



Τζέρρυ Γουάικοφ
Μπάρμπαρα Γιούνελ



ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

ΧΩΡΙΣ ΞΥΛΟ
ΚΑΙ ΦΩΝΕΣ



Πώς να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα συμπεριφοράς που παρουσιάζουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας



Εισαγωγή

Η προσχολική ηλικία αποτελεί περίοδο πρωταρχικής σημασίας για τη σωματική, συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη του ανθρώπου. Στην καλύτερη περίπτωση, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι πλάσματα γεμάτα περιέργεια, εφευρετικότητα, ζήλο και ανεξαρτησία. Στη χειρότερη, μπορούν να γίνουν εξαιρετικά πεισματάρικα, «συνεσταλμένα» και εξαρτημένα από τους γονείς. Τόσο η ευμετάβλητη προσωπικότητά τους όσο και η ανικανότητά τους να χρησιμοποιούν τη λογική των ενηλίκων δυσκολεύουν το έργο εκείνων που θέλουν να τα εκπαιδεύσουν στη σωστή συμπεριφορά. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ζουν σε έναν κόσμο που αποτελεί συνεχή πρόκληση τόσο για τα ίδια όσο και για τους γονείς τους και η διδασκαλία της πειθαρχίας –γιατί για διδασκαλία πρόκειται– κάποιες φορές μοιάζει παιχνιδάκι για τον γονιό, ενώ άλλες φαντάζει ακατόρθωτη.

Αυτό δεν είναι κάτι που θα έπρεπε να μας προκαλεί ιδιαίτερη έκπληξη. Τουλάχιστον είκοσι χρόνια χωρίζουν συνήθως τους γονείς από τα «άρτι αφιχθέντα» παιδιά τους, ενώ σε ό,τι αφορά την εμπειρία, τη λογική ικανότητα και τη δυνατότητα αυτοελέγχου, το χάσμα ανάμεσά τους θα μπορούσε κάλλιστα

να μετρίεται σε έτη φωτός. Οι δύο πλευρές διαφέρουν επίσης στις ιδέες, στα συναισθήματα, στις προσδοκίες, στους κανόνες, στα πιστεύω και στις αξίες που έχει η καθεμιά για τον εαυτό της, για την άλλη και για τον κόσμο. Για παράδειγμα, τα παιδιά γεννιούνται χωρίς να ξέρουν ότι το να γράφει κανείς στους τοίχους δεν αποτελεί αποδεκτή συμπεριφορά. Δεν πρόκειται να μάθουν ποιοι είναι οι θεμιτοί τρόποι έκφρασης του καλλιτεχνικού τους ταλέντου, παρά μόνο αν οι γονείς τους τα διδάξουν με συνέπεια και σταθερότητα πού επιτρέπεται να γράφουν και πού όχι, επαινώντας τα όταν ακολουθούν τις οδηγίες τους και σκιαγραφώντας τις συνέπειες της παράβασης του κανονισμού.

Ταυτόχρονα, τα παιδιά έχουν ανάγκες, επιθυμίες και συναισθήματα, τα περισσότερα από τα οποία δεν είναι σε θέση να διατυπώσουν πολύ καλά. Σε όλη τη διάρκεια των πέντε πρώτων χρόνων της ζωής τους αγωνίζονται να γίνουν ανεξάρτητα ανθρώπινα πλάσματα και δεν παύουν να επαναστατούν ενάντια στις προσπάθειες των μεγαλύτερων να τα «αναθρέψουν».

Οι απώτεροι στόχοι των γονιών σχετικά με τα παιδιά τους, όταν αυτά βρίσκονται στην προσχολική ηλικία, δεν είναι άλλοι από τους άμεσους στόχους που έχουν θέσει οι ίδιοι για τους εαυτούς τους: αυτοέλεγχο και αυτάρκεια. Είναι σημαντικό να καταλάβουν οι γονείς ότι τα παιδιά τους λειτουργούν με βάση ένα χρονοδιάγραμμα εντελώς διαφορετικό από το δικό τους, καθώς και ότι η μαθησιακή ικανότητα αποτελεί ξεχωριστό χαρακτηριστικό για το κάθε παιδί. Η κατανόηση των δύο αυτών αρχών βοηθά τους γονείς στο να χρησιμοποιήσουν τη συναισθηματική ταύτιση, την εμπιστοσύνη και τον σεβασμό ως θεμέλια για μια υγιή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας.

Το πρωταρχικό καθήκον των γονιών με παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι να τους διδάξουν την κατάλληλη συμπεριφορά

σε επίπεδο τέτοιο, ώστε να είναι σε θέση τα παιδιά να το καταλάβουν. Όταν, για παράδειγμα, καλούνται οι γονείς να αντιμετωπίσουν ένα ξέσπασμα νεύρων του παιδιού τους, στην πραγματικότητα δεν επιχειρούν απλώς να επαναφέρουν την ηρεμία και την τάξη στο σπίτι τους, αλλά διδάσκουν επίσης στο παιδί πώς να αντιμετωπίζει τον εκνευρισμό και την οργή με τον σωστότερο τρόπο. Οι γονείς πρέπει να αποτελούν πρότυπα για το είδος της συμπεριφοράς που επιθυμούν να διδάξουν. Πρέπει ακόμα να μεταδίδουν στο παιδί τους τις αρχές τους με τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνουν οι αρχές αυτές τόσο σημαντικές για το παιδί όσο είναι και για σας τους ίδιους.

Χτίζοντας χαρακτήρα με ψυχική δύναμη

Τα παιδιά που πιστεύουν ότι είναι κύριοι της μοίρας τους, που νιώθουν ότι ανήκουν κάπου και που αισθάνονται ικανά έχουν περισσότερες πιθανότητες να εξελιχθούν σε δυνατές και ευπροσάρμοστες προσωπικότητες. Πρόκειται για μια βασική αρχή της ζωής, που ποτέ δεν έπαψε να ισχύει. Ένας από τους στόχους του παρόντος βιβλίου είναι να σας βοηθήσει να καταλάβετε ότι τα παιδιά ευημερούν σε κλίμα στο οποίο οι γονείς:

- δέχονται την έμφυτη προσωπικότητα και ιδιοσυγκρασία του παιδιού
- το βοηθούν να αναπτύξει ένα αίσθημα υπευθυνότητας για τις πράξεις του
- δημιουργούν ένα περιβάλλον ασφαλές και γεμάτο αγάπη, βασισμένο στην αμοιβαία εμπιστοσύνη
- του διδάσκουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων

- του δείχνουν πώς να αντιμετωπίζει τα προβλήματα – ως προκλήσεις και όχι ως καταστροφές.

Το να είσαι γονιός είναι από τη φύση του προβληματικό

Επειδή η παιδική ηλικία είναι από τη φύση της γεμάτη προβλήματα και συγκρούσεις, είναι απαραίτητο οι γονείς να θέσουν στους εαυτούς τους ορισμένα ερωτήματα πριν βιαστούν να χαρακτηρίσουν κάποια από τις συμπεριφορές του παιδιού τους «προβληματική».

Πόσο συχνά παρουσιάζεται ένα συγκεκριμένο είδος άσχημης συμπεριφοράς;

Και πόσο έντονο είναι; Αν για παράδειγμα το παιδί σας θυμώνει εύκολα, ίσως ο θυμός αποτελεί για εκείνο μια φυσιολογική αντίδραση στην απογοήτευση. Αν ωστόσο θυμώνει τόσο πολύ, ώστε να κινδυνεύει να τραυματιστεί το ίδιο ή να τραυματίσει άλλους, πρέπει οπωσδήποτε να βρείτε έναν τρόπο να μειώσετε τουλάχιστον την ένταση του θυμού του.

Πρέπει να ανέχομαι την άσχημη συμπεριφορά του παιδιού μου;

Οι προκαταλήψεις, οι ανάγκες ή οι αρχές σας ίσως σας επιτρέπουν να ανέχεστε ή ακόμα και να βρίσκετε διασκεδαστικούς κάποιους τρόπους συμπεριφοράς που γι' άλλους γονείς είναι απαράδεκτοι. Με το να αναρωτηθείτε «Τι θα σκεφτούν οι γείτονες;» αυτόματα μεταφέρετε το πρόβλημα εκτός της οικογένειας. Αν ένας γονιός συνειδητοποιήσει ότι οι άλλοι γονείς δεν εγκρίνουν κάποια πράξη του παιδιού του, που για τον ίδιο είναι αποδεκτή μέσα στο περιβάλλον της οικογένειας, ίσως

αποφασίσει να κάνει κάτι για να αντιμετωπίσει την άσχημη αυτή συμπεριφορά.

Η συμπεριφορά ενός παιδιού μπορεί να γίνει ζήτημα, ή ακόμα και πρόβλημα, είτε από τη σκοπιά των ίδιων των γονιών του είτε από τη σκοπιά των άλλων γονιών. Το παιδί, από την άλλη, δεν βλέπει τη συμπεριφορά του ως πρόβλημα. Απλούστατα, δεν έχει μάθει ακόμη να ζητά ικανοποίηση με τρόπους καταλληλότερους και με μεγαλύτερο αυτοέλεγχο.

Για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα προβλήματα που προκύπτουν από τη συμπεριφορά των παιδιών τους, οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να γίνουν περισσότερο πειθαρχημένοι (με τον όρο πειθαρχία εννοείται η διαδικασία εκμάθησης-διδασκαλίας που οδηγεί στην τάξη και στον αυτοέλεγχο). Για να υπάρξει πιθανότητα να αλλάξει η συμπεριφορά του παιδιού, πρέπει πρώτα από όλα να αλλάξει η συμπεριφορά των γονιών και, προτού μπορέσει το παιδί να αναπτύξει αίσθημα αυτοπειθαρχίας, πρέπει να γίνουν πειθαρχημένοι οι ίδιοι οι γονείς.

Το πρόβλημα της πειθαρχίας για τους διαζευγμένους γονείς

Η ανατροφή ενός μικρού παιδιού είναι εξαιρετικά δύσκολη δουλειά ακόμα και για τον πιο ικανό γονιό. Όχι μόνο πρόκειται για μια δουλειά που διαρκεί εικοσιτέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα και απαιτεί ατέλειωτη υπομονή, αλλά είναι και σχεδιασμένη έτσι ώστε να αποτελεί ομαδική εργασία. Για να διαμορφώσουν ένα παιδί με προσωπικότητα ανεξάρτητη, αυτάρκη, με αγάπη και κατανόηση για

τους άλλους, το καλύτερο που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι να συνεργάζονται, να σχεδιάζουν στρατηγικές, να μοιράζονται τα καθήκοντα και να θέτουν από κοινού τους κανόνες. Κάτι τέτοιο όμως δεν είναι πάντοτε εφικτό.

Στην περίπτωση των διαζευγμένων γονιών, ο καθένας από τους δύο, αντί να επικεντρώνεται στον έλεγχο του τι κάνει ή δεν κάνει ο άλλος γονιός, ο οποίος μπορεί να ζει σε άλλο σπίτι ή ακόμα και σε άλλη πόλη, καλό θα είναι να προσπαθήσει να αναπτύξει ένα όσο πιο αποτελεσματικό σχέδιο πειθαρχίας μπορεί. Ένα σχέδιο που θα διδάσκει στο παιδί υπεύθυνους τρόπους συμπεριφοράς, που θα ενθαρρύνει τη θετική στάση και που θα του παρέχει ψυχική δύναμη. Όπως συμβαίνει με όλους τους γονείς, ο γονιός που ανατρέφει μόνος το παιδί του θα πρέπει επίσης να αναπτύξει ένα σύστημα υποδομής που στο κέντρο του θα βρίσκεται ο παιδικός σταθμός, η μπέμπι σίτερ και η βοήθεια από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Οι βασικοί κανόνες της πειθαρχημένης ανατροφής

Πάνω από σαράντα χρόνια εμπειρίας και έρευνας της ανθρώπινης συμπεριφοράς, βασισμένης τόσο στη θεωρία όσο και στη συνεργασία με χιλιάδες οικογένειες, μας διδάξαν ότι είναι σημαντικό για πρακτικούς αλλά και θεωρητικούς λόγους να διαχωρίζουμε το παιδί από τη συμπεριφορά του. Με το να αποκαλούμε «ανεπρόκοπο» ένα παιδί που αφήνει τα παιχνίδια του εδώ κι εκεί, δεν το παρακινούμε να τα μαζέψει, ούτε και το διδάσκουμε να είναι τακτικό. Το μόνο που μπορεί να καταφέρουμε με τον τρόπο αυτό είναι να γίνει περισσότερο προβλη-

ματική η εικόνα που έχει το παιδί για τον εαυτό του. Υπάρχει ακόμα η πιθανότητα να προκαλέσουμε ακριβώς εκείνο για το οποίο το κατηγορούμε, σαν μια προφητεία που επαληθεύεται. Το καλύτερο για τον αυτοσεβασμό του παιδιού είναι να επικεντρωθούμε σε συγκεκριμένους, εποικοδομητικούς τρόπους αλλαγής της συμπεριφοράς του. Ιδού οι βασικοί κανόνες, σύμφωνα με την αρχή αυτή:

Αποφασίστε ποια είναι η συγκεκριμένη συμπεριφορά που θα θέλατε να αλλάξετε

Αν εστιάσετε σε συγκεκριμένα γεγονότα και όχι σε αφηρημένα ζητήματα, θα έχετε περισσότερη επιτυχία. Μην λέτε για παράδειγμα στο παιδί σας να είναι πιο τακτικό. Εξηγήστε του ότι θέλετε να μαζέψει τους κύβους του πριν βγει έξω για παιχνίδι.

Να επαινείτε τη συμπεριφορά του παιδιού σας

Μην επαινείτε το παιδί, αλλά αυτό που κάνει. Αντί να πείτε για παράδειγμα: «Τι καλό κορίτσι είσαι που κάθεται ήσυχα», πείτε: «Τι καλά που είναι που κάθεται ήσυχα». Εστιάστε τον έπαινο ή την αποδοκιμασία σας στη συμπεριφορά του παιδιού σας. Αυτή είναι στο κάτω κάτω που σας ενδιαφέρει να ρυθμίσετε.

Διατηρήστε τους επαινούς για όσο διάστημα έχει ανάγκη η νέα συμπεριφορά του παιδιού σας από την υποστήριξη αυτή

Με το να επαινείτε τις πράξεις του παιδιού σας, του υπενθυμίζετε τις προσδοκίες σας από αυτό και εξυψώνετε τον εαυτό σας στα μάτια του ως πρότυπο καλής συμπεριφοράς. Ο έπαινος αποτελεί κίνητρο για να συνεχίσει το παιδί να συμπεριφέρεται σωστά.

Προσπαθείτε να αποφεύγετε τον ανταγωνισμό για το ποιος θα επιβληθεί στον άλλο

Χρησιμοποιώντας τεχνικές όπως ο «αγώνας με το ρολόι» (βλ. σελ. 40), όταν για παράδειγμα θέλετε να επισπεύσετε τις ετοιμασίες του παιδιού για ύπνο, μπορείτε να μειώσετε την ένταση της σύγκρουσης μαζί του, διότι μεταβιβάζετε την εξουσία σε μια ουδέτερη φιγούρα: το χρονόμετρο.

Να είστε κοντά του

Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι οι γονείς δεν θα πρέπει να αποχωρίζονται ούτε λεπτό το παιδί. Αυτό που σημαίνει είναι ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη από διαρκή εποπτεία. Η έλλειψη προσοχής εκ μέρους των γονιών έχει ως αποτέλεσμα πολλά προβλήματα συμπεριφοράς να περνούν απαρατήρητα και κατά συνέπεια να μην διορθώνονται.

Μην μένετε στο παρελθόν

Μην αναφέρεστε συνεχώς στις άσχημες συμπεριφορές του παρελθόντος. Το μόνο που θα καταφέρετε με την υπενθύμιση κάποιου σφάλματος του παιδιού σας θα είναι να το κάνετε να σας αντιπαθήσει, αυξάνοντας παράλληλα τις πιθανότητες για την ίδια άσχημη συμπεριφορά. Ό,τι έγινε έγινε. Το να κοιτάζετε για ένα καλύτερο μέλλον έχει περισσότερη λογική από το να εμμένετε στο παρελθόν. Με το να υπενθυμίζετε στο παιδί σας τα σφάλματά του, το μόνο που κάνετε είναι να του υπενθυμίζετε τι είναι εκείνο που δεν πρέπει να κάνει. Δεν του δείχνετε τι πρέπει να κάνει.

Οι φωνές και οι ξυλιές δεν αποδίδουν

Οι αρχές που διατυπώνονται στο βιβλίο αυτό αναφέρονται στα όσα πρέπει να κάνουμε ως γονείς, όταν βρεθούμε αντιμέτωποι με μια άσχημη συμπεριφορά των παιδιών μας. Αυτό που όμως συχνά κάνουμε είναι να τους φωνάζουμε ή ακόμα και να τους δίνουμε μερικές ξυλιές στον πισινό, ειδικά αν είμαστε κουρασμένοι ή εκνευρισμένοι. Οι φωνές και οι ξυλιές είναι αρκετά φυσιολογικές αντιδράσεις απέναντι σε μια κακή συμπεριφορά του παιδιού –ιδιαίτερα αν πρόκειται για μια συμπεριφορά στην οποία το παιδί επιμένει– ταυτόχρονα όμως είναι και αντιδράσεις εξαιρετικά αντιπαραγωγικές. Ποτέ και με κανέναν τρόπο δεν διδάσκουν ποια είναι η κατάλληλη συμπεριφορά, πράγμα που αποτελεί πρωταρχικό καθήκον για τον γονιό. Στην πραγματικότητα, διδάσκουν στο παιδί τα ακριβώς αντίθετα από αυτό:

- Να φωνάζει.
- Να φοβάται.
- Να χτυπά τους άλλους.
- Να ντρέπεται.
- Να είναι ύπουλο.
- Να ξεσπά στους άλλους όταν είναι θυμωμένο.

Σε όποιο βαθμό έντασης και συχνότητας και αν εφαρμόζουμε τις φωνές και τις ξυλιές ως τρόπο διαπαιδαγώγησης του παιδιού μας –σπάνια, περιστασιακά, συχνά, πάντα– το αποτέλεσμα είναι να λαμβάνει το παιδί ένα εσφαλμένο είδος προσοχής. Αν πρόκειται μάλιστα για το μοναδικό είδος προσοχής που του δίνουμε, ίσως συνηθίσει να συμπεριφέρεται άσχημα, μόνο και μόνο για να το προσέξουμε. Επιπλέον, οι γονείς δεν μπορούν πάντοτε να γνωρίζουν αν οι ξυλιές στον ποπό έχουν

αποτέλεσμα, αφού δεν μπορούν να παρατηρήσουν τις αλλαγές που επιφέρουν στη συμπεριφορά του παιδιού τους με την πάροδο του χρόνου. Οι ξυλιές ως τιμωρία οδηγούν το παιδί στο να «θάψει» την άσχημη συμπεριφορά του: Να τη σταματήσει μπροστά στους γονείς του, χωρίς όμως να τη διακόψει εντελώς. Μάλιστα, τα παιδιά συχνά αποκτούν εξαιρετική μαεστρία στο να μην πιαστούν να συμπεριφέρονται με τον απαγορευμένο τρόπο. Μια κουβέντα που ακούγεται από τα χείλη ορισμένων γονιών είναι: «Και να μην σε ξαναπιάσω να το κάνεις αυτό!»

Στην ιεραρχία της ανάπτυξης της ηθικής, όπως την ορίζει ο Λόρενς Κόλμπεργκ (Lawrence Kohlberg), στη χαμηλότερη βαθμίδα βρίσκεται η «πειθαρχία στους κανόνες μόνο και μόνο για να αποφευχθεί η τιμωρία». Αντίθετα, η υψηλότερη βαθμίδα είναι «η υπακοή στους κανόνες επειδή είναι σωστοί και καλοί». Όταν οι γονείς δίνουν ξυλιές στο παιδί τους, επειδή είναι άτακτο, σταματούν την ηθική τους ανάπτυξη στη χαμηλότερη βαθμίδα της: Το παιδί νοιάζεται να αποφύγει την τιμωρία και όχι να κάνει το σωστό.



ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

ΧΩΡΙΣ ΞΥΛΟ
ΚΑΙ ΦΩΝΕΣ



Αυτό το πρακτικό βιβλίο διδάσκει τους γονείς πώς να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα πιο κοινά προβλήματα συμπεριφοράς της προσχολικής ηλικίας.

Από την επιθετικότητα και την αδελφική αντιζηλία, μέχρι την ακαταστασία και τα ψέματα, ο οδηγός αυτός προσφέρει με σαφήνεια απαντήσεις και χρήσιμες συμβουλές. Παράλληλα περιγράφει και τα βασικά λάθη των γονιών και προτείνει λύσεις, από τις πιο απλές έως τις πιο σύνθετες, που θα τους βοηθήσουν να επικοινωνήσουν με το παιδί τους, να παραμείνουν ήρεμοι σε έντονες καταστάσεις και να μεγαλώσουν τα παιδιά τους με αγάπη που ξέρει να θέτει όρια.

Με όπλο την υπομονή και τη σιγουριά που προσφέρει η γνώση, οι γονείς μπορούν να διδάξουν τη σωστή συμπεριφορά στα παιδιά τους και να απολαύσουν μια ήρεμη οικογενειακή ζωή.

