





**Πειθαρχία χωρίς τιμωρία**

Εκδόσεις: Μάρτης & Gordon Hellas  
Τζούντι Αρνάλ, Πειθαρχία χωρίς τιμωρία  
Τίτλος πρωτοτύπου: Discipline without Distress  
Μετάφραση: Μαριάννα Τζιαντζή  
Επιστημονική επιμέλεια: Αλέκος Παπάγος  
Διόρθωση: Σουλβί Ρηγοπούλου  
Copyright © Judy Arnall, 2008  
Copyright © για την ελληνική γλώσσα, Μάρτης & Gordon Hellas 2014  
Δευτερη έκδοση: Δεκέμβριος 2016  
ISBN 978-618-82707-1-8

---

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή, ολική ή μερική, του περιεχομένου του βιβλίου, με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη έγγραφη άδεια του νόμιμου ιδιοκτήτη, σύμφωνα με τον Νόμο 2121/1993 και τους κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

---

Gordon Hellas | Κηφισίας 292 - 14563 Κηφισιά  
Τ: 210 8016466 | [www.gordonhellas.gr](http://www.gordonhellas.gr) | [info@gordonhellas.gr](mailto:info@gordonhellas.gr)  
Μάρτης | Παιδικό βιβλίο | Σκούφου 8 - 10557 Αθήνα | Τ: 210 3210982 | [www.martis.gr](http://www.martis.gr)  
Βρείτε μας στο facebook: [www.facebook.com/martis.gr](http://www.facebook.com/martis.gr)

ΤΖΟΥΝΤΙ ΑΡΝΑΛ

# Πειθαρχία χωρίς τιμωρία

Μετάφραση

ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΤΖΙΑΝΤΖΗ





*Στο σύζυγό μου Πίτερ, τον καλύτερό μου φίλο, σύντροφο και αγαπημένο.*

*Στα υπέροχα παιδιά μου, Κρίστοφερ, Μάρλιν, Χάιντι, Τρέιβις και Σκότι, που με δίδαξαν τόσο πολλά.*

*Το βιβλίο αυτό το κληροδοτώ σε εσάς και στα μελλοντικά εγγόνια μου. Ελπίζω ότι θα σας βοηθήσει να χτίσετε καλύτερες σχέσεις σε μια πιο ειρηνική κοινωνία, σε έναν πιο ειρηνικό κόσμο.*





## Περιεχόμενα

Τρόπος χρήσης αυτού του βιβλίου .....	11
Ευχαριστίες.....	12
Λίγα λόγια για την έκδοση .....	13
Πρόλογος .....	14

### Μέρος Πρώτο:

<b>Γιατί πρέπει να αλλάξουμε τα εργαλεία πειθαρχίας που χρησιμοποιούμε.....</b>	<b>17</b>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------

1. Σκοπός της πειθαρχίας: Διδάσκουμε, δεν πληγώνουμε..... 19
2. Χτίστε το δεσμό: Γίνετε εσείς ό,τι θέλετε να γίνουν εκείνα ..... 67
3. Πειθαρχία, όχι τιμωρία: Μείνετε σταθεροί στα «όχι» σας  
και τιμήστε το λόγο σας ..... 111
4. Οι τιμωρίες και οι δωροδοκίες δεν πιάνουν:  
Αναζητήστε τα αίτια της συμπεριφοράς (ανάγκες ή συναισθήματα) ..... 129
5. Και οι καλοί γονείς κάποτε θυμώνουν:  
Διαχωρίστε το θυμό σας από την πειθαρχία ..... 169
6. Το παιδί σας είναι μοναδικό:  
Όλοι οι παράγοντες που επηρεάζουν την πειθαρχία ..... 217

### Μέρος Δεύτερο:

<b>Εργαλεία από το πεδίο της μάχης.....</b>	<b>249</b>
---------------------------------------------	------------

Το καλύτερο εργαλείο πειθαρχίας όλων των εποχών: Μια ζεστή αγκαλιά.....	251
-------------------------------------------------------------------------	-----

7. Εργαλεία πειθαρχίας για μωρά 0-1 έτους: Προσκόλληση..... 253
8. Εργαλεία πειθαρχίας για την ηλικία 1-2 ετών: Η εποχή της δράσης..... 277

9. Εργαλεία πειθαρχίας για νήπια 3-5 ετών: Δράση και συζήτηση .....	317
10. Εργαλεία πειθαρχίας για παιδιά 6-12 ετών (σχολική ηλικία): Συζήτηση και δράση .....	371
11. Εργαλεία πειθαρχίας για εφήβους 13-19 ετών: Διαπραγμάτευση .....	419
12. Μη φοβάστε την τεχνολογία: Εκπαίδευση, όχι απαγόρευση .....	463
 Συνοπτικός πίνακας εργαλείων πειθαρχίας για τα πιο διαδεδομένα προβλήματα συμπεριφοράς .....	 490
 Άδειες .....	 553
 Βιβλιογραφία .....	 554

## Τρόπος χρήσης αυτού του βιβλίου

Ο γονέας στον οποίο απευθύνομαι μπορεί να είναι είτε ο πατέρας είτε η μητέρα. Βασική αρχή του βιβλίου είναι η επικοινωνία και όχι η τροποποίηση της συμπεριφοράς και γι' αυτό παραθέτω τόσο πολλές φράσεις σε εισαγωγικά, που δείχνουν «πώς να το λέμε».

Το βιβλίο αυτό είναι προϊόν και πρακτικής πείρας. Προσωπικά, έχω χρησιμοποιήσει πολλά από τα εργαλεία που περιγράφονται, ενώ οι γονείς που έχουν περάσει από τα εργαστήριά μου μου έχουν δώσει συμβουλές που έχουν βοηθήσει και τους ίδιους.

Το Πρώτο Μέρος του βιβλίου αναφέρεται στη θεωρία που διέπει τη μη τιμωρητική διαμόρφωση της σχέσης γονέα-παιδιού και περιέχει χρήσιμες γενικές πληροφορίες. Στο μέρος αυτό παρουσιάζονται σε αδρές γραμμές οι ευρέως αποδεκτές θεωρίες για την ανατροφή των παιδιών από κλασικά κείμενα των John Bowlby και Mary Ainsworth, Jean Piaget, Erik Erikson, Alfred Adler, Rudolph Dreikers, Arnold Gessell, Abraham Maslow, Haim Ginott και Thomas Gordon.

Ορισμένες απόψεις για την ανατροφή των παιδιών αντλήθηκαν από συγγραφείς, όπως είναι οι Mary Sheedy Kurcinka, Barbara Coloroso, Jane Nelson και Cheryl Erwin, Patricia Morgan, Adele Faber και Elaine Mazlish, Elizabeth Crary, Jean Illsley Clarke, Kathy Lynn, Ann Douglas, Sarah Landy, Pam Levin, T. Berry Brazelton, William Sears, Gordon Neufeld, Alfie Kohn και πολλοί άλλοι.

Πέντε είναι τα κλειδιά της πειθαρχίας σε αυτό το βιβλίο:

- Διδάσκουμε το παιδί, δεν το πληγώνουμε.
- Όταν λέμε «όχι», το εννοούμε, δεν υπαναχωρούμε.
- Αναζητάμε την ανάγκη ή το συναίσθημα πίσω από τη συμπεριφορά.
- Διαχωρίζουμε το θυμό μας από την πειθαρχία.
- Γινόμαστε το πρόσωπο το οποίο θέλουμε να γίνει το παιδί μας.

Το Δεύτερο Μέρος του βιβλίου περιέχει πρακτικά εργαλεία και συμβουλές που συγκεντρώθηκαν από εκατοντάδες γονείς. Αν αποφασίσετε να διδάξετε το παιδί σας χωρίς να τραυματίσετε είτε το παιδί είτε τη σχέση σας, το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις καθημερινές προκλήσεις της ανατροφής. Η πειθαρχία χωρίς άγχος είναι εφικτή. Θα αναθρέψετε ειλικρινή, τρυφερά και υπεύθυνα παιδιά, και η σχέση σας θα είναι καλύτερη από ποτέ!

## Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά όλους τους υπέροχους ανθρώπους για τη βοήθεια και τη στήριξή τους στη συγγραφή αυτού του βιβλίου. Εκτιμώ βαθύτατα το έργο σας, την ενθάρρυνση, τις υποδείξεις και το χρόνο που μου προσφέρατε. Ιδιαίτέρως ευχαριστώ τη μέντορά μου, Patricia Morgan, την εκδότριά μου, Debbie Elicksen, και τη γραφίστρια Bobbie-Jo Bergner. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Ellen Percival, η οποία μαζί με την αείμνηστη Sherry Kerr μου έδωσαν την ιδέα της συγγραφής αυτού του βιβλίου. Για τις υποδείξεις τους ευχαριστώ τις Cathie Pelly, Shari Harding, Mary Simmonds και Cindy Bablitz. Ευχαριστώ την πρώτη εκπαιδεύτρια γονέων που γνώρισα, την Patricia McKeown, που με μύησε στην επιστημονική γνώση της τέχνης του γονέα. Ευχαριστώ τις Dorothy Davis, Suzanne Rosebrugh και Honey Watts, που μου έδωσαν λαμπρά πρότυπα της σχέσης γονέα-παιδιού. Ευχαριστώ τις Celia Osenton, Judith Young, Maureen Dodd και Jocelyn Churchill για τις λαμπρές εκπαιδευτικές ιδέες τους, καθώς και τον Dan Albert, που μου έμαθε τα βασικά για τις ανθρώπινες δεξιότητες. Ευχαριστώ τις φίλες μου που μοιράστηκαν μαζί μου τις γονεϊκές εμπειρίες τους: Corinne Trott, Janice Jernberg, Nancy Heatherington Peirce, Barb Elder, Leslie Barker, Virginia Wilson, Marie McNaughton, Cathy Lockerby, Brenda Henley, Karla Kroeker, Nancy Freiday, Margo Johnson, Donna Joy, Diane Swiatek, Lynnette Parent, Trudi Carol Linklater, Beth Workman, Lisa Rouleau, Lori Pesowski, Val Ritter, Joanne Good, Andrea Pritchard, Susanne Vatne, Gail Geyer, Donna Sharpe, Monica Mullaghan, Megan Roy O-Brien, Carol Harper και Line Valliere. Ευχαριστώ τους γονείς μου John Horvath και Delores Pauli για τη στήριξη και την αγάπη τους, και τη θεία μου, Sharon Powell, που αποτέλεσε πρότυπο μητρότητας σε ένα σπιτικό γεμάτο αρσενικά. Φυσικά, είναι μεγάλη η ευγνωμοσύνη μου για τον υπέροχο σύζυγό μου, τον Πίτερ, που στάθηκε σύντροφος και στήριγμα στην ανατροφή των παιδιών. Ευχαριστώ τα παιδιά μου, Κρίστοφερ, Μάρλιν, Χάιντι, Τρέιβις και Σκότι, που μου έχουν προσφέρει παραδείγματα και ανέκδοτα που φτάνουν για να γεμίσω 10 τόμους!

Τέλος, ένα θερμό ευχαριστώ στους πολυάριθμους γονείς που συμμετείχαν στα σεμινάριά μου, στα εργαστήρια και τις ομάδες γονέων ή μου έστειλαν σχόλια, συμβουλές και υποδείξεις μέσω e-mail. Ευχαριστώ όλους τους φίλους και τους συγγενείς που είναι γονείς και συγγνώμη αν παρέλειψα κάποιο όνομα. Η στήριξη και η επινοητικότητα σας με κατέπληξαν. Είστε μια πλούσια δεξαμενή γνώσης και η πείρα σας είναι ανεκτίμητη!

## Λίγα λόγια για την έκδοση

Η έκδοση στην Ελλάδα του βιβλίου «Πειθαρχία χωρίς τιμωρία» από την Gordon Hellas είναι αφιερωμένη σε όλους τους γονείς που πασχίζουν για τα παιδιά τους σε έναν κόσμο ταραχώδη και γεμάτο νέες προκλήσεις. Ο ρόλος του γονέα είναι εξαιρετικά απαιτητικός και κάθε γονιός καλείται να αντεπεξέλθει στις αντιξοότητες χωρίς ουσιαστική βοήθεια στον τομέα της ενημέρωσης και της εκπαίδευσης. Πολλοί γονείς βιώνουν το άγχος και την απόγνωση σε καθημερινή βάση καταφεύγοντας σε τακτικές πειθαρχίας για τις οποίες συχνά οι ίδιοι μετανιώνουν.

Ελπίζω το βιβλίο αυτό να συμβάλει σε μια πιο ειρηνική διευσθέτηση των καθημερινών οικογενειακών προκλήσεων και στη δημιουργία πιο αρμονικών σχέσεων, που είναι απαραίτητες για τη συναισθηματική και πνευματική υγεία των παιδιών. Οι δεξιότητες πειθαρχίας που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο είναι απόλυτα συμβατές με τη φιλοσοφία του Μοντέλου Gordon και με τα Εργαστήρια Αποτελεσματικού Γονέα, και έρχονται να εμπλουτίσουν τους γονείς με οδηγίες προς ναυτιλλομένους για ποικίλες καταστάσεις.

Στα Εργαστήρια Αποτελεσματικού Γονέα, οι γονείς μαθαίνουν βιωματικά τις δεξιότητες επικοινωνίας ώστε να στηρίζουν τα παιδιά τους να λύνουν μόνο τους τα προβλήματά τους, οι ίδιοι να διεκδικούν τις ανάγκες τους, να λύνουν πιο αποτελεσματικά τις διαφορές με τα παιδιά τους, καθώς και να απολαμβάνουν τις καλές οικογενειακές στιγμές στο έπακρο. Στόχος των εργαστηρίων είναι η διαπαιδαγώγηση των παιδιών στην υπευθυνότητα, την αυτονομία, τη δημιουργικότητα, την πειθαρχία και το σεβασμό. Ο οργανισμός Gordon Training International (GTI), που είναι ο φορέας τον οποίο δημιούργησε ο Thomas Gordon για τη διάδοση των εργαστηρίων επικοινωνίας ανά τον κόσμο, εκπροσωπείται στην Ελλάδα από την Gordon Hellas για την οργάνωση εργαστηρίων γονέων, δασκάλων, εφήβων και ηγεσιών. Παράλληλα, φιλοδοξεί στην έκδοση βιβλίων που θα ενισχύουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες των γονέων για την ανατροφή των παιδιών τους.

*Αλέκος Παπάγος*

*Gordon Hellas*

*Κηφισίας 292 - 14563 Κηφισιά*

*Τηλ: +30 210 8016466 · Email: [info@gordonhellas.gr](mailto:info@gordonhellas.gr) · Web: [www.gordonhellas.gr](http://www.gordonhellas.gr)*

## Πρόλογος

*Τέλειος γονέας είναι αυτός που έχει έξοχες θεωρίες για την ανατροφή των παιδιών... αλλά δεν έχει δικά του παιδιά.*

Dave Barry, συγγραφέας

Όταν ήμουν 20 χρόνων και κάτι, έπαιζα την τέχνη του γονέα στα δάχτυλα. Σε ένα εστιατόριο, όπου έβλεπα κάποια μικρά διαβολάκια να χαλούν τον κόσμο, σκεφτόμουν: «Α, τα δικά μου παιδιά δεν θα κάνουν ποτέ τέτοια πράγματα!». Πριν πατήσω τα τριάντα, απέκτησα τον πρώτο μου γιο. Θυμάμαι πώς αντέδρασα την ημέρα που εκείνος κατά λάθος έθεσε σε λειτουργία το συναγερμό πυρκαγιάς στην τοπική βιβλιοθήκη. Ήταν τότε δύο ετών. Τον είχα ακουμπήσει στον πάγκο για να μην τρέξει και βγει από την αίθουσα, κι εκείνος πάτησε το κόκκινο κουμπί. Κι εκεί που νόμιζα ότι είχα μάθει όλα τα βασικά, ήρθε ο δεύτερος γιος μου. Ένα εντελώς διαφορετικό ανθρωπάκι. Όσα λειτουργούσαν στον πρώτο γιο, σκάλωναν στον δεύτερο. Τώρα έχω πέντε παιδιά, το καθένα με τη δική του προσωπικότητα, ιδιοσυγκρασία, σειρά γέννησης, φύλο και μαθησιακή ικανότητα. Κάθε παιδί είναι μοναδικό.

Αν και πάντα με ενδιέφερε η ψυχολογία της ανθρώπινης συμπεριφοράς, όταν έγινα γονέας κατάλαβα ότι με αφορούσε πολύ περισσότερο από όσο όταν ήμουν φοιτήτρια. Μεγάλωσα σε ένα αυστηρό περιβάλλον και πάντα θεωρούσα ότι τα παιδιά πρέπει να διαπαιδαγωγούνται διαφορετικά. Ήμουν σίγουρη ότι αν ακολουθούσα πιστά τις συμβουλές του «σωστού» βιβλίου για την ανατροφή των παιδιών, τα παιδιά μου θα συμπεριφέρονταν άψογα. Πάντα θα έκαναν ό,τι τους ζητούσα – και μάλιστα με το χαμόγελο στα χείλη! Μόνο που τα παιδιά μου δεν είχαν διαβάσει τα ίδια βιβλία. Δεν έπαιξαν το ρόλο που τους είχα αναθέσει. Τουλάχιστον, αυτό που έμαθα ήταν ότι είναι αδύνατο να ελέγξεις άλλα ανθρώπινα πλάσματα χωρίς να χάσεις κάποιες από τις πιο πολύτιμες πτυχές της σχέσης.

Όταν τα παιδιά μου ήταν μικρά, αναζητούσα απεγνωσμένα συμβουλές για γονείς κι έτσι διάβασα γύρω στα 226 βιβλία για γονείς αναζητώντας την «ορθή» προσέγγιση, και ιδίως την προσέγγιση που θα ταίριαζε στο δικό μου στίλ. Το στίλ ανατροφής που προτιμούσα ήταν το δημοκρατικό, το μη τιμωρητικό, το στοργικό, εκείνο που θα καλλιεργούσε τον αμοιβαίο σεβασμό. Ήμουν αποφασισμένη να χτίσω γέφυρες επικοινωνίας ανάμεσα σε εμένα και τα παιδιά μου. Αν και πολλά από τα βιβλία δεν ήταν υπέρ της επιβολής ποινών, ωστόσο συνιστούσαν τη στέρηση εξόδου, τη στέρηση προνομίων, την απομόνωση και άλλες τιμωρητικές μεθόδους για τη διόρθωση της «κακής» συμπεριφοράς. Όταν δοκίμασα να εφαρμόσω αυτές τις μεθόδους στα παιδιά

μου, το μόνο που κατάφερα ήταν να προκληθούν σε όλα συναισθήματα αποξένωσης, θυμού και εχθρότητας του ενός προς τα άλλα. Είμαι σίγουρη πως άλλοι γονείς δεν θεωρούν αυτές τις μεθόδους τιμωρητικές, αλλά εγώ ένιωσα το βάρος της τιμωρίας όπως το ένιωσαν και τα παιδιά μου. Έτσι, συνέχισα να αναζητώ καλύτερες μεθόδους.

Στη ζωή μου έχω δεχτεί τρεις βαθιές επιρροές που σφράγισαν τη φιλοσοφία μου περί ανατροφής των παιδιών. Πρώτον, επί 13 χρόνια εργαζόμουν εθελοντικά σε μια τηλεφωνική γραμμή SOS και η εμπειρία μου αυτή με δίδαξε τη σημασία της ακρόασης με ενσυναίσθηση. Κατάλαβα ότι εκείνοι που τηλεφωνούσαν δεν περίμεναν από εμένα να τους λύσω το πρόβλημά τους. Ήθελαν αναγνώριση, αποδοχή και σαφήνεια, κάτι που μπορούσα να τους το προσφέρω. Εκείνοι ήταν σε θέση να λύσουν τα δικά τους προβλήματα. Όπως ανακάλυψα, η ίδια αρχή έχει εφαρμογή στην ανατροφή των παιδιών. Τα παιδιά έχουν ανάγκη τον γονέα που θα τα ακούει ουσιαστικά και όχι μηχανικά, που θα τα εκτιμά και θα τους προσφέρει σαφήνεια. Δεν θέλουν πάντα οι γονείς τους να παρεμβαίνουν στη ζωή τους αλλά να κάνουν μόνα τους όσα είναι σε θέση να φέρουν σε πέρας.

Η δεύτερη επιρροή ήταν η συμμετοχή μου σε ένα πρόγραμμα 12 σταδίων, παρόμοιο με το μοντέλο των Ανώνυμων Αλκοολικών. Εκεί ανακάλυψα ότι ο καλύτερος τρόπος για να αλλάξεις και να ασκήσεις έλεγχο σε ένα άλλο πρόσωπο είναι να το αποδεχθείς έτσι όπως είναι και να εστιαστείς στο να αλλάξεις τον εαυτό σου πρώτα. Όταν είσαι καλό πρότυπο, καλός ακροατής και λύνεις αποτελεσματικά τα προβλήματα στη δική σου ζωή, δεν θα επιδιώξεις να ελέγξεις τη ζωή ενός άλλου ανθρώπου. Η εξέταση των δικών μου αδυναμιών και η απόκτηση του αυτοσεβασμού με βοήθησαν να σφυρηλατήσω τον υγιή αυτοσεβασμό των παιδιών μου. Γνώριζα ότι πολλά στοιχεία της συμπεριφοράς και των πράξεών τους δεν απευθύνονταν σε εμένα προσωπικά, αλλά ήταν κάτι που είχαν ανάγκη να το κάνουν για να μεγαλώσουν και να γίνουν αυτό που έπρεπε να γίνουν.

Πολλοί γονείς έρχονται στα εργαστήριά μου αποφασισμένοι να αλλάξουν τα παιδιά τους. Μετά τα πρώτα μαθήματα, αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τη σημασία που έχει το οικογενειακό τους ιστορικό, δηλαδή το πώς ο τρόπος που οι ίδιοι ανατράφηκαν επηρεάζει σήμερα τη σχέση τους με τα παιδιά τους.

Η τρίτη επιρροή ήρθε όταν ο άντρας μου εργάστηκε επί δύο χρόνια στο Περού, με αποτέλεσμα να μεγαλώνω μόνη μου τέσσερα παιδιά. Ήθελα να επιβιώσω χωρίς να συντριβώ. Ξαναδιάβασα το βιβλίο του Thomas Gordon, *Τα μυστικά του αποτελεσματικού γονέα (Parent Effective Training)* και γράφτηκα στο εργαστήριό του. Ξαφνικά, ένα βιβλίο που μου είχε φανεί τόσο ξένο όταν το παιδί μου ήταν δύο ετών, με άγγιξε πολύ περισσότερο ύστερα από χρόνια. Καλά λένε ότι όταν ο μαθητής είναι έτοιμος, ο δάσκαλος θα εμφανιστεί! Απλώς ήμουν πλέον έτοιμη να τον ακούσω. Έθεσα τις μεθόδους του σε εφαρμογή και σε ημερήσια βάση, και αυτό βοήθησε στο να βαθύνει η σχέση μας, να δυναμώσει η αγάπη, ο σεβασμός, η θετική στάση, η ειλικρίνεια μεταξύ μας. Αν και δεν ήμουν οπαδός του ξύλου, συχνά έβαζα τις φωνές, όμως τώρα με έκπληξη ανακάλυψα ότι περνούσε ένα ολόκληρο 24ωρο χωρίς ούτε μία φορά να υψώσω

τη φωνή μου! Αν και τότε στο εργαστήριο δεν υπήρχε μάθημα για την πειθαρχία, η συνολική προσέγγιση ήταν αυτή της μη τιμωρητικής ανατροφής.

Αυτό που μου άρεσε στο πρόγραμμα του Gordon ήταν η έμφαση που έδινε στην αμφίδρομη επικοινωνία και στο αξίωμα ότι η σχέση είναι υπόθεση δύο προσώπων, όχι ενός. Πολλά βιβλία για την πειθαρχία αναπτύσσουν το τι πρέπει να κάνουν οι γονείς στα παιδιά. Λίγα όμως ασχολούνται με το πώς αντιδρούν τα παιδιά. Πολλά παιδιά δεν ακολουθούν το προκαθορισμένο σενάριο. Πάντως, τα δικά μου δεν το ακολουθούσαν. Αν έβαζα την κόρη μου τιμωρία στη γωνία, η αναμενόμενη αντίδραση θα ήταν να μου πει: «Μαμά, σκέφτηκα τι έκανα και ζητάω συγγνώμη». Όμως εκείνη μου έλεγε: «Σε μισώ, είσαι κακιά και άδικη!». Και ύστερα, δύο ώρες αργότερα, αρνιόταν να κάνει μια δουλειά του σπιτιού, π.χ. να βγάλει έξω τα σκουπίδια!

Πολλοί γονείς λένε ότι η τακτική που πιάνει τόπο σε ένα παιδί δεν είναι αποτελεσματική για ένα άλλο, όμως πιστεύω ότι όλα τα παιδιά ανταποκρίνονται θετικά όταν τα αντιμετωπίζουμε με σεβασμό και χωρίς τιμωρίες, ανεξάρτητα από την ιδιοσυγκρασία, την ηλικία, το φύλο και την προσωπικότητά τους. Μπορείτε να μεγαλώσετε στοργικά και υπεύθυνα παιδιά χωρίς να τα πληγώνετε ή να τους προκαλείτε άγχος. Από εδώ κι εμπρός, λοιπόν, σας εύχομαι η αγάπη, η ειρήνη και η επικοινωνία να επισφραγίζουν την ανατροφή των παιδιών σας!



# Μέρος Πρώτο

Γιατί πρέπει να αλλάξουμε  
τα εργαλεία πειθαρχίας  
που χρησιμοποιούμε





# 1

## Σκοπός της πειθαρχίας: Διδάσκουμε, δεν πληγώνουμε



Για να φτάσουμε εκεί όπου θέλουμε να πάμε με τα παιδιά μας, θα πρέπει να ακολουθήσουμε έναν πιο μακρύ δρόμο, διδάσκοντάς τα με το μυαλό και την καρδιά μας και όχι με την παλάμη ή το ζωνάρι μας.

Penelope Leach, συγγραφέας

**Η** δουλειά του γονέα είναι η πιο απαιτητική δουλειά στον κόσμο. Σε καμία άλλη εργασία δεν είναι τόσο δύσκολο να πετύχουμε τον έλεγχο και την αποτελεσματικότητα. Και αυτό γιατί ο έλεγχος ενός άλλου ανθρώπινου πλάσματος αγγίζει τα όρια του ανέφικτου: Τα παιδιά σκέφτονται με το δικό τους μυαλούδάκι, κινούνται με τα δικά τους πόδια. Οι προσωπικοί μας στόχοι, οι ελπίδες και τα όνειρα είναι δική μας υπόθεση. Δεν υπάρχει επομένως εγγύηση ότι αυτά θα υλοποιηθούν από τα παιδιά μας.

Μόνο μία φορά έδειρα ένα από τα παιδιά μου. Τα καημένα τα πρωτότοκα είναι πάντα τα «πειραματόζωα»! Εμείς οι γονείς δοκιμάζουμε πάνω τους πολλά πράγματα για πρώτη φορά ώστε να βρούμε τι πιάνει και τι όχι. Ο σύζυγός μου έλειπε για δουλειές στη Ρωσία κι εγώ είχα απομείνει με τρία παιδιά –όλα κάτω των τεσσάρων–, που δεν έδειχναν ιδιαίτερη προθυμία να πάνε στο κρεβάτι για ύπνο. Ήμουν κουρασμένη και αγχωμένη κι ένιωθα ότι κανείς δεν εκτιμά το έργο που προσφέρω. Όταν δέχτηκε την πρώτη του ξυλιά, ο γιος μου κόντευε τα τέσσερα. Με δάκρυα στα μάτια μού είπε: «Μαμά, όταν χτυπάμε τον άλλον, αυτός πονάει!». Ήταν ακριβώς τα ίδια λόγια που του είχα πει εγώ πάμπολλες φορές. Μερικές φορές τα παιδιά μου με μαθαίνουν περισσότερα απ' όσα τους μαθαίνω εγώ.

Αναπόφευκτα κάποτε και οι γονείς τα θαλασώνουν. Δεν κάνουμε πάντα το σωστό. Κάποια στιγμή τα παιδιά μας θα επισημάνουν τα λάθη μας, θα μας «καρ-

φώσουν» στους συντρόφους τους, τους φίλους τους και, πολύ πιθανόν, στα δικά τους παιδιά. Δεν είναι τραγικό αυτό. Η αλήθεια είναι ότι τέλεια παιδιά δεν υπάρχουν. Ούτε εμείς είμαστε οι τέλειοι γονείς. Από τη στιγμή που παραδεχόμαστε ότι δεν έχουμε το αλάθητο, συμφιλιωνόμαστε με την ιδέα ότι κάνουμε (ή έχουμε κάνει) λάθη. Το μόνο που μας μένει είναι να αρχίσουμε να δρούμε διαφορετικά \_ από τώρα κιόλας. Όποιο νέο εργαλείο και αν δοκιμάσουμε σήμερα, θα αρχίσει να κάνει τη διαφορά στην ανατροφή των παιδιών μας και στη σχέση μας. Όλοι οι γονείς αγαπούν τα παιδιά τους. Κάθε γονέας που κρατά ένα νεογέννητο στην αγκαλιά του επιθυμεί το καλύτερο γι' αυτό το μωρό. Ωστόσο, οι περισσότεροι γονείς δεν γνωρίζουν από ένστικτο πώς να καλύψουν τις ανάγκες των παιδιών τους ή πώς να επιβάλουν πειθαρχία. Μερικοί γονείς που σκέφτονται να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια για να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τη συμπεριφορά του παιδιού τους, ανησυχούν μήπως οι άλλοι θεωρήσουν ότι δεν το αγαπούν αρκετά. Από το γονέα που του αφαιρείται η κηδεμονία του παιδιού του μέχρι εκείνον που καταβροχθίζει δεκάδες εγχειρίδια για γονείς, ο κοινός παρονομαστής είναι ότι όλοι οι γονείς αγαπούν τα παιδιά τους. Όμως η αγάπη από μόνη της δεν αρκεί. Η αγάπη δεν παρέχει στους γονείς όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να αναθρέψουν και να διαπαιδαγωγήσουν ένα παιδί. Οι γονείς χρειάζονται τη διαβεβαίωση ότι πολλά από τα ανησυχητικά στοιχεία στη συμπεριφορά του παιδιού τους είναι φυσιολογικά συμπτώματα της ηλικίας του. Χρειάζονται νέα εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να ασκήσουν και να αναπτύξουν διαφορετικές τεχνικές αγωγής. Χρειάζεται να μάθουν ότι υπάρχουν πολλοί σωστοί τρόποι για να μεγαλώσει κανείς ένα παιδί.

## ΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΝΕΑ ΧΙΛΙΕΤΙΑ

Δύο πολύ βαθιές αλλαγές έχουν συντελεστεί στον τομέα της ανατροφής των παιδιών από τότε που εμείς ήμασταν παιδιά, δηλαδή στις δεκαετίες του '60, του '70 και του '80.

Η πρώτη οφείλεται στην πρόοδο της τεχνολογίας. Σήμερα γνωρίζουμε περισσότερα για την ανατροφή και την ανάπτυξη του παιδιού. Για παράδειγμα, η Μαγνητική Τομογραφία (MRI) μάς επιτρέπει να «δούμε» στο εσωτερικό του εγκεφάλου και να μετρήσουμε την επίδραση που ασκεί στον άνθρωπο το στρες, η παραμέληση, ο εκφοβισμός, η υπερβολική επιείκεια ή η στοργή και η φροντίδα.

Η δεύτερη αλλαγή αφορά το ότι σήμερα τα παιδιά δεν παίζουν μόνο στο πάρκο της γειτονιάς. Χάρη στην τεχνολογία και το διαδίκτυο, ο «τόπος» παιχνιδιού των παιδιών μας είναι μεγαλύτερος απ' όσο χωρούσε κάποτε ο νους μας, και μάλιστα είναι αδύνατο να τον ελέγξουμε, να τον χαρτογραφήσουμε, να τον εξε-

ρευνήσουμε απ' άκρη σ' άκρη. Όταν τα παιδιά μας προηγούνται σαφώς από εμάς στη χρήση και τη διαχείριση της τεχνολογίας, ο παραδοσιακός τρόπος επίβλεψής τους αχρηστεύεται. Δεν μπορούμε πια να καταγράψουμε το πού και με ποια άτομα διασταυρώνονται. Επομένως, επιβάλλεται να οικοδομήσουμε μια γερή σχέση και να κρατήσουμε τους διαύλους επικοινωνίας μας ανοιχτούς, αλλά και να μάθουμε τα νέα γονεϊκά εργαλεία.

Τα εργαλεία πειθαρχίας που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο δεν είναι ίδια με εκείνα που χρησιμοποιούσαν οι δικοί μας γονείς. Τα παιδιά μας δεν ζουν στον κόσμο που μεγαλώσαμε εμείς. Εκείνος ο κόσμος έχει αλλάξει και η κλίμακα των αλλαγών είναι τεράστια. Κάθε φορά που ζητώ από τα παιδιά μου βοήθεια στον υπολογιστή, αναλογίζομαι πόσο περιορισμένος είναι ο έλεγχος και η εξουσία που διαθέτω. Πριν καν μπουν στην εφηβεία, όλα τα παιδιά μου ασκούσαν μεγαλύτερο έλεγχο σε ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μου! Σε πολλούς τομείς της τεχνολογίας, οι γνώσεις τους ξεπερνούσαν τις δικές μου. Ίσως πρόκειται για την πρώτη γενιά παιδιών που είναι πιο επιδέξια από τους γονείς τους σε πολλά ζωτικής σημασίας τεχνολογικά πεδία που έχουν καθοριστικό ρόλο στη σύγχρονη κουλτούρα. Χρειάζεται να αλλάξουμε τους τρόπους με τους οποίους κάνουμε τα παιδιά μας να πειθαρχούν.

### Άλλες αλλαγές στον τρόπο ζωής, που επιδρούν στο ρόλο των γονέων:

- Καθώς πληθαίνουν τα νοικοκυριά με δύο εργαζόμενους γονείς, ο χρόνος που αφιερώνεται στη διευρυμένη οικογένεια και την κοινότητα περιορίζεται. Οι οικογένειες είναι περισσότερο απομονωμένες και αυτές φέρουν το κύριο βάρος των προβλημάτων της αγωγής των παιδιών και της ανεύρεσης των κατάλληλων λύσεων.
- Η σημερινή τεχνολογία διευκολύνει τους γονείς να βρίσκονται σε επαφή με τα παιδιά τους. Η διαπροσωπική επικοινωνία έχει παραχωρήσει τη θέση της στο MSNTM (Microsoft Network: μια ηλεκτρονική υπηρεσία πληροφόρησης που παρέχει πρόσβαση σε ειδήσεις, e-mail και διαδίκτυο), τα SMS, τη webcam και το κινητό τηλέφωνο.
- Τα μέλη της οικογένειας περνούν λιγότερο χρόνο μαζί. Η συνύπαρξή τους στον ίδιο χώρο και χρόνο συχνά συνδέεται με κάποια δραστηριότητα ή στόχο που προκαλεί εντάσεις.
- Η άνοδος του εισοδήματος και ο μικρότερος αριθμός παιδιών ανά οικογένεια συνεπάγονται καλύτερο βιοτικό επίπεδο.
- Ποτέ άλλοτε τα παιδιά δεν περνούσαν τόσο πολύ χρόνο με τους συνομηλικούς τους. Ο βρεφονηπιακός σταθμός, το νηπιαγωγείο, το γυμναστήριο, η κατα-

σκήνωση, τα κέντρα ημερήσιας απασχόλησης, όλα αυτά σημαίνουν άφθονο χρόνο με τους συνομηλικούς και λιγότερο με τους γονείς.

- Τα παιδιά είναι πιο επιδέξια από τους γονείς τους και πιο εξοικειωμένα με τον ψηφιακό κόσμο. Μέσω της τεχνολογίας μπορούν να ελέγχουν περισσότερους τομείς της οικογενειακής ζωής.

Τα παλιά εργαλεία τιμωρίας τα οποία χρησιμοποιούσαν οι γονείς μας προς εμάς δεν έχουν πια πέραση στα σημερινά παιδιά επειδή:

- Το ξύλο ως μέσο συμμόρφωσης είναι λιγότερο αποδεκτό από την κοινωνία.
- Τα παιδιά δεν φοβούνται πια τους γονείς ή τους «μεγάλους», τη στιγμή που ξέρουν ότι, με τη βοήθεια της τεχνολογίας, μπορούν να αμβλύνουν τις συνέπειες της τιμωρίας. Επομένως, η απειλή της τιμωρίας έχει μικρή επίδραση. Ακόμα και αν απαγορεύσουμε σε μια έφηβη την έξοδο από το σπίτι, εκείνη μπορεί να συνδεθεί με τους φίλους της μέσω του κινητού ή του υπολογιστή της, συχνά εν αγνοία των γονέων της.
- Η απομόνωση στο δωμάτιο ή η στέρηση εξόδου απαιτεί την παρουσία ενός γονέα που θα επιβλέπει το παιδί. Συνήθως όμως οι γονείς δεν έχουν ούτε το χρόνο ούτε τη δυνατότητα για συνεχή επίβλεψη.
- Οι τιμωρίες και γενικά η επιτήρηση του παιδιού απαιτούν τη συναίνεση και τη στήριξη και από τους δασκάλους, τους άλλους γονείς, τους προπονητές και άλλα πρόσωπα με κύρος, αλλά αυτή η στήριξη δεν είναι δεδομένη.

Χρειαζόμαστε νέα εργαλεία που:

- Θα εμπλουτίσουν τη διαπροσωπική επικοινωνία με τα παιδιά μας και μέσω της τεχνολογίας ώστε να σφυρηλατηθεί μια ειλικρινής και στέρεη σχέση.
- Θα βοηθήσουν τα παιδιά μας να λύνουν τα προβλήματά τους, καθώς δεν είμαστε πάντοτε παρόντες ώστε να τα λύνουμε εμείς για λογαριασμό τους.
- Θα βοηθήσουν τα παιδιά μας να εμπιστεύονται την πείρα και τις βιωματικές μας γνώσεις.
- Θα προσφέρουν στα παιδιά μας μια βάση πληροφοριών όπου θα στηρίζουν τις αποφάσεις τους.
- Θα ενισχύσουν την επιρροή που ασκούμε στα παιδιά μας ώστε να μην επηρεάζονται άκριτα από τους συνομηλικούς τους.

Είναι επιτακτικό να ανοίξουμε διαύλους επικοινωνίας με τα παιδιά μας ώστε κι εκείνα να μας απευθύνονται και να μας εκμυστηρεύονται τα προβλήματα και τις έγνοιες τους, οτιδήποτε κι αν τα απασχολεί.

Τα παιδιά χρειάζονται γονείς που θα τα βοηθούν να λύνουν προβλήματα και όχι που θα τα τιμωρούν όταν έχουν μπλεξίματα. Αυτή η εμπιστοσύνη χτίζεται βήμα βήμα όταν τα παιδιά είναι μικρά και όχι ξαφνικά όταν γίνονται έφηβοι. Όταν το παιδί σας έχει ένα αρνητικό προαίσθημα για κάποιον με τον οποίο επικοινωνεί μέσω του υπολογιστή, θέλετε να έρθει σε εσάς και να ζητήσει τη συμβουλή σας για το πώς να χειριστεί το ζήτημα. Το παιδί θέλει να έχει την άνεση να ζητήσει τη βοήθειά σας για να λύσει κάποιο πρόβλημα και να είναι σίγουρο ότι δεν θα το τιμωρήσετε για ό,τι έχει κάνει.

### Ανατροφή με μακροπρόθεσμους στόχους

Όταν αντικρίζετε το παιδί σας σήμερα και αναλογίζεστε τα μελλοντικά εφηβικά του χρόνια, η εικόνα του σας γεμίζει ανησυχία ή χαρά και προσδοκία; Συντάξτε έναν κατάλογο με τα χαρακτηριστικά που θα θέλατε να έχει η μελλοντική σχέση σας με το παιδί σας στα χρόνια της εφηβείας του. Σχεδόν πάντα οι γονείς αναφέρουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: ειλικρινής επικοινωνία, μοίρασμα των συναισθημάτων, των σκέψεων και των αξιών· ευχάριστες ώρες μαζί· αμοιβαίος σεβασμός. Επίσης θέλουν το παιδί τους να έχει αυτοπεποίθηση και οι ίδιοι να είναι προσιτοί και διαθέσιμοι όταν εκείνο έχει κάποιο πρόβλημα.

Το επόμενο βήμα είναι να προσδιορίσετε ποια στοιχεία στη συμπεριφορά του παιδιού σας σας εξαγριώνουν στο παρόν. Συντάξτε έναν κατάλογο.

Συγκρίνετε τους δύο καταλόγους. Το πώς αντιμετωπίζετε σήμερα την ανεπιθύμητη συμπεριφορά του παιδιού σας θα καθορίσει την ποιότητα της σχέσης σας μαζί του στο μέλλον. Οι δύο κατάλογοι συνδέονται. Αυτό το βιβλίο θα σας προσφέρει τα αποτελεσματικά εργαλεία για να αντιμετωπίσετε με επιτυχία κάθε δυσάρεστη συμπεριφορά και, ταυτόχρονα, να εξασφαλίσετε τους επιθυμητούς στόχους στη σχέση σας με τον αυριανό έφηβο.

Μερικές πτυχές της ανατροφής των παιδιών μπορούν να διαρρήξουν αυτή τη σχέση. Μια τέτοια πτυχή είναι η πειθαρχία μέσω της τιμωρίας. Επιβάλλετε την πειθαρχία στα παιδιά σας έχοντας κατά νου τη μελλοντική σας σχέση; Το κλειδί είναι: πώς να χειριστείτε το οκτάχρονο παιδάκι σας που σήμερα λέει «παλιόλογα» έχοντας όμως κατά νου την επιθυμία σας για ειλικρινή επικοινωνία όταν αυτό θα γίνει δεκατεσσάρων! Κι όμως, αυτό είναι εφικτό!

Η ανατροφή είναι οικοδόμηση σχέσεων. Δεν μεγαλώνετε ένα παιδί· μεγαλώνετε έναν αυριανό ενήλικο. Προσπαθήστε να αρχίσετε να συμπεριφέρεστε στο παιδί σας με το σεβασμό που θα δείχνατε σε έναν ενήλικο στη σύγχρονη κοινωνία. Η σχέση γονέα-παιδιού είναι βασικά σχέση αγάπης. Δεν υπάρχει χώρος για τιμωρία σε μια σχέση αγάπης που έχει οικοδομηθεί πάνω στην καλή επικοινωνία.

Μπορούν όμως οι γονείς να επιβάλλουν πειθαρχία στα παιδιά τους χωρίς τιμωρία; Ασφαλώς! Απαιτείται χρόνος, λίγη επιδεξιότητα και πολλή υπομονή. Κάθε πολύτιμη σχέση απαιτεί χρόνο.

Για να πιάσει τόπο το δίπολο πειθαρχία-σεβασμός, χρειάζονται έξι πράγματα εκ μέρους των γονέων. Ακριβώς όπως για την ανέγερση ενός κτιρίου χρειάζονται γερά, ασφαλή θεμέλια, έτσι και η πειθαρχία, για να είναι λειτουργική, πρέπει να είναι σωστά θεμελιωμένη ή να επιδιώκεται συστηματικά η ασφαλής θεμελίωσή της. Πολλά από αυτά τα έξι συστατικά απαιτούν και τη φυσική παρουσία σας και το χρόνο σας. Δεν πρόκειται για ένα γρήγορο «σέρβις», αλλά για ένα βαθμιαίο, αμοιβαία ικανοποιητικό χτίσιμο δεσμών μεταξύ γονέα και παιδιού.

## ΕΞΙ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΤΕΡΗΗ ΣΧΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΠΑΙΔΙΟΥ

**Χρόνος:** Τα μικρά παιδιά έχουν ανάγκη να περνούν άφθονο χρόνο με τους γονείς. Είναι φυσικό, όταν ο χρόνος σας είναι περιορισμένος, να προτιμάτε το χρονικό διάστημα που αφιερώνετε στο παιδί σας να διοχετεύεται σε ευχάριστες δραστηριότητες. Θα ήταν κρίμα αυτός ο πολύτιμος χρόνος να ξοδεύεται εκνευρίζοντας ο ένας τον άλλο.

Επίσης δεν χρειάζεται να είναι ποιοτικός χρόνος. Ο ποσοτικός, ο μετρήσιμος χρόνος είναι πολύ προτιμότερος. Τα παιδιά χρειάζονται να είναι οι γονείς τους κοντά τους όσο το δυνατόν περισσότερο, να είναι παρόντες και να βρίσκονται στη διάθεσή τους, τόσο στις καλές όσο και στις κακές στιγμές.

**Προσοχή:** Κατανοήστε ότι η προσοχή σας είναι μια βασική ανάγκη και ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη όσο περισσότερη προσοχή μπορείτε να τους δώσετε. Η προσοχή παίρνει διάφορες μορφές, μπορεί να είναι αρνητική (φωνές, ξυλιές, επίπληξη, απομόνωση ή στέρηση εξόδου) ή θετική προσοχή (οπτική επαφή, κουβέντα, χαμόγελο). Διοχετεύστε την ενέργειά σας, όσο λίγη και αν σας έχει απομείνει, στη θετική προσοχή.

**Καθοδήγηση:** Κανείς δεν θέλει να τον μειώνουν επισημαίνοντας τα λάθη του, αλλά όλοι χρειαζόμαστε να μας δείχνουν πώς θα βελτιωθούμε, αρκεί αυτό να γίνεται με σεβασμό, με τρόπο στοργικό και θετικό.

**Στοργή:** Συνήθως αυτό που μετράει δεν είναι το τι λέμε αλλά το πώς το λέμε. Τα παιδιά χρειάζονται τη ζεστασιά, τη φροντίδα και τη σταθερότητά μας και ας μην ξεχνάμε ότι το ένα δεν αποκλείει το άλλο.