

**Ελευθέριος Μουτσάνας  
Παιδίατρος**

**Ο ρόλος της ανατροφής στην ανάπτυξη  
των παιδιών και των εφήβων**



**Φιλολογική επιμέλεια  
Ζωή Κατσιαμπούρα**

**Παλαμάς 2012**

Στον Στέλιο και την Κατερίνα,  
στη Νάνσυ και τον Άρη.  
Με την ελπίδα ότι θα βοηθηθούν,  
να μεγαλώσουν καλύτερα τα παιδιά  
τους.

## **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

Ο παιδίατρος είναι υποχρεωμένος, πέρα από την αντιμετώπιση των ασθενειών, να ασχολείται και με άλλα θέματα, τα οποία έχουν σχέση με την παιδική και εφηβική ηλικία. Πρέπει, δηλαδή, να ενημερώνεται και να δίνει συμβουλές για την πρόληψη των ατυχημάτων, τη διατροφή, την ανατροφή, τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών, κ.ά.

Στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται και το παρόν πόνημα. Θα προσπαθήσω να καταγράψω βασικές γενικές πληροφορίες για την ανατροφή των παιδιών, επιστημονικά τεκμηριωμένες, και, παράλληλα, θα αναφερθώ στις επιστημονικές θεωρίες που αναπτύχθηκαν σχετικά με αυτήν, ώστε ο βουλόμενος να μπορεί να συνεχίσει τη μελέτη του για το θέμα.

## Γεννιόμαστε ή γινόμαστε;

Όλοι εμείς που ζούμε στον Δυτικό Κόσμο πιστεύουμε ότι η εξέλιξη των παιδιών εξαρτάται, πέρα από τα γονίδια που κληρονομούν, και από τον τρόπο που τα μεγαλώνουν οι γονείς τους. Είναι όμως έτσι ή μήπως αυτό είναι ένας πανίσχυρος μύθος, τόσο βαθιά ριζωμένος στην κουλτούρα μας, και στην πραγματικότητα οι γονείς δεν παίζουν στη διαμόρφωση του χαρακτήρα των παιδιών τους τόσο σημαντικό ρόλο, όσο πιστεύουμε;

Η διαμάχη είναι παλιά και συνοψίζεται απλοποιημένη στο ερώτημα αν η **Κληρονομικότητα** ή το **περιβάλλον** καθορίζουν την εξέλιξη και, άρα, την ύπαρξη του ανθρώπου. Σήμερα πλέον είναι τόσο αποδεκτό, ώστε να μην αμφισβητείται από κανέναν, ότι το περιβάλλον είναι για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα το ίδιο σημαντικό με τα γονίδια και όσα βιώνουν τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν είναι το ίδιο σημαντικά με τις πληροφορίες που είναι γραμμένες στα γονίδιά τους.

Αυτό που αμφισβητείται σήμερα είναι ο ρόλος της **ανατροφής** στην ανάπτυξη και στη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Ο όρος «ανατροφή» σημαίνει διαπαιδαγώγηση, αλλά δεν είναι συνώνυμος με τον όρο «περιβάλλον». Η χρήση τους ως συνωνύμων βασίζεται στην υπόθεση ότι αυτό που καθορίζει την **ανάπτυξη** των παιδιών, εκτός από τα γονίδια τους, είναι, αποκλειστικά, ο τρόπος που τα μεγαλώνουν οι γονείς τους.

Εδώ ακριβώς, πάνω σε αυτό το θέμα, πρέπει να διευκρινίσουμε μερικά πράγματα. **Ανάπτυξη** είναι η διαδοχή των σωματικών, ψυχολογικών, και κοινωνικών αλλαγών, τις οποίες υφίστανται οι άνθρωποι καθώς μεγαλώνουν. Οπότε, «ανάπτυξη» δεν σημαίνει μόνο ότι το παιδί ψηλώνει ή κερδίζει βάρος. Η έννοια περιλαμβάνει και τις αλλαγές στα συναισθήματα, στον τρόπο σκέψης, στις ικανότητες και στις σχέσεις του παιδιού με τους άλλους ανθρώπους. Η ευθύνη, λοιπόν, για την ανάπτυξη των παιδιών αντιλαμβανόμαστε ότι δεν αποτελεί αποκλειστική υπόθεση των γονιών. Εξαρτάται και από άλλους παράγοντες, όπως είναι το σχολείο, η ομάδα των συνομηλίκων, τα ΜΜΕ με κύριο εκπρόσωπο την τηλεόραση, το πολιτισμικό περιβάλλον, δηλαδή η κουλτούρα της τοπικής κοινωνίας και η εθνική κουλτούρα.

Η άποψη ότι οι γονείς είναι το σημαντικότερο κομμάτι του περιβάλλοντος και καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο που τα παιδιά θα εξελιχθούν είναι προϊόν του Δυτικού Πολιτισμού, της επιβολής της πυρηνικής μορφής της οικογένειας. Η παραδοχή αυτή δεν είναι παγκόσμια αποδεκτή, γιατί υπάρχουν κοινωνίες, όπου στην κοινωνικοποίηση των παιδιών οι γονείς δεν παίζουν τόσο σπουδαίο ρόλο, όσο η ομάδα του παιχνιδιού και το γενικότερο πολιτισμικό περιβάλλον.

Επειδή αναφέραμε τον όρο, ας διευκρινίσουμε ότι **Κοινωνικοποίηση** είναι η διαδικασία μέσω της οποίας το βρέφος, ένας «πρωτόγονος» οργανισμός, μετατρέπεται σε έναν εξημερωμένο άνθρωπο, έτοιμο να πάρει τη θέση του στην κοινωνία όπου μεγάλωσε. Τα άτομα που έχουν κοινωνικοποιηθεί σε κάθε κοινωνία μιλούν την ίδια γλώσσα με τα άλλα μέλη της, συμπεριφέρονται με τρόπο αποδεκτό, αποκτούν τις απαραίτητες δεξιότητες και υιοθετούν τις κυρίαρχες πεποιθήσεις της. Φυσικά, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που ισχύουν σε όλες τις κοινωνίες: παντού τα βρέφη γεννιούνται ανήμπορα, χωρίς γνώσεις και έχουν την ανάγκη των ενηλίκων για τη επιβίωση τους, παντού τα παιδιά πρέπει να μάθουν την τοπική γλώσσα και τα έθιμα και να δημιουργήσουν λειτουργικές σχέσεις με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, παντού πρέπει να μάθουν ότι ο κόσμος έχει κανόνες και δεν μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι ενήλικοι που φροντίζουν τα παιδιά, τον πρώτο τουλάχιστον καιρό, παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή τους, γιατί όλα όσα αναφέραμε παραπάνω από αυτούς τα μαθαίνουν. Αυτό που αμφισβητείται είναι αν αυτά που μαθαίνουν τα παιδιά κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, καθορίζουν αποκλειστικά και την πορεία όλης τους της ζωής. Αν, δηλαδή, διαμορφώνουν καθοριστικά και απόλυτα και την προσωπικότητά τους.

## **Ιστορία της παιδικής ηλικίας: καλές και κακές εποχές**

Η «παιδική ηλικία» δεν ήταν σε όλους τους πολιτισμούς περίοδος απόλαυσης και διασκέδασης. Όσο πιο πίσω στην ιστορία ανατρέξουμε, τόσο πιο χαμηλό θα βρούμε το επίπεδο της φροντίδας και τόσο μεγαλύτερες τις πιθανότητες τα παιδιά να δολοφονούνται, να εγκαταλείπονται, να ξυλοκοπούνται, να τρομοκρατούνται και να κακοποιούνται σεξουαλικά.

Πέρα όμως από τα ακραία και τρομακτικά συμβάντα σχετικά με τα παιδιά, τους Καιάδες της μυθολογίας και την εγκατάλειψη στο παραμυθένιο δάσος, γενικά από την έρευνα προκύπτει ότι η πρακτική της ανατροφής των παιδιών στις διάφορες περιοχές της Γης είναι προϊόν του συγκεκριμένου κάθε φορά πολιτιστικού επιπέδου και μοντέλου. Απλά (και ειρηνικά) παραδείγματα:

- Στις παραδοσιακές κοινωνίες η μητέρα κουβαλάει μαζί της το βρέφος, όπου και αν πάει την ημέρα και κοιμάται μαζί του τη νύχτα κατά τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του. Ακόμα και σήμερα, δηλαδή, στις περισσότερες περιοχές του κόσμου τα παιδιά κοιμούνται στο ίδιο δωμάτιο, συχνά και στο ίδιο κρεβάτι με τους γονείς τους. Εμείς, αντίθετα, βάζουμε τα παιδιά να κοιμηθούν μόνο τους - και ας κλαίνε- γιατί πιστεύουμε ότι, αν μάθουν να κοιμούνται μόνο τους, θα γίνουν ανεξάρτητα άτομα. Δεν υπάρχει βεβαίως καμία απόδειξη ότι αυτό που κάνει τα παιδιά ανεξάρτητα είναι ο ύπνος σε χωριστό δωμάτιο! Για τους ανθρώπους των πιο παραδοσιακών κοινωνιών αυτό θεωρείται αφύσικο και, όταν το ακούνε το σχολιάζουν με μικρές κραυγές τρόμου. Θεωρούν ότι η πρακτική να κοιμούνται τα βρέφη και τα νήπια σε χωριστά δωμάτια είναι ισοδύναμη της παιδικής παραμέλησης.
- Στις παραδοσιακές κοινωνίες τα παιδιά μαθαίνουν τη γλώσσα τους μέσα από την ομάδα του παιχνιδιού και όχι από τους γονείς τους, καθώς εκείνοι δεν τους μιλούν πολύ. Οι συνομιλητές τους και «δάσκαλοί» τους είναι τα άλλα παιδιά. Γι' αυτό αρχίζουν να μιλούν μόλις στην ηλικία των 2 ½ χρονών. Τα μεγαλύτερα παιδιά χρησιμοποιούν κάπως πιο απλή γλώσσα, όταν απευθύνονται στα μικρότερα, αλλά δεν τους προσφέρουν το είδος της γλωσσικής εκπαίδευσης που προσφέρουν οι γονείς στα βρέφη στη δική μας κοινωνία, δηλαδή δεν τους κάνουν ερωτήσεις, δεν επαναλαμβάνουν σωστά τις κακοδιατυπωμένες προτάσεις και δεν επιβραβεύουν με ένα χαμόγελο ή ένα χάδι τις σωστές. Έτσι τα παιδιά στις παραδοσιακές κοινωνίες μαθαίνουν τη γλώσσα με βραδύτερους ρυθμούς. Τη μαθαίνουν, ωστόσο. Όλα καταφέρνουν και μιλούν τη γλώσσα της κοινότητάς τους, όλα κοινωνικοποιούνται. Απλώς η κοινωνικοποίηση συντελείται κατά κύριο λόγο μέσα από την ομάδα του παιχνιδιού.

Η επικρατούσα αντίληψη για τη μεγάλη σημασία της ανατροφής στην ανάπτυξη των παιδιών συνδέεται με το μοντέλο οικογενειακής ζωής, το οποίο είναι διαδεδομένο στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Τα παιδιά ανατρέφονται, όπως αναφέραμε, σε πυρηνικές οικογένειες αποτελούμενες από τον πατέρα, τη μητέρα και ένα ή περισσότερα παιδιά. Οι γονείς είναι τα κύρια πρόσωπα που παρέχουν τη φροντίδα στον ιδιωτικό χώρο του σπιτιού, στον οποίο μπορούν να γίνονται επισκέψεις από συγγενείς και φίλους, ο οποίος, όμως, κατοικείται αποκλειστικά από τα μέλη της πυρηνικής οικογένειας, με μόνη επιτρεπτή (αν και σπάνια πλέον) εξαίρεση τον παππού και τη γιαγιά. Με λίγα λόγια, η σύγχρονη οικογένεια είναι **ιδιωτική, πυρηνική, οικιακή και παιδοκεντρική**.

Τα παιδιά στην κοινωνία μας πάντα αναρωτιούνται αν αυτά που μαθαίνουν στο σπίτι είναι τα ίδια με αυτά που μαθαίνουν και οι φίλοι τους. Στις παραδοσιακές κοινωνίες των φυλών και των μικρών χωριών τα παιδιά δεν έχουν αυτή την ανησυχία, γιατί ξέρουν τι συμβαίνει στα σπίτια των φίλων τους. Στις κοινωνίες αυτές δεν υπάρχει ιδιωτική ζωή και τα παιδιά εκτίθενται από νωρίς σε όλες εκείνες τις πληροφορίες, από τις οποίες εμείς προσπαθούμε να τα προφυλάξουμε, τις σχετικές με τη γέννηση, τον θάνατο, το έγκλημα, τις κακολογίες, το σεξ και τη βία. Στη δική μας κοινωνία το σεξ, η βία και τα υπόλοιπα, λαμβάνουν χώρα πίσω από κλειστές πόρτες, αλλά, βεβαίως υπάρχει η τηλεόραση! Αντί τα παιδιά να μαθαίνουν γι' αυτά παρατηρώντας τους γείτονες, μαθαίνουν παρακολουθώντας τηλεόραση. Η τηλεόραση έχει γίνει το παράθυρο της κοινωνίας μας. Είναι η πλατεία του χωριού, πλατεία όμως όπου συμβαίνουν μόνο ανακοινώσεις και όχι συζητήσεις.

Πέρα από τη διαφορά τους με αυτές της παραδοσιακής κοινωνίας, οι μέθοδοι ανατροφής των παιδιών σήμερα δεν είναι ίδιες σε όλο τον κόσμο, ούτε καν στις βιομηχανικά αναπτυγμένες χώρες. Στην Αμερική και στην Ευρώπη οι γονείς υιοθετούν περισσότερο δημοκρατικές μεθόδους, σε αντίθεση με την Ασία, όπου εφαρμόζονται πιο σκληροί τρόποι. Παρόλα αυτά, τα παιδιά τους είναι επιτυχημένα. Αναπτυγμένα, ώριμα και κοινωνικοποιημένα. Λοιπόν;

Λοιπόν, συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι ο τρόπος ανατροφής των παιδιών αλλάζει με το πέρασμα του χρόνου, αλλά πολλοί και διαφορετικοί τρόποι ανατροφής έχουν τα ίδια καλά αποτελέσματα.

## Θεωρίες σχετικά με τη διαμόρφωση της προσωπικότητας

Η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι, σύμφωνα με τα λεξικά, το άθροισμα των εσωτερικών και εξωτερικών αντιδράσεων στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Από τους ειδικούς θεωρείται ότι κατά 40-70% η ποικιλία στη συμπεριφορά οφείλεται στην κληρονομικότητα και το υπόλοιπο στο περιβάλλον. Στοιχεία που καθορίζουν, κατά βάσιν, τη συμπεριφορά του ανθρώπου είναι η νοημοσύνη, η προσωπικότητα, οι εθιστικές συνήθειες και οι ψυχοπαθολογικές διαταραχές.

Την προσωπικότητα, που θα μας απασχολήσει λίγο περισσότερο, συνθέτουν ορισμένα βασικά γνωρίσματα, όπως η εξωστρέφεια ή η εσωστρέφεια, η νευρικότητα ή η πραότητα, η ευσυνειδησία ή η ασυνειδησία, η προσήνεια ή η υπεροψία και η ευρύνοια ή η μικρόνοια. Το καθένα από αυτά έχει μεγάλο εύρος και ποικιλία, αλλά δεν θα ασχοληθούμε τώρα περισσότερο. Από την ποικιλία του συνδυασμού των γνωρισμάτων αυτών προκύπτει η ιδιαιτερότητα και η μοναδικότητα της προσωπικότητας του καθενός μας. Η προσωπικότητα δεν παύει να διαμορφώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου, αλλά η παιδική και η εφηβική ηλικία αποτελούν ιδιαίτερα ευαίσθητες περιόδους για τη διαμόρφωσή της.

Από τις δύο συνιστώσες της προσωπικότητας, τα γονίδια και το περιβάλλον, η πρώτη είναι παρούσα από τη γέννηση και επηρεάζει τη συμπεριφορά του ατόμου σε κάθε περιβάλλον. Από την πρώτη ημέρα της ζωής του μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι το κάθε νεογνό είναι διαφορετικό. Το ένα κοιμάται και ηρεμεί εύκολα, ενώ το άλλο παλεύει με τον ύπνο και τους γονείς του. Η έρευνα απέδειξε ότι υπάρχουν παιδιά που είναι περισσότερο «δύσκολα» και λιγότερο πρόθυμα να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα ρουτίνας. Ένα παιδί μπορεί να είναι εκρηκτικό, απαιτητικό, γεμάτο αντιρρήσεις, εξωστρεφές, εσωστρεφές, με εμμονές, αποδιοργανωμένο, ατρόμητο ή γεμάτο φόβους. Αυτό αποκαλείται **ταμπεραμέντο**. Η συνιστώσα που καθορίζεται από τις περιβαλλοντικές επιρροές της οικογένειας, των δασκάλων, των συνομηλίκων και από τις προσωπικές εμπειρίες αποκαλείται **χαρακτήρας**.

Οι περισσότερες θεωρίες στον χώρο της ψυχικής υγείας, καθώς και η κλινική εμπειρία, συμφωνούν στη μεγάλη επίδραση που ασκούν οι οικογενειακές σχέσεις στη



διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών. Υπάρχει η άποψη ότι η δύναμη της ανατροφής είναι τόσο μεγάλη, ώστε διαμορφώνει την προσωπικότητα των παιδιών και οι γονείς είναι αυτοί που μεταβιβάζουν τους ηθικούς κανόνες και κοινωνικοποιούν τα παιδιά. Όσο για τα γονίδια, αυτά δεν παίζουν σπουδαίο ρόλο, σύμφωνα με τους οπαδούς της **Κοινωνικοποίησης** ή ευθύνονται κατά 50%, σύμφωνα με τους οπαδούς της **Συμπεριφορικής Γενετικής**. Η ομάδα αυτή των θεωριών δεν είναι ενιαία, αλλά όλοι οι θεωρητικοί της έχουν κοινό σημείο την παραδοχή για τη σημασία της ανατροφής στην ανάπτυξη των παιδιών.

Αντίπαλες των παραπάνω είναι οι απόψεις της **Θεωρίας της Ομαδικής Κοινωνικοποίησης**, σύμφωνα με την οποία τους αποφασιστικούς ρόλους στη διαμόρφωση της προσωπικότητας έχουν τα γονίδια και οι συνομήλικοι, αλλά όχι οι γονείς. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι «ανεξάρτητα από το πόσο κακό είναι το οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν, τα παιδιά θα γίνουν φυσιολογικοί ενήλικοι, αν πληρούνται οι ακόλουθες συνθήκες:

- Αν δεν έχουν κληρονομήσει οποιοδήποτε παθολογικό χαρακτηριστικό από τους γονείς τους
- Αν ο εγκέφαλός τους δεν έχει καταστραφεί εξαιτίας της αμέλειας ή της κακοποίησης και
- Αν έχουν φυσιολογικές σχέσεις με τους συνομηλίκους».

Πρέπει εδώ να σημειωθεί ότι, σε αντίθεση με την παραδοχή για τη σημασία της ανατροφής που συναντάται στον Δυτικό Κόσμο, η παραδοχή για τη σημασία του ρόλου των συνομηλίκων συναντάται σε όλους τους πολιτισμούς.

## **Ερευνητικά δεδομένα**

Ας δούμε όμως τι λένε, πέρα από τις συγκεκριμένες θεωρίες, τα ερευνητικά δεδομένα, σχετικά με τη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Οι έρευνες<sup>1</sup>, λοιπόν, συμφωνούν γενικά ότι:

---

<sup>1</sup> Σ. ΚΙΤΣΙΟΥ – ΤΖΕΛΗ: Ο ρόλος της κληρονομικότητας στη συμπεριφορά. 3<sup>ο</sup> επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματά της 9-42. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.

- Οι μισές περίπου από τις διαφορές της προσωπικότητας σε δίδυμα, υιοθετημένα ή μη παιδιά, οφείλονται στην κληρονομικότητα και οι άλλες μισές σε επιρροές του ευρύτερου περιβάλλοντος.
- Η ανατροφή στο ίδιο σπίτι και από τους ίδιους γονείς είχε μικρή ή καθόλου επίδραση στην προσωπικότητα των αδελφών. Οι περισσότερες από τις ομοιότητες που παρουσίαζαν τα αδέλφια μεταξύ τους, οφείλονταν στα κοινά τους γονίδια. Οι ομοιότητες που μπορούσαν να αποδοθούν στο κοινό περιβάλλον ανατροφής ήταν λίγες.
- Από κάποια αρχική ηλικία και μετά οι επιρροές στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και περισσότερο στην κοινωνικοποίηση προέρχονται κυρίως από τις εμπειρίες που αποκτώνται έξω από το σπίτι και λιγότερο από την οικογενειακή ανατροφή.
- Οι άνθρωποι συμπεριφέρονται διαφορετικά σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια.

Έρευνες σχετικά με την κοινωνικοποίηση των παιδιών έχουν αποδείξει ότι η ανατροφή επηρεάζει τη συμπεριφορά των παιδιών μόνο μέσα στην οικογένεια, αλλά όχι και τη συμπεριφορά τους εκτός σπιτιού. Δηλαδή, τα παιδιά μαθαίνουν να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένους τρόπους, όταν βρίσκονται με τους γονείς και τα αδέλφια τους, αλλά δεν εμφανίζουν την ίδια συμπεριφορά απέναντι σε άλλους ανθρώπους ή σε άλλες καταστάσεις. Π.χ. είναι συνηθισμένο το παιδί του δημοτικού σχολείου να κλαίει στο σπίτι, όταν μαλώσει με τα αδέλφια του διεκδικώντας κάτι και η διεκδίκηση δεν αποδώσει. Δεν είναι όμως το ίδιο συνηθισμένο τα παιδιά αυτής της ηλικίας να κλαίνε δημοσίως ή να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Με το κλάμα στο σπίτι το παιδί προσδοκά να αποσπάσει την προσοχή της μητέρας του, που ενδεχομένως θα του πει «στεναχωρέθηκες αγάπη μου;» και θα φροντίσει να το παρηγορήσει. Αυτή τη συμπεριφορά δεν μπορεί να τη μεταφέρει στο σχολείο, γιατί οι συνομήλικοί του θα του πουν «σκάσε ρε ηλίθιο» ή και ακόμα πιο προσφιλείς εκφράσεις. Και βέβαια θα σκάσει, γιατί δεν το παίρνει να κάνει αλλιώς, αφού κινδυνεύει με απόρριψη από την ομάδα, μια και θα χαρακτηριστεί «κλαψιάρικο», «μαμάκιας», κλπ.

Όλα τα παραπάνω –μαζί με την παρατήρηση ότι τα παιδιά των μεταναστών μαθαίνουν τη γλώσσα της νέας πατρίδας από τους συνομηλίκους και όχι από τους γονείς τους– είναι υπέρ της Θεωρίας της Ομαδικής Κοινωνικοποίησης. Υπάρχουν όμως καινούργια δεδομένα που συγκρούονται με τη βασική θέση της θεωρίας αυτής, ότι: «δεν υπάρχει κάποιος νόμος στη φύση που να δηλώνει, ότι η δυστυχία έχει υποχρεωτικά τραυματικά επακόλουθα. Τα πράγματα που προκαλούν δυστυχία στα βρέφη ή στους ενήλικους δεν έχουν απαραίτητα μακροχρόνιες συνέπειες». Ξέρουμε σήμερα ότι το χρόνια στρες (φυσικά και το στρες το οποίο είναι αποτέλεσμα κακής ανατροφής) επηρεάζει αρνητικά την αύξηση, την ανάπτυξη, τη συμπεριφορά – προκαλώντας επιθετικότητα, ευερεθιστότητα και φοβίες–, τη σεξουαλική ωρίμαση, την ανοσία και τη γήρανση. Ακόμη πιο νέα δεδομένα δείχνουν ότι το χρόνια στρες, όχι μόνο επηρεάζει αρνητικά το άτομο, αλλά μπορεί να προκαλέσει στο γενετικό υλικό του στρεσαρισμένου ατόμου τέτοιες αλλαγές, που να μεταδοθούν και να επηρεάσουν αρνητικά ακόμα και τη ζωή των απογόνων του.

Πιστεύω, γενικά, ότι οι θεωρίες σχετικά με τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, και, άρα, σχετικά με την ανατροφή των παιδιών, είναι μάλλον συμπληρωματικές μεταξύ τους παρά ανταγωνιστικές. Όλες περικλείουν αλήθεια, μερική αλήθεια. Δεν υπάρχει θεωρία που να περιέχει την απόλυτη αλήθεια. Όταν η κάθε θεωρία από τη μερική αλήθεια της προσπαθεί να κάνει γενικεύσεις, γίνεται δογματική και θεωρώ ότι παύει να είναι επιστήμη χρήσιμη, χρησιμοποιήσιμη. Με βάση τα ερευνητικά δεδομένα και στοιχεία από τη συσσωρευμένη μελέτη για την ανατροφή, νομίζω ότι μπορούν να καθοριστούν με σχετική ασφάλεια κάποιες αρχές γενικής ισχύος. Θέλω να επισημάνω ότι όλες οι θεωρίες αποδέχονται αυτές τις αρχές και καμία δεν τις απορρίπτει, αφού οι διαφορές μεταξύ των θεωριών εντοπίζονται απλώς στον τρόπο ερμηνείας των παρατηρήσεων και των ερευνητικών δεδομένων, καθώς και στις τεχνικές που συστήνουν στους γονείς να εφαρμόσουν για να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους

## **Βασικές αρχές της καλής γονικής συμπεριφοράς**

Μπορεί να μη κρατάνε οι γονείς 100% το μέλλον των παιδιών στα χέρια τους, κρατάνε όμως το παρόν και μπορούν να τα κάνουν δυστυχισμένα με τη συμπεριφορά

τους. Γι' αυτό, άσχετα από το ποια θεωρία αποδέχονται και ποια απορρίπτουν, η συμπεριφορά τους θα πρέπει να είναι σωστή. Οι γονείς όλου του κόσμου θέλουν τα παιδιά τους να είναι ευτυχισμένα, υπεύθυνα, κοινωνικά αποδεκτά, με καλούς τρόπους συμπεριφοράς, επιτυχημένα στο σχολείο, επαγγελματικά επιτυχημένα, με επιτυχημένους γάμους και, τέλος, να γίνουν και τα ίδια καλοί γονείς. Όμως πολύ σπάνια ξέρουν πώς να βοηθήσουν, για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι. Όπως και οτιδήποτε άλλο, έτσι και η καλή γονική συμπεριφορά απαιτεί γνώσεις, που συνήθως οι μη ειδικοί δεν έχουμε. Η μόνη εκπαίδευση που έχουν οι νέοι άνθρωποι, οι οποίοι γίνονται γονείς, είναι αυτή που τους έχουν μεταδώσει οι δικοί τους γονείς, μέσα από τον τρόπο που τους μεγάλωσαν.

**Προσοχή:** Αν και οι βασικές αρχές της σωστής γονικής συμπεριφοράς στις οποίες θα αναφερθούμε, παραμένουν ίδιες σε όλη τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας –**και ισχύουν εξίσου για τα αγόρια και τα κορίτσια**– ο τρόπος με τον οποίο τις εφαρμόζουμε θα πρέπει να προσαρμόζεται στο στάδιο ανάπτυξης του παιδιού.

•

### **Οι γονείς πρέπει να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους**

Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να λέμε ότι τα γονίδια έχουν σημασία (πράγμα που ισχύει) και στο να πούμε ότι, ως εκ τούτου, οι γονείς δεν μπορούν να παίξουν κανένα ρόλο στην εξέλιξη των παιδιών (πράγμα που δεν ισχύει). Σίγουρα τα παιδιά γεννιούνται με μια τάση να αναπτυχθούν προς συγκεκριμένες κατευθύνσεις. Υπάρχει όμως μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να λέμε ότι ο χαρακτήρας του παιδιού **επηρεάζεται** από τα γονίδια του και στο να πούμε ότι **καθορίζεται** από αυτά. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι ο τρόπος ανατροφής ενός παιδιού επηρεάζει τον τρόπο έκφρασης των γονιδίων του. Σίγουρα είναι δύσκολο να πάρουμε ένα παιδί που είναι ντροπαλό και να το κάνουμε επιθετικό ή και το αντίστροφο. Αλλά θα καθοριστεί και από τον τρόπο διαπαιδαγώγησης του αν ένα παιδί με προδιάθεση στην επιθετικότητα θα εξελιχθεί στον νταή της παιδικής χαράς ή σε ποδοσφαιριστή με καλούς τρόπους συμπεριφοράς. Η διαπαιδαγώγηση θα καθορίσει αν η προδιάθεση του παιδιού στη ντροπαλότητα θα πάρει τη μορφή ψυχοπαθολογικού προβλήματος ή απλά και μόνο θα

το κάνει πιο συγκρατημένο από άλλα παιδιά. Οι γονείς σ' αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να μάθουν στο επιθετικό παιδί να ελέγχει την επιθετικότητά του, θέτοντάς του περιορισμούς, και να ενθαρρύνουν το ντροπαλό παιδί να ξεπεράσει την ντροπαλότητά του, προτρέποντάς το σε κοινωνική δραστηριότητα.

Οι γονείς επηρεάζουν τη συμπεριφορά των παιδιών στο σπίτι, αλλά έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν και τα ενδιαφέροντα, τις στάσεις και τις αξίες των παιδιών τους. Όλα αυτά τα στοιχεία τα παιδιά τα μεταφέρουν στην ομάδα των συνομηλίκων, κι αν αυτά βρεθούν σε αρμονία με όσα έχουν μάθει τα άλλα παιδιά στο σπίτι τους, είναι δυνατό να διατηρηθούν και να επηρεάσουν την ομάδα των συνομηλίκων, με αυτό τον τρόπο, έμμεσα. Μπορούν ακόμα οι γονείς να επηρεάσουν τους φίλους των παιδιών τους, όπως και οι γονείς των άλλων παιδιών επηρεάζουν το δικό τους.

Η μίμηση των ενηλίκων και κυρίως των γονιών αποτελεί βασική ιδιότητα της συμπεριφοράς των παιδιών. Επειδή τα παιδιά μαθαίνουν μέσω της παρατήρησης, ό,τι κάνουν οι γονείς τους είναι σημαντικό για αυτά. Τα παιδιά μαθαίνουν πολύ περισσότερα πράγματα παρατηρώντας τους γονείς, παρά ακούγοντας τα «κηρύγματά» τους. Εξάλλου, η ικανότητα της μάθησης μέσω της παρατήρησης προϋπάρχει χρονικά της ικανότητας να μαθαίνουμε από τις σκόπιμες προσπάθειες των άλλων να διδάξουν. Το προσωπικό παράδειγμα των γονιών αποτελεί βασικό θεμέλιο της ανατροφής. Κανένα κήρυγμα, καμιά συμβουλή και καμιά απαγόρευση δεν γίνεται δεκτή από το παιδί, αν δεν τη συνοδεύει το προσωπικό παράδειγμα των γονιών.

## **Οι γονείς πρέπει να αναμιγνύονται στη ζωή των παιδιών τους**

**Απαντήστε στο παρακάτω τεστ:**

- Ξέρετε τα ονόματα όλων των δασκάλων του παιδιού σας;**
- Ξέρετε ποιοι είναι οι καλύτεροί του φίλοι;**
- Ξέρετε τι μαθήματα κάνει στο σχολείο;**
- Ξέρετε αν διαβάζει και ποιο βιβλίο διαβάζει;**
- Ξέρετε ποιοι είναι οι αγαπημένοι του αθλητές, ηθοποιοί, οι αγαπημένες ταινίες, και η αγαπημένη του μουσική;**

**-Ξέρετε πώς περνάει τον ελεύθερο χρόνο μετά το σχολείο, τα βράδια και τα Σαββατοκύριακα;**

**-Ξέρετε πώς ξοδεύει τα λεφτά του;**

**-Ξέρετε αν το παιδί σας είναι χαρούμενο ή λυπημένο, δημοφιλές ή μοναχικό, αγχώδες ή ήρεμο;**

Όποιος και όποια δε μπορεί να απαντήσει σ' αυτές τις ερωτήσεις σημαίνει ότι δεν αναμιγνύεται στη ζωή του παιδιού του όσο πρέπει και θα πρέπει να κάνει κάτι αμέσως, για να διορθώσει την κατάσταση.

Εκατοντάδες έρευνες τεκμηριώνουν την ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στην ελλιπή παρακολούθηση και την προβληματική συμπεριφορά του παιδιού. Βασική προϋπόθεση για την ανάμιξη στη ζωή του παιδιού είναι η αφιέρωση χρόνου, γιατί για να ανοιχτεί το παιδί και να μας μιλήσει για όσα συμβαίνουν στη ζωή του, πρέπει να περνάμε πολύ χρόνο μαζί του. Δεν χρειάζεται βέβαια να γνωρίζουμε και την παραμικρή λεπτομέρεια της προσωπικής του ζωής, αλλά πρέπει να ξέρουμε πού πάει, τι κάνει και με ποιον περνά τον χρόνο του. Ξέρουμε σήμερα ότι δεν μαθαίνουμε αυτά που πρέπει να γνωρίζουμε κάνοντας απλώς ερωτήσεις στα παιδιά και ότι η «ανάκριση» σε καμιά περίπτωση δεν βοηθάει πολύ.

Σίγουρα έχετε ακούσει τον όρο «ποιοτικός χρόνος». Η έκφραση αυτή χρησιμοποιείται ως ένας τρόπος εφησυχασμού των γονιών, ότι τάχα δεν παίζει ρόλο η ποσότητα του χρόνου που περνάμε με το παιδί τους, αλλά το τι κάνουν όταν είναι μαζί του. Έτσι πολλοί γονείς νομίζουν (εσφαλμένα, εννοείται) ότι ορισμένες δραστηριότητες είναι ποιοτικός χρόνος ενώ κάποιες άλλες όχι. Π.χ. πολλοί θεωρούν ότι αφιερώνουν ποιοτικό χρόνο στο παιδί τους, όταν παίζουν μαζί του εκπαιδευτικά παιχνίδια ή όταν του διδάσκουν κάτι καινούργιο. Ο ποιοτικός χρόνος, όμως, δεν έχει καμιά απολύτως σχέση με το τι ακριβώς κάνουμε με το παιδί, όταν είμαστε μαζί του, αλλά με το πώς το κάνουμε. Ποιοτικός χρόνος είναι ο χρόνος κατά τον οποίο ασχολούμαστε πραγματικά με το παιδί μας!

Μεγάλο μέρος της ζωής του παιδιού, ιδίως πριν την εφηβεία, αφορά το σχολείο. Τα αποτελέσματα πολλών μελετών δείχνουν ότι οι μαθητές που τα πάνε καλύτερα στο σχολείο είναι παιδιά των οποίων οι γονείς αναμιγνύονται ενεργά στη σχολική ζωή.

Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι η ανάμιξή τους στην εκπαίδευση του παιδιού τους σημαίνει να το βοηθούν στη λύση των ασκήσεων στο σπίτι ή στις άλλες σχολικές εργασίες, όποτε χρειάζεται βοήθεια. Η βοήθεια αυτή στο διάβασμα δεν κάνει βέβαια κακό, αλλά δεν αρκεί κιόλας. Αυτό που περισσότερο απαιτείται είναι η εμφάνιση των γονιών στις σχολικές εκδηλώσεις και η προσωπική τους επαφή με τους δασκάλους του. Δεν πρέπει ωστόσο να ξεχνάμε ότι η ανάμιξη στο διάβασμα και στις σχολικές εργασίες του πρέπει σταδιακά να μειώνεται καθώς το παιδί μεγαλώνει.

Γνωρίζουμε σήμερα ότι οι ομάδες των συνομηλίκων και τα ΜΜΕ παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή των παιδιών και διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό την προσωπικότητά τους. Το ερώτημα είναι αν οι γονείς μπορούν να παίξουν κάποιο ρόλο στην επίδραση αυτών των εξωγενών παραγόντων. Και η απάντηση είναι θετική! Όταν το παιδί είναι μικρό οι γονείς μπορούν να επιλέγουν τους φίλους του. Καθώς όμως μεγαλώνει, ο μόνος τρόπος να επηρεάσουν τις συναναστροφές του είναι να επηρεάσουν τα ενδιαφέροντα του παιδιού τους και να το βοηθήσουν να συμμετέχει σε θετικές ομάδες συνομηλίκων, που ασχολούνται με τον αθλητισμό, τη μουσική, την τέχνη, κλπ. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να φροντίζουν να γνωρίζουν τους φίλους του παιδιού τους, ακόμα και στην εφηβεία, και να μη ντρέπονται να μιλήσουν με ειλικρίνεια για όσους συμπαθούνε και όσους δεν πολυσυμπαθούνε. Πρέπει, όμως, πάντα να εξηγούνε τους λόγους των εκτιμήσεών τους και να στηρίζουν την άποψή τους σε στοιχεία. Επιβεβαιώθηκε από μελέτες ότι τα παιδιά των γονιών οι οποίοι ενδιαφέρονται και παρακολουθούν τις σχέσεις με τους φίλους τους, τις δραστηριότητές τους και τα θέματα τα οποία τα απασχολούν, είναι λιγότερο επιρρεπή σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Χάρη στο ενδιαφέρον του γονιού το παιδί είναι λιγότερο πιθανό να ενταχθεί σε μια αντικοινωνική ομάδα νέων, να έχει μπλεξίματα με την αστυνομία, να αρχίσει να παίρνει ναρκωτικά, να διαπράξει επικίνδυνες πράξεις, να υιοθετήσει ασύδοτες ερωτικές συμπεριφορές και να εγκαταλείψει το σπίτι του.

Όσον αφορά τα ΜΜΕ, οι γονείς πρέπει να θέτουν περιορισμούς στην ποσότητα και στο περιεχόμενο της εκπομπών της τηλεόρασης που το παιδί παρακολουθεί και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών που παίζει. Ο χρόνος οθόνης (τηλεόραση και ηλεκτρονικός υπολογιστής) δεν πρέπει να ξεπερνά τις δύο ώρες τη μέρα. Είναι γνωστό ότι τα παιδιά που παρακολουθούν βίαιες ταινίες ή παίζουν πολλά βίαια ηλεκτρονικά

παιχνίδια έχουν περισσότερες πιθανότητες να συμπεριφέρονται επιθετικά και η επιθετικότητα είναι μεγαλύτερη, όσο περισσότερη, χρονικά, είναι η έκθεσή τους στην τηλεοπτική βία. Οι γονείς πρέπει, επιπλέον, να χρησιμοποιούν ειδικά φίλτρα περιεχομένου, ούτως ώστε να μη μπορεί το παιδί, αν έχει δικό του υπολογιστή, να προσπελάσει ιστοσελίδες με σεξουαλικό ή βίαιο περιεχόμενο. Βέβαια, αν απαγορεύσουμε σε ένα παιδί να βλέπει τηλεόραση, δεν το προστατεύουμε απόλυτα από την επίδρασή της, γιατί αυτή η επίδραση δεν αφορά το κάθε παιδί χωριστά, αλλά την ομάδα των συνομηλίκων. Έτσι, ό,τι αρνητικό ενσωματωθεί στην κουλτούρα της ομάδας των συνομηλίκων θα φθάσει και στο δικό μας παιδί κι αν μη βλέπει τηλεόραση...

### **Οι γονείς πρέπει να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους στις ανάγκες των παιδιών τους**

Καθώς μεγαλώνει και ωριμάζει το παιδί, αλλάζουν οι ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και οι ανάγκες του. Έτσι, με το πέρασμα του χρόνου, πρέπει να αλλάζει και η συμπεριφορά των γονιών απέναντι του. Γι' αυτό τον λόγο, ό,τι κάνουν όταν το παιδί είναι στο νηπιαγωγείο, δεν είναι απαραίτητα σωστό και όταν έλθει η ηλικία του δημοτικού σχολείου, ενώ αυτά που κάνουν οι γονείς όταν το παιδί τους πάει στο δημοτικό, είναι σίγουρο, ότι δεν επαρκούν όταν αυτό μπει στην εφηβεία. Η καλή γονική συμπεριφορά πρέπει να προσαρμόζεται στο στάδιο ανάπτυξης και στην προσωπικότητα του κάθε παιδιού. Για να γίνουν οι γονείς αποτελεσματικοί, πρέπει «να μούνε» στη νοοτροπία της ηλικίας του παιδιού: να μπορούν να καταλάβουν πώς σκέφτεται, πώς αισθάνεται και τι του συμβαίνει στο συγκεκριμένο στάδιο ανάπτυξης. Π.χ. αν το μωρό ξυπνάει μέσα στη νύχτα με κλάματα ή το παιδί των τριών χρονών έχει φοβερά ξεσπάσματα θυμού ή το έφηβο παιδί διαφωνεί με ό,τι κι αν του λένε, δε σημαίνει ότι αυτοί έχουν κάνει κάποιο λάθος στην ανατροφή. Όλες αυτές οι συμπεριφορές αποτελούν φυσιολογικό κομμάτι της βρεφικής, της νηπιακής και της εφηβικής ηλικίας αντίστοιχα και οι γονείς πρέπει να τις γνωρίζουν και να τις αναμένουν.

Τα πιο δύσκολα στάδια της ανάπτυξης είναι της νηπιακής ηλικίας και της πρώιμης εφηβείας. Στη νηπιακή ηλικία οι διαμάχες σχετίζονται με το τι θα φορέσει, τι



θα φάει και με τι θα παίξει. Στην πρώιμη εφηβεία οι συγκρούσεις αφορούν κυρίως την καθαριότητα του δωματίου, τον χρόνο που αφιερώνει στη μελέτη για το σχολείο και την ώρα επιστροφής από τη βραδινή έξοδο. Η αντιδραστικότητα του νηπίου και η εριστικότητα του εφήβου αποτελούν φυσιολογικές συνέπειες της ανάπτυξης των παιδιών. Σχετίζονται με την επιθυμία για περισσότερη ανεξαρτησία και συμπίπτουν χρονικά με τη βελτίωση της ικανότητας για διατύπωση επιθυμιών και αντιρρήσεων. Έτσι, μόλις το παιδί νηπιακής ηλικίας αποκτήσει την ικανότητα να χρησιμοποιεί τον λόγο για να επικοινωνεί, μπορεί να εκφράσει την αντίθεσή του στους περιορισμούς που προσπαθούμε να του επιβάλουμε. Μόλις το παιδί της εφηβικής ηλικίας αποκτήσει την ικανότητα να χρησιμοποιεί τον λογικό συλλογισμό των ενηλίκων, μπορεί να διαφωνήσει μαζί μας.

Επειδή τα αδέρφια διαφέρουν μεταξύ τους από άποψη ηλικίας, προσωπικότητας, ταλέντων και ενδιαφερόντων, δεν πρέπει οι γονείς να συμπεριφέρονται στα παιδιά τους με πανομοιότυπο τρόπο, αλλά οφείλουν να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους στις ανάγκες κάθε παιδιού χωριστά. Πρέπει, βεβαίως, να αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους ως ξεχωριστά άτομα και σε ό,τι αφορά το σχολείο. Έτσι δεν θα περιμένουν από όλα τα παιδιά τους την ίδια σχολική επίδοση, γιατί ακόμα και τα αδέρφια δεν έχουν τις ίδιες νοητικές ικανότητες. Δεν είναι βέβαια κακό να ζητάνε από τα παιδιά να βάζουν τα δυνατά τους και να αφιερώνουν χρόνο και κόπο, για να τα πάνε καλά στο σχολείο. Καλοί όμως γονείς (και καλό σχολείο) είναι εκείνοι οι γονείς (και εκείνο το σχολείο) που παίρνουν το παιδί από εκεί που βρίσκεται και το βοηθούν να φτάσει εκεί που μπορεί να φτάσει σύμφωνα με τις δυνατότητές του και όχι σύμφωνα με τα όνειρα και τα σχέδιά τους...

### Τα δύσκολα παιδιά

Τι συμπεριφορά όμως να έχουν οι γονείς με τα παιδιά δύσκολης ιδιοσυγκρασίας, με τα «δύσκολα παιδιά»; Τα χαρακτηριστικά ενός δύσκολου παιδιού (τάση για υπερδραστηριότητα, παρορμητικότητα, επιθετικότητα, ευερεθιστότητα, τάση να βρίσκει ανιαρές τις συνηθισμένες δραστηριότητες, αναζήτηση διέγερσης, απουσία φόβου για πιθανό τραυματισμό, αναισθησία στα συναισθήματα των άλλων, κ.ά.) προκαλούν σοβαρά προβλήματα και δυσκολίες στους γονείς. Το μόνο, ωστόσο, που έχουν οι γονείς να κάνουν σε αυτές τις περιπτώσεις είναι να αντιληφθούν τη δύσκολη

ιδιοσυγκρασία, να την αποδεχτούν και να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους στις ανάγκες του παιδιού τους. Ένα επιφυλακτικό παιδί δεν μπορεί να σταματήσει να είναι επιφυλακτικό, ένα ζωηρό δεν θα σταματήσει να είναι ζωηρό και ένα παιδί που φοβάται δεν μπορεί να σταματήσει να φοβάται. Η δύσκολη ιδιοσυγκρασία του παιδιού τους τους ενοχλεί, αλλά δυστυχώς δεν πρέπει να περιμένουν ότι το παιδί θα αλλάξει για να τους κάνει τη ζωή εύκολη. Αυτοί πρέπει να προσπαθήσουν να αλλάξουν την κατάσταση που το κάνει να αντιδρά άσχημα. Π.χ. αν το παιδί είναι ζωηρό και υπερδραστήριο θα πρέπει να επιλέξουν περιβάλλον και δραστηριότητα, που θα του επιτρέπουν να τρέχει τριγύρω και να ξεθυμαίνει –ένα τέτοιο παιδί δεν μπορεί κανένας να το βάλει να καθίσει φρόνιμα στην καρέκλα μιας ταβέρνας και να μην ενοχλεί τους άλλους. Αν πάλι τρομάζει εύκολα, δεν πρέπει να το εκθέτουν σε πράγματα και καταστάσεις που το τρομάζουν. Όταν το παιδί είναι μικρότερο από 7-8 χρονών δεν πρέπει επ' ουδενί να αντιμετωπίζει καταστάσεις που έρχονται σε σύγκρουση με την ιδιοσυγκρασία του. Μετά την ηλικία των 7-8 χρονών, όμως, είναι κάπως πιο εύκολο να το εκπαιδεύσουμε, για να μπορέσει να ξεπεράσει τα προβλήματά του.

## **Οι γονείς πρέπει να δείχνουν την αγάπη στα παιδιά τους**

Ποτέ δεν κακομαθαίνουν τα παιδιά από την πολλή αγάπη. Το κακομαθημένο παιδί δεν είναι ποτέ αποτέλεσμα υπερβολικής αγάπης, αλλά άλλων παραγόντων, όπως είναι: η υπερβολική επιείκεια, η έλλειψη περιορισμών, οι χαμηλές προσδοκίες, κ.ά., που θα μας απασχολήσουν παρακάτω.

Για πολλά χρόνια επικρατούσε η άποψη ότι, όταν αγαπάμε με συγκερατημένο τρόπο το παιδί, το βοηθάμε να αναπτύξει ισχυρό χαρακτήρα. Ακόμα και σήμερα υπάρχουν γονείς οι οποίοι θεωρούν ότι τα παιδιά πρέπει να σκληραγωγηθούν και ότι η υπερβολική αγάπη τα κάνει ευάλωτα ή άβουλα ή απαιτητικά ή ότι κάνει κακό στον ανδρισμό των αγοριών και πάει λέγοντας. Αυτή η άποψη έχει αποδειχθεί λανθασμένη, γιατί πάρα πολλές μελέτες απέδειξαν ότι τα πιο καλά προσαρμοσμένα παιδιά ήταν τα παιδιά των οποίων οι γονείς τους πρόσφεραν απλόχερα την αγάπη τους. Ακόμα βρέθηκε ότι οι ενήλικοι που μπορούν να εκφράσουν την αγάπη τους προς τους άλλους είναι ακριβώς αυτοί που γνώρισαν απεριόριστη αγάπη από τους γονείς τους.

Με άλλη μελέτη οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι τα μωρά που οι γονείς τους τα καθησυχάζουν, όταν κλαίνε τη νύχτα, έχουν την τάση να κλαίνε λιγότερο και όχι για πολύ χρόνο. Αυτό οφείλεται στην ασφάλεια που αισθάνονται, η οποία τα επιτρέπει να κοιμούνται καλύτερα. Αυτή η ανακάλυψη κατέρριψε την παλαιότερη άποψη ότι ο γονιός καθησυχάζοντας το μωρό που κλαίει «ανταμείβει» αυτή τη συμπεριφορά του και προκαλεί έτσι περισσότερο κλάμα.

Τα παιδιά δεν πρέπει μόνο να τα αγαπάμε, αλλά και να τους δείχνουμε την αγάπη μας, με δύο δοκιμασμένους και ακίνδυνους τρόπους: τη σωματική επαφή –με χάρδια, αγκαλιές και φιλιά– και τον έπαινο. Ξέρουμε σήμερα ότι το παιδί ωφελείται περισσότερο, όταν κυλιέται στο πάτωμα παίζοντας με τους γονείς του για πλάκα, παρά από ένα πανάκριβο παιχνίδι κρεμασμένο πάνω από την κούνια του ή από ένα μάθημα με ειδικές κάρτες που θα του διδάξουν με ευχάριστο τρόπο την προπαίδεια σε νηπιακή ηλικία! Όλα αυτά τα εκπαιδευτικά παιχνίδια που αποτελούν ερεθίσματα μάθησης για το παιδί κάνουν τους γονείς να αισθάνονται «καλοί γονείς», αλλά μακροπρόθεσμα δεν έχουν ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξή του. Τα οφέλη, όμως, της σωματικής επαφής ανάμεσα στον γονιό και το παιδί δεν είναι μόνο ψυχολογικά. Το άγγιγμα διεγείρει τη σωματική αύξηση, μειώνει το άγχος και βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, με αποτέλεσμα το παιδί να αρρωσταίνει λιγότερο. Ωστόσο, η έκφραση της αγάπης μέσω σωματικής επαφής πρέπει να συμβαδίζει με την ηλικία του παιδιού. Πρέπει να προσέχουμε, όταν δείχνουμε με αυτόν τον τρόπο δημόσια την αγάπη μας στα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους, γιατί μπορεί να νοιώσουν αμηχανία και να αντιδράσουν άσχημα, καθώς, όσο μεγαλώνουν, θέλουν να δείχνουν προς τον έξω κόσμο ότι έγιναν ανεξάρτητα άτομα και (οι έφηβοι) ενήλικοι!

Επειδή για τα παιδιά τίποτα άλλο δεν μετράει περισσότερο από την αγάπη των γονιών τους, οι γονείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον έπαινο, που είναι εκδήλωση αγάπης, ως πειθαρχικό εργαλείο, για να περάσουν μηνύματα και να δημιουργήσουν καλές συνήθειες στα παιδιά τους. Αυτό που βλάπτει τα παιδιά είναι να ζουν σε ένα οικογενειακό περιβάλλον, όπου μόνιμα επικρατούν συγκρούσεις, άγχος, ένταση και απρόβλεπτες καταστάσεις. Όταν το συναισθηματικό κλίμα μέσα στο σπίτι είναι σταθερά τόσο κακό, τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν άγχος, κατάθλιψη και κακή διαγωγή. Ιδανικοί γονείς βέβαια δεν υπάρχουν. Οι γονείς είναι καλοί, όταν παίζουν το

ρόλο τους, χωρίς να φοβούνται να αναγνωρίσουν τις δυσκολίες που συναντούν και τα λάθη που αναπόφευκτα κάνουν. Τα παιδιά δεν επηρεάζονται από μεμονωμένα γεγονότα, ακόμα και όταν είναι έντονα. Γι' αυτό δεν υπάρχει λόγος να αισθάνονται ένοχοι οι γονείς και να φοβούνται ότι θα αφήσουν μόνιμα ψυχικά τραύματα στο παιδί τους, αν έχασαν κάποια στιγμή την ψυχραιμία τους και μάλωσαν μεταξύ τους μπροστά του ή αν μάλωσαν μαζί του.

Ένα πολύ συνηθισμένο φαινόμενο είναι η προσπάθεια απόδειξης της γονικής αγάπης με υλικές παροχές. Πολλοί γονείς άγχονται, λόγω χάριν, για την επίπλωση του χώρου όπου ζουν τα παιδιά τους, ενώ δεν δίνουν καμιά σημασία στο συναισθηματικό κλίμα που υπάρχει στην οικογένεια και είναι σημαντικότερο για την ψυχική τους υγεία. Καλό είναι να έχουμε ένα άνετο και όμορφο σπίτι, αλλά καμιά φανταχτερή ταπετσαρία, κανένα παχύ χαλί και καμιά υπερσύγχρονη ηλεκτρική ή ψηφιακή συσκευή δε μπορούν να υποκαταστήσουν το ζεστό και στοργικό κλίμα μέσα στο οποίο οι άνθρωποι συμπεριφέρονται μεταξύ τους με αγάπη και σεβασμό.

## **Οι γονείς πρέπει να μεγαλώνουν τα παιδιά τους με πειθαρχία**

Τα πιο σημαντικά πράγματα που χρειάζονται τα παιδιά είναι αγάπη και πειθαρχία. **Πειθαρχία** σημαίνει διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού με την εφαρμογή διαφόρων τεχνικών, αλλά όχι, σε καμιά περίπτωση, αναμονή της κακής συμπεριφοράς για να του επιβληθεί τιμωρία. Έτσι, οι γονείς θα πρέπει:

### **α. Να ορίζουν κανόνες και να θέτουν όρια**

Από τους κύριους τρόπους με τους οποίους διαμορφώνουμε τη σωστή συμπεριφορά του παιδιού είναι η απαίτησή μας να συμπεριφέρεται σωστά και η θέσπιση ορίων. Ορισμένοι γονείς δυσκολεύονται γιατί νοιώθουν ότι τα παιδιά τους περιορίζονται από τους κανόνες και καταπιέζονται από τις προσδοκίες τους. Επειδή οι ενήλικοι νοιώθουν άσχημα, όταν τους περιορίζουν οι άλλοι, συμπεραίνουν ότι το ίδιο άσχημα νοιώθουν και τα παιδιά. Αυτό όμως είναι λάθος! Στην πραγματικότητα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Η πειθαρχία κάνει τα παιδιά να νοιώθουν ασφαλή. Τα παιδιά που δε μεγαλώνουν μέσα σε ένα πλαίσιο με καθορισμένα όρια, το οποίο προσδιορίζει σαφώς τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται («αυτό μπορείς και πρέπει να

κάνεις, εκείνο όχι»), γίνονται απαιτητικά, επιθετικά και δύσκολα, καθώς νομίζουν ότι είναι το κέντρο του κόσμου και μπορούν να αποφασίζουν κατά βούληση για όλα. Αυτό που πρέπει να κάνουν οι γονείς είναι να θέτουν όρια σε κάθε στάδιο της ανάπτυξης και να απαιτούν από τα παιδιά τους να τα τηρούν. Αυτό βέβαια που κάνουν τα υγιή παιδιά, σε κάθε στάδιο της ανάπτυξης, είναι να δοκιμάζουν τα όριά τους! Όμως οι σωστοί γονείς δεν πρέπει να επιτρέπουν στο βρέφος να μπουσουλάει σε μέρη όπου μπορεί να τραυματιστεί μόνο και μόνο γιατί αυτό κλαίει. Ούτε να επιτρέπουν στο παιδί να δει περισσότερο από δύο ώρες τηλεόραση μόνο και μόνο γιατί γκρινιάζει. Ούτε να δείχνουν χαλαρότητα για την ώρα επιστροφής του εφήβου από τη βραδινή έξοδο, γιατί λέει ότι «είναι το μόνο παιδί της παρέας που πρέπει να γυρίζει στο σπίτι τόσο νωρίς!».

Όταν οι γονείς βρίσκονται σε σύγκρουση με το παιδί σχετικά με την εφαρμογή των κανόνων, οι επιλογές είναι τέσσερις:

- να επιβάλουν την εξουσία τους,
- να υποχωρήσουν στις επιθυμίες του παιδιού,
- να συμβιβασθούν ή
- να επιλύσουν από κοινού το πρόβλημα.

Μακροπρόθεσμα, η επιβολή των κανόνων με το «έτσι θέλω» δεν είναι αποτελεσματική στρατηγική, γιατί τα παιδιά νοιώθουν ότι «έχασαν» στον αγώνα και ότι έχουν υποστεί αδικία. Αυτό προκαλεί συχνά εχθρική διάθεση και, σε μεγαλύτερη ηλικία, επαναστατικότητα. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που δεν επιδέχονται διαπραγμάτευση και απαιτούν την επιβολή της εξουσίας των γονιών. Π.χ. «για να οδηγήσεις μηχανάκι θα φορέσεις κράνος, αλλιώς δεν το παίρνεις». Ή «θα πας στο σχολείο και δεν σηκώνει διαπραγμάτευση», όταν το παιδί αρνείται να πάει σχολείο. Από τις τέσσερις επιλογές, η κοινή επίλυση του προβλήματος είναι η σωστή.

Καθώς το παιδί μεγαλώνει και γίνεται ικανότερο να διαχειρίζεται μόνο του τη ζωή του, οι κανόνες των γονιών πρέπει να χαλαρώνουν. Εάν οι γονείς γίνονται αυστηρότεροι καθώς το παιδί αναπτύσσεται, σίγουρα αυτό θα επαναστατήσει, γιατί είναι φυσιολογικό να περιμένει περισσότερη ανεξαρτησία. Δεν πρέπει όμως οι γονείς να πετάξουν τους κανόνες και τις προσδοκίες τους στα σκουπίδια, γιατί τότε το παιδί,

κυρίως στην εφηβεία, μπορεί να καταλήξει να κάνει τρέλες και να πειραματίζεται με επικίνδυνες συμπεριφορές.

## β. Να εξηγούν τους κανόνες και τις αποφάσεις τους

Όταν το παιδί ρωτάει «για ποιο λόγο» πρέπει να συμμορφωθεί με κάτι που του ζητάνε, οι γονείς πρέπει να του δίνουν μια εξήγηση λογική και διατυπωμένη με κατάλληλο, για την ηλικία του, τρόπο. Η τακτική αυτή μπορεί να είναι περισσότερο χρονοβόρα σε σύγκριση με την αντανακλαστική απάντηση «επειδή στο είπα εγώ», αλλά μακροπρόθεσμα υπάρχει κέρδος, γιατί εξασφαλίζεται η συνεργασία του παιδιού, καθώς καταλαβαίνει τι είναι αυτό που προσπαθούν να πετύχουν οι γονείς του. Η φράση «επειδή στο είπα εγώ» λέει στο παιδί ότι οι γονείς του δεν έχουν καμιά δικαιολογία γι' αυτό που του ζητάνε να κάνει. Γι' αυτό καλό είναι να καθίσουν με το παιδί και να συζητήσουν τους βασικούς κανόνες. Τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ποιες είναι **οι προσδοκίες** των γονιών, ποιες **οι αδιαπραγμάτευτες αρχές** τους και ποιες **οι συνέπειες** από την παράβαση των κανόνων. Τα περισσότερα παιδιά συμμορφώνονται, αν οι κανόνες είναι απαραίτητοι και δίκαιοι. Αν όμως επιβάλλονται μόνο και μόνο για να δώσουν στο παιδί να καταλάβει ποιος «κάνει κουμάντο», το παιδί θα αντιδράσει με ανυπακοή.

Οι γονείς πρέπει να έχουν προσδοκίες και να απαιτούν από το παιδί τους να αγωνιστεί για να τις εκπληρώσει. Για να μπορέσει όμως το παιδί να το πετύχει αυτό, πρέπει οι προσδοκίες να είναι ξεκάθαρες και κατάλληλες για την ηλικία του, αλλιώς θα αγωνίζεται να πετύχει ακατόρθωτους στόχους και θα είναι μόνιμα δυστυχημένο. Πρέπει, ακόμα, οι γονείς να προσδιορίσουν τις αδιαπραγμάτευτες αρχές τους. Οι αδιαπραγμάτευτες αρχές είναι κανόνες σημαντικοί που επιβάλλονται χωρίς κανένα συμβιβασμό. Ο κατάλογος όμως θα πρέπει να είναι σύντομος και να περιλαμβάνει μόνο τους κανόνες που έχουν σχέση με την ασφάλεια, την υγεία, με παράνομες συμπεριφορές, με σημαντικές αξίες ή με παραδόσεις της οικογένειας. Πολλά από τα «αδιαπραγμάτευτα» θέματα, για τα οποία δυσανασχετούν τα παιδιά, κυρίως προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας, και τα οποία οδηγούν σε συγκρούσεις, δεν θα έπρεπε να βρίσκονται στη λίστα αυτή. Δεν πρέπει οι γονείς να είναι ανένδοτοι σε ασήμαντα πράγματα όπως, π.χ., τι θα φορέσει, πόσο τακτοποιημένο είναι το δωμάτιό του, τι μουσική ακούει, αν έχει κοντά ή μακριά μαλλιά, κ.ά. Αν οι γονείς έχουν ανοιχτό

μυαλό και υποχωρούν στα ασήμαντα, το παιδί θα δεχτεί την άποψή τους, όταν αρνηθούν να υποχωρήσουν στα σημαντικά.

#### γ. Να είναι συνεπείς

Το σημαντικότερο πειθαρχικό εργαλείο που έχουν οι γονείς στη διάθεσή τους είναι η συνέπεια. Δεν έχει σημασία εάν προτιμούν να χρησιμοποιούν την πειθώ, τις αμοιβές ή την τιμωρία, για να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του παιδιού. Απλώς, πρέπει να επιβάλλουν με συνέπεια κανόνες, όπως, π.χ. την τακτοποίηση του δωματίου του παιδιού μετά το παιχνίδι από το ίδιο το παιδί. Η ασυνέπεια είναι κυρίως ο παράγοντας που προκαλεί τα προβλήματα απειθαρχίας των παιδιών.

Η συνέπεια στις καθημερινές συνήθειες προσφέρει στα παιδιά αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς, γιατί νοιώθουν ότι ελέγχουν περισσότερο τα πράγματα, όταν ξέρουν τι να περιμένουν. Η αβεβαιότητα εύκολα προξενεί απογοήτευση, θυμό και επιθετικότητα. Γι' αυτό τα μικρά παιδιά επιμένουν να ακολουθούν οι γονείς τους το ίδιο καθημερινό πρόγραμμα. Η ρουτίνα αρέσει στα παιδιά (σε αντίθεση με τους ενήλικους που την ταυτίζουν με τη βαριεστιμάρα) και γι' αυτό θα πρέπει να ξυπνάνε, να τρώνε, να διαβάζουν, να παίζουν και να πάνε για ύπνο συγκεκριμένη ώρα, με κάποια ελαστικότητα, εννοείται.

Η αίσθηση της σιγουριάς που αντλούν τα παιδιά από τις σταθερές συνήθειες μειώνεται κάπως καθώς μεγαλώνουν, γι' αυτό και πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη το στάδιο ανάπτυξης. Π.χ. στο θέμα του ύπνου, όταν τα παιδιά περάσουν στην εφηβεία, συμβαίνει μια βιολογική αλλαγή στο ρολόι του εγκεφάλου τους και δυσκολεύονται να κοιμηθούν νωρίς το βράδυ. Για τον ίδιο λόγο δεν μπορούν να ξυπνήσουν νωρίς το πρωί. Η συμπεριφορά, λοιπόν, των γονιών στο θέμα του ύπνου δεν μπορεί να είναι ίδια απέναντι στο παιδί και στον έφηβο.

#### δ. Να έχουν κοινό μέτωπο

Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο σημαντικότερο είναι να είναι συνεπείς απέναντί του οι γονείς και να μη διαφωνούν μεταξύ τους. Τα μικρά παιδιά, ας πούμε έξι χρονών και κάτω, μπερδεύονται εύκολα, όταν ο ένας γονιός διαφωνεί με τον άλλο και θέτει διαφορετικούς κανόνες. Στην ηλικία αυτή τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον κόσμο με απόλυτο τρόπο, άσπρο, μαύρο. Επειδή δυσκολεύονται να αντιληφθούν τις

διαφορές ανάμεσα σε δύο αντίθετες απόψεις δεν καταλαβαίνουν, γιατί ο μπαμπάς λέει ένα πράγμα, ενώ η μαμά λέει κάτι άλλο. Σε περίπτωση που οι γονείς διαφωνούν για ένα πειθαρχικό ζήτημα, το σωστό είναι να το συζητήσουν μεταξύ τους χωρίς να ακούει το παιδί. Για τα παιδιά ηλικίας μέχρι 6 χρονών υπάρχει «μόνο ένας σωστός τρόπος». Αν δεν υπάρχει κοινό μέτωπο, το παιδί θεωρεί τον ένα γονιό σωστό και τον άλλο λάθος. Μακροπρόθεσμα αυτό υπονομεύει το σεβασμό απέναντι στον γονιό, ο οποίος φαίνεται να έχει άδικο. Η αντίληψη του κόσμου με όρους άσπρου-μαύρου εξαφανίζεται σταδιακά μεταξύ 6 και 11 χρονών και μετά τα 12 τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι οι άνθρωποι μπορούν να διαφωνούν μεταξύ τους, χωρίς να έχει κανένας άδικο.

#### ε. Να δείχνουν σεβασμό στο παιδί

Όταν λέμε ότι πρέπει οι γονείς να δείχνουν σεβασμό στο παιδί, δεν εννοούμε ότι πρέπει να του φέρονται σαν «ίσος προς ίσον» ή σαν να είναι «φιλαράκια». Ένας από τους λόγους, για τον οποίο δεν μπορούν να είναι «φιλαράκια», είναι γιατί κάποιες φορές θα πρέπει να επιβάλλουν την εξουσία τους. Αυτό είναι αδύνατο να γίνει και το παιδί θα μπερδευτεί, αν ο μπαμπάς του τη μια μέρα είναι ο καλύτερός του φίλος και την άλλη προσπαθήσει να του επιβάλει τους κανόνες με αυστηρότητα. Η σχέση γονιών-παιδιού, εν πάση περιπτώσει, δεν είναι δυνατόν να είναι απόλυτα δημοκρατική, αφού οι γονείς καθορίζουν ποια συμπεριφορά επιτρέπεται. Όμως, πιστεύω ότι όλοι συμφωνούμε με αυτά που γράφει στο βιβλίο της, *Η τέχνη να είσαι γονιός*, η ψυχολόγος Μυρτώ Γεωργίου-Νίλσεν: «*η καλή λειτουργία οποιασδήποτε ομάδας (πολιτεία, κοινωνία, σύλλογος ή οικογένεια), βασίζεται τόσο στην ικανότητα της αρχής που έχει την εξουσία να παίρνει τις σωστές, για το σύνολο των μελών αποφάσεις, όσο και στη δυνατότητα που έχει το κάθε μέλος να εκφράζει τις δικές του απόψεις. Η απουσία μιας αρχής με εξουσία οδηγεί στην αναρχία, ενώ η φίμωση των διαφορετικών απόψεων σημαίνει δικτατορία*».

Όταν λέμε ότι πρέπει οι γονείς να δείχνουν σεβασμό στο παιδί, εννοούμε να είναι απέναντι στο παιδί το ίδιο ευγενικοί, όσο και απέναντι σε οποιονδήποτε άλλο άνθρωπο. Να του μιλάνε με ευγένεια, να σέβονται την άποψή του, να το ακούνε με προσοχή, να μη διακόπτουν όταν τους μιλάει, να του φέρονται με καλοσύνη, να προσπαθούν να το ευχαριστήσουν και να είναι ειλικρινείς. Αυτό μπορούν να το



κάνουν και να διατηρήσουν και την εξουσία τους. Με λίγα λόγια μπορούν να είναι φιλικοί προς τα παιδιά, χωρίς να είναι «φιλαράκια». Η καλύτερη συνταγή για τη σωστή στάση απέναντι στα παιδιά είναι να τους φερόμαστε με ευγένεια και σταθερότητα. Η ευγένεια εκφράζει σεβασμό προς το παιδί και η σταθερότητα αποσπά το σεβασμό από το παιδί. Υπάρχουν ορισμένες εκφράσεις που θα πρέπει να διαγράψουμε από το λεξιλόγιό μας, όταν μιλάμε στα παιδιά. όπως: «μην αντιμιλάς», «όταν μεγαλώσεις θα μάθεις», «αν θελήσω τη γνώμη σου, θα σε ρωτήσω» ή το ακόμα προσφιλέστερο «βούλωσέ το». Δηλώσεις αυτού του τύπου κρύβουν το υπονοούμενο ότι η διαφωνία με κάποιον είναι κάτι κακό ή δείγμα ασέβειας. Σωστότερο είναι να κατανοήσουν τα παιδιά, ότι οι λογικοί άνθρωποι μπορούν να διαφωνούν και να συζητούν τις διαφωνίες τους με αλληλοσεβασμό.

### **Οι γονείς πρέπει να αποφεύγουν τις σκληρές τιμωρίες**

Η τιμωρία των παιδιών για τα σφάλματά τους είναι τόσο παλιά, όσο και η ιστορία της ανθρωπότητας. Ο Πλούταρχος, που έζησε από το 45 ως το 120 μΧ. στο βιβλίο του *Περί παιδων αγωγής* γράφει: *«Δύο είναι τα στοιχεία της αρετής: η ελπίδα να αποκτήσει κανείς τιμές και ο φόβος της τιμωρίας. Η πρώτη κάνει τον άνθρωπο να λαχταράει ότι καλύτερο υπάρχει, ενώ ο δεύτερος τον κάνει διστακτικό και τον αποτρέπει από κακές πράξεις»*. Τιμωρία είναι το τίμημα για τη μη τήρηση ενός διδαγμένου κανόνα συμπεριφοράς. Δεν πρέπει να τιμωρούμε τα παιδιά για παράβαση κανόνων, τους οποίους δεν έχουν διδαχθεί. Γι' αυτό η τιμωρία του παιδιού για σωφρονισμό, πριν τους 18 μήνες της ζωής του, είναι σφάλμα, αφού το παιδί δεν έχει προλάβει να συνειδητοποιήσει τις συνήθειες και τους κανόνες που του διδάσκουμε.

Οι συγκρούσεις ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά είναι αναπόφευκτες. Οι γονείς θέτουν κανόνες που δεν αρέσουν στα παιδιά και αυτό αποτελεί πάντα αιτία σύγκρουσης. Όταν οι άλλοι τρόποι επιβολής πειθαρχίας αποτύχουν, η τιμωρία είναι το τελευταίο όπλο στα χέρια των γονιών.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι τιμωρίας, βασικά δύο μεγάλες κατηγορίες:

1. Η «επιβολή εξουσίας». Π.χ. εάν χτυπήσουμε το παιδί, του φωνάξουμε, το στείλουμε μόνο του στο δωμάτιο ή του στερήσουμε κάποια προνόμια, τότε

χρησιμοποιούμε τη μέθοδο επιβολής εξουσίας. Άλλες μορφές επιβολής εξουσίας είναι καλές (όπως η στέρηση προνομίων) και άλλες κακές (όπως η σωματική τιμωρία και οι αγριοφωνάρες). Η επιβολή εξουσίας είναι αποτελεσματική μόνο, όταν έχουμε τη δυνατότητα να ασκήσουμε εξουσία στο παιδί. Γι' αυτό το λόγο πολλές μορφές της είναι αποτελεσματικές μόνο όταν το παιδί είναι μικρό. Π.χ. το να υψώσουμε τη φωνή μας, όταν το παιδί είναι τεσσάρων χρονών, μπορεί να είναι αποτελεσματική λύση, γιατί ο θυμός ενός ισχυρού ανθρώπου είναι τρομακτική εμπειρία για το μικρό παιδί. Εάν όμως το παιδί είναι δεκατεσσάρων χρονών, είναι μάλλον απίθανο να έχουμε κάποιο αποτέλεσμα, γιατί στην ηλικία αυτή όχι μόνο δε φοβάται τις φωνές μας, αλλά μπορεί να μας τις επιστρέψει με μεγαλύτερη ένταση.

2. Η «απόσυρση αγάπης». Απόσυρση της αγάπης αποτελεί κάθε είδος τιμωρίας που αποσκοπεί στο να νοιώσει το παιδί λύπη, ενοχές ή ντροπή, επειδή μας εξόργισε ή μας απογοήτευσε. Π.χ. όταν σταματάμε να του μιλάμε, του συμπεριφερόμαστε ψυχρά ή απόμακρα λόγω του θυμού μας, του λέμε ότι στενοχωρηθήκαμε με αυτό που έκανε ή ότι μας απογοήτευσε, τότε χρησιμοποιούμε τη μέθοδο της απόσυρσης της αγάπης. Και εδώ υπάρχουν αποδεκτές μορφές απόσυρσης της αγάπης (όπως το να πούμε στο παιδί ότι μας απογοήτευσε) και κάποιες που δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε (όπως να του πούμε ότι ντρεπόμαστε που είμαστε γονείς του).

Για να είναι αποτελεσματική η τιμωρία πρέπει να είναι δυσάρεστη, συνεπής, να επιβάλλεται άμεσα και να μην είναι σκληρή.

- Ο πρώτος κανόνας είναι, ότι η τιμωρία πρέπει να είναι τόσο πολύ **δυσάρεστη**, ώστε το παιδί να νοιώσει άσχημα, για να μην επαναλάβει ξανά την αταξία του. Η αθώότερη και πιο αποτελεσματική τιμωρία είναι η στέρηση του παιχνιδιού. Έτσι δεν μπορούμε να τιμωρήσουμε ένα παιδί, όταν το στέλνουμε στο δωμάτιό του, το οποίο είναι γεμάτο παιχνίδια, ηλεκτρονικά και άλλα ψυχαγωγικά μέσα.
- Ο δεύτερος κανόνας είναι η **συνέπεια**. Η τιμωρία έχει αποτέλεσμα μόνο όταν το παιδί είναι σίγουρο ότι κάθε φορά που συμπεριφέρεται άσχημα, εμείς θα αντιδρούμε με τον ίδιο τρόπο. Π.χ. δε γίνεται τη μια φορά να το τιμωρούμε,

γιατί είμαστε κουρασμένοι, όταν παίζει μπάλα στο σαλόνι, και την άλλη να το χειροκροτούμε, γιατί έβαλε γκολ!

- Ο τρίτος κανόνας έχει σχέση με την **αμεσότητα**, με την οποία επιβάλλεται η τιμωρία. Όσο γρηγορότερα τιμωρήσουμε το παιδί μετά από την κακή συμπεριφορά του, τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η τιμωρία. Όσο μεγαλύτερη είναι η καθυστέρηση ανάμεσα στην παράβαση και την τιμωρία, τόσο περισσότερα περιθώρια παρανόησης αφήνουμε στο παιδί, σχετικά με το τι έκανε λάθος. Γι' αυτό η πρακτική «περίμενε να γυρίσει ο πατέρας σου και θα δεις τι θα πάθεις» είναι εσφαλμένη και αναποτελεσματική.
- Ο τέταρτος κανόνας είναι να μη χρησιμοποιούμε **σκληρές** τιμωρίες. Από όλες τις μορφές τιμωρίας αυτή που έχει τις χειρότερες παρενέργειες είναι η σωματική. Η κυριότερη παρενέργειά της είναι η ανάπτυξη επιθετικότητας. Έχει αποδειχτεί ότι τα παιδιά που γίνονται αντικείμενα σωματικής βίας είναι πιο επιρρεπή σε καυγάδες με τα άλλα παιδιά και είναι πιθανότερο να χρησιμοποιήσουν βία για να λύσουν τις διαφορές τους με τους άλλους. Δεν αναπτύσσουν βέβαια όλα τα παιδιά, που δέχονται σωματική τιμωρία, επιθετική συμπεριφορά, όπως δεν αναπτύσσουν όλοι οι καπνιστές καρκίνο του πνεύμονα. Απλώς, ο κίνδυνος για τα παιδιά αυτά είναι αυξημένος σε σχέση με τα άλλα. Το ίδιο κακή –ίσως και χειρότερη από τη σωματική– είναι η λεκτική βία. Τα παιδιά με κακούς γονείς που τα προσβάλλουν, τα ειρωνεύονται και τα εξευτελίζουν συνέχεια, διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν ψυχολογικά προβλήματα, από μειωμένη αυτοεκτίμηση, μέχρι κατάθλιψη. Να είμαστε αυστηροί γονείς δεν σημαίνει καθόλου ότι πρέπει να είμαστε κακοί! Ένας καλός τρόπος για να αποφεύγουμε τις σκληρές λεκτικές τιμωρίες είναι να επικεντρώνουμε τα σχόλια στη συμπεριφορά του παιδιού και όχι στο ίδιο το παιδί. Π.χ. «δεν ανέχομαι αυτό που έκανες» και όχι «δεν σε αντέχω» ή «αυτό που έκανες ήταν κακό» και όχι «είσαι κακό παιδί». Η πρώτη φράση κάνει το παιδί να νοιώσει άσχημα γι' αυτό που έκανε, ενώ η δεύτερη το κάνει να νοιώσει άσχημα για τον εαυτό του. Μια ακόμα συμβουλή είναι να επικεντρώνουμε την προσοχή μας στη συγκεκριμένη συμπεριφορά, χωρίς να κάνουμε γενικεύσεις. Πχ. «αυτό που έκανες δεν ήταν

σωστό» και όχι «τίποτα δεν κάνεις σωστά» ή «μη μου λες ψέματα» και όχι «είσαι ψεύτης».

Τα παιδιά έρχονται στον κόσμο με έμφυτη την επιθυμία να ευχαριστούν τους γονείς. Γι' αυτό το λόγο οι γονείς μπορούν εύκολα να περνάνε μηνύματα πειθαρχίας με τον έπαινο. Η σωματική τιμωρία και η λεκτική βία καταστρέφουν αυτή την προδιάθεση. Η αντίδραση του παιδιού στην άδικη, την υπερβολική και τη σκληρή τιμωρία είναι ότι σβήνει στο μυαλό του την αιτία, για την οποία τιμωρήθηκε, ξεχνά το σφάλμα του και θυμάται την τιμωρία. Έτσι χάνεται ο παιδαγωγικός της χαρακτήρας. Το παιδί αναπτύσσει μέσα του αισθήματα φόβου, μίσους, άγχους και επιθετικότητας. Αν η συμπεριφορά των γονιών δεν αλλάξει, η σύγκρουση θα είναι αναπόφευκτη και βίαιη.

Ο χρυσός κανόνας, λοιπόν, είναι να μη τιμωρούμε ποτέ τα παιδιά, όταν είμαστε πολύ θυμωμένοι, γιατί έτσι αποφεύγουμε τις πολύ σκληρές τιμωρίες. Και μια χρήσιμη πληροφορία: τα παιδιά που δέχονται σκληρές σωματικές τιμωρίες είναι λιγότερο πιθανό να φροντίσουν τους γονείς τους όταν αυτοί γεράσουν!

### **Οι γονείς πρέπει να βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν την ανεξαρτησία τους**

Τα παιδιά χρειάζονται ένα συνδυασμό ελευθερίας και περιορισμών. Αν βάζουμε ανεπαρκή όρια στη συμπεριφορά τους, δεν θα καταφέρουν να αποκτήσουν αυτοέλεγχο. Αν δεν τους παραχωρούμε αρκετή ελευθερία, δυσκολεύονται να λειτουργήσουν μόνα τους και μπορεί να παρουσιάσουν άγχος, φόβο, αναποφασιστικότητα και μεγάλη εξάρτηση από τους άλλους. Η ανάπτυξη της ανεξαρτησίας των παιδιών πρέπει να αποτελεί βασικό στόχο των γονιών τους. Θα πρέπει όμως να κρατούν μια λεπτή ισορροπία ανάμεσα στα όρια που βάζουν και στην ανεξαρτησία που παραχωρούν. Αυτή η διαχωριστική γραμμή αλλάζει από το ένα αναπτυξιακό στάδιο στο άλλο και οι περιορισμοί πρέπει να χαλαρώνουν, όσο το παιδί ωριμάζει.

Πολλοί γονείς κάνουν το λάθος να εξισώνουν την ανάγκη των παιδιών για ανεξαρτησία με την επαναστατική διάθεση και την ανυπακοή. Τα παιδιά πιέζουν για περισσότερη ανεξαρτησία, επειδή η ανάγκη να αισθανόμαστε ότι έχουμε τον έλεγχο της ζωής μας και δεν μας ελέγχουν οι άλλοι είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Η

υπερπροστασία στερεί από το παιδί την εμπειρία της δύναμής του. Οι γονείς πρέπει να αναμειγνύονται στη ζωή του παιδιού και να συμμετέχουν στις χαρές και στις λύπες του, αλλά δεν πρέπει να το «πνίγουν» με την παρουσία τους. Είναι καλό να προσφέρουν βοήθεια, συμβουλές, και καθοδήγηση, αλλά το κάνουν ράκος, όταν το φορτώνουν με συνεχείς υποδείξεις, εντολές, υπενθυμίσεις και οδηγίες.

## **Οι γονείς πρέπει να βοηθούν τα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους**

Είναι σίγουρο ότι οι γονείς δεν θέλουν να βλέπουν το παιδί τους αναστατωμένο, θυμωμένο ή λυπημένο, αλλά το παιδί έχει το δικαίωμα να νοιώσει τα συναισθήματά του, όση αμηχανία κι' αν προκαλούν αυτά στους γονείς του. Τα συναισθήματα λύπης, φόβου και θυμού ενός παιδιού δεν θα εξαφανιστούν μόνο και μόνο γιατί ο πατέρας του ή η μητέρα του θα του πουν: «σταμάτα να κλαις» ή «δεν πρέπει να αισθάνεσαι έτσι». Βοηθάμε πολύ ένα παιδί αν του πούμε, ότι έχει το δικαίωμα να νοιώθει, έτσι όπως νοιώθει, αλλά υπάρχουν και καλύτεροι τρόποι να εκφράσει τα συναισθήματά του. Π.χ. όταν είναι πολύ θυμωμένο και εκφράζει το θυμό του με έντονο τρόπο, κοινωνικά μη αποδεκτό.

Ορισμένοι γονείς προσπαθούν να αγνοήσουν τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους, ελπίζοντας ότι αυτά θα ξεχαστούν. Σπάνια όμως συμβαίνει κάτι τέτοιο. Αντίθετα υποχωρούν, όταν μπορούν να μιλήσουν γι' αυτά, να τα κατονομάσουν και να νοιώσουν ότι εμείς τα καταλαβαίνουμε. Μελέτες έχουν δείξει ότι η πράξη του χαρακτηρισμού των συναισθημάτων έχει **ηρεμιστικό αποτέλεσμα** στο νευρικό σύστημα και βοηθά τα παιδιά να συνέλθουν πιο γρήγορα από επεισόδια που τα αναστατώνουν. Οι γονείς πρέπει να βοηθούν τα παιδιά τους να βρίσκουν λέξεις, για να περιγράψουν αυτό που εκείνα νοιώθουν. Δεν πρέπει όμως να υπαγορεύουν στα παιδιά πως αυτά πρέπει να αισθάνονται. Το παιδί πρέπει να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του, είτε αυτά είναι θετικά, είτε αρνητικά.

Δεν πρέπει ποτέ να κοροϊδεύουμε τα παιδιά για τα συναισθήματά τους, γιατί, αν έχουν την ελευθερία να τα εκφράσουν γίνονται περισσότερο ευαίσθητα, απέναντι στον εαυτό τους και τους άλλους, και περισσότερο ανεξάρτητα.

## Μορφές Γονικής Συμπεριφοράς

Ανάλογα με τη συμπεριφορά τους, οι γονείς μπορούν να καταταγούν σε τρεις κατηγορίες: στους πολύ σκληρούς, στους πολύ μαλακούς και στους σωστούς γονείς.

- **Οι πολύ σκληροί γονείς** είναι αυταρχικοί, άκαμπτοι, θέτουν κανόνες και τους επιβάλλουν με αυστηρότητα, χρησιμοποιώντας, αν χρειαστεί, και σωματική τιμωρία. Είναι οι γονείς που χρησιμοποιούν τη συμπεριφορά *«βούλωστο»* και *«κάνε ότι σου λέω»*.
- **Οι πολύ μαλακοί γονείς** είναι ακριβώς το αντίθετο. Δε λένε στο παιδί τους να κάνει κάτι, του το ζητούν. Οι κανόνες δεν υπάρχουν, αφού πιστεύουν ότι το μόνο που έχει σημασία είναι να δώσουν στο παιδί πολλή αγάπη.
- **Οι σωστοί γονείς** παρέχουν στα παιδιά τους αγάπη και αποδοχή, αλλά επιπλέον θέτουν όρια και κανόνες και τους τα επιβάλλουν. Οι κανόνες, εννοείται, δεν είναι άκαμπτοι και λαμβάνουν υπόψη τη γνώμη και τις επιθυμίες του παιδιού.

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά των σωστών γονέων τείνουν να τα καταφέρνουν καλύτερα στις σχέσεις τους με τα άλλα παιδιά και τους ενήλικους. Ακόμα και στο σχολείο έχουν καλύτερη επίδοση. Επίσης έχουν λιγότερα μπλεξίματα στην εφηβεία και διαχειρίζονται καλύτερα τη ζωή τους, σε σύγκριση με τα παιδιά των πολύ σκληρών και των πολύ μαλακών γονέων.

Τα ερευνητικά αυτά δεδομένα οι θεωρίες, όπως είπαμε παραπάνω, τα διαχειρίζονται με διαφορετικό τρόπο η καθεμιά, προς ίδιον όφελος. Σύμφωνα με τις θεωρίες που επικεντρώνονται στη σημασία της ανατροφής, αυτό αποδεικνύει ότι οι καλοί γονείς έχουν καλά παιδιά, γιατί είναι οι ίδιοι καλοί γονείς. Σύμφωνα με τη Θεωρία της Ομαδικής Κοινωνικοποίησης, οι καλοί γονείς έχουν καλά παιδιά, γιατί τους μεταβιβάζουν τα καλά τους γονίδια. Δεν παύουν, ωστόσο, όπως και να τα ερμηνεύσουμε, να είναι δεδομένα που παράγονται από τη σωστή γονική συμπεριφορά.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Σήμερα ζούμε σε μια εποχή όπου μάθαμε να θεραπεύουμε ή να προλαβαίνουμε πολλές από τις αρρώστιες και να αντιμετωπίζουμε με επιτυχία πολλά από τα προβλήματα που μας δημιουργεί η φύση. Γι' αυτό σχηματίσαμε την αλαζονική, την εσφαλμένη εντύπωση ότι μπορούμε να δώσουμε λύση σε όλα μας τα προβλήματα.

Όμως οι γονείς δεν έχουν την απόλυτη δύναμη να καθορίσουν τι είδους άνθρωποι θα γίνουν τα παιδιά τους, αφού αυτό εξαρτάται και από τους άλλους παράγοντες που αναφέραμε, όπως:

- Από τα γονίδια τα οποία μεταβιβάζουν στα παιδιά τους, για τα οποία δεν φέρουν καμία ευθύνη, αφού κι' αυτοί τα πήραν από τους δικούς τους γονείς και οι γονείς τους από τους δικούς τους γονείς.
- Από την ομάδα των συνομηλίκων, την οποία δεν μπορούν να επιλέξουν και να ελέγξουν από την εφηβεία και μετά.
- Από τη γειτονιά και το πολιτισμικό περιβάλλον της κοινωνίας στην οποία ζουν, που δεν μπορούν απόλυτα να καθορίσουν.

Το να μεγαλώνεις παιδιά στην πράξη είναι πολύ διαφορετικό από αυτό που υπαγορεύουν οι διάφορες θεωρίες. Οι συνταγές για γνησιότητα, ειλικρίνεια, συνέπεια και σκληρή προσπάθεια δεν εγγυώνται την επιτυχία. Οι καλοί γονείς μπορεί να έχουν δύσκολα παιδιά, χωρίς οι ίδιοι να φταίνε γι' αυτό. Λοιπόν;

Λοιπόν, τελειώνω με λόγια από το βιβλίο της Judith Rich Harris *Ο μύθος της ανατροφής*: «*Η ιδέα ότι μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά μας να εξελιχθούν με όποιο τρόπο επιθυμούμε είναι μια ψευδαίσθηση. Μην εμμένετε σ' αυτήν. Τα παιδιά δεν είναι λευκές επιφάνειες πάνω στις οποίες οι γονείς μπορούν να ζωγραφίσουν τα όνειρά τους*».

Θέλω, ωστόσο, να προσθέσω ότι αξίζει τον κόπο να προσπαθήσουν.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Γενικές βιβλιογραφικές αναφορές

- ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ:** Η φροντίδα του μωρού και του μικρού σας παιδιού. Από τη γέννηση έως τα 5 του χρόνια. Εκδόσεις Ποταμός 2000.
- ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ:** Η φροντίδα του παιδιού στη σχολική ηλικία. Από 5 έως 12 ετών. Εκδόσεις Ποταμός 2001.
- ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ:** Η φροντίδα του εφήβου. Από 12 έως 21 ετών. Εκδόσεις Ποταμός 2003.
- DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ:** Γονείς και Παιδί. Απαντήσεις σε κρίσιμα ερωτήματα. Εκδόσεις Α.Α. Λιβάνη 2006.
- ΜΥΡΤΩ ΓΕΩΡΓΙΟΥ-ΝΙΑΣΕΝ:** Η τέχνη να είσαι γονιός. Εκδόσεις Καστανιώτη 2002.
- ΣΤΕΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ:** Σχέση Σχολείου-Οικογένειας και Ανάπτυξη του παιδιού. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 2000.
- MICHAEL COLE - SHEILA R. COLE:** Η ανάπτυξη των παιδιών. Η αρχή της ζωής, εγκυμοσύνη, τοκετός, βρεφική ηλικία. Α΄ Τόμος Εκδόσεις Τυπωθήτω -Γιώργος Δάρδανος 2002.
- MICHAEL COLE - SHEILA R. COLE:** Η ανάπτυξη των παιδιών. Γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη κατά τη νηπιακή και μέση παιδική ηλικία. Β΄ τόμος. Εκδόσεις Τυπωθήτω-Γιώργος Δάρδανος 2002.
- MICHAEL COLE - SHEILA R. COLE:** Η ανάπτυξη των παιδιών. Εφηβεία. Γ΄ τόμος. Εκδόσεις Τυπωθήτω-Γιώργος Δάρδανος 2002.
- RICHARD DAWKINS:** Το εγωιστικό γονίδιο. Εκδόσεις Τροχαλία 1976.
- ΕΡΙΚ ΕΡΙΚΣΟΝ:** Η παιδική ηλικία και η κοινωνία. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1977.
- DANIEL GOLEMAN:** Η συναισθηματική νοημοσύνη. Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»; Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1998.
- JOHN GOTTMAN:** Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 2000.
- JUDITH RICH HARRIS:** Ο μύθος της ανατροφής. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 2004.
- MARTIN HERBERT:** Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας. Τόμος 1<sup>ος</sup> και 2<sup>ος</sup>. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1998.
- MARTIN HERBERT:** Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας. Τόμος 3<sup>ος</sup>. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα 1999.
- SUE JENNER:** Ανατρέφω σωστά το παιδί μου. Το παιχνίδι γονέα / παιδιού. Εκδόσεις Λιβάνη 2001.
- ΙΔΡΥΜΑ ΕΡΕΥΝΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:** Εφηβεία. Προσδοκίες και αναζητήσεις. Επιμέλεια: Θάλεια Δραγώνα – Μπετίνα Ντάβου. Εκδόσεις Παπαζήση 1992.
- RONALD S. ILLINGWORTH:** Το φυσιολογικό παιδί. Εκδόσεις Γρ. Παρισιάνος 1990.
- ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΚΑΚΟΥΡΟΣ:** Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων. Αναπτυξιακή προσέγγιση. Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δάρδανος 2003.
- N. ΜΑΤΣΑΝΙΩΤΗΣ:** Εμείς και το παιδί μας. Εκδόσεις Χριστάκη 1992.
- ΝΤΟΝ ΝΤΙΚΜΕΓΙΕΡ - ΓΚΑΡΥ ΜΑΚΚΑΙΗ:** Το υπεύθυνο παιδί. Εκδόσεις Θυμάρι 1980.
- ΡΟΥΝΤΟΛΦ ΝΤΡΑΙΚΩΡΣ:** Το δικαίωμα να είσαι παιδί. Εκδόσεις Γλάρους 1979.
- ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΙΣΤΟΡΙΚΩΝ:** Ιστορία της παιδικής ηλικίας. Επιμέλεια Λούντ Ντεμάζ. Εκδόσεις Θυμάρι 1985.
- I. N. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ:** Εξελικτική ψυχολογία Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση. Τόμος 1<sup>ος</sup>, 2<sup>ος</sup>, 3<sup>ος</sup> & 4<sup>ος</sup>. Αυτοέκδοση
- ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΣ:** Περί παιδων αγωγής. Εκδόσεις ΕΝΑΛΙΟΣ 1997.
- ΜΠΕΝΖΑΜΙΝ ΣΠΟΚ:** Το παιδί και η φροντίδα του. Εκδόσεις Κάκτος 1987.
- LAURENCE STEINBERG, PH.D.:** 10 βασικές αρχές για να γίνετε καλύτεροι γονείς. Εκδόσεις Διόπτρα 2006.
- Γ. ΤΣΙΑΝΤΗΣ:** Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας. Τεύχος Α΄ & Β΄. Εκδόσεις Καστανιώτη 1988.
- Γ. ΤΣΙΑΝΤΗΣ:** Εφηβεία. Ένα μεταβατικό στάδιο σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο. Εκδόσεις Καστανιώτη 1998.
- Γ. ΤΣΙΑΝΤΗΣ:** Βασική παιδοψυχιατρική. Ερευνητικά και κλινικά κείμενα. Τόμος 1<sup>ος</sup>. Εκδόσεις Καστανιώτη 1994.



**Γ.ΤΣΙΑΝΤΗΣ:** Βασική παιδοψυχιατρική. Εφηβεία Τόμος 2<sup>ος</sup> Τεύχος 1<sup>ο</sup>. Εκδόσεις Καστανιώτη 2002.

## Ειδικές βιβλιογραφικές αναφορές

**Λ. ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ:** Οι σχέσεις φιλίας των παιδιών με τους συνομήλικους και η σημασία τους για τη φυσιολογική συναισθηματική τους ανάπτυξη. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Παν Αθηνών 2008, 55(1):32-37.

**Μ. ΔΟΥΜΑΝΤΗ:** Ελληνική οικογένεια: από τη συλλογική οργάνωση στις διαπροσωπικές σχέσεις. Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας – Ελληνικής Εταιρείας Πρόληψης της Κακοποίησης και Παραμέλησης των Παιδιών 11-15. Αυτοέκδοση 1990.

**Λ. ΘΩΜΑΙΔΟΥ:** Αναπτυξιακή εξέλιξη του εγκεφάλου: Κρίσιμες ηλικίες για μάθηση. Παιδιατρική 2001, 64(4):365-369.

**Α. ΚΑΛΑΝΤΖΗ - ΑΖΙΖΙ:** Ο ρόλος του Σχολείου στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού και του εφήβου. 3<sup>ο</sup> επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματά της 67-76 Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.

**Ε. ΚΑΡΑΒΙΤΑΚΗΣ:** Επιγενετικοί μηχανισμοί και η σημασία τους στην Παιδιατρική. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Πανεπ Αθηνών 2010, 57(2):177-188

**Σ. ΚΙΤΣΙΟΥ - ΤΖΕΛΗ:** Ο ρόλος της κληρονομικότητας στη συμπεριφορά. 3<sup>ο</sup> επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματά της 9-42. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.

**Γ. ΚΟΥΓΙΟΥΜΟΥΤΖΑΚΗΣ:** Ψυχολογία εμβρύων, νεογνών και βρεφών: σύγχρονη αναπτυξιακή έρευνα. Παιδιατρική 2008, 71(5):331-344.

**Μ. ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ:** Η βία στην τηλεόραση και η ψυχική υγεία του παιδιού. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Πανεπ Αθηνών 43(1):3-5.

**Κ. Ι. ΜΟΙΡΑΣ:** Επιγενετική - Νευροεπιγενετική Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Πανεπ Αθηνών 2011 58(1):21-28.

**Α. ΝΙΚΟΛΑΟΥ-ΠΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ:** Βασικές αρχές διαπαιδαγώγησης. Παιδί, Υγεία & Ανατροφή 2010, τεύχος 54 σελ 46-50

**Α. ΞΥΠΟΛΥΤΑ – ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ:** Τηλεόραση: ένα αμφιλεγόμενο μέσο. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν.Πανεπ Αθηνών 1996, 43(1):1-2.

**Α. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ, Π. ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ-ΜΙΧΑ:** Εθισμός στο διαδίκτυο στην εφηβική ηλικία. Παιδιατρική 2008, 71(6):434-440.

**Α. ΡΟΥΣΟΥ:** Ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού και του εφήβου. 3<sup>ο</sup> επιμορφωτικό σεμινάριο: η εφηβεία και τα προβλήματά της 43-65. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών 2000.

**Μ. ΣΕΡΑΦΕΤΙΝΙΔΟΥ:** Μέσα μαζικής επικοινωνίας και οικογένεια. Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας -Ελληνικής Εταιρείας Πρόληψης της Κακοποίησης και Παραμέλησης των Παιδιών 83-89. Αυτοέκδοση 1990.

**Θ. ΤΑΜΠΑΚΗΣ:** Το παιδί στην αρχαία Ελλάδα. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Πανεπ Αθηνών 43(1): 31-35.

**Θ. ΤΑΜΠΑΚΗΣ:** Παιδοκτονία στην αρχαία Ελλάδα. Μια προσπάθεια ανάλυσης στο έργο Μήδεια του Ευριπίδη. Δελτ Α΄ Παιδιατρ.Κλιν Πανεπ Αθηνών 2004, 51(4): 385-388.

**Θ. ΤΑΜΠΑΚΗΣ, Σ. ΤΑΜΠΑΚΗΣ:** Η παιδεραστία στην αρχαία Ελλάδα. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Πανεπ Αθηνών 2008, 55(2):167-172

**Σ. ΤΑΜΠΑΚΗΣ, Θ. ΤΑΜΠΑΚΗΣ:** “Μικρομέγαλα” ή το παιδί από καταναλωτής στον κόσμο του star system. Δελτ. Α΄ Παιδιατρ. Κλιν. Παν. Αθηνών 2005, 52(2):173-177.

**Χ. ΤΖΟΥΜΑΚΑ - ΜΠΑΚΟΥΛΑ:** Παιχνίδι: Η ζωή του παιδιού. Παιδί, Υγεία & Ανατροφή 2010 τεύχος 54 σελ 76-84

**Ι. ΤΣΙΚΟΥΛΑΣ:** Συναισθηματική νοημοσύνη. Παιδιατρική 2001, 64(4):384-386.

**Σ. ΤΣΙΤΟΥΡΑ:** Βοηθώντας τον γονιό στο ρόλο του σελ.85-94. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών 2010.

**Σ. ΤΣΙΤΟΥΡΑ:** Κοινωνικοί συντελεστές στην υγεία του παιδιού σελ.119-132. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών 2011.

**Σ. ΤΣΙΤΟΥΡΑ:** Οικογενειακές αξίες και οικογενειακή ταυτότητα Παιδί, Υγεία & Ανατροφή 2011 τεύχος 55 σελ 24-30

**Α. ΤΣΙΤΣΙΚΑ:** Ασφάλεια του διαδικτύου για παιδιά και εφήβους σελ.143-147. Εκδόσεις Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών 2011.

**Γ. Π. ΧΡΟΥΣΟΣ:** Η αύξηση και η ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Πανεπ Αθηνών 2005, 52(3):217-220.

**Γ. Π. ΧΡΟΥΣΟΣ:** Επιπτώσεις των εφαρμογών της επιστήμης και της τεχνολογίας στη φύση και το περιβάλλον: Γονίδια, Εγκέφαλος, Stress και Εξέλιξη. Δελτ Α΄ Παιδιατρ Κλιν Πανεπ Αθηνών 2009, 56(4):555-558