μείνει στο δωμάτιό του για λίγο).

Οι «αποβολές», συγκρινόμενες με τις σωματικές τιμωρίες, είναι ένα αθώο μέτρο, έχουν όμως κι αυτά τις επιπτώσεις τους στην ψυχολογία του παιδιού. Για το παιδί που αποβάλλεται από το παιχνίδι επειδή επιτέθηκε σε κάποιο άλλο παιδί, δεν υπάρχει λόγος να ανησυχεί κανείς. Μπορεί μεν να στερηθεί για λίγο την ελευθερία του, κοντά όμως στη μητέρα του θα νιώσει σιγουριά και ασφάλεια μέχρι να παρέλθει ο χρόνος της τιμωρίας.

Τα πράγματα γίνονται πιο σοβαρά όταν το παιδί δεν θέλει να καθίσει ήσυχο ή δεν μπορεί να καθίσει ήσυχο επειδή κάνει πείσματα ή επειδή είναι υπερκινητικό. Κάποιος που θα δοκίμαζε να εξαναγκάσει ένα ζωηρό παιδί να ηρεμήσει, είναι σίγουρο ότι θα αναγκαζόταν να εμπλακεί σε ομηρικούς καβγάδες μαζί του και στο τέλος το αποτέλεσμα που θα εισέπραττε θα ήταν απογοητευτικό από παιδαγωγικής άποψης.

Κι αυτό γιατί, ένα παιδί, το μόνο που θα βίωνε σε μια τέτοια περίπτωση είναι τη μητέρα του να θυμώνει, να οργίζεται και να καταφεύγει ακόμα και στη σωματική βία, αλλά στο τέλος να αναγκάζεται να υποχωρήσει. Κάτι τέτοιο θα αποτελούσε βαρύ πλήγμα για την αξιοπιστία και το κύρος της μητέρας και θα είχε σοβαρές συνέπειες στο μέλλον (ακόμα πιο πολλή νευρική κατάσταση εκ μέρους του παιδιού και ως φυσική συνέπεια μεγαλύτερη αντιδραστικότητα και πιο σκληρούς καβγάδες). Κι αυτό γιατί, το παιδί, έχοντας πετύχει ήδη μία νίκη, θα κατέβαλλε ακόμα περισσότερη προσπάθεια για να κερδίσει και μια δεύτερη μάχη. Αντί, λοιπόν, να εμπλέκονται σε καβγάδες χωρίς ουσία με τα παιδιά τους, συνιστώ στους γονείς να αλλάζουν αμέσως σκηνικό (να βάζουν το παιδί τους στο καροτσάκι ή να το παίρνουν στην αγκαλιά τους και να εγκαταλείπουν πάραυτα την παιδική χαρά, ακόμα και αν το παιδί τους αντιδρά).

Ακόμα πιο επιφυλακτικοί πρέπει να είναι οι γονείς στη χρήση του μέτρου της «αποβολής» όταν πρόκειται για παιδιά λίγο μεγαλύτερης ηλικίας. Σε αυτή την περίπτωση, η σκοπιμότητα μιας τέτοιας τιμωρίας θα πρέπει να σταθμίζεται από τους γονείς, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη τη συγκεκριμένη κατάσταση του παιδιού. Για να αναφέρουμε ένα παράδειγμα, φανταστείτε ένα τετράχρονο κοριτσάκι το οποίο εδώ και κάποιον καιρό ενοχλεί συνέχεια το μικρότερο αδελφάκι του επειδή το ζηλεύει. Φανταστείτε, λοιπόν, τώρα ένας γονιός να έστειλε στο δωμάτιό του για τιμωρία το κοριτσάκι αυτό. Μπορεί, βέβαια, να υπάρχουν παιδιά που σε μια τέτοια περίπτωση θα υπέμεναν χωρίς διαμαρτυρία μια τέτοια τιμωρία και μετά την πάροδό της θα γυρνούσαν πίσω ήρεμα και με μειωμένη την επιθετικότητά τους, τα περισσότερα, όμως, θα σκέπτονταν συνέχεια τρόπους για να εκδικηθούν και να τιμωρήσουν τους γονείς και το αδελφάκι τους.

Γι' αυτό, ποτέ μην επιβάλλετε την τιμωρία της «αποβολής» σε παιδιά από τριών χρονών και πάνω, εάν δεν είστε σίγουροι ότι μπορούν να την αντέξουν. Επιπλέον, καλό είναι να τους μιλάτε με όμορφο τρόπο (π.χ. «Νομίζω ότι χρειάζεσαι λίγα λεπτά για να ηρεμήσεις. Πήγαινε στο δωμάτιό σου για λίγο»). Τα παιδιά, μπροστά στο ενδεχόμενο μιας τιμωρίας, συνήθως προσπαθούν να πετύχουν κάποιο συμβιβασμό. Αυτό είναι καλό, γιατί έτσι μαθαίνουν από μικρά να διεκδικούν. Κι εμείς καλό είναι να μην είμαστε και τόσο σκληροί στις «διαπραγματεύσεις». Όσο η σχέση μας με το παιδί μας βασίζεται στην εμπιστοσύνη, θα βρίσκεται πάντοτε μια λύση. Κάτι άλλο που θα μπορούσαμε να κάνουμε είναι να προτείνουμε στο παιδί να το συνοδεύσουμε στο δωμάτιό του. Μια τέτοια ενέργεια εκ μέρους μας θα έδειχνε στο παιδί ότι, παρά τα όσα συνέβησαν, εμείς συνεχίζουμε να το αγαπάμε. Αν όμως το παιδί αρνείται πεισματικά να πάει στο δωμάτιό του, τότε δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να το εξαναγκάσουμε να το κάνει ασκώντας βία.

Όποιος νομίζει ότι ένα παιδί μπορεί να εξαναγκαστεί να μείνει κλειδωμένο για κάποιο χρονικό διάστημα σε ένα δωμάτιο, θα βρεθεί προ δυσάρεστων εκπλήξεων όταν, επιστρέφοντας, βρει αναστατωμένο το δωμάτιο. Για να αποτρέψουμε κάτι τέτοιο, η πιο ενδεδειγμένη λύση είναι να αλλάζουμε το σκηνικό, λέγοντας, για παράδειγμα, στο παιδί: «Ξέχασα να αγοράσω κάτι, θα έρθεις μαζί μου στο σουπερμάρκετ;» ή «Θα με βοηθήσεις να ετοιμάσω το βραδινό;» ή «Έλα να βάλουμε τον μικρό για ύπνο». Το κλείδωμα σε ένα δωμάτιο μπορεί επίσης να προκαλέσει στο παιδί φοβία. Αυτός είναι άλλος ένας σοβαρός λόγος που δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε τέτοιου είδους τιμωρίες.

### **Για να έχουν οι κατσάδες αποτελέσματα**

Και το απλό μάλωμα έχει τις επιπτώσεις του. Με λίγη προσοχή, όμως, ίσως είναι δυνατό να αποφύγουμε τις δυσάρεστες συνέπειες. Γι' αυτό:

**Μην ωρύεστε:** Αυτός που υψώνει τη φωνή, ουρλιάζει ή στριγκλίζει «πέφτει» στα μάτια των παιδιών και χάνει το κύρος του. Ένας πιο μετριοπαθής και ουσιαστικός τόνος πείθει περισσότερο. Ακόμα και τα παιδιά.

**Επικεντρωθείτε στο συγκεκριμένο:** Όταν μαλώνουμε τα παιδιά, καλό είναι να περιοριζόμαστε στο συγκεκριμένο και να μην αναμοχλεύουμε το παρελθόν.

**Μην τα προσβάλλετε!** Μην ξεχνάτε ποτέ την παλιά συμβουλή που μας προτρέπει να μην κριτικάρουμε το πρόσωπο αλλά την πράξη. Γι' αυτό, αποφύγετε να χρησιμοποιείτε εκφράσεις του τύπου «Δεν είσαι καλό παιδί» και προτιμήστε εκφράσεις όπως «Αυτό που έκανες δεν είναι καλό».

**Όχι μεγάλες κατσάδες:** Με τις συνεχείς κατσάδες δεν καταφέρνετε τίποτα. Γι' αυτό, μην γίνεστε επίμονοι. Όσο πιο μικρής διάρκειας είναι η κατσάδα, τόσο πιο γρήγορα αποτελέσματα έχει. Όσο η κατσάδα διαρκεί σε χρόνο, υπάρχει ο κίνδυνος να μετατραπούμε σε κλόουν που δεν τον παίρνει κανείς στα σοβαρά.