

Αγάπη και πειθαρχία: Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο

Δύο βασικά πράγματα που πρέπει να έχετε υπόψη σας:

Αγάπη δεν σημαίνει να επιτρέπουμε τα πάντα στο παιδί και να υπομένουμε παθητικά τις απαράδεκτες συμπεριφορές του.

Αγάπη σημαίνει να ενεργούμε δυναμικά (όχι επιθετικά) ώστε να το βοηθήσουμε να βελτιώσει τη συμπεριφορά του, να αυτονομηθεί και να ωριμάσει.

Πειθαρχία σημαίνει να καθοδηγούμε, να βοηθάμε και να ενθαρρύνουμε το παιδί ώστε να διορθώνει τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές και να αποκτά αυτοέλεγχο.

Ο στόχος της πειθαρχίας είναι βοηθήσουμε το παιδί να αναπτύξει τον αυτοέλεγχο και την υπευθυνότητα ώστε να μπορεί αργότερα ως ενήλικας να βάζει από μόνο του υγιή όρια στον εαυτό του και να διεκδικεί δημιουργικά τα δικαιώματά του.

Μερικές χρήσιμες κατευθύνσεις για γονείς:

- Βγες από τον εαυτό σου και προσπάθησε να δεις την πραγματικότητα μέσα από τα μάτια του παιδιού.
- Το παιδί μαθαίνει περισσότερα από αυτό που είσαι και λιγότερα από τις συμβουλές που του δίνεις. **Να είσαι σωστό ζωντανό παράδειγμα για το παιδί.**
- Μην αντιδράς παρορμητικά και ανεξέλεγκτα. Αν φωνάζεις και χάνεις την ψυχραιμία σου, διδάσκεις το παιδί ότι είναι φυσικό να χάνει τον έλεγχο όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως θα ήθελε.
- Ξεκαθάρισε ότι αυτό που δεν σου αρέσει είναι η ανεπιθύμητη συμπεριφορά του παιδιού και όχι το ίδιο το παιδί. Πες του «δεν έπρεπε να χτυπήσεις το αδελφάκι σου» και όχι «είσαι κακό παιδί».
- Μην εστιάζεις και μην σχολιάζεις τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές, αλλά **ενίσχυε και ενθάρρυνε τις επιθυμητές.**
- Είναι φυσικό και αναπόφευκτο για το παιδί να κάνει συνεχώς λάθη. Ο δικός μας ρόλος είναι να το βοηθήσουμε με ευγένεια και σεβασμό να μάθει όλα όσα χρειάζεται για να προσαρμοστεί ομαλά στην πραγματικότητα και να αναπτύξει πλήρως τις δυνατότητές του.
- Χάρισέ του ένα **ασφαλές περιβάλλον** στο οποίο θα νιώθει άνεση, αποδοχή και αγάπη.
- Μην προσπαθείς να διδάξεις κάτι στο παιδί όταν είναι θυμωμένο, πολύ κουρασμένο ή απογοητευμένο.
- Εστίαζε πάντοτε στην ποιότητα της σχέσης και μετά στην επιβολή των καλών τρόπων συμπεριφοράς.
- Βοήθησε το παιδί να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, να τα εκφράζει, να τα αποδέχεται και να τα διαχειρίζεται.
- Μη φοβάσαι να κάνεις λάθη. Να είσαι έτοιμος να αλλάξεις τη στάση σου. Να τολμάς να αμφισβητείς τον εαυτό σου χωρίς να μειώνεται ο αυτοσεβασμός σου.
- Μην βιάζεσαι να πετύχεις τον παιδαγωγικό στόχο σου.
- **Καλλιέργησε σχέση αγάπης και όχι εξάρτησης.**
- **Οι ενοχλητικές συμπεριφορές που παρουσιάζει το παιδί είναι ενδείξεις ότι χρειάζεται να γίνουν αλλαγές στον τρόπο που επικοινωνούμε μαζί του.**
- **Δείξε ότι αδιαφορείς την ώρα που παρουσιάζει ενοχλητικές συμπεριφορές.** Περίμενε να τελειώσει η γκρίνια και η φασαρία, και μετά προσπάθησε να συνεννοηθείς μαζί του.
- **Χρησιμοποίησε το χιούμορ, το τραγούδι και το παιχνίδι για να το παροτρύνεις να κάνει αυτό που χρειάζεται.** Για παράδειγμα, για να μαζέψει το πιάτο του, βάλε του μια ποδιά και πες του ότι είναι σερβιτόρος σε εστιατόριο. Πες του το με αστεία φωνή ή τραγουδώντας. Ζήτησέ του να προλάβει να ντυθεί μέχρι να ολοκληρώσεις ένα τραγούδι. Να θυμάσαι ότι ο καλύτερος τρόπος για να μάθει το παιδί να είναι αισιόδοξο είναι το χιούμορ.
- Προτίμησε να το καταλαβαίνεις και να επικοινωνείς μαζί του, παρά να το κρίνεις, να το αμφισβητείς και να το παρατηρείς.
- Απόφυγε να κάνεις για το παιδί αυτό που μπορεί να κάνει μόνο του. Ρώτησε: «*Θέλεις να σε βοηθήσω ή μπορείς να το κάνεις μόνος σου;*» Μην διορθώνεις αυτό που καταφέρνει, εκτός κι αν είναι απολύτως απαραίτητο.

- Ανάθεσέ του απλές δουλειές του σπιτιού: πότισμα λουλουδιών, άδειασμα ρούχων πλυντηρίου, σεβρίσμα φαγητού. Με αυτό τον τρόπο το παιδί αισθάνεται ικανό, εφόσον μπορεί να βοηθή την οικογένειά του.
- Πρόγραμμα καθημερινής ρουτίνας σε σχέση με το φαγητό, το ντύσιμο, τον ύπνο και την καθαριότητα: Το παιδί θέλει να ξέρει με σαφήνεια τι ακριβώς περιμένουμε από αυτό. Για παράδειγμα: πρέπει να είναι ντυμένο πριν από το πρωινό κολατσιό, όταν επιστρέφει στο σπίτι ή πριν από το φαγητό πρέπει να πλένει τα χέρια του. Επίσης, πριν να του διαβάσουμε το βραδινό παραμύθι, πρέπει να βάλει την πιτζάμα του.
- Μην παρεμβαίνεις πάντοτε για να ελέγχεις και να διαμορφώνεις τις δραστηριότητές του. Επίτρεψέ του να παίζει ελεύθερα, ώστε να αναπτύξει τη φαντασία του.
- Όταν ενώ κάνει κάτι εκνευρίζεται ή κάνει φασαρία, προσανατόλισε την προσοχή του σε μια εναλλακτική αποδεκτή δραστηριότητα.
- **Όταν κάνει κάποια ζημιά, ζήτησέ του να συνεργαστεί για να την διορθώσετε.**
- Φρόντισε να γνωρίζει εκ των προτέρων ποιες θα είναι οι συνέπειες των ανεπιθύμητων συμπεριφορών.
- **Μην το τιμωρείς με καθυστέρηση:** «Αφού το έσπασες, δεν θα σου πάρω δώρο το Πάσχα» ή «Δεν θα πάμε εκδρομή την Κυριακή».
- Μην λες «θα το πω στον πατέρα σου όταν επιστρέψει, και θα δεις τι έχει να γίνει». Με αυτό τον τρόπο, εκτός από την καθυστέρηση επιβολής τιμωρίας, καταστρέφεις τη σχέση του παιδιού με τον πατέρα, εφόσον ο πατέρας αναλαμβάνει τον ρόλο του τιμωρού.
- **Μην χρεώνεις και μην ενοχοποιείς το παιδί για τα αρνητικά σου αισθήματα.** Μην λες «Με στενοχώρησες πολύ με αυτό που έκανες», αλλά «Νιώθω πολύ στενοχωρημένος με αυτό που συνέβη».
- **Αντιμετώπισε με ψυχραιμία και χιούμορ τη ζημιά, την αποτυχία ή την ατυχία.**
- Να είσαι κάθε στιγμή ο εαυτός σου και να φέρεσαι με απλότητα.
- **Επίτρεψε στο παιδί να υποστεί τις λογικές συνέπειες της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.** Αφού κλότσησες τη μαμά, η μαμά θα πάει για λίγο μακριά σου ή θα μείνει για λίγο στο άλλο δωμάτιο.
- **Μην διαπραγματεύεσαι τα αυτονόητα.** Μην το ρωτάς αν θέλει να κάνει μπάνιο, αλλά πες του «Σε πέντε λεπτά θα κάνεις το μπάνιο σου» και μετά οδήγησέ το στο μπάνιο.
- Δέξου με ψυχραιμία και ηρεμία τα κλάματα και τα ξεσπάσματα του παιδιού όταν δεν γίνεται αυτό που θέλει. Είναι ένας φυσικός τρόπος να αντιμετωπίζει την απογοήτευση. Προσπάθησε να μην υποχωρείς και να μην αλλάζεις γνώμη εξαιτίας του κλάματος και του ξεσπάσματος του παιδιού. (Να είσαι πιο διαλλακτικός με τα μεγάλα παιδιά και τους εφήβους.)
- Επίτρεψε στο παιδί να πειραματιστεί και να μάθει από τα μικρά λάθη του. Μην προλαμβάνεις τις αρνητικές φυσικές συνέπειες της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, αν πετάξει μακριά ένα παιχνίδι και το σπάσει, η συνέπεια είναι ότι δεν θα μπορεί πια να παίξει με αυτό.
- **Να ξεκαθαρίζεις με σαφήνεια τις προσδοκίες σου.** Να του εξηγείς συχνά πια είναι η επιθυμητή συμπεριφορά.
- **Προειδοποίησέ το για την πιθανή ποινή.** Η ποινή θα πρέπει να είναι προβλέψιμη και κατανοητή από το παιδί.

Αντίστροφη ψυχολογία

Προκάλεσε με έμμεσο τρόπο το παιδί να κάνει αυτό που θέλεις. Πρότεινέ του να κάνει το αντίθετο από αυτό που θέλεις στην πραγματικότητα. Για παράδειγμα:

Για να μην πλησιάσει τα μάτια της ηλεκτρικής κουζίνας: «Αν θέλεις, πιάσε το μάτι της κουζίνας και θα καείς, θα πονέσεις πολύ, αλλά δεν πειράζει».

-Για να φάει όλο του το φαγητό: «Στοιχηματίζω ότι δεν μπορείς να τελειώσεις το φαγητό σου μέσα σε 5 λεπτά».

-Για να τακτοποιήσει τα παιχνίδια του: «Μην μαζέψεις τα παιχνίδια σου. Άσε να τα πατήσουμε καθώς θα περνάμε και να τα σπάσουμε».

του Νικήτα Καυκιού, Ψυχολόγου