



ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ – REVIEW

Μέθοδοι πειθαρχίας

Κίκιλα Μαρία¹, Κουτελέκος Ιωάννης²

1. Νοσηλεύτρια ΤΕ, ΜSc(c), Γ. Νοσοκομείο Παιδών Αθηνών «Π. & Αγλαΐας Κυριακού»

2. Καθηγητής Εφαρμογών, Τμήματος Νοσηλευτικής Α', ΤΕΙ Αθήνας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

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.

Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τις μεθόδους πειθαρχίας.

Υλικό και μέθοδος: Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε περιελάμβανε αναζήτηση ανασκοπικών και ερευνητικών μελετών στην ηλεκτρονική βάση «pubmed» που αναφέρονταν στις μεθόδους πειθαρχίας.

Αποτελέσματα: Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η πειθαρχία διαφέρει ως προς τη σωματική τιμωρία διότι σχετίζεται κυρίως με την εκπαίδευση. Απώτερος στόχος της αποτελεσματικής πειθαρχίας είναι να βοηθήσει το παιδί να αποκτήσει αυτοέλεγχο, υπευθυνότητα και σεβασμό. Τα παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς κατάλληλη πειθαρχία διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για την εμφάνιση συμπεριφορικών και συναισθηματικών προβλημάτων. Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, έχουν προταθεί πολλές μέθοδοι πειθαρχίας, οι οποίες ποικίλουν κυρίως ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, τον τύπο του γονέα και τη σοβαρότητα της πράξης. Οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι είναι οι ανταμοιβές και η καθοδήγηση των παιδιών να κάνουν σωστές επιλογές, η επεξήγηση των αρνητικών συνεπειών της ανυπακοής χωρίς απειλές, η διδασκαλία ηθικής συμπεριφοράς έχοντας ως πρότυπο τη συμπεριφορά των γονέων, κ.ά. Μια άλλη ευρέως αποδεκτή μέθοδο πειθαρχίας είναι «οι συνέπειες» οι οποίες επιτρέπουν στα παιδιά το αξίωμα να αντιμετωπίσουν τα αποτελέσματα της συμπεριφοράς τους.

Συμπεράσματα: Η πειθαρχία αποτελεί εργαλείο στα χέρια των γονέων διότι εκπαιδεύει τα παιδιά να σκεφτούν την ανάρμοστη συμπεριφορά και τις συνέπειες της όπως επίσης και τις πιθανές λύσεις σε κάθε πρόβλημα.

Λέξεις κλειδιά: Πειθαρχία, αποτελεσματικές μέθοδοι πειθαρχίας, συμμόρφωση.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑΣ

Κίκιλα Μαρία,
Ιθάκης 114, ΤΚ: 16561,
Τερψιθέα- Γλυφάδα,
Τηλ: 2109651861
Κινητό: 6944918244,
E-mail: mkikila@gmail.com

Discipline methods

Kikila Maria¹, Koutelekos Ioannis²

1. RN, MSc(c), Children's Hospital "P. & Aglaia Kyriakou", Athens
2. Laboratory Instructor, Nursing Department A', Technological Educational Institute of Athens, Greece

ABSTRACT

Child discipline is one of the most important elements of successful parenting. As discipline is defined the process that help children to learn appropriate behaviors and make good choices.

Aim: The aim of the present study was to review the literature about the discipline methods.

The **method** of this study included bibliography research from both the review and the research literature, mainly in the pubmed data base which referred to the discipline methods.

Results: In the literature it is cited that discipline is not the same as punishment because is more related to teaching. The ultimate goal of effective punishment is to help the child in exercising self-control, accountability and respect. Children raised without proper discipline, are at risk for a variety of behavioral and emotional problems. Over the last decades, many child discipline techniques have been suggested that vary according to the age of the child, the parenting style and the severity of the behavior. The most effective methods are giving rewards and guidance to make good choices, explaining negative consequences for disobedience without issuing threats, teaching of moral behaviors by displaying parents' good and moral behaviors. Another commonly accepted discipline method is "the consequences" which permits children to have the dignity of dealing with results of their behavior.

Conclusions: Discipline consists a tool for parents for the reason that it trains children to think their improper behavior and the following consequences as well as the possible solutions to each problem.

Keywords: Discipline, effective methods of discipline, compliance.



CORRESPONDING AUTHOR

*Kikila Maria,
Ithakis 114, PC:16561,
Terpsithea-Glyfada Athens,
Tel: 2109651861 mob: 6944918244,
E-mail: mkikila@gmail.com*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά 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.¹⁻⁴

Ως ενσυνείδητη ή εσωτερική πειθαρχία ορίζεται η υπακοή σε αρχές και κανόνες με τη θέληση του ατόμου και αποτελεί διαδικασία, που προκύπτει μέσα από τη διαχρονική σχέση με τα παιδιά. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η πειθαρχία αποτελεί εργαλείο στα χέρια των γονέων που έχει διδακτικό χαρακτήρα διότι μαθαίνει τα 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.²⁻⁷

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. Θεωρείται ιδιαίτερα

αποτελεσματική μέθοδο στη βελτίωση της προβληματικής συμπεριφοράς και γενικότερα αποτελεί επένδυση που καλλιεργεί την αυτοπειθαρχία.²⁻⁷

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. Επί αποτυχίας μιας μεθόδου συνιστάται αλλαγή και επιλογή άλλης αποτελεσματικότερης μεθόδου.⁶⁻⁹

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).⁶⁻⁹

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.⁶⁻⁹

Αποτελεσματικές μέθοδοι πειθαρχίας

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι κάτωθι στρατηγικές συντελούν στην επίτευξη της αποτελεσματικής πειθαρχίας :^{7,8,9}

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.^{7,8,9}

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.⁷⁻¹²

Οι γονείς να ξέρουν πότε να σταματούν:

Εξίσου σημαντική είναι η ικανότητα των γονέων να προλαμβάνουν να μην φτάνουν σε αδιέξοδο καθώς οι περισσότεροι γονείς

παγιδεύονται σε διαφωνίες και οδηγούνται σε μακροχρόνιες αναστατώσεις. Είναι σπουδαίο να τονισθεί, ότι οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν σε ποιο σημείο να σταματούν, δείχνοντας εμπιστοσύνη στην ικανότητα του παιδιού να φερθεί καλύτερα την επόμενη φορά και να αρχίζει κάθε μέρα από την αρχή. Η μέθοδος της συνεχούς επεξήγησης της θέσης των γονέων και του σχολιασμού κάθε ενοχλητικής συμπεριφοράς δεν είναι αποτελεσματική όταν το παιδί την έχει ήδη αποδεχθεί.⁷⁻¹²

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 ψυχο-τραυματική εμπειρία.

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.

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.⁷⁻¹²

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 συνομηλικούς 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 ψυχοκοινωνική τους ωρίμανση.⁷⁻¹²

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.

Εναντίωση στη κακή συμπεριφορά: Η αλλαγή της συμπεριφοράς κάθε παιδιού προϋποθέτει την εναντίωση των γονέων στη κακή ή μη επιθυμητή πράξη. Η εναντίωση των γονέων προς τη συμπεριφορά είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε μια έντονη κατάσταση και στην επίτευξη μακροπρόθεσμων



βελτιώσεων διότι αναγκάζει το παιδί να αντιμετωπίσει τη συμπεριφορά του και τις συνέπειές της και να σκεφτεί μόνο του ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να τη βελτιώσει. Επιπλέον, με αυτή τη μέθοδο το παιδί βιώνει, ότι είναι μέρος της λύσης και όχι απλώς «το πρόβλημα». Τα παιδιά από τριών ή τεσσάρων χρονών μέχρι την εφηβεία σταματούν να συμπεριφέρονται απaráδεκτα, αν κάποιος τους εξηγήσει τους λόγους που η συμπεριφορά τους επηρεάζει τους άλλους και τους δώσει την ευκαιρία να αλλάξουν συμπεριφορά χωρίς να χάσουν την υπόληψή τους.

Η εναντίωση στη συμπεριφορά απαιτεί πληροφόρηση, εκπαίδευση και σεβασμό για το παιδί όπως επίσης θετική στάση των γονέων χωρίς ακρότητες, προκειμένου να επιτευχθεί η επιτυχής πειθαρχία. Η εναντίωση στη συμπεριφορά απορρίπτει την συντριβή του παιδιού από την κριτική και τον αρνητισμό. Η αποφασιστική και τρυφερή προσέγγιση των γονέων μειώνει τις πιθανότητες έντονης αντίδρασης ή επιθετικής συμπεριφοράς από το παιδί και τον κίνδυνο αντιπαράθεσης μαζί του.¹³⁻¹⁹

Απομάκρυνση θύματος και όχι απομάκρυνση ενόχου: Η επιλογή απομάκρυνσης του θύματος έχει ευεργετικό αποτέλεσμα στη πειθαρχία διότι η απουσία προσοχής προς το παιδί που επιτίθεται δεν τροφοδοτεί τη συμπεριφορά του ενώ

παράλληλα παρέχει στο θύμα την αίσθηση ότι είναι πιο ασφαλές κοντά στους γονείς, παρά αν έμενε μόνο του. Απολύτως αναγκαία θεωρείται η συζήτηση με τους γονείς για την επιθυμητή συμπεριφορά ενώ για παιδιά μικρότερης ηλικίας η αλλαγή του τόνου της φωνής είναι αρκετή προκειμένου να αντιληφθούν το βασικό μήνυμα. Όταν τα παιδιά είναι ηλικίας μεγαλύτερης των τριών ετών έχουν τη δυνατότητα να σκεφτούν και να προτείνουν καλύτερους τρόπους συμπεριφοράς.

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.^{7,8,9}

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.^{7,8,9}

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.

Παραμονή στο ίδιο θέμα: Η τεχνική της παραμονής στο ίδιο θέμα χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις όπου το παιδί δεν προσέχει καθόλου τα λόγια των γονέων. Σε αυτή τη περίπτωση, η αποφυγή έντονης αντιπαράθεσης με τα παιδιά θεωρείται άστοχη ενέργεια ενώ η προσοχή θα πρέπει να εστιάζεται στη βελτίωση της συμπεριφοράς μέσω της παραμονής στο ίδιο θέμα όταν το

παιδί διαφωνεί, παραπονιέται ή αρχίζει τις υπεκφυγές.

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 διαπραγμάτευση και να αυξάνει την αποτελεσματικότητά του. Σε διαφορετική περίπτωση, το παιδί θα το αντιληφθεί και θα αγνοήσει τις εντολές.

Αδιαφορία για συμπεριφορές: Η επιτυχία αυτής της τεχνικής στηρίζεται κυρίως στην παντελή αδιαφορία της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς έως την πλήρη διακοπή της. Όταν ο γονέας, δίδει σημασία σε μια μη αποδεκτή συμπεριφορά, στην ουσία την ανατροφοδοτεί και προσφέρει το ερέθισμα που την κάνει να συνεχίζεται. Αν για παράδειγμα ένα παιδί φωνάζει και οι γονείς το αγνοήσουν, πιθανώς να σταματήσει αυτή την ανεπιθύμητη συμπεριφορά ενώ αντίθετα αν δώσουν προσοχή, το πιθανότερο είναι να συνεχίσει τις φωνές. Ωστόσο, στο αρχικό στάδιο, η αδιαφορία μπορεί παροδικά να οδηγήσει σε αύξηση της μη επιθυμητής συμπεριφοράς για το λόγο ότι η προσοχή των γονέων είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά.



Λύση φαύλου κύκλου: Τα καθιερωμένα πρότυπα συμπεριφοράς και οι αντιδράσεις των γονέων συχνά αποτελούν φαύλο κίνδυνο, όπου η επίλυση του προβλήματος είναι σχεδόν αδύνατη. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί φέρεται επιθετικά, ο γονέας του βάζει τις φωνές, έτσι το παιδί συνεχίζει την επιθετικότητα και ο γονέας συνεχίζει τις φωνές. Εάν ο γονέας, υιοθετούσε πιο επικοινωνητικούς τρόπους να εκφράσει το θυμό του, αυτό θα είχε ως αποτέλεσμα μείωση της επιθετικότητας του παιδιού, η οποία κατά συνέπεια θα μείωνε τη διάθεση του γονιού να συνεχίσει με φωνές και θα διέκοπτε το φαύλο κύκλο.

Ουσιαστικά, η λύση του φαύλου κύκλου βρίσκεται στην αλλαγή προτύπων όπου κάποιο από τα εμπλεκόμενα άτομα πρέπει να επιλέξει ή να προτείνει κάτι διαφορετικό. Η σοφία και η ταπεινοφροσύνη των γονέων είναι αρκετή για τη διάλυση του φαύλου κύκλου. Αυτό δεν θα πρέπει να εκλαμβάνεται ως «οπισθοχώρηση» ή «απώλεια της μάχης» αλλά ως μια επικοινωνητική και αποτελεσματική πράξη, που θα κάνει πιο εύκολη τη ζωή μέσα στην οικογένεια για το γονιό και το παιδί.

Η διάθεση ήρεμου χρόνου και οι επικοινωνητικές συζητήσεις αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την εξομάλυνση της προβληματικής συμπεριφορά, την αμοιβαία ευχαρίστηση και τη συναισθηματική προσέγγιση.¹³⁻¹⁹

Η επόμενη ενέργεια: Μόλις η κατάσταση που έχει προκύψει ηρεμήσει, θα πρέπει να βρουν τρόπο να αποφύγουν παρόμοιες συγκρούσεις στο μέλλον.

Ενίσχυση της διαδικασίας λήψης απόφασης των παιδιών:

Η ενεργός συμμετοχή των παιδιών στη λήψη αποφάσεων συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξη της αυτοπειθαρχίας, στην κοινωνικότητά και στη ψυχο-κοινωνική ωρίμανση των παιδιών. Είναι προτιμότερο, τα παιδιά μόνα τους να επιλύουν και να διευθετούν τα προβλήματα τους παρά οι λύσεις να επιβάλλονται από τους γονείς τους. Μόλις τα παιδιά συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν μόνα τους σε μια κατάσταση, χωρίς τις υποδείξεις των γονέων είναι περισσότερο ικανά να αντιμετωπίσουν την επόμενη δυσκολία που θα προκύψει.

Οι γονείς θα πρέπει να στηρίζουν και να ενθαρρύνουν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων από πολύ νωρίς. Είναι γνωστό, ότι τα παιδιά έχουν την ικανότητα να βρίσκουν λύσεις σε απλά καθημερινά προβλήματα, με σωστή καθοδήγηση από τους γονείς τους ακόμα και από τα δύο ή τρία τους χρόνια. Με τον τρόπο αυτό όσο μεγαλώνουν αποκτούν την ευχέρεια να ξεπερνούν και να επιλύουν πολυσύνθετα προβλήματα. Η παρέμβαση των γονέων θεωρείται απαραίτητη όταν τα παιδιά εγκλωβίζονται στη λήψη τελικών αποφάσεων, προτείνοντας

εναλλακτικές λύσεις. Οι προσδοκίες των γονέων θα πρέπει να είναι ανάλογες με το αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών.

Συνοπτικές διαδικασίες και γρήγορες

λύσεις: Ως γρήγορες λύσεις ορίζονται οι ενέργειες που «εκπαιδεύουν» ένα παιδί να συμπεριφέρεται με αποδεκτούς τρόπους με αποτέλεσμα την απόρριψη κάθε αρνητικής συμπεριφοράς, οι οποίες βρίσκουν εφαρμογή όταν υπάρχει περιορισμένος χρόνος, αντοχής και υπομονής. Αξίζει να σημειωθεί, ότι η λύση αυτή δεν έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα λόγω της αποτυχίας της κατανόησης, η οποία αποτελεί το πρώτο βήμα προς την αυτοπειθαρχία.^{7,8,9}

Συννεφάκια λόγου: Η τεχνική αυτή αποτελεί μια προσιτή μέθοδο, που βοηθάει το παιδί να σκεφτεί καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, συναισθημάτων ή σκέψεων και γενικότερα είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τα παιδιά που έχουν εγκλωβιστεί σε κακές συνήθειες συμπεριφοράς.^{7,8,9}

Η συγκεκριμένη τεχνική λόγω της φύσης της έχει καλύτερη εφαρμογή σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Σε κάθε ζωγραφιά υπάρχουν δυο συννεφάκια: ένα σκέψης, στο οποίο τα παιδιά πρέπει να γράψουν τι σκέφτεται το άτομο εκείνη τη στιγμή, και ένα λόγου, όπου θα γράψουν τι πρέπει να πει το άτομο για να λάβει τη βοήθεια που θέλει, να μην κάνει

κακό σε κάποιον άλλο και να μη δημιουργήσει στον εαυτό του κάποιο πρόβλημα. Τα παιδιά μπορούν να γράψουν ελεύθερα θέλουν στο συννεφάκι σκέψης, ενώ οι γονείς δεν πρέπει να το μαλώνουν. Συνήθως, τα παιδιά σκέφτονται ότι θα ήθελαν να χτυπήσουν, να φωνάξουν, να βρίσουν αλλά όμως το σημαντικότερο είναι πώς αντιμετωπίζουν τις σκέψεις τους. Συμπληρώνοντας τα συννεφάκια λόγου, μπορούν να διαπιστώσουν σαφώς τη διαφορά ανάμεσα σ' αυτά που σκέφτονται και αυτά που τους επιτρέπεται να κάνουν».

Με αυτή την τεχνική, τα παιδιά διαπιστώνουν ότι υπάρχουν κι άλλοι τρόποι να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους διότι βλέπουν τα προβλήματα που προκύπτουν αν λένε ακριβώς αυτό που σκέφτονται ή κάνουν συνεχώς ότι αισθάνονται.

Γραπτό συμβόλαιο: Ένα γραπτό συμβόλαιο συμπεριφοράς περιλαμβάνει τη συμπεριφορά στόχο καθώς και τις αρνητικές και θετικές συνέπειες που συνδέονται με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Η τεχνική αυτή είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στους εφήβους διότι ακολουθώντας μια συγκεκριμένη συμπεριφορά (που αναφέρεται στη γραπτή συμφωνία), ο έφηβος έχει ήδη συμφωνήσει και αποδεχθεί τις συνέπειες (καλές ή κακές). Η εφαρμογή αυτής της τεχνικής συμβάλλει στην αποφυγή



καταστάσεων υπερβολικής αντίδρασης και από τις δύο πλευρές.^{7,8,9}

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 δραστηρότητά 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.^{7,8,9}

Υπάρχουν τέσσερα βασικά είδη ανταμοιβής για την επίτευξη καλής συμπεριφοράς :

- **Υλική ανταμοιβή:** Η υλική ανταμοιβή, όπως ένα παιχνίδι, ένα γλυκό, μια μέρα διασκέδασης, αποτελεί επιλογή υψηλού κινδύνου, επειδή το παιδί που δωροδοκείται σύντομα απαιτεί και ζητάει όλο και περισσότερα.
- **Βραβεία:** Αποτελούν συμβόλαια που χρησιμοποιούνται ως απτές ενδείξεις της εκτίμησης των γονιών, όπως ένα αστέρι, ένα αυτοκόλλητο, ένα πιστοποιητικό καλής συμπεριφοράς ή επίδοσης.

- **Αποδοχή:** Η αποδοχή του ενήλικου και ο έπαινος αποτελούν κίνητρα για μια μελλοντική καλύτερη συμπεριφορά
- **Εσωτερικές ανταμοιβές:** Αυτό το είδος ανταμοιβής αποτελεί τον πυρήνα της αυτοπειθαρχίας. Η καλή συμπεριφορά είναι από μόνη της ανταμοιβή, επειδή το παιδί ξέρει ότι αυτό που έκανε είναι το σωστό και νιώθει καλά που το έκανε.

Τα συστήματα ανταμοιβής έχουν ως στόχο να μετατοπίζουν το επίκεντρο της προσοχής στα θετικά σημεία χωρίς να θυμίζουν στο παιδί τις αποτυχίες ή τα παραπτώματά του. Ωστόσο, θεωρούνται βραχυπρόθεσμες επιλογές χωρίς μεγάλη αξία διότι μπορεί μεν να θέτουν τέλος σε μια συμπεριφορά, όμως απαιτούνται περισσότερο αποτελεσματικές μέθοδοι για τη δημιουργία σωστής σχέσης με το παιδί.

Το μέτρημα: Αποτελεί μέθοδο που συχνά χρησιμοποιούν οι γονείς, όπως για παράδειγμα: «Έχεις περιθώριο μέχρι να μετρήσω ως το τρία (δέκα ή οποιοδήποτε άλλο νούμερο) για να σταματήσεις αυτό που κάνεις και κάνεις εκείνο». Η μέθοδος αυτή έχει καλά αποτελέσματα επειδή το παιδί εστιάζει την προσοχή του σε ό,τι του ζητάτε και οι γονείς μιλούν με σοβαρότητα. Όμως η επιτυχία της τεχνικής αυτής εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το χαρακτήρα, τη διάθεση και την ηλικία του παιδιού.

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.^{7,8,9}

Η τεχνική του διαλείμματος (time out) : Η τεχνική αυτή αναφέρεται στην απομάκρυνση του παιδιού από την ομάδα συνομηλίκων του ή και από τις δραστηριότητες της οικογένειας ως αποτέλεσμα της κακής του συμπεριφοράς

και έχει ιδιαίτερη εφαρμογή σε παιδιά προσχολικής αλλά και σχολικής ηλικίας. Το βαθύτερο νόημα αυτής της τεχνικής είναι να καταλάβει το παιδί ότι η αρμόζουσα συμπεριφορά αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή στη δραστηριότητα. Είναι σπουδαίο να τονισθεί, ότι η επιστροφή του παιδιού είναι αναγκαία όταν τους διαβεβαιώνει πως είναι έτοιμο να επιστρέψει στην ομάδα. Διαφορετικά, το παιδί παίρνει το μήνυμα πως αυτό που απορρίπτεται δεν είναι η συμπεριφορά του αλλά το ίδιο ως κοινωνική οντότητα.^{7,8,9}

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 κίτρινη κάρτα: Η τεχνική αυτή στηρίζεται στην αρχή της προειδοποίησης, όπου όταν το παιδί κατανοήσει τη σημασία της, λογικά δε θα χρειαστεί λεπτομέρειες ως προς τις μελλοντικές συνέπειες γιατί ήδη τις γνωρίζει. Επίσης, αποτελεί τρόπο που βοηθάει το παιδί να ελέγξει τη συμπεριφορά του.



Το κράτημα: Αποτελεί μέθοδο που θα πρέπει να εφαρμόζεται σε επείγουσες καταστάσεις κυρίως όταν χρειάζονται δραστικά μέτρα. Συνήθως, οι γονείς αισθάνονται άβολα με την εφαρμογή αυτής της τεχνικής διότι επιβάλλονται στο παιδί με τη σωματική τους υπεροχή και δεν επιθυμούν να το πληγώσουν αλλά να το συγκρατήσουν, να το καθησυχάσουν και να μην το αφήσουν ελεύθερο μέχρι να καταλαγιάσει η οργή του. Οι αντιδράσεις των παιδιών ποικίλουν, πολλά παιδιά αντιδρούν ήρεμα, ενώ άλλα θυμώνουν περισσότερο.

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. ^{7,20-22}

Συμπεράσματα

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. American Academy of Pediatrics Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. Guidance for effective discipline. *Pediatrics* 1998;101:723-7.
2. Διαδικτυακή σελίδα:
<http://www.padiatros.gr> Ημερομηνία πρόσβασης : 17-7-2010.
3. Regalado M., Sareen H., Inkelas M., Wissow L.S., Halfon N. Parents' discipline of young children: Results from the National Survey of Early Childhood Health. *Pediatrics*, 2004;113(6, Supplement), 1952-1958.
4. Χατζηφωτίου Σ. Ενδοοικογενειακή Βία κατά των γυναικών και παιδιών: Διαπιστώσεις και προκλήσεις για την Κοινωνική Εργασία. Εκδ. Τζιόλα, Θεσσαλονίκη, 2005.
5. Κακαβούλη Α. Ηθική ανάπτυξη και αγωγή. Τόμος Β'. Εκδ., ιδίου, Αθήνα, 1994.
6. Wissow, L. S. Child discipline in the first three years of life. In N. Halfon, K. T. McLearn, & M. A. Schuster (Eds.), *Child rearing in America. Challenges facing parents with young children* (pp. 146-177). New York, NY: Cambridge University Press, 2002.
7. Parker J, Stimpson J. Πλήρης οδηγός για την ανατροφή και την ευτυχία των παιδιών σας. Μετάφραση: Κάκουρου Μ., Καλιοντζοπούλου Σ. Εκδ. Πατάκη, Αθήνα, 2003.
8. Διαδικτυακή σελίδα : Ινστιτούτο Υγείας του παιδιού:
http://www.ikpa.gr/portal_docs/publication/picture/9_350.pdf. Ημερομηνία πρόσβασης : 2-8-2010.

9. Παναγόπουλος Α. Η συμπεριφορά του παιδιού και η αρχή της πειθαρχίας. Διαδικτυακή σελίδα : paidiatr.iki.googlepages.com/Peitharxia.pdf
Ημερομηνία πρόσβασης : 2-8-2010.
10. Kelleher KJ, Hazen AL, Coben JH, Wang Y, McGeehan J, Kohl PL, Gardner WP. Self-reported disciplinary practices among women in the child welfare system: association with domestic violence victimization. *Child Abuse Negl.* 2008;32(8):811-8.
11. Smith ED, Mosby G. Jamaican child-rearing practices: the role of corporal punishment. *Adolescence* 2003;38(150):369-81.
12. Durrant JE. Physical punishment, culture, and rights: current issues for professionals. *J Dev Behav Pediatr.* 2008;29(1):55-66.
13. Riesch SK, Anderson LS, Krueger HA. Parent-child communication processes: preventing children's health-risk behavior. *J Spec Pediatr Nurs.* 2006;11(1):41-56.
14. Oppenheim D. Child, parent, and parent-child emotion narratives: implications for developmental psychopathology. *Dev Psychopathol.* 2006;18(3):771-90.
15. Youngblade LM, Theokas C, Schulenberg J, Curry L, Huang IC, Novak M. Risk and promotive factors in families, schools, and communities: a contextual model of positive youth development in adolescence. *Pediatrics.* 2007;119 Suppl 1:S47-53.
16. Newman K, Harrison L, Dashiff C, Davies S. Relationships between parenting styles and risk behaviors in adolescent health: an integrative literature review. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2008;16(1):142-50.
17. Orhon FS, Ulukol B, Bingoler B, Gulnar SB. Attitudes of Turkish parents, pediatric residents, and medical students toward child disciplinary practices. *Child Abuse Negl.* 2006;30(10):1081-92.
18. Riesch SK, Anderson LS, Krueger HA. Parent-child communication processes: preventing children's health-risk behavior. *J Spec Pediatr Nurs.* 2006;11(1):41-56.
19. Manning MA, Bear G. Are children's concerns about punishment related to their aggression? *J School Psychol* 2002;40:523-39.
20. DeVore ER, Ginsburg KR. The protective effects of good parenting on adolescents. *Curr Opin Pediatr.* 2005;17(4):460-5.
21. D'Angelo SL, Omar HA. Parenting adolescents. *Int J Adolesc Med Health.* 2003;15(1):11-9.
22. Wood JJ, McLeod BD, Sigman M, Hwang WC, Chu BC. Parenting and childhood anxiety: theory, empirical findings, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry.* 2003;44(1):134-51.