

ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΧΩΡΙΣ ΤΙΜΩΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ

Αποδεχόμαστε τα δύσκολα συναισθήματα του παιδιού, όπως το κλάμα και τις εκρήξεις οργής, μέσα από την πειθαρχία χωρίς τιμωρία, τη δημιουργική οριοθέτηση και την επαφή γονιού-παιδιού μέσω του παιχνιδιού. Αυτή είναι η φιλοσοφία του Aware Parenting. Ζητήσαμε από τη σύμβουλο Aware Parenting, Βένια Δεληκατερίνη, και τον ψυχοθεραπευτή Gestalt, Κωνσταντίνο Κώστα, να μας μιλήσουν γι' αυτό.

Τι είναι το Aware Parenting;

Το Aware Parenting βασίζεται στην φιλοσοφία γονεϊκότητας και ανατροφής των παιδιών που αναπτύχθηκε από την δρ. Aletha Solter, ελβετο-αμερικανίδα αναπτυξιακή ψυχολόγο, η οποία ειδικεύεται στον δεσμό γονιού-παιδιού (attachement), στο τραύμα και στην χωρίς τιμωρία και ανταμοιβή πειθαρχία. Εν συντομία, η φιλοσοφία του αφορά στα εξής:

- *Το να δέχεται ο γονιός **το κλάμα** και **τις εκρήξεις θυμού** του παιδιού **με αμέριστη υπομονή και αγάπη** ως έναν απόλυτα φυσικό τρόπο εκτόνωσης του στρες και των καταπιεσμένων συναισθημάτων του και όχι ως χειρισμό.
- *Το να **βοηθά** ο γονιός **το παιδί να ανθίσει** ως προσωπικότητα ακολουθώντας το ρυθμό ανάπτυξης και τα ενδιαφέροντά του.
- *Την **ενίσχυση** του **συναισθηματικού δεσμού** παιδιού-γονιού **μέσα από το παιχνίδι** κατά τη διάρκεια της βρεφικής και της παιδικής ηλικίας.
- *Το να θέτει **σταθερά όρια με αγάπη**.
- *Το να **μην χρησιμοποιεί** την **τιμωρία** και την **ανταμοιβή** ως **μέθοδο πειθαρχίας**.
- *Το να **είναι δημοκρατικός** με το παιδί αντί για αυταρχικός ή υπερβολικά ανεκτικός.
- *Το να βοηθά το παιδί να **αναρρώσει από τα τραύματά** του μέσα από το **κλάμα**, την **οργή** και το **γέλιο**.
- *Το να ψάχνει να βρίσκει **λύσεις**, οι οποίες **να καλύπτουν** τις **ανάγκες** τόσο του **παιδιού** όσο και του **ίδιου** του γονιού.
- *Το να **φροντίζει τον εαυτό του** και τις προσωπικές του ανάγκες ως άτομο.

Χρειάζονται όρια τα παιδιά;

Τα όρια είναι απαραίτητα στα παιδιά και υπάρχουν πάρα πολλές συνθήκες και καταστάσεις, στις οποίες οι γονείς καλούνται να θέτουν όρια (π.χ. θέματα ασφάλειας, υγείας, διατροφής, τήρησης κοινωνικών κανόνων, οικονομικοί περιορισμοί, καταναλωτικές συνήθειες). Τα όρια προσφέρουν στα παιδιά ασφάλεια και τα κάνουν να αισθάνονται εμπιστοσύνη προς τους γονείς, γιατί νιώθουν ότι ο γονιός έχει την ικανότητα να τα προστατέψει. Επιπλέον, προσφέρουν καθοδήγηση και παράλληλα σαφήνεια, σταθερότητα και συνοχή στον κόσμο τους. Τέλος, τα βοηθάει να γίνουν ανεξάρτητα, να αναπτύξουν θετικές συνήθειες και κοινωνικές δεξιότητες.

Όρια σημαίνει απαγορεύσεις;

Το θέμα με τα όρια είναι να μην λειτουργούν σαν απαγορεύσεις που περιορίζουν την ελευθερία και φυσική ανάγκη του παιδιού για εξερεύνηση και γνωριμία με τον κόσμο. Δηλαδή, ο γονιός χρειάζεται να εξασφαλίζει στο παιδί ένα περιβάλλον που του επιτρέπει τον πειραματισμό. Γι' αυτό, χρειάζεται να διαμορφώνεται ο χώρος του σπιτιού κατάλληλα, ώστε το παιδί να είναι ελεύθερο να εξερευνήσει χωρίς να κινδυνεύει, και ο γονιός να μην χρειάζεται να λέει συνέχεια «ΜΗ και ΟΧΙ». Δεν είναι παράξενο ότι το «ΟΧΙ» είναι μία από τις πρώτες λέξεις που λέει ένα παιδάκι όταν πρωτομιλάει!

Με ποιον τρόπο πρέπει να μπαίνουν τα όρια;

Κάθε φορά που ο γονιός βάζει ένα όριο χρειάζεται να το κάνει με ηρεμία και να εξηγεί στο παιδί το όριο, δηλαδή να του λέει γιατί ακριβώς δεν επιτρέπεται αυτό που κάνει ή θα ήθελε να κάνει. Έτσι, το όριο μπαίνει σε ένα κλίμα αγάπης και αποδοχής. Δηλαδή, το «όχι» μπαίνει ταυτόχρονα με ένα «να» στην ύπαρξη του παιδιού και αυτό κάνει το παιδί να είναι πιο δεκτικό στην συνεργασία. Επειδή το όριο, ακόμα και όταν τεθεί με αγάπη και υπομονή από τον γονιό, μπορεί να προκαλέσει αντίδραση στο παιδί, ο γονιός χρειάζεται να δεχτεί το κλάμα και την έκρηξη οργής του με υπομονή και κατανόηση.

Πότε τα παιδιά συμπεριφέρονται άσχημα;

Το παιδί από τη φύση του είναι συνεργάσιμο. Πολλές φορές η δυσκολία του γονιού να ανταποκριθεί στην ανάγκη του παιδιού, η τιμωρητική αντιμετώπισή του ή η αυταρχική παρέμβαση του γονιού, οδηγεί το παιδί στο να γίνεται επιθετικό και μη συνεργάσιμο.

Τρεις είναι οι κύριοι λόγοι που οδηγούν το παιδί στο να εκδηλώνει μη κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά:

***Βιώνει μία ανάγκη.** Ανάγκες που δεν αναγνωρίζονται και δεν ικανοποιούνται μπορεί να οδηγήσουν τα παιδιά να ενεργούν με τρόπους οι οποίοι είναι μη αποδεκτοί στους άλλους (π.χ. βασικές ανάγκες: πείνα, ύπνος, κούραση, ανάγκη για προσοχή, ανάγκη της έμφυτης περιέργειας και της επιθυμίας για εξερεύνηση, άγγιγμα και χειρισμό του περιβάλλοντος).

***Έχει ανεπαρκή πληροφορία.** Το παιδί δεν έχει ενημερωθεί για τις συνέπειες που μπορεί να έχει μία πράξη ή συμπεριφορά του. Π.χ. είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιεί μπογιές και το αφήνουμε να εξερευνήσει χωρίς να του έχουμε εξηγήσει πού επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει τα χρώματα. Το παιδί ενθουσιάζεται με το υλικό και όταν η μαμά φεύγει για ένα λεπτό, επιστρέφοντας βλέπει ότι το παιδί έχει ζωγραφίσει τον καναπέ. Η μαμά θυμώνει με την αταξία του παιδιού.

***Έχει συσσωρεύσει επώδυνα, καταπιεσμένα συναισθήματα.** Παιδιά τα οποία πράττουν με τρόπους που χαρακτηρίζονται από μη συνεργατικότητα, επιθετικότητα, καταστροφικότητα, κακία (δηλαδή που εσκεμμένα επιδιώκουν να προκαλέσουν πόνο στους άλλους) είναι παιδιά που έχουν καταπιεσμένα συναισθήματα θυμού, φόβου, θλίψης που προέρχονται από προηγούμενες επώδυνες εμπειρίες.

Γιατί δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε την τιμωρία και την ανταμοιβή;

Τόσο η τιμωρία, όσο και η ανταμοιβή είναι ένας άμεσος τρόπος για να ανταποκριθεί το παιδί μας σε αυτό που του ζητάμε. Είναι ένας εύκολος τρόπος, ακριβώς γιατί έχει συνήθως άμεσο αποτέλεσμα. Όμως, η χρήση ανταμοιβής και τιμωρίας έχει πολλές αρνητικές επιπτώσεις στο παιδί και στην σχέση του παιδιού με τον γονιό. Το παιδί πειθαρχεί στην τιμωρία επειδή φοβάται τις

συνέπειες. Ακόμα και όταν οι συνέπειες δεν είναι τόσο δραστικές (π.χ. σωματική ή λεκτική βία), αλλά πιο ήπιες (π.χ. time-out) το παιδί αισθάνεται ότι δεν το αγαπάμε και δεν το αποδεχόμαστε. Αυτό το συναίσθημα καταγράφεται μέσα του και το ίδιο προσπαθεί να γίνει υπάκουο, ώστε να μην αισθάνεται άγχος ότι θα χάσει την αγάπη και την αποδοχή των γονιών του. Παράλληλα, εσωτερικεύει αίσθημα ντροπής, το οποίο πλήττει την αυτοπεποίθησή του. Τέλος, το παιδί «εκπαιδεύεται» να γίνει ένας υπάκουος ενήλικας που στερείται πρωτοβουλίας, διεκδικητικότητας, κριτικού πνεύματος και ικανότητας να επηρεάζει θετικά το περιβάλλον. Στην περίπτωση της ανταμοιβής, το παιδί πειθαρχεί γιατί ξέρει ότι έχει κάτι να κερδίσει. Επομένως, εκπαιδεύεται να σκέφτεται με ιδιοτέλεια και να κάνει κάτι μόνο όταν είναι προς το συμφέρον του. Ο στόχος είναι το παιδί να μάθει να επιλέγει το αγαθό επειδή το αξιολογεί ως τέτοιο και όχι από τον φόβο των ποινών ή από την προσδοκία του κέρδους.

Τι είναι η μη τιμωρητική πειθαρχία;

Ο γονιός να μπορεί να αναγνωρίζει την ανάγκη του παιδιού, να βρίσκει γιατί το παιδί του έχει αυτή τη συμπεριφορά κάθε φορά, να αναγνωρίζει τη δική του ανάγκη στην συγκεκριμένη περίπτωση και να προσπαθεί να βρίσκει λύσεις που να συμπεριλαμβάνουν τις ανάγκες και των δύο. Αυτό είναι πολλές φορές δύσκολο, αλλά είναι ένας τρόπος που βοηθά τα παιδιά να εμπεδώσουν δημοκρατικό πνεύμα και αξίες και σεβασμό στις δικές τους ανάγκες και στις ανάγκες των άλλων.

Πώς μαθαίνουμε την πειθαρχία σε ένα μικρό παιδί;

Καταρχήν, επιδιώκουμε να προλάβουμε την άρνηση συνεργασίας ή την έλλειψη πειθαρχίας. Με τα μικρά παιδιά (έως τριών ετών περίπου) κάνουμε τη δραστηριότητα να είναι διασκεδαστική σαν παιχνίδι και προσφέρουμε επιλογές, ώστε το παιδί να αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο και δεν του επιβαλλόμαστε. Παράλληλα, εξηγούμε τους λόγους για τους οποίους θέλουμε το παιδί να κάνει κάτι ή γιατί δεν του επιτρέπουμε να κάνει κάτι, χωρίς να υποτιμούμε την ικανότητά του να κατανοήσει ακόμα και αν είναι πολύ μικρό.

Με τα μεγαλύτερα παιδιά, τι κάνουμε;

Συνεχίζουμε να χρησιμοποιούμε το παιχνίδι και την προσφορά επιλογών. Προσφέρουμε ποιοτικό χρόνο στο παιδί μας και συνδεόμαστε μαζί του μέσα από το παιχνίδι. Όταν είμαστε σε σύγκρουση αναγκών δεν χρησιμοποιούμε ανταμοιβές και τιμωρίες, αλλά εμπλέκουμε το παιδί στην εύρεση λύσεων που να μπορούν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες όλων. Έτσι, η διαδικασία είναι καρποφόρα και από την άποψη ότι το παιδί από μικρό μαθαίνει να επιχειρηματολογεί, να υποστηρίζει τη θέση του και να βρίσκει λύσεις που να εμπεριέχουν και τις ανάγκες των άλλων, δηλαδή το παιδί εκπαιδεύεται να έχει ενσυναίσθηση. Η αποδοχή του κλάματος και των εκρήξεων οργής προλαμβάνει προβλήματα πειθαρχίας. Επίσης, τα παιδιά ακολουθούν ευκολότερα και με μεγαλύτερη προθυμία κανόνες, στη δημιουργία των οποίων έχουν συμμετάσχει και τα ίδια. Π.χ. μέσα από οικογενειακές συναντήσεις και συμβούλια.

Η **Βένια Δεληκατερίνη** είναι εμπυχωτρία Θεατρικής Έκφρασης, Καθηγήτρια Αγγλικών μέσω Παιχνιδιού, Σύμβουλος Aware Parenting. Συνδημιουργός του Χώρου Προσωπικής Ανάπτυξης και Δημιουργικής Έκφρασης Follow Your Tree (www.followyourtree.gr). Σπούδασε Αγγλική Φιλολογία στο πανεπιστήμιο La-Verne (BA English Literature). Στη συνέχεια εκπαιδεύτηκε στο Θεατρικό Παιχνίδι στο κέντρο ΠΛΕΥΣΙΣ και ειδικεύτηκε στο Εκπαιδευτικό Δράμα με μεταπτυχιακές σπουδές στο Trinity College University of Dublin (PgD Drama in Education). Παράλληλα,

ειδικεύτηκε στη μέθοδο Συμβουλευτικής Aware Parenting. Τέλος εκπαιδεύεται στο Playback Theatre. Έχει εργαστεί ως Καθηγήτρια Αγγλικών και Εμφυχώτρια Θεατρικής Έκφρασης σε ομάδες παιδιών, εφήβων, νέων και ενηλίκων καθώς και σε ομάδες ατόμων με αναπηρίες. Παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη σε γονείς και συντονίζει βιωματικά σεμινάρια Aware Parenting.

Ο Κωνσταντίνος Κώστας είναι Ψυχοθεραπευτής Gestalt, ψυχολόγος και κοινωνικός λειτουργός. Μέλος της European Association for Gestalt Therapy και αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας για την Ψυχοθεραπεία Gestalt. Έχει μακροχρόνια εμπειρία στην συνεργασία με γονείς, παιδαγωγούς και εκπαιδευτές. Έχει εργαστεί με παιδιά, εφήβους, νέους και τις οικογένειές τους στους τομείς της κοινωνικής πρόνοιας, παιδικής προστασίας, ψυχικής υγείας, ειδικής αγωγής και αποκατάστασης. Εργάζεται ιδιωτικά ως ψυχοθεραπευτής. Συνδημιουργός του Χώρου Προσωπικής Ανάπτυξης και Δημιουργικής Έκφρασης Follow Your Tree (www.gestalt-followyourtree.gr).