



Χρειάζονται όρια τα παιδιά;

Χρήσιμες συμβουλές για να μη γίνουν
τα παιδιά σας "μικροί τύραννοι"

Gerlinde Unverzagt



Περιεχόμενα

- 8 Τα όρια προσφέρουν σταθερότητα και προσανατολισμό**
 - Όσο αυστηρά χρειάζεται, όσο γίνεται πιο ελαστικά
- 17 Οι κανόνες της οικογένειας πρέπει να της ταιριάζουν**
 - Κάθε παιδί είναι διαφορετικό όπως είναι διαφορετικοί και οι γονείς
- 21 Θέτουμε κανόνες — πώς όμως;**
 - Συμφωνίες: Δεν αποτελούν εγγύηση, αλλά είναι μια αρχή
- 24 Τα παιδιά μαθαίνουν από τις συνέπειες των πράξεών τους**
 - Απαγόρευση τηλεόρασης, στέρηση εξόδου από το σπίτι, κ.λπ.
- 31 Οι πιο καλοί κανόνες είναι αυτοί που ωριμάζουν**
 - Ακόμη και ο βαθμός διαπραγμάτευσης αυξάνεται συνεχώς
- 40 Οι εξαιρέσεις επιβεβαιώνουν τον κανόνα**
 - Τα παιδιά αλλάζουν και οι καταστάσεις είναι διαφορετικές
- 42 Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο!**
 - Μια ήρεμη κουβέντα κάνει θαύματα
- 46 Σε τι βαθμό πρέπει να συμφωνούμε;**
 - Όσο το δυνατόν περισσότερο, αλλά όχι περισσότερο από όσο χρειάζεται
- 54 «Θα ήθελες μήπως να πλύνεις τα δόντια σου;»**
 - Ή: Γιατί η σχέση μεταξύ γονιών και παιδιών δεν μπορεί να είναι πάντοτε δημοκρατική
- 61 Κλασικά θέματα συγκρούσεων**
 - Άγχος το πρωί, καβγάς το βράδυ· η ίδια πάντα κατάσταση!



Αγαπητές αναγνώστριες, αγαπητοί αναγνώστες

Για να μπορέσουν τα παιδιά να ενταχθούν στον κόσμο μας χρειάζονται όχι μόνο ελεύθερους χώρους, μέσα στους οποίους θα μπορέσουν να αναπτυχθούν, αλλά και όρια, που θα τους προσφέρουν σημεία αναφοράς και θα τα βοηθήσουν να προσανατολιστούν. Ως γονείς, ένας από τους σημαντικότερους ρόλους μας είναι συνεπώς να χαράζουμε την κατεύθυνση, να διατυπώνουμε αξιόπιστους κανόνες και να είμαστε συνεπείς. Ωστόσο, το να θέτουμε όρια δεν μας είναι πάντοτε εύκολο, καθώς η αντιπαράθεση με τα παιδιά μας απαιτεί μεγάλη υπομονή, δύναμη και αντοχή.

Όποιος αποφεύγει αυτή την προσπάθεια δεν ωφελεί ούτε τον εαυτό του αλλά ούτε και το παιδί του. Ο λόγος είναι ότι τα παιδιά χρειάζονται σαφείς οδηγίες, για να αισθάνονται ασφαλή και να μπορέσουν σταδιακά να αναλάβουν ευθύνες. Όταν τα παιδιά δεν αισθάνονται αυτό το στήριγμα, δοκιμάζουν διαρκώς τα όριά τους, γεγονός που οδηγεί σε ακόμη περισσότερες εντάσεις και συγκρούσεις.

Σκοπός μας με το βιβλίο αυτό είναι να σας ενθαρρύνουμε να καθορίσετε τους δικούς σας ιδιαίτερους οικογενειακούς κανόνες και να σας δείξουμε πώς μπορείτε να τους εφαρμόσετε με φιλικό, σαφή και αποφασιστικό τρόπο. Ποιοι κανόνες αρμόζουν και σε ποιες ηλικίες; Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί μου παραβιάζει τους κανόνες; Τι σημαίνει στην πραγματικότητα συνέπεια; Πώς θα καταλάβει το παιδί καλύτερα τα μηνύματά μου; Πρέπει ο μπαμπάς και η μαμά να συμφωνούν πάντα; Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να ακολουθήσετε τη δική σας πορεία στην ανατροφή του παιδιού σας και να βρείτε μαζί του τους δρόμους που οδηγούν σε ομαλή και αρμονική οικογενειακή ζωή.

Julia Mubelohde

Γιούλια Ουμπελόντε
Εκδόσεις mobile

Πώς να βρίσκουμε τον δρόμο μας και να μην παρεκκλίνουμε από αυτόν

■ Εάν στην οικογένειά σας υπάρχουν συχνά εντάσεις, μη νομίζετε ότι είστε ο μοναδικός ενήλικας που ορισμένες φορές χάνει την υπομονή του. Ούτε ευθύνεστε εσείς για κάθε διαμάχη που συμβαίνει με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Τα συναισθήματα που υπάρχουν σε μια οικογένεια διαμορφώνονται από πολλούς παράγοντες και εξαρτώνται ορισμένες φορές από καταστάσεις που εσείς δεν μπορείτε να αλλάξετε. Πολλά ωστόσο μπορούν να διορθωθούν εάν αργότερα, όταν θα έχουν ηρεμήσει και πάλι τα πνεύματα, φέρετε ξανά στο μυαλό σας όλες τις επίμαχες στιγμές.

Όποιος αμφιταλαντεύεται συχνά ανάμεσα σε εντάσεις και συμφιλίωσεις, όποιος αισθάνεται συχνά αβοήθητος ή ανεπαρκής, έχει κάνει πιθανότατα πολύ λίγες συμφωνίες και δεν έχει θέσει αρκετούς κανόνες. Δεν έχει σημασία εάν πρόκειται για τα μαθήματα, τις ώρες ύπνου, τα παιχνίδια στον υπολογιστή, την τηλεόραση, το συμμάζεμα ή το φαγητό· οι κανόνες, οι συνήθειες και οι συμφωνίες λειτουργούν για παιδιά και γονείς ως στοιχεία που τους βοηθούν να προσανατολιστούν.

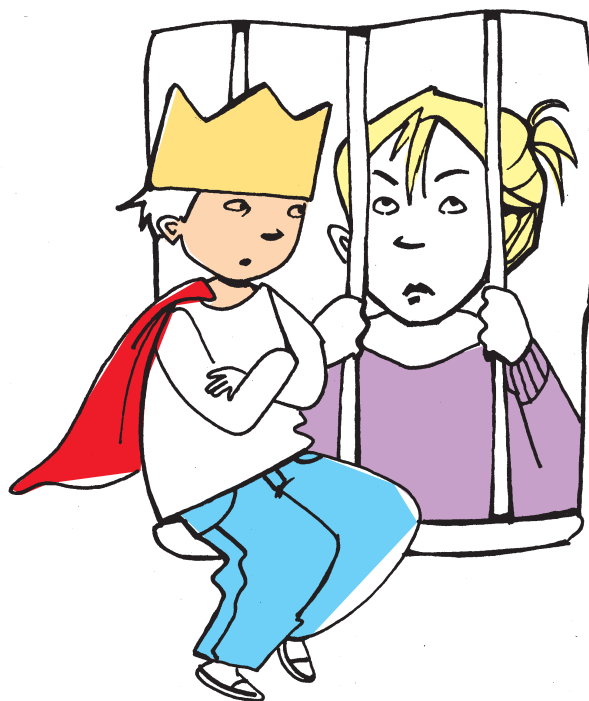
Γενικά, τα παιδιά αντιμετωπίζουν θετικά τους κανόνες. Ο Τάκης, για παράδειγμα, δεν αφήνει για κανέναν λόγο τον πατέρα του να ξεκινήσει το αυτοκίνητο χωρίς πρώτα να έχει βάλει ζώνη. Πολλές φορές τα τετράχρονα και τα πεντάχρονα ενθουσιάζονται με τους νόμους, τους αστυνομικούς και τις φυλακές. Παρατηρούν πολύ καλά ποιος είναι καλός και ποιος κακός, ποιος κάνει το σωστό και ποιος το λάθος.



Η προσπάθεια να περάσει το δικό τους αποτελεί ένα σημαντικό βήμα στην εξέλιξη των παιδιών

Τα παιδιά θεωρούν καλούς τους κανόνες —εκμεταλλευτείτε το!

Τους συναρπάζει που ακόμη και οι παντοδύναμοι γονείς τους πρέπει να υπακούουν σε νόμους. «Αν η μαμά περάσει με κόκκινο, πρέπει να πάει φυλακή», διαπιστώνουν οι παρατηρητικοί συνοδηγοί μέσα από το παιδικό κάθισμα με ολοφάνερη ικανοποίηση. Οι σκέψεις τους περιστρέφονται γύρω από αστυνομικούς, σερίφηδες, βασιλιάδες και γενικά όσους καθορίζουν «πώς πρέπει να είναι τα πράγματα». Καθίστε και ακούστε μια φορά τον τρόπο που το παιδί σας και οι φίλοι του συζητούν ακούραστα τους κανόνες ενός παιχνιδιού. Το στοιχείο αυτό μπορείτε να το εκμεταλλευτείτε! Σε εκείνες τις επίμαχες στιγμές στις οποίες δημιουργούνται διαρκώς προβλήματα, οι οδηγίες για το «πώς πρέπει να γίνεται κάτι» μπορεί να μας βοηθήσουν σημαντικά. Σχηματίστε μια ξεκάθαρη εικόνα:



Ελέγξτε τα όρια

- Σε ποιες καταστάσεις σημειώνονται διαρκώς καβγάδες;
- Ξέρει άραγε ο γιος ή η κόρη μου πώς αισθάνομαι εγώ, τι είναι σημαντικό για εμένα και τι ακριβώς περιμένω από εκείνον ή εκείνη;
- Ποιες οδηγίες μπορώ να δώσω; Σε ποιες συμφωνίες μπορούμε να καταλήξουμε; Ποιους κανόνες μπορούμε να θέσουμε;
- Όταν λέω όχι, το εννοώ πραγματικά; Ή μήπως σημαίνει περισσότερο μπορεί;
- Πολύ σημαντικό επίσης: υπάρχει μια ξεκάθαρη συμφωνία σχετικά με το τι θα συμβεί, εάν κάποιος παραβιάσει τον κανόνα;

Θέτουμε κανόνες – πώς όμως;

Συμφωνίες: Δεν αποτελούν εγγύηση, αλλά είναι μια αρχή

■ Η Μαρία σκαλίζει άκεφα το φαγητό της. Προφανώς έχει χορτάσει, ενώ στο πιάτο της έχει μείνει άθικτο το μισό σχεδόν από το φαγητό που η μητέρα της ετοίμασε με τόση αγάπη. Και όπως πάντα, το γεγονός αυτό προκαλεί τις φωνές της μητέρας της: «Όσο σου έβαζα φαγητό, ήθελες να φας όλη την κατσαρόλα!». Σχεδόν κάθε γεύμα συνοδεύεται από συμβουλές, καβγάδες και γκρίνια, με αποτέλεσμα να καταστρέφεται η χαρά του φαγητού για όλη την οικογένεια. Μια κατάσταση που σταμάτησε μόλις η Μαρία κατέληξε σε μια συμφωνία με τους γονείς της: από εκείνη τη στιγμή θα βάζει μόνη της όσο φαγητό θέλει. Και για να μην εκτιμήσει λάθος την πείνα της, θα ισχύει ο εξής κανόνας: μόνο λίγο απ' όλα — και αν θέλει αργότερα, ξαναβάζει.



Συμφωνίες όπως αυτή σε καμία φυσικά περίπτωση δεν εγγυώνται ότι όλα θα λειτουργούν πάντοτε ρολόι. Μια καραμέλα πριν πέσει το παιδί για ύπνο παραμένει δελεαστική, και όποιος πεινάει σαν λύκος το πιο πιθανό είναι να βάλει τρεις φορές περισσότερα μακαρόνια στο πιάτο του από αυτά που μπορεί να φάει — ιδίως εάν κάθονται και τα αδέλφια του στο τραπέζι — γιατί τα παιδιά είναι παιδιά! Είναι θορυβώδη, απερίσκεπτα, γεμάτο περιέργεια και ενεργητικότητα και, ναι, είναι και αχαλίνωτα.

Σε περίπτωση που θέλετε οπωσδήποτε να επιβάλλετε κάποιους κανόνες, πρέπει να ξεκαθαρίσετε στο παιδί σας ποιες θα είναι οι συνέπειες της συμπεριφοράς του. Έτσι δεν υποβάλλετε τον εαυτό σας και το παιδί σας σε ψυχοφθόρες αντιπαραθέσεις. Όποιος συνεχίζει να τρώει γλυκά στο κρεβάτι πρέπει να σηκωθεί και να πλύνει ξανά τα δόντια του. Όποιος βάζει πάντα παραπάνω φαγητό στο πιάτο του, πρέπει να μάθει ότι υπάρχουν όρια και σ' αυτό. Όποιος δεν βάζει το βράδυ τα βρόμικά του ρούχα στο καλάθι για τα άπλυτα, κάποια στιγμή δεν θα έχει τίποτα καθαρό να φορέσει.

Ως εδώ και μη παρέκει!

■ Εάν έχετε συμφωνήσει με το παιδί σας ότι μετά την ταινία η τηλεόραση θα κλείνει, υπενθυμίστε του αυτόν τον κανόνα προτού την ανοίξετε για να δει καρτούν. Μην υποκύψετε όταν θα αρχίσει να γκρινιάζει για να δει και τα επόμενα κινούμενα σχέδια που ακολουθούν στο κυριακάτικο πρόγραμμα. Όταν το όχι σας σημαίνει πραγματικά όχι, βοηθήστε το παιδί σας να προετοιμάσει από πριν τον εαυτό του για να το δεχτεί. «Η τηλεόραση επιτρέπεται μόνο αφού κάνεις τα μαθήματά σου», «Ό,τι υπάρχει μετά τις έξι το απόγευμα πάνω στο τραπέζι της κουζίνας καταλήγει στα σκουπίδια», «Βγάζουμε πάντα τις γαλότσες μας μπαί-

Οι ξεκάθαρες συμφωνίες μειώνουν τους καβγάδες.

νοντας στην είσοδο» — οι κανόνες μειώνουν σημαντικά το ατελείωτο γαϊτανάκι με τις ίδιες προειδοποιήσεις ξανά και ξανά. Τα όρια αυτά δεν είναι ούτε αυταρχικά, ούτε και καταπιεστικά. Οι οικογενειακοί κανόνες επιβεβαιώνουν την κοινή γραμμή πλεύσης και το γεγονός ότι πρέπει να συμβιώσουμε όλοι μαζί. Μην θέτετε κανόνες που κανείς δεν μπορεί να τηρήσει, γιατί έτσι θα δημιουργήσετε τρομερό χάος. Ένας περιορισμένος αριθμός από λογικούς, κατανοητούς κανόνες μπορεί να φέρει πολύ καλύτερα αποτελέσματα. Ίσως χρειαστεί ανά διαστήματα να τους υπενθυμίζετε στο παιδί σας. Ωστόσο, εάν παραμένετε σταθεροί σαν βράχος, λίγες επαναλήψεις θα χρειαστούν. Μπορεί βέβαια να επιπλήξουν και εσάς: «Μπαμπά, πάλι δεν έβγαλες τις γαλότσες σου!». Γενικά ισχύει ότι όταν οι γονείς είναι σταθεροί στις θέσεις τους σταματάει και η γκρίνια. Σκεφτείτε μόνο πόσο ανένδοτοι παραμένετε για να φορέσουν τις ζώνες ασφαλείας προτού βάλετε μπροστά το αυτοκίνητο!

Για να αποτυπωθούν οι κανόνες, θα πρέπει να τους επαναλαμβάνετε συνέχεια, με υπομονή.

Για καταστάσεις που επαναλαμβάνονται καθημερινά είναι καλό να ακολουθείτε μια τυποποιημένη διαδικασία στην οποία τα μεμονωμένα βήματα θα διαδέχονται με σταθερό τρόπο το ένα το άλλο. Για παράδειγμα: βραδινό φαγητό, άλλη μισή ώρα παιχνίδι, βάζουμε πιτζάμες, πλένουμε δόντια, τους διαβάζουμε κάτι, φιλί για καληνύχτα και ύπνος.

Το ένα μετά το άλλο

■ Σε περίπτωση που θέλετε να συμπεριφέρεται το παιδί σας με συγκεκριμένο τρόπο, σκεφτείτε μια διαδικασία την οποία θα χωρίσετε σε βήματα. Ζητήστε του, για παράδειγμα, να βάλει τα παραμύθια στο ράφι. Μην υποχωρήσετε. Πείτε του: «Η θέση των βιβλίων είναι πάνω στο ράφι». Αγνοήστε και το δεύτερο κύμα διαμαρτυριών και εάν μετά και την τρίτη παράκλησή σας εξακολουθεί να μην κάνει τίποτα, προχωρήστε στις συνέπειες που θα έχει η στάση του. Ποιες θα είναι αυτές; Το καλύτερο είναι οι συνέπειες να προκύπτουν από την ίδια την προβληματική συμπεριφορά: εάν πετάς όλα σου τα πράγματα μέσα στη μέση και δεν ξεκινάς να συμμαζεύεις παρόλο που στο ζήτησα για τρίτη φορά, πρέπει να ξέρεις ότι δεν θα μείνει χρόνος για να διαβάσουμε παραμύθι, επειδή ο χρόνος αυτός θα φύγει τώρα για να συμμαζέψουμε μαζί. Η τιμωρία αυτή δεν είναι ουρανοκατέβατη, αλλά προκύπτει ως συνέπεια της δικής του συμπεριφοράς. Έτσι μπορεί να μάθει ένα παιδί να αναλαμβάνει την ευθύνη για τη συμπεριφορά του — αυτό που είναι, σε τελευταία ανάλυση, και το ζητούμενο.



Να είμαστε αξιόπιστοι

Οι γονείς που λένε μεγάλα λόγια και απειλούν τα παιδιά τους με συνέπειες αλλά τελικά δεν προχωρούν σε πράξεις χάνουν την αξιοπιστία τους. Το ίδιο ισχύει και για τις υποσχέσεις και τις ανταμοιβές: εάν υποσχεθείς στο παιδί σου να του διαβάσεις άλλη μία ιστορία πριν πέσει για ύπνο, πρέπει και να το κάνεις!

Μην βιαστείτε να τον απαλλάξετε. Εάν η μικρή σας κόρη υποσχέθηκε να φέρει τα κρουασανάκια στο τραπέζι το πρωί και τώρα ξαφνικά βαριέται, θα φάτε απλώς φρυγανιές. Εάν ο γιος σας ξέχασε να πάρει μαζί του τις περικνημίδες του και δεν μπορεί να προπονηθεί με τους άλλους, μην πάτε να του φέρετε αυτό που ξέχασε! Η ώρα που θα περάσει καθισμένος μόνος στον πάγκο θα τον βοηθήσει να θυμάται στο μέλλον όλα όσα πρέπει να παίρνει μαζί του.

Τα παιδιά μαθαίνουν από τις συνέπειες των πράξεών τους

■ Όταν ζητάτε από το παιδί σας να κάνει κάτι, πρέπει να έχετε στο μυαλό σας τι θα πρέπει να συμβεί εάν δεν το κάνει. Για να μην καταλήξετε να κουνάτε αβοήθητοι τα χέρια σας στον αέρα προσπαθώντας να πάρετε ανάσα και να μην αρχίσετε να τραυλίζετε μπροστά στο παιδί: «Μάζεψε τώρα αμέσως τα βιβλία, γιατί αλλιώς, αλλιώς...». Αλλιώς τι; Στο ποδόσφαιρο ισχύει: κίτρινη κάρτα, κόκκινη κάρτα και μαζί αποβολή. Ίσως μια τέτοια σειρά βημάτων να μπορεί να φανεί, σε κάποιον βαθμό, χρήσιμη και στη δική σας οικογένεια.

Μην καταπιέζετε τον θυμό σας σε βαθμό που τα νεύρα σας με το παιδί σας να σας οδηγήσουν στο σημείο να σηκώσετε ακόμη και χέρι. «Εάν συνεχίσεις να γρατζουνάς την πόρτα με το αυτοκινητάκι, θα σ' το πάρω». Να κάνετε όμως και αυτό που ανακοινώσατε, γιατί διαφορετικά τα παιδιά σας θα αρχίσουν να σας αγνοούν. Πρέπει βέβαια πάντα να αφήνετε ανοιχτή μια χαραμάδα συμφιλίωσης. Αν διώχνουμε κάποιον από το δωμάτιο με τα λόγια «δεν θέλω να σε ξαναδώ ποτέ εδώ μέσα» δεν μπορεί να σκεφτεί ποτέ θετικά. Εάν του πούμε ωστόσο «μπορείς να ξαναέρθεις όταν ηρεμήσεις», το μικρό μας τερατάκι καταλαβαίνει: «Μπορώ να συμπεριφερθώ και με διαφορετικό τρόπο. Τότε θα είμαι ευπρόσδεκτος». <<<

Όποιος κάνει ένα βήμα πρέπει να είναι έτοιμος και για το επόμενο.

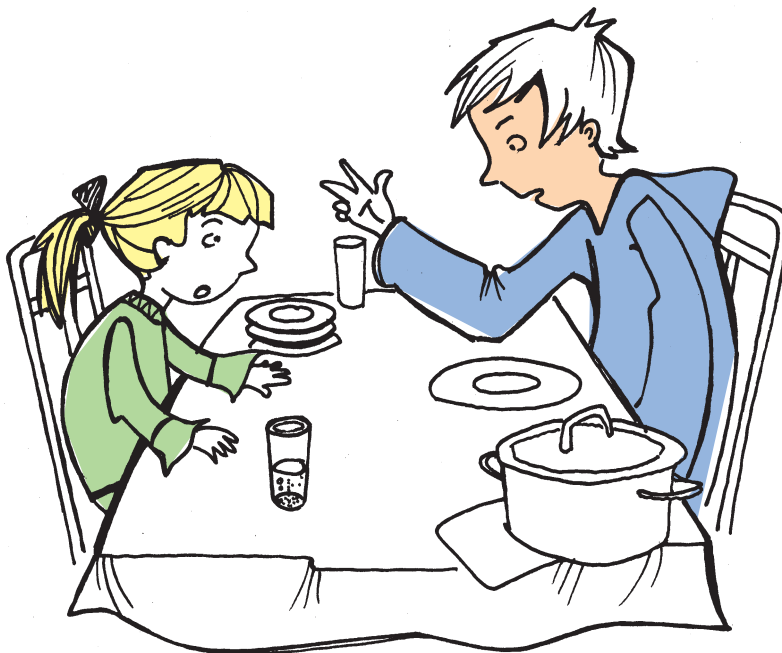


Συνήθειες όπως να τους διαβάσετε μια ιστορία το βράδυ οργανώνουν την ημέρα

Τα παιδιά μαθαίνουν από τις συνέπειες των πράξεών τους

Απαγόρευση τηλεόρασης, στέρηση εξόδου από το σπίτι, κ.λπ.

■ Η Μαρία ωρύεται. Αρνείται να μαζέψει πάλι εκείνη το τραπέζι. Ο Φίλιππος, ο δωδεκάχρονος αδερφός της, αρχίζει ν' απαριθμεί με κάθε λεπτομέρεια όσα έκανε εκείνος: «Πέταξα δύο φορές συνέχεια τα σκουπίδια, πήγα τρεις φορές για ψώνια και καθάρισα μία φορά την τουαλέτα της γάτας». Εκείνη περνάει αμέσως στην αντεπίθεση: «Κουβάλησα τα ψώνια, καθάρισα δύο φορές και βοήθησα στο μαγείρεμα». Οι φωνές γίνονται πιο διαπεραστικές, φοβερές βρισιές αρχίζουν να εξαπολύονται. Πολύ σύντομα η μητέρα χάνει την υπομονή της και λέει: «Σταματήστε επιτέλους, που να πάρει! Δεν μπορεί κανείς να φάει με ηρεμία βραδιάτικα; Δεν έχει τηλεόραση για την υπόλοιπη εβδομάδα!». Δύο άναυδα βλέμματα καρφώνονται πάνω της. «Μα τι σχέση έχει η τηλεόραση με το μάζεμα του τραπεζιού;» λέει αγανακτισμένα η Μαρία και συμπληρώνει: «Είσαι τόσοσο άδικη!».



Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι. Όμως θα πρέπει να αντέξουμε με τα λίγα, αλλιώς δεν θα έχουμε κανένα αποτέλεσμα.

Για να είμαστε ειλικρινείς, η μικρή δεν έχει απόλυτο άδικο. Λίγες ώρες αργότερα, όταν τα δύο παιδιά κοιμούνται, ήρεμα πια, η μητέρα αρχίζει το συμάζεμα. «Νομίζω ότι αντέδρασα υπερβολικά.» Παρόλο που ο θυμός της ήταν δικαιολογημένος, ένα είναι βέβαιο: με το να τους κόψει την τηλεόραση, τα δύο παιδιά σίγουρα δεν έμαθαν πώς να χειρίζονται καλύτερα την κατάσταση. Αυτού του είδους οι τιμωρίες δίνουν στα παιδιά την αίσθηση ότι δεν μπορούν να βασιστούν σε τίποτα, ότι οι γονείς μπορούν ανά πάσα στιγμή να τους ακυρώσουν τα σχέδιά τους και ότι έτσι κι αλλιώς δεν θα τηρήσουν τις υποσχέσεις τους. Η στέρηση εξόδου από το σπίτι, η απαγόρευση της τηλεόρασης, η απαγόρευση των επισκέψεων, η μείωση του χαρτζιλικιού είναι ορισμένες τιμωρίες τις οποίες χρησιμοποιούν καμιά φορά οι γονείς όταν εκνευρίζονται. Δεν νομίζω βέβαια ότι έτσι θα καταφέρουν να βάλουν ένα πεντάχρονο παιδί να σκεφτεί πώς θα συμπεριφερθεί καλύτερα την επόμενη φορά. Όταν ο Λεωνίδας, κάποια στιγμή που δεν τον παρατηρούν, επιτίθεται γεμάτος ζήλια στο μωρό και οι γονείς του αρχικά τον μαλώνουν αυστηρά και μετά τον στέλνουν στο δωμάτιό του, το μόνο που καταφέρνουν είναι να τον κάνουν να πιστέψει με μεγαλύτερη σιγουριά



Οι τιμωρίες μπορούν να τραυματίσουν και να ταπεινώσουν τα παιδιά

ότι οι γονείς του αγαπούν πια το μωρό περισσότερο από εκείνον. Τέτοιες συνθήκες δεν βοηθούν το παιδί να αναπτύξει το αίσθημα της αντίληψης.

Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα τι σημαίνει υπευθυνότητα από τις συνέπειες των πράξεών τους. Τι συνέπεια έχει η άρνηση της Μαρίας και του Φίλιππου να μαζέψουν το τραπέζι; Εάν η μητέρα είχε την υπομονή να μην ανακατευτεί καθόλου, θα διαπίστωναν οι δυο τους ότι ένα τραπέζι γεμάτο βρόμικα πιάτα δεν προσφέρεται και πολύ για το επόμενο γεύμα. Να μια τιμωρία που δεν είναι ουρανοκατέβατη, αλλά αποτέλεσμα της δικής τους συμπεριφοράς. Έτσι μπορεί να μάθει ένα παιδί να είναι υπεύθυνο για τα λόγια και τις πράξεις του.

Οι τιμωρίες εξοργίζουν και σε κάνουν να αισθάνεσαι ανίσχυρος

■ Όποιος παραβιάζει σκόπιμα τους συμφωνημένους κανόνες, όποιος κάνει σκόπιμα ζημιές ή παραβιάζει τα δικαιώματα των άλλων πρέπει να δέχεται τις συνέπειες των πράξεών του. Αυτό δεν είναι τιμωρία: «Επειδή έσκισες το παντελόνι σου, δεν μπορεί να έρθει σήμερα ο Μιχάλης να παίξετε!». Μα πώς συνδέονται αυτά τα δύο μεταξύ τους; Αυτό θυμίζει περισσότερο κάτι σαν «Αφού με εκνεύρισες εσύ, θα σε εκνευρίσω και εγώ!». Αυτές τις τιμωρίες δεν μπορούν να τις καταλάβουν τα παιδιά και το μόνο που πετυχαίνουμε είναι το πολύ-πολύ να τα εξοργίσουμε. Οι λογικές συνέπειες προκύπτουν από το ίδιο το περιστατικό. Επειδή η Παυλίνα δεν έκλεισε την τηλεόραση τότε που έπρεπε, δεν θα δει την επόμενη φορά τη σειρά της. Αυτό είναι λογικό και γι' αυτό η μικρή συμφώνησε. Γι' αυτόν τον λόγο η μητέρα της δεν χρειάζεται να αρχίσει τώρα να τη μαλώνει

Τα παιδιά μαθαίνουν να αναλαμβάνουν ευθύνες μέσα από τις συνέπειες των πράξεών τους.

ή να της κάνει κήρυγμα, αλλά απλώς να της το υπενθυμίσει — με ευγενικό, αλλά σταθερό τρόπο. Η στάση αυτή διαφυλάσσει την καλή σχέση που υπάρχει μεταξύ τους.

Πολλά παιδιά πεισμώνουν και αντιστέκονται στην τιμωρία και τη σωματική βία, διαμαρτύρονται και προσπαθούν εξοργισμένα να πάρουν εκδίκηση. Άλλα πάλι παιδιά υποτάσσονται υπάκουα και στρέφουν την επιθετικότητά τους προς πιο αδύναμα άτομα. Ωστόσο, η μείωση του χαρτζιλικιού, η απαγόρευση



της τηλεόρασης και η στέρηση εξόδου δρουν περιοριστικά. Δεν εμποδίζετε το παιδί σας μόνο από το να κάνει κάτι που το ευχαριστεί, αλλά δεν το αφήνετε να αναλάβει και την ευθύνη για τη συμπεριφορά του. Εάν δεν υπάρχει λογική σύνδεση μεταξύ της πράξης και της συνέπειας, το παιδί αντιλαμβάνεται την τιμωρία σαν αντίποινα. Τη στιγμή που θα σπάσει η λογική αλυσίδα του αίτιου και του αιτιατού, της πράξης και της συνέπειας, χάνεται κάθε λεπτή προσπάθεια που γίνεται προς την κατεύθυνση της κατανόησης και της αυτογνωσίας. Επιπλέον, κάτω από ορισμένες συνθήκες, η τιμωρία μπορεί να πεισμώνσει και να εξοργίσει ακόμη περισσότερο το παιδί και να το οδηγήσει μέσα στην οργή του και πάλι στο σημείο απ' όπου ξεκίνησε όλος αυτός ο θυμός. Εάν, για παράδειγμα, τιμωρήσουμε έναν τετράχρονο να μη φάει γλυκό επειδή την προηγούμενη ημέρα έφτυσε τον μικρό του αδερφό, είναι πρακτικά απίθανο να βρει τη λογική σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα σε αυτά τα δύο περιστατικά και θα εξοργιστεί ακόμη πιο πολύ με τον μικρό του αδερφό, ο οποίος (απ' ό,τι φαίνεται) ήταν αυτός που τον προκάλεσε. «Καλά να πάθει λοιπόν», σκέφτεται ο μεγάλος αδερφός, και καθώς είναι σίγουρος ότι έχει δίκιο, προσπαθεί τώρα κάτω από το τραπέζι να κλοτσήσει τον μικρό του αδερφό στο καλάμι.

Τι λείπει από τις τιμωρίες; Η λογική σύνδεση μεταξύ πράξης και συνέπειας.

Όταν οι γονείς δεν ανακατεύονται τα παιδιά αναλαμβάνουν ευθύνες

■ «Μην ασχολείσαι μαζί μου!» μουρμουρίζει η εξάχρονη Λίλι, απαντώντας στην απορία της μητέρας της σχετικά με το τι φτιάχνει. Προσβεβλημένη, γυρίζει και πάλι στις πολύχρωμες στοίβες με τουβλάκια που ήταν σκορπισμένα σε όλο το δωμάτιο. Μισή ώρα αργότερα, κρατώντας στα χέρια της τα συντρίμια από τον στάβλο των αλόγων, στέκεται μπροστά στη μητέρα της και της ζητάει με απόλυτη φυσικότητα: «Η στέγη πέφτει συνέχεια. Μπορείς να μου τη φτιάξεις;»

Ο Παύλος παίζει με το φαγητό του, η Λίζα ακόμη να συμμαζέψει το δωμάτιό της, ο Γιάννης αρνείται πεισματικά να κλείσει την τηλεόραση. Μήπως σας θυμίζει κάτι; Σε αυτού του είδους τις καταστάσεις οι γονείς πρέπει να θέτουν όρια και να δείχνουν συνέπεια, επειδή τα όρια βοηθούν το παιδί να βρει τον δρόμο του μέσα στην καθημερινότητά του και να αισθάνεται ασφάλεια.

Με τη βοήθεια των πολλών και πρακτικών παραδειγμάτων αυτού του βιβλίου, θα ανακαλύψετε πώς μπορείτε ως γονείς να επιβάλλετε όρια με ευγενικό, θετικό, ξεκάθαρο και συγκεκριμένο τρόπο — αλλά και με σεβασμό προς το παιδί. Θα δείτε επίσης πώς μπορείτε να μετριάσετε τις συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια και πώς να διδάξετε σταδιακά το παιδί σας να αναλαμβάνει τις ευθύνες που του αναλογούν.



Η συγγραφέας

Η **Γκερλίντε Ούνφερτσαγκτ** [Gerlinde Unverzagt] είναι ανεξάρτητη δημοσιογράφος και συγγραφέας πολλών βιβλίων με θέμα την ανατροφή παιδιών και τις οικογενειακές σχέσεις. Έχει τέσσερα παιδιά και ζει με την οικογένειά της στο Βερολίνο. Είναι επίσης η συγγραφέας του βιβλίου *Supermuttis* (Υπερμαμάδες), το οποίο κυκλοφόρησε στη Γερμανία το 2008 με το ψευδώνυμο Λότε Κιν [Lotte Kuh]. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της, <http://www.gerlinde-unverzagt.de>.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Διοικητικό 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
www.klidarithmos.gr info@klidarithmos.gr

ISBN 978-960-461-434-9



9 789604 614349