











Roni Jay

Τα **10** πιο  
σημαντικά  
πράγματα  
που μπορείτε να κάνετε  
για το **παιδί σας**



# Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Εισαγωγή .....	9
 1. Πλάστε τον κόσμο τους με σταθερότητα .....	13
 2. Γεμίστε τη ζωή τους με φαντασία .....	41
 3. Δείξτε τους πώς να ξεχωρίζουν το σωστό και το λάθος .....	59
 4. Διδάξτε τους να σκέφτονται .....	73
 5. Αφήστε τα να σας δείξουν τον δρόμο .....	97
 6. Ξεχάστε τον ποιοτικό χρόνο .....	117
 7. Δείτε το δάσος, αλλά και το δέντρο .....	135
 8. Διδάξτε τους την αξία του χρήματος .....	157
 9. Δείξτε τους ότι τα λαχανικά δεν είναι τόσο βαρετά ..	181
 10. Δημιουργήστε στενές αδελφικές σχέσεις .....	209
Συμπέρασμα .....	231

## Εισαγωγή

Ακούμε συχνά ότι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά μας είναι να τα αγαπάμε. Μα είναι αυτονόητο! Το θεωρώ δεδομένο ότι αγαπάτε τα παιδιά σας και, ασφαλώς, δε χρειάζεστε κάποιο βιβλίο για να σας βοηθήσει σε αυτό. Όμως, μόνο η αγάπη δεν είναι αρκετή. Ποια είναι, λοιπόν, τα υπόλοιπα σημαντικά στοιχεία;

Κάνουμε χιλιάδες πράγματα για τα παιδιά μας: τα μαθαίνουμε να περπατούν, ελέγχουμε αν οι κάλτσες τους είναι καθαρές, τα μαθαίνουμε πώς να είναι ασφαλή και ακούμε (για πολλοστή φορά!) πώς κατάφεραν να βάλουν το νικηφόρο γκολ στον αγώνα ποδοσφαίρου που έπαιξαν στο σχολείο.

Όμως κανένας γονιός δεν έχει τον χρόνο να κάνει τα πάντα για τα παιδιά του (κάτι που έτσι κι αλλιώς δε θα ήταν καλό για εκείνα). Αυτό γίνεται καλύτερα αντιληπτό εάν έχετε περισσότερα από ένα παιδιά, μια απαιτητική εργασία, ή αν ανατρέφετε μόνος το παιδί σας. Πώς, λοιπόν, μπορείτε να αποφασίσετε ποιες ενέργειες είναι σημαντικές για το μέγλωμα των παιδιών σας και ποιες όχι; Τι πιστεύετε ότι είναι καλύτερο: να ζείτε με ενοχές, άγχος και τρόμο, ή να αναλογιστείτε ποιες είναι οι ενέργειες που θα βοηθήσουν τα παιδιά σας, και να επικεντρώσετε το ενδιαφέρον σας σε αυτές;

Σκεφτείτε ποιος είναι ο στόχος σας. Θέλετε το παιδί σας να ευχαριστηθεί την παιδική του ηλικία; Θέλετε να γίνει ένας υγιής, επιτυχημένος, γεμάτος αυτοπεποίθηση ενήλικας, που θα είναι ευτυχισμένος και θα κάνει και τους γύρω του ευτυχισμένους; Εάν δεχτείτε ότι όντως αυτά θέλετε, θα έχετε τη δυνατότητα να εστιάσετε περισσότερο την προσοχή σας σε συγκεκριμένα θέματα. Πώς, όμως, καταλήγετε τελικά σε μια λίστα με τις πιο βασικές προτεραιότητες; Πώς καταλαβαίνετε τι είναι πραγματικά σημαντικό;

Εδώ και πολλά χρόνια, παρατηρώ με μεγάλο ενδιαφέρον πώς μεγαλώνουν τα παιδιά, των άλλων και τα δικά μου (έχω τρία βιολογικά και τρία θετά, τα οποία υιοθέτησα στις αρχές της εφηβείας τους). Αυτή η βαθιά αφοσίωσή μου στην ανάλυση του αντίκτυπου που έχει η συμπεριφορά των γονέων στα παιδιά τους, με ώθησε να ρωτήσω πολλούς ενήλικες σχετικά με τα δικά τους παιδικά χρόνια. Όταν συγκέντρωσα όλες αυτές τις πληροφορίες, ήταν σαφές ποια γονικά πρότυπα κάνουν τη διαφορά.

Δημιούργησα 10 βασικές αρχές που συμπεριλαμβάνουν τα πιο σημαντικά στοιχεία της έρευνάς μου. Εάν τις εφαρμόσετε σωστά, θα προετοιμάσετε τα παιδιά σας για την καλύτερη δυνατή εξέλιξη της ζωής τους. Ο πιο σωστός τρόπος εφαρμογής αυτών των αρχών είναι ο δικός σας. Μην ξεχνάτε ότι είμαστε όλοι διαφορετικοί. Επίσης, θα ήθελα να σας προειδοποιήσω: μερικές φορές θα κάνετε λάθος. Όλοι κάνουμε λάθη. Όμως στην πορεία θα καταλάβετε ποια είναι αυτά και θα τα διορθώσετε. Μπορείτε να το κάνετε και αυτό. Ούτως ή άλλως, τα παιδιά σας δε χρειάζονται τους τέλειους γονείς (πόσο βασανιστικό θα ήταν κάτι τέτοιο!).

Η κύρια προτεραιότητα των γονέων πρέπει να είναι τα παιδιά τους, το χρειάζονται και το αξίζουν. Και εφόσον διαβάζετε αυτό το βιβλίο, πιστεύω ότι τα παιδιά σας είναι πιο πάνω από τον εαυτό σας στη λίστα των προτεραιοτήτων σας. Αυτό είναι καλό. Πρόκειται για ένα στοιχείο που παρατήρησα σε όλους τους καλύτερους γονείς που γνωρίζω.

Σε αυτό το βιβλίο θα συναντήσετε πολλά σημαντικά θέματα που θα αλλάξουν τη σχέση σας με τα παιδιά σας. Μην πανικοβάλλεστε. Είμαι σίγουρη ότι τα περισσότερα από αυτά τα κάνετε ήδη. Και μόνο το γεγονός ότι επιλέξατε το συγκεκριμένο βιβλίο δείχνει ότι παίρνετε πολύ σοβαρά το επάγγελμα του γονιού, και αυτό είναι πολύ θετικό. Ωστόσο, είστε κι εσείς άνθρωποι, και οπωσδήποτε υπάρχουν κάποια πράγματα που δεν έχουν περάσει από το μυαλό σας.

Όλοι έχουμε κάποιες αρχές που θεωρούμε ότι είναι σημαντικές (συνήθως σχετίζονται με τις επιρροές από τη δική μας παιδική ηλικία) και άλλες που δεν τους δίνουμε ιδιαίτερη σημασία. Αυτό το βιβλίο θα σας διευκολύνει να ανακαλύψετε τα κενά που έχετε, έτσι ώστε να εστιάσετε την προσοχή σας σε όλες τις σημαντικές ενέργειες που θα βοηθήσουν στην ανατροφή των παιδιών σας.

Ενδεχομένως κάποιες από αυτές να απαιτούν σκληρή δουλειά και κάποιες να εφαρμόζονται πιο εύκολα. Αυτό που συμβαίνει συνήθως –και είναι εκνευριστικό!– είναι ότι οι ενέργειες που θα είναι δύσκολες στην εφαρμογή για εσάς, θα είναι πιο εύκολες για τον σύντροφό σας, και αντίστροφα. Ένα θετικό στοιχείο του βιβλίου είναι ότι θα σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε ότι πολλά από αυτά που κάνετε για τα παιδιά σας στην πραγματικότητα δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Επί-

σης, θα δείτε ότι, όταν εφαρμόσετε τις 10 βασικές αρχές του βιβλίου, θα σταματήσετε να αγχώνεστε για τα ασήμαντα και θα συνεχίσετε τη ζωή σας ως ένας καλός γονιός που απολαμβάνει τη ζωή με τα παιδιά του.



1

Πλάστε τον κόσμο τους  
με σταθερότητα

**Τ**α πιο σημαντικά εφόδια που μπορείτε να προσφέρετε στα παιδιά σας είναι η σιγουριά και η αυτοπεποίθηση. Με αυτά τα προσόντα έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν, χωρίς άλλη βοήθεια, ό,τι άλλο χρειάζονται για να εξελιχθούν ως άνθρωποι.



Η αυτοπεποίθηση δημιουργείται κυρίως μέσω της εμπιστοσύνης για τον κόσμο γύρω μας. Εάν είμαστε βέβαιοι ότι ο κόσμος μας είναι σταθερός και αμετάβλητος (με τον σωστό τρόπο), είμαστε και πιο σίγουροι για την προσωπικότητά μας και τη θέση μας μέσα σε αυτόν. Είναι καθήκον, λοιπόν, των γονιών να διασφαλίσουν ότι όλα τα σημαντικά στοιχεία στον κόσμο των παιδιών τους δεν αλλάζουν.

Επιπλέον, πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι τα παιδιά νιώθουν καλά με τον εαυτό τους. Πρέπει να τους λέμε πόσο καλά παιδιά είναι, και όχι πόσο εγωιστές. Πρέπει να τους υπενθυμίζουμε ότι δεν είναι τόσο σημαντικό να είναι οι πιο γρήγοροι κολυμβητές, αλλά να ξέρουν να χάνουν. Πρέπει να τους δείχνουμε ότι πιστεύουμε σε αυτά και ότι μπορούν να καταφέρουν περισσότερα πράγματα από όσα νομίζουν.

## Ορίστε σαφή και αμετακίνητα όρια

Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι κανόνες να είναι αμετάβλητοι και να εφαρμόζονται πάντα. Όσο πιο συναισθηματικά ασταθές είναι το παιδί σας, τόσο πιο πολύ θα προσπαθήσει να αλλάξει τα όρια, τα οποία όμως πρέπει να μένουν αμετακίνητα. Όταν ένα παιδί βιώνει ένα ξέσπασμα θυμού ή περνά μια περίοδο ανησυχίας, δοκιμάζει συχνά τα όρια που έχετε θέσει, όχι γιατί θέλει να υποχωρήσετε στις απαιτήσεις του, αλλά επει-





δή θέλει να βεβαιωθεί ότι είναι ακόμα εκεί. Είναι η μόνη σταθερή αξία στην οποία μπορούν να βασιστούν, το μόνο απτό στοιχείο σε έναν κόσμο που μεταβάλλεται συνεχώς.

Όσο πιο σταθερά είναι τα όρια που έχετε θέσει, τόσο πιο εύκολο είναι να διατηρήσετε τη σωστή συμπεριφορά των παιδιών σας. Όταν καταλάβουν ότι δεν πρόκειται ποτέ να ενδώσετε στις απαιτήσεις τους, θα σταματήσουν να έχουν παράλογες απαιτήσεις. Δε θέλουν να σπαταλούν τον χρόνο τους με πράξεις που δεν αποφέρουν αποτελέσματα. Με αυτό τον τρόπο, όχι μόνο θα είναι πιο ευτυχημένα και με περισσότερη αυτοπεποίθηση, αλλά και θα μάθουν να δέχονται το «όχι» ως απάντηση.

Αυτό σημαίνει ότι θα σταματήσουν να σας ζητούν να κοιμηθούν λίγο πιο αργά, να γκρινιάζουν για να τους αγοράσετε σοκολάτα όταν έχετε βγει για ψώνια, να σας ικετεύουν να πάτε στην παιδική χαρά ενώ εσείς τη συγκεκριμένη ημέρα δεν έχετε χρόνο. Θα σταματήσουν απλώς να σας ζητούν οτιδήποτε από τη στιγμή που τους έχετε πει «όχι».

Πόσες φορές έχετε ακούσει άλλους γονείς να παραπονιούνται: «Το παιδί μου δεν κάνει ποτέ ό,τι του λέω. Γκρινιάζει συνεχώς μέχρι να υποχωρήσω». Σε αυτή την περίπτωση, δε φταίει το παιδί, αλλά οι ίδιοι οι γονείς. Γιατί ένα παιδί γκρινιάζει ασταμάτητα; Επειδή γνωρίζει ότι έτσι ο γονιός, τελικά, θα ενδώσει. Εάν έχετε πέσει σε αυτή την παγίδα, είναι πολύ δύσκολο να αναστρέψετε μια τέτοια συμπεριφορά. Δύσκολο, αλλά όχι ανέφικτο. Ασφαλώς, είναι πιο δύσκολο σε σχέση με τους γονείς που δεν έχουν υποχωρήσει ποτέ στα «θέλω» των παιδιών τους, και τους γονείς με παιδιά που δεν επιμένουν ιδιαίτερα.

Σας διαβεβαιώνω ότι οι γονείς που λένε «όχι» (και το εννο-

ούν) έχουν παιδιά που δεν γκρινιάζουν επίμονα για να επιτύχουν τον σκοπό τους. Μπορεί να παραπονεθούν, να κλαψουρίσουν και να έχουν ξεσπάσματα θυμού (σε μικρότερο βαθμό), όμως δε ζητούν επίμονα κάτι το οποίο δεν μπορούν να έχουν.

Εάν έχετε συνηθίσει να υποχωρείτε (ίσως όχι συχνά, αλλά και λίγες φορές είναι αρκετές για να καταλάβουν τα παιδιά σας ότι η επίμονη γκρίνια αποφέρει αποτελέσματα), πρέπει να υπενθυμίζετε συνεχώς στον εαυτό σας ότι, εάν κρατηθείτε λίγο παραπάνω και δεν ενδώσετε, τα παιδιά σας θα αλλάξουν συμπεριφορά. Αυτό δε θα συμβεί σήμερα, αύριο ή την επόμενη εβδομάδα, αλλά, εάν κάνετε υπομονή, τα παιδιά σας στο τέλος θα σταματήσουν, για πάντα, να χρησιμοποιούν ως όπλο τους την επίμονη γκρίνια. Σίγουρα αξίζει να προσπαθήσετε για κάτι τέτοιο.

### *Χρησιμοποιήστε σωστά τη λέξη «όχι»*

Γνωρίζω μερικούς γονείς που λένε στην αρχή «όχι» στα παιδιά τους και, στη συνέχεια, αποφασίζουν ότι η άρνησή τους ήταν άδικη και υποχωρούν. Είχα την ευκαιρία να παρατηρήσω μια τέτοια περίπτωση τις προάλλες. Ένα κορίτσι ρώτησε τη μητέρα του αν μπορεί να βγάλει τις μπογιές της στο τραπέζι της κουζίνας και να ζωγραφίσει την ώρα που βρισκόμουν στο σπίτι τους. Η μητέρα, η οποία ήθελε να συζητήσει μαζί μου και όχι να επιτηρεί την κόρη της, της είπε: «Όχι, αλλά αν μας αφήσεις να συζητήσουμε για μισή ώρα, μπορείς μετά να ζωγραφίσεις». Η κόρη της συνέχισε να γκρινιάζει και στο τέλος η μητέρα δεν άντεξε άλλο, γιατί ήταν αδύνατο να συζητήσει μαζί μου, και της είπε: «Λοιπόν, ετοίμασε τις μπογιές σου και



μετά άσε μας για λίγα λεπτά μόνες μας γιατί αλλιώς δε θα σε αφήσω να ζωγραφίσεις». Το κοριτσάκι έβγαλε όντως τις μπογιές και, στη συνέχεια, άρχισε να ενοχλεί τη μητέρα της για να της δώσει χαρτί και νερό για τα πινέλα. Η μητέρα αντιμετώπισε με την ίδια τακτική τις συνεχόμενες απαιτήσεις της κόρης της: «Λοιπόν, εντάξει, αλλά μετά θα μας αφήσεις μόνες μας». Το παιδί, φυσικά, δε μας άφησε καθόλου μόνες. Αντιθέτως, όταν κάποια στιγμή η μητέρα της γύρισε την πλάτη και δεν την έβλεπε, μου χαμογέλασε θριαμβευτικά.

Η ταλαίπωρη μητέρα προκάλεσε μόνη της όλη αυτή τη συμπεριφορά. Ξεκίνησε τις διαπραγματεύσεις λέγοντας «όχι» και μετά ένωσε ένοχη επειδή θεώρησε πιο σημαντική τη δική της επιθυμία για λίγη ησυχία από την επιθυμία της κόρης της να ζωγραφίσει. Υπάρχουν μόνο δύο τρόποι επίλυσης αυτού του διλήμματος:

- ❖ Υποστηρίξτε την αρχική σας στάση, ακόμα και αν απαγορεύσετε τελείως στο παιδί να ζωγραφίσει εφόσον συνεχίζει να ενοχλεί, και αντιμετωπίστε τις ενοχές σας.
- ❖ Μην πείτε καθόλου «όχι», από την αρχή.

Ίσως είναι καλύτερα να κάνετε μια γρήγορη εκτίμηση της κατάστασης και του πιθανού αποτελέσματος, προτού πείτε «όχι». Εάν δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό γρήγορα και εκείνη τη στιγμή που ζητάει κάτι το παιδί, πείτε του ότι θα πρέπει να το σκεφτείτε λίγο ή απαντήστε του με τη φρικτή φράση «Θα δούμε...». Λέω ότι είναι φρικτή γιατί την απεχθανόμουν ως παιδί, αλλά πρέπει να παραδεχτώ ότι είναι η καλύτερη προσέγγιση. Συζητούσα γι' αυτή τη φράση με μια φίλη, η οποία μου εί-

πε ότι τη μισούσε γιατί πάντα σήμαινε «όχι». Παραδόξως, ό-  
ταν μου έλεγαν οι γονείς μου «Θα δούμε...», σχεδόν πάντα σή-  
μαινε «ναι».

Θα σας εξηγήσω γιατί είναι χρήσιμο να σκεφτεί καλά ο γο-  
νιός προτού πει «όχι» στο παιδί. Η προφανής απάντηση είναι  
ότι, αν δεν πείτε «όχι», δε θα νιώσετε άσχημα αν τελικά υπο-  
χωρήσετε. Σημαίνει, επίσης, ότι έχετε χρόνο να αναλογιστείτε  
όλες τις συνέπειες και να θέσετε όρους προτού συμφωνήσετε.  
Ενδεχομένως, λοιπόν, να απαντήσετε στο παιδί σας ως εξής:

«Μπορείς να ζωγραφίσεις εάν βγάλεις μόνη σου όλες τις  
μπογιές και ό,τι άλλο χρειάζεται».

«Μπορείς να παίξεις με τη φουσκωτή πισίνα. Εάν, όμως,  
γκρινιάζεις όταν έρθει η ώρα να βγεις, δε θα σε αφήσω να  
ξαναπαίξεις αύριο».

«Εάν δεν γκρινιάξεις καθόλου όση ώρα θα είμαστε μέσα  
στο μαγαζί, θα σου πάρω ένα δωράκι στο τέλος» (το οποίο  
δε θα πρέπει να είναι κάτι ανθυγιεινό στη συγκεκριμένη πε-  
ρίπτωση – βλ. Κεφάλαιο 9).

Είναι αυτονόητο ότι θα πρέπει οπωσδήποτε να εφαρμόσετε τις  
παραπάνω απειλές μόνο εάν δεν τηρήσουν τη συμφωνία που  
κάνατε.

Εάν θέσετε σαφή όρια, τα εφαρμόσετε με συνέπεια και τη-  
ρήσετε την αρχή ότι «όχι» σημαίνει πάντα «όχι», το παιδί σας  
θα μεγαλώσει με αυτοπεποίθηση και θα έχει επίγνωση των α-  
όρατων παραμέτρων του κόσμου μέσα στον οποίο ζει.





## Η επιβράβευση είναι πιο αποτελεσματική

Θέλετε το παιδί σας να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του και να συμπεριφέρεται σωστά. Εκτός των άλλων, το παιδί που συμπεριφέρεται σωστά ζει σε έναν πιο συναισθηματικά ασφαλή, ευγενικό και σταθερό κόσμο. Η σωστή συμπεριφορά που αναφέρω δε σημαίνει ότι το παιδί πρέπει να είναι ντροπαλό και σεμνό, και να μιλάει μόνο όταν του απευθύνουν τον λόγο. Πιστεύω ότι είναι απαράδεκτο να μεγαλώνουν έτσι οι γονείς τα παιδιά τους. Μιλώ για παιδιά που ασφαλώς τσακώνονται και κάνουν μικρές αταξίες, αλλά μόνο επειδή δε σκέφτηκαν καλά τις συνέπειες των πράξεων τους. Επίσης, για παιδιά που είναι καλά και θέλουν να σας ευχαριστήσουν, αλλά καμιά φορά θα φωνάξουν λίγο πιο δυνατά ή θα ξεχάσουν ότι πρέπει να κάθονται σωστά στην καρέκλα.

Γενικά, με σταθερά όρια και με την εφαρμογή των αρχών που αναλύονται σε αυτό το βιβλίο, το παιδί σας δε θα δυσκολευτεί να αποκτήσει σωστή συμπεριφορά. Εκτός, βέβαια, αν ζει κάτω από δύσκολες συνθήκες, π.χ. αν οι γονείς έχουν χωρίσει ή αν υπάρχουν ψυχολογικές διαταραχές, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής - Υπερκινητικότητας<sup>1</sup>. Ωστόσο, κάποιες φορές θα δυσκολεύεται να συμπεριφέρεται όπως εσείς αναμένετε, και θα πρέπει να του δίνετε κίνητρα για να υιοθετεί τη στάση που επιθυμείτε.

Ίσως να θέλετε να μάθει το παιδί σας να σηκώνεται στην ώρα του το πρωί για να ετοιμαστεί και να πάει στο σχολείο, να θυμάται να τοποθετεί τα λερωμένα ρούχα του στο καλάθι των

---

1. Attention Deficit - Hyperactivity Disorder (ADHD).

απλύνων ή να σταματήσει να στριγκλίζει. Οι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να του δώσετε κίνητρα είναι αναρίθμητοι, υπάρχει όμως ένας βασικός κανόνας: η επιβράβευση είναι καλύτερη από τις απειλές. Δεν εννοώ μόνο ότι η επιβράβευση είναι ένας πιο τρυφερός τρόπος αντιμετώπισης μιας κατάστασης (που πραγματικά είναι), αλλά και ότι είναι πιο αποτελεσματικός από τις απειλές. Είναι πιθανότερο το παιδί σας να σηκωθεί στην ώρα του το πρωί εάν του υποσχεθείτε κάποιο «δώρο» για το σαββατοκύριακο, παρά εάν το απειλήσετε με τιμωρία σε περίπτωση που δεν τα καταφέρει.

Λοιπόν, όταν θέλετε να αλλάξετε τη συμπεριφορά του παιδιού σας, να ακολουθείτε πάντα τον δρόμο της επιβράβευσης και όχι της απειλής. Είναι πιο πιθανό να έχετε θετικά αποτελέσματα εστιάζοντας την προσοχή σας στην επιτυχία του παιδιού, αντί στην αποτυχία του. Επίσης, το παιδί μεγαλώνει με μεγαλύτερη ασφάλεια αν ξέρει ότι έχει γονείς που το επιβραβεύουν όταν κάνει κάτι σωστό αντί να το τιμωρούν επειδή έκανε κάτι λάθος.

### *Επιβράβευση και δωροδοκία*

Θα ήθελα να διευκρινίσω τη διαφορά μεταξύ της επιβράβευσης και της δωροδοκίας, διότι έχει σχέση με αυτά που λέμε εδώ. Ένα σύνθετο παράδειγμα είναι όταν το παιδί κάνει κάτι που ξέρει ότι απαγορεύεται και το συνεχίζει, ενώ εσείς του λέτε να σταματήσει. Εάν του προσφέρετε κάτι εκείνη τη στιγμή για να επιτύχετε τον στόχο σας, έχετε ενδώσει στη δωροδοκία. Δηλαδή, το δωροδοκείτε εάν του προσφέρετε κάποιο αντάλλαγμα για να κατέβει από την κούνια, να ηρεμή-



σει από το ξέσπασμα θυμού ή να σταματήσει να πετάει το φαγητό του.

Ωστόσο, αν η γενικότερη συμπεριφορά του παιδιού είναι σωστή ή αν το πρόβλημα δεν έχει να κάνει με αταξία, αλλά με απλή αφηρημάδα (π.χ. ξέχασε να βάλει τα ρούχα του στο καλάθι των απλύτων), η προσφορά μιας ανταμοιβής είναι ένα λογικό κίνητρο. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση που προανέφερα σχετικά με την ώρα που σηκώνεται το παιδί από το κρεβάτι το πρωί. Εάν προσφέρετε κάποια ανταμοιβή την ώρα που μαλώνετε το παιδί και του λέτε να σηκωθεί από το κρεβάτι, το δωροδοκείτε. Όμως, εάν την ώρα που πάει για ύπνο την Κυριακή του προσφέρετε μια ανταμοιβή για το επόμενο σαββατοκύριακο (εφόσον φανεί συνεπές όλη την εβδομάδα), του δίνετε ένα βάσιμο κίνητρο.

### *Διαφορετικά είδη απειλών*

Έχετε υπόψη σας ότι κάποιες φορές ενδεχομένως να είναι χρήσιμη η ιδέα της απειλής. Ίσως να είναι χρήσιμη αν κρύβεται πίσω από μια ανταμοιβή: «Εάν καταφέρεις να σηκώσεις στην ώρα σου κάθε πρωί όλη την εβδομάδα, θα σε αφήσω να δεις το αγαπημένο σου τηλεοπτικό πρόγραμμα το Σάββατο το βράδυ. Όμως, εάν δεν είσαι συνεπής, θα συμπεράνω ότι μάλλον είσαι πολύ κουρασμένος, οπότε θα πας για ύπνο μισή ώρα νωρίτερα το σαββατοκύριακο». Ξεκινήστε με το κίνητρο, και καταφύγετε στην απειλή μόνο όταν δεν μπορείτε να τα καταφέρετε χωρίς αυτή.

Υπάρχει και άλλος ένας άσος στο μανίκι σας: η μέθοδος της επιβράβευσης/απειλής. Μερικές φορές το ένστικτό σας σας ω-

θεί να χρησιμοποιήσετε την επιβράβευση αντί για την απειλή, αλλά δε θέλετε να επιβραβεύσετε το παιδί σας για συμπεριφορές που εσείς θεωρείτε δεδομένες. Για παράδειγμα:



- ❖ Θέλετε να δώσετε κίνητρο στο παιδί σας για να παραδεχτεί ότι έκανε κάτι λάθος.
- ❖ Θέλετε να ενθαρρύνετε το παιδί σας να πραγματοποιεί ορισμένες ενέργειες χωρίς να του το υπενθυμίζετε εσείς συνεχώς, όπως να κλείνει την τηλεόραση όταν σταματήσει να παρακολουθεί.

Σε αυτή την περίπτωση, σκεφτείτε έναν τρόπο να παρουσιάσετε την απειλή που έχετε σκεφτεί ως επιβράβευση. Για παράδειγμα:

- ❖ Αντί να διατυπώσετε την πρότασή σας έτσι: «Εάν δε μου πεις την αλήθεια, δε θα σου ξαναδώσω χαρτζιλίκι», προτιμήστε αυτή την εκδοχή: «Εάν μου πεις ψέματα, θα πρέπει να καταργήσω το χαρτζιλίκι σου. Εάν είσαι ειλικρινής και μου λες την αλήθεια, δεν πρόκειται να το κάνω αυτό». Βέβαια, ίσως να χρειάζεται να τιμωρηθεί το παιδί, ανάλογα με τη βαρύτητα της πράξης του.
- ❖ Αντί να πείτε: «Εάν συνεχίσεις να ξεχνάς ανοιχτή την τηλεόραση, δε θα σε αφήσω να ξαναδείς για μία εβδομάδα», προτιμήστε: «Η μόνη λύση που μου έρχεται στο μυαλό είναι να μη σε αφήσω να ξαναδείς τηλεόραση. Θα σου δώσω διορία μία εβδομάδα, εάν αυτό το διάστημα θυμάσαι να κλείνεις την τηλεόραση κάθε φορά, δε θα εφαρμόσω την απόφασή μου».





## Ο έπαινος είναι καλύτερος από την κριτική

Όπως η επιβράβευση είναι καλύτερη από την τιμωρία, έτσι και ο έπαινος είναι προτιμότερος από την κριτική. Είναι πολύ σημαντικό για την ευτυχία των παιδιών να έχουν την έγκριση, την αναγνώριση και την επικρότηση των γονιών τους. Σχετικά με την επιβράβευση για την οποία μίλησα νωρίτερα, θα ήθελα να επισημάνω ότι μερικές φορές η μόνη επιβράβευση που χρειάζεται το παιδί σας είναι η αναγνώριση των κατορθωμάτων του. Αυτό ισχύει όχι μόνο για τα μικρότερα παιδιά αλλά και για τους εφήβους και τους ενήλικες.

Προσπαθήστε, λοιπόν, να παρατηρείτε πότε το παιδί σας κάνει σωστές ενέργειες και να τις επικροτείτε. Είτε είναι κάτι μικρό, όπως να κρατήσει για πρώτη φορά σωστά το πιρούνι, είτε είναι κάτι σημαντικότερο, όπως ο τρόπος αντιμετώπισης μιας κρίσης ή απόκτηση ενός καλού βαθμού στο διαγώνισμα για το οποίο είχε δουλέψει σκληρά.

Μην ξεχνάτε να επαινείτε το παιδί σας καθημερινά, ακόμα και αρκετές φορές την ημέρα, τις περισσότερες με διακριτικό τρόπο. Κρατήστε τις μεγάλες εκδηλώσεις χαράς για τα επιτεύγματα εκείνα που είναι πιο σημαντικά για τη ζωή του παιδιού σας. Μην παρέχετε αφειδώς τον έπαινό σας, γιατί μετά δε θα έχετε άλλον να δώσετε. Όμως, σε καθημερινή βάση, αναφέρετε πολλές μικρές λεξούλες που να εκφράζουν τον έπαινό σας, όπως:

«Σ' ευχαριστώ που ετοιμάστηκες τόσο γρήγορα».

«Μου αρέσει όπως ζωγράφισες τη χαίτη του αλόγου».

«Νιώθω πολύ ωραία όταν με βοηθάς με τις δουλειές στην κουζίνα».

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, έπαινος δε σημαίνει να λέτε συνέχεια «μπράβο» στο παιδί σας, αν και η λέξη αυτή σίγουρα παίζει σημαντικό ρόλο. Έπαινος είναι οποιαδήποτε έκφραση με την οποία το παιδί σας νιώθει καλά για κάτι που έκανε και που εσείς παρατηρήσατε.

Είναι σημαντικό να επαινείτε το παιδί σας όταν βελτιώνεται σε κάποιον τομέα, ακόμα και αν δεν ξεπερνάει τον μέσο όρο στις επιδόσεις του. Έχει ανάγκη να γνωρίζει ότι παρατηρήσατε αλλαγή σε κάποια συμπεριφορά του για την οποία παραπονοίσασταν εδώ και καιρό. Μην ξεχνάτε, λοιπόν, να λέτε στα παιδιά, για παράδειγμα:

«Παρατήρησα ότι ξυπνάς νωρίτερα εδώ και δύο βδομάδες περίπου. Μπράβο!»

«Είδα ότι τις τελευταίες ημέρες κρεμάς τις πετσέτες στη θέση τους μετά το μπάνιο, αντί να τις αφήνεις στο πάτωμα. Σ' ευχαριστώ γι' αυτό».

«Είναι καλό που δε χρειάζεται να βιαζόμαστε. Μπράβο που ετοιμάστηκες στην ώρα σου».

### *Επαινείτε με μέτρο και σύνεση*

Λοιπόν, αυτό το θέμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό, και έχει ενδιαφέρον να παρακολουθήσετε διακριτικά άλλους γονείς για να δείτε πώς το χειρίζονται. Ένας από τους ισχυρότερους τρόπους για να μεταδώσουμε στα παιδιά μας τις αξίες μας είναι το πώς και πότε τα επαινούμε. Εάν θέλετε τα παιδιά σας να έχουν αυτοπεποίθηση όταν μεγαλώσουν, πρέπει να είστε προσεκτι-





κοί σχετικά με τους λόγους για τους οποίους τα επαινείτε και με το πόσο διαχτυτικοί είστε κατά τη διάρκεια του επαίνου.

Ας υποθέσουμε ότι επαινείτε το παιδί σας για τις σχολικές του εργασίες μόνο όταν τα πηγαίνει καλά στις εξετάσεις και στα διαγωνίσματα: «Ήρθες πρώτος; Τέλεια!», ή: «Ήρθες τρίτος στην τάξη σου; Δεν πειράζει, καλό είναι κι αυτό». Εάν λαμβάνει την έγκρισή σας μόνο με αυτό τον τρόπο, τότε το παιδί θα μεγαλώσει πιστεύοντας ότι τα επιτεύγματα στο σχολείο/ πανεπιστήμιο και αργότερα στην εργασία του είναι τα πιο σημαντικά στη ζωή.

Ένας διαφορετικός τρόπος για να προσεγγίσετε το παραπάνω παράδειγμα είναι ο εξής: «Δούλεψες σκληρά για τις εξετάσεις και αυτό είναι το πιο σημαντικό, ανεξάρτητα από τον βαθμό που θα πάρεις». Θα μπορούσατε επίσης να πείτε: «Ήρθες ενδέκατος στην τάξη; Αυτή είναι μια αξιοπρεπής θέση». Έτσι μαθαίνει το παιδί ότι είναι καλό να δουλεύει σκληρά χωρίς, όμως, να έχει σημασία η πρωτιά.

Διαβάζοντας τα παραπάνω, ασφαλώς καταλαβαίνετε ότι οι δικές σας αντιδράσεις στέλνουν συγκεκριμένα μηνύματα στα παιδιά. Για ποιους λόγους τα επαινείτε; Εάν εστιάζετε το ενδιαφέρον σας στην ακαδημαϊκή εξέλιξη, τότε περνάτε ένα πολύ δυνατό μήνυμα. Πιθανότατα, όμως, να επαινείτε τα παιδιά και για άλλα θέματα. Ίσως να μη θεωρείτε τόσο σημαντικά τα αποτελέσματα διαγωνισμάτων όσο κάποια άλλα στοιχεία:

«Ήταν πολύ ευγενικό από μέρους σου να δώσεις το αυτοκινητάκι σου στον φίλο σου».

«Με βοηθάς πολύ τα πρωινά. Δεν ξέρω τι θα έκανα χωρίς εσένα».

«Πώς κατάφερες να ανέβεις στην κορυφή της σκάλας! Είσαι πολύ γενναίος!»



Ενδεχομένως διαβάζοντας τον παραπάνω πίνακα να σκεφτείτε ότι είναι πολύ καλύτερο να επαινείτε το παιδί για κάποια στοιχεία του χαρακτήρα του αντί για κατορθώματα στο σχολείο ή στον αθλητισμό. Κοιτάξτε και τον επόμενο πίνακα. Ίσως σας δώσει μερικές ακόμα ιδέες:

«Ξέρω ότι δε σου αρέσει το πρωινό ξύπνημα, κι έτσι είμαι πολύ ευχαριστημένη που κατάφερες να βάλεις το γάλα και τα δημητριακά στο τραπέζι».

«Ξέρω ότι δε νιώθεις άνετα με τα ύψη, μπράβο λοιπόν που κατάφερες να ανέβεις μέχρι τη μέση της σκάλας! Πιστεύω ότι είσαι πολύ γενναίος που το προσπάθησες».

Έτσι δεν επαινείτε μόνο την επίτευξη ενός στόχου, αλλά και την προσπάθεια! Στην πραγματικότητα, θα πρέπει να επαινείτε το παιδί (δηλαδή να του δείχνετε ότι παρατηρήσατε τις ενέργειές του) για μια ευρεία κλίμακα δεξιοτήτων, ταλέντων, προσωπικών χαρακτηριστικών, επιτευγμάτων, προσπαθειών, κλπ. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι ελέγχετε τον εαυτό σας και ότι δεν του μεταδίδετε μηνύματα που δε θέλετε. Εάν πάντοτε επαινείτε το παιδί σας περισσότερο για τα επιτεύγματά του στον αθλητισμό από ό,τι στο σχολείο, ή περισσότερο για την προσπάθεια παρά για την επιτυχία, του μεταδίδετε πολύ ισχυρά μηνύματα.

Επίσης, αν έχετε περισσότερα από ένα παιδιά, ο έπαινος και ο τρόπος με τον οποίο τον χρησιμοποιείτε είναι εξαιρετικά ση-



μαντικός. Ενδεχομένως να είναι θετικό για το πανέξυπνο παιδί σας που δεν του αρέσει ιδιαίτερα ο αθλητισμός αν δίνετε περισσότερο βάρος στις σχολικές και όχι στις αθλητικές επιδόσεις του. Τι επίδραση, όμως, θα έχει η ίδια αντιμετώπιση στο άλλο παιδί σας, το οποίο τα πάει πολύ καλά στον αθλητισμό αλλά δυσκολεύεται λίγο με τα μαθήματά του;

### *Έπαινος = πίεση;*

Είναι γεγονός ότι τα παιδιά θέλουν πάρα πολύ να αναγνωρίζουν οι γονείς τα επιτεύγματά τους. Εάν κερδίζουν την προσοχή σας μόνο με υψηλούς βαθμούς στο σχολείο, θα νιώθουν μεγάλη πίεση για να βρίσκονται πάντα στην κορυφή. Εάν επαινείτε μονίμως την καλοσύνη και την συμπόνια τους, το γεγονός ότι δεν προσέχετε ποτέ τη σκληρή δουλειά τους στο σχολείο θα τους προκαλέσει άγχος. Πρέπει, λοιπόν, να είστε βέβαιοι ότι αναγνωρίζετε όλα τα επιτεύγματα που είναι σημαντικά για το παιδί σας, ανεξάρτητα από το πόσο ψηλά βρίσκονται στη δική σας σειρά προτεραιοτήτων.

Επίσης, ο υπερβολικός έπαινος των επιτευγμάτων ενδεχομένως να ασκήσει περαιτέρω πίεση στο παιδί. Εάν είναι σχετικά καλό στη ζωγραφική και εσείς του λέτε ότι είναι ο επόμενος Πικάσο, θα αισθάνεται ότι πρέπει να προσπαθεί συνεχώς για να κερδίσει τον έπαινό σας. Όμως ποτέ δε θα καταφέρει να φτάσει το επίπεδο στο οποίο το έχετε ανυψώσει, γιατί στην πραγματικότητα δεν είναι ο επόμενος Πικάσο. Μην λέτε, λοιπόν, στο εντεκάχρονο παιδί σας ότι είναι ιδιοφυΐα επειδή έμαθε να δένει μια γραβάτα. Πείτε του απλώς «Μπράβο!». Μην λέτε στο δίχρονο κοριτσάκι σας ότι είναι απίστευτα ευφυές, ενώ

στην πραγματικότητα είναι απλώς έξυπνο. Προτιμήστε να της πείτε «Είσαι εξυπνούλα», ή επαινέστε την ενέργειά της αντί για την ίδια, λέγοντας «Έκανες πρόσθεση δύο αριθμών; Ήταν έξυπνο αυτό».



### *Κάντε τα να λάμψουν από χαρά*

Εάν θέλετε να νιώσει μεγάλη ευχαρίστηση το παιδί σας, να είστε συγκεκριμένοι σχετικά με τον λόγο για τον οποίο το επαινείτε και να δείχνετε το ενδιαφέρον σας κάνοντάς του ερωτήσεις. Δε χρειάζεται να το κάνετε αυτό σε όλες τις περιπτώσεις. Όμως, όταν κάτι είναι πολύ σημαντικό, οι ερωτήσεις σας θα δείξουν στο παιδί ότι σας νοιάζει πραγματικά (κάτι που είναι αλήθεια). Για παράδειγμα:

«Μου αρέσει ο τρόπος που ζωγράφισες τη χαίτη του αλόγου. Μοιάζει σαν να κινείται με τον άνεμο. Πώς το κατάφερες αυτό;»

«Κολυμπάς πολύ καλύτερα από την προηγούμενη φορά. Έχεις βελτιωθεί πολύ στο πρόσθιο σε σχέση με όταν κολυπούσες στο σχολείο. Πόσα μέτρα κάνεις τώρα;»

### *Έπαινος και κριτική*

Ίσως θέλετε να επαινείτε συνεχώς το παιδί σας. Στην πραγματικότητα, καταλαβαίνετε ότι αυτό δεν είναι εφικτό γιατί, αναπόφευκτα, υπάρχουν περιπτώσεις που η συμπεριφορά του δεν είναι η αναμενόμενη και που πρέπει να ασκήσετε κάποιου είδους κριτική. Όμως, δεν πρέπει να ασκήσετε με απερισκεψία



αυτή την κριτική, π.χ. «Ο γραφικός χαρακτήρας σου είναι απαίσιος», «Είσαι αδιόρθωτος με το πρωινό ξύπνημα» ή «Είσαι πολύ ενοχλητική».

Προσπαθήστε να μη μιλάτε ποτέ αρνητικά στο παιδί σας εάν δεν το έχετε σκεφτεί πολύ καλά πριν. Και όταν πρέπει να το κάνετε (γιατί οπωσδήποτε θα χρειαστεί κάποιες φορές), μην ασκείτε κριτική σε προσωπικό επίπεδο. Αναφερθείτε στη δεξιοτεπτα ή τη συμπεριφορά τους:

«Θα μπορούσες να βελτιώσεις λίγο τον γραφικό σου χαρακτήρα, δε νομίζεις;»

«Παραλίγο να αργήσεις στο σχολείο σήμερα».

«Αυτό το διαπεραστικό ουρλιαχτό είναι πολύ ενοχλητικό».

Εάν βάλετε μια αρνητική ταμπέλα στην προσωπικότητα του παιδιού σας, θα προσπαθήσει πιθανότατα να σας δικαιώσει. «Αφού είμαι τεμπέλης, γιατί να προσπαθήσω; Δεν υπάρχει λόγος να μπω στον κόπο». Ή «Φυσικά και φωνάζω πολύ, είμαι φωνακλάς». Όπως φαίνεται από τα παραδείγματα, η κριτική στην προσωπικότητά του υπονομεύει την αυτοπεποίθησή του και το ωθεί να αισθάνεται άσχημα για τον εαυτό του (το αντίθετο, δηλαδή, από αυτό που θα ήθελε).

Η κριτική σας, λοιπόν, πρέπει να είναι:

- ❖ *Συγκεκριμένη*. Το παιδί πρέπει να ξέρει ακριβώς τον λόγο για τον οποίο ασκείτε κριτική. Όχι «Είσαι εγωίστρια», αλλά «Είναι εγωιστικό να μη μοιράζεις τα παιχνίδια σου. Θα ήθελα να αφήσεις τον μικρό σου αδερφό να παίξει με αυτά για λίγο».