Μην τιμωρείτε τα παιδιά, διδάξτε τα

*Αγαπητοί γονείς,*
Μια από τις πιο δύσκολες προκλήσεις του να είσαι γονιός είναι το να διδάξετε αποδεκτές συμπεριφορές στα παιδιά σας.
Το πρώτο πράγμα που οφείλουν να μάθουν τα παιδιά είναι ότι για κάθε δράση, υπάρχει μια αντίδραση. Για κάθε λάθος, υπάρχει μια συνέπεια. Μετά από κάθε συνέπεια, υπάρχει μια ευκαιρία για να βελτιωνόμαστε. Το ερώτημα που τίθεται είναι: «Πώς πιστεύετε ότι μπορείτε εσείς, ως γονείς, να αξιοποιήσετε αυτές τις ευκαιρίες για βελτίωση, που προσφέρουν τα λάθη των παιδιών σας; Διδάσκοντας ή τιμωρώντας τα παιδιά σας;»

*Αγαπητοί γονείς,*
Το σίγουρο μάθημα που παίρνουν τα παιδιά σας, όταν τα τιμωρείτε για μια λάθος συμπεριφορά, είναι το «πώς θα αποφύγουν την τιμωρία στο μέλλον». Μαθαίνουν ότι πρέπει να είναι πιο προσεκτικά, ώστε να μην τα «πιάσετε» την επόμενη φορά. Δυστυχώς, όταν τα τιμωρείτε, δεν μαθαίνουν αυτό που είναι το σημαντικότερο, δηλαδή, «γιατί η πράξη τους ήταν ακατάλληλη, προκαλώντας τη δική σας αντίδραση». Με άλλα λόγια, δεν μαθαίνουν «τι πρέπει να κάνουν ή να μην κάνουν και γιατί», ώστε να μην ξανακάνουν το ίδιο λάθος που θα επιφέρει τις γνωστές συνέπειες.

Όταν αντιδρούμε φωνάζοντας στα παιδιά, τα παιδιά μαθαίνουν ότι προκειμένου να λύσουμε ένα πρόβλημα, πρέπει να χάσουμε την ψυχραιμία μας και να θυμώσουμε. Μαθαίνουν ότι είναι αποδεκτό να φωνάζουμε σε μικρότερους από εμάς. Όταν απομονώνετε στο δωμάτιό τους τα παιδιά σας, για να τα τιμωρήσετε, μαθαίνουν ότι τα δικά τους αισθήματά σχετικά με αυτό που προηγήθηκε, πρόκειται να αγνοηθούν και ότι εσείς, οι γονείς τους, έχετε τη δύναμη να τα κάνετε να νιώσουν απομονωμένα.

Όταν αντιδρούμε χτυπώντας τα παιδιά, τα παιδιά μαθαίνουν ότι είναι αποδεκτό να χτυπάμε άλλους. Εκτεταμένες έρευνες, σε ολόκληρο τον κόσμο, δείχνουν πως τα παιδιά που βίωσαν σωματική τιμωρία [«έφαγαν ξύλο»] έχουν περισσότερες πιθανότητες να εξελιχθούν σε ενήλικους που θα ασκούν με ευκολία τη βία σε άλλους. Η τιμωρητική συμπεριφορά εκ μέρους των γονέων, δεν προβάλλει θετικά πρότυπα στα παιδιά.

Εδώ, θα μπορούσατε να ρωτήσετε: «Και ποια είναι τα θετικά πρότυπα;». Ας δούμε μαζί ποια μαθήματα οφείλετε να διδάξετε στα παιδιά σας.

Πρώτο μάθημα: «Για κάθε πράξη –καλή ή κακή- υπάρχει μια φυσική συνέπεια»
Αυτό είναι το πιο σημαντικό μάθημα για το παιδί σας. Αν κάνεις κάτι «καλό», να περιμένεις ότι θα συμβούν καλά πράγματα. Αν κάνεις κάτι «κακό», να περιμένεις ότι θα συμβούν ανεπιθύμητες καταστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι, κάθε φορά που το παιδί σας κάνει κάτι μη αποδεκτό, εσείς θα πρέπει να σκεφθείτε τις φυσικές συνέπειες αυτής της πράξης. Για παράδειγμα, αν το παιδί σας πετάξει ένα παιχνίδι, δεν θα μπορεί να παίξει με αυτό για το παράδειγμα, αν το παιδί σας πετάξει στα νεύρα του κάποιο παιχνίδι, δεν θα μπορεί να παίξει με αυτό για το υπόλοιπο της ημέρας ή αν το παιδί σας φερθεί με αγένεια σε ένα φίλο του, δεν θα του επιτρέψετε να παίξει μαζί του για το επόμενο διήμερο.

Το πιο σημαντικό κομμάτι αυτής της διαδικασίας είναι να εξηγήσετε ήρεμα στο παιδί σας γιατί η πράξη του θα έχει αυτές τις συνέπειες. Πείτε του: «Το να πετάς παιχνίδια είναι επικίνδυνο, γιατί μπορεί να χτυπήσεις κάποιον. Για αυτό το λόγο, δεν μπορείς να παίξεις άλλο με αυτό το παιχνίδι». Όσο και να διαμαρτύρεται το παιδί, επαναλάβετε την ίδια φράση (συνεχώς την ίδια, σε ήρεμο τόνο). Όταν το παιδί σας ηρεμήσει, δώστε του επιλογές για άλλες δραστηριότητες: «Δεν μπορείς να παίξεις με αυτό το παιχνίδι τώρα αλλά μπορείς να φτιάξεις ένα παζλ ή να έρθεις μαζί μου στην κουζίνα για να με βοηθήσεις να…». Περιορίστε τις επιλογές του παιδιού σε δύο. Αν το παιδί σας διαμαρτυρηθεί, επαναλάβετε ήρεμα, όσες φορές χρειαστεί (θυμάστε τους δίσκους, όταν κόλλαγαν στο πικ-απ;), τις δύο εναλλακτικές επιλογές που έχει. Σύντομα, το παιδί θα παραιτηθεί και θα επιλέξει μία από τις δύο εναλλακτικές δραστηριότητες που του προτείνετε.

Όταν φτάσει η κατάλληλη στιγμή για να επιστρέψετε το παιχνίδι που προκάλεσε τις συνέπειες, δίνοντάς το στο παιδί, πρέπει να επαναλάβετε το «μάθημα»: «Θυμήσου πως δεν πετάμε παιχνίδια, γιατί υπάρχει η πιθανότητα να χτυπήσουμε κάποιον κατά λάθος». Είναι βασικό να μην ξεχνάμε ότι, σε περίπτωση που ξανασυμβεί το ίδιο επεισόδιο, θα αντιμετωπιστεί με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Μπορεί να πάρει πάνω από μία φορά για να συνειδητοποιήσει ένα παιδί ότι κάθε φορά που συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο, θα ακολουθήσει η ίδια ανεπιθύμητη αντίδραση (συνέπεια).

Αγαπητοί γονείς, αν έχετε υπομονή και είστε συνεπείς στις αντιδράσεις σας, σύντομα θα βιώσετε τις αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού σας.

Δεύτερο μάθημα: «Τιμωρία δεν σημαίνει απομόνωση»
Όταν στέλνετε το παιδί στο δωμάτιό του για «να μείνει μόνο του και να ξανασκεφτεί αυτό που έκανε», το παιδί παραμένει θυμωμένο, αναστατωμένο αλλά και μόνο του. Το να απομονώνεις ένα παιδί μέχρι να ζητήσει «συγγνώμη», δεν έχει κανένα απολύτως νόημα. Το παιδί είναι ανάγκη να συνειδητοποιήσει γιατί μετάνιωσε για αυτό που έκανε και γιατί ζητάει «συγγνώμη» και όχι να λέει τη λέξη αυτή σαν λέξη/κλειδί που θα του ανοίξει την πόρτα προς την ελευθερία. Για να κατανοήσει το παιδί γιατί μια συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή, πρέπει πρώτα να ηρεμήσει και να υποστηριχτεί από κάποιον ενήλικο για να καταλάβει τι έκανε λάθος. Για να συμβεί αυτό, δεν βοηθάει η απομόνωση. Για αυτό, ζητάμε από το παιδί να καθίσει κοντά μας.

Όσο ανάστατο κι αν είναι το παιδί, είναι ανάγκη να έχει την αίσθηση της ασφάλειας που του παρέχει αυτή η φυσική εγγύτητα μαζί μας. Τα παιδιά που αισθάνονται ασφαλή, ηρεμούν πιο σύντομα. Μείνετε κοντά στο παιδί σας κι όταν αυτό ηρεμήσει, αρχίστε μια συζήτηση για την λάθος συμπεριφορά. Είναι περιττό να σας θυμίσω πόσο σημαντικό είναι να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας, καθ’ όλο το διάστημα που θα διαρκέσει αυτή η διαδικασία.

*Αγαπητοί γονείς,*
Μην ξεχνάτε ποτέ. Είσαστε για το παιδί σας το πρότυπο του αυτοελέγχου, της συνεργασίας, της θετικής προσπάθειας για επίλυση προβλημάτων και γενικά το πρότυπο της αποδεκτής συμπεριφοράς. Καλώς ή κακώς, τα παιδιά μαθαίνουν από εμάς και τα καλά και τα άσχημα μαθήματα, με την ίδια ευκολία. Το τι θα επιλέξουμε να τους διδάξουμε, είναι εξαιρετικά καθοριστικό για το μέλλον των παιδιών μας και ολόκληρης της ανθρωπότητας.

Τότα Αρβανίτη-Παπαδοπούλου

Σχολική Σύμβουλος 23ης Περιφέρειας Π.Α.

Διδάκτωρ Παιδαγωγικής Πανεπιστημίου Αθηνών

M.A. in Education Πανεπιστημίου Lancaster