

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ: ΤΟ ΑΛΦΑ ΚΑΙ ΤΟ ΩΜΕΓΑ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ

Τα πιο σημαντικά πράγματα που χρειάζονται τα παιδιά είναι αγάπη και πειθαρχία. Η πειθαρχία πρέπει να επιβάλλεται με αγάπη και δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ πειθαρχίας και τιμωρίας.

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. Επειδή οι ενήλικοι νοιώθουν άσχημα, όταν τους περιορίζουν οι άλλοι, ορισμένοι γονείς 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, γίνονται απαιτητικά, επιθετικά και δύσκολα. 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 είναι να δοκιμάζουν τα όριά τους!

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. Από τις τέσσερις επιλογές, η κοινή επίλυση του προβλήματος είναι η σωστή.

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 αντανakλαστική 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.

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. 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 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 δεν είναι δυνατόν να είναι απόλυτα δημοκρατική, αφού οι γονείς καθορίζουν ποια συμπεριφορά επιτρέπεται.

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», ή «βούλωσέ το», κ.ά. 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.

Η πειθαρχία είναι το άλφα και το ωμέγα στην σωστή ανατροφή. Η εφαρμογή της θα πρέπει να ξεκινάει από την παιδική ηλικία, (γιατί τα προβλήματα πειθαρχίας στην εφηβική ηλικία εξαρτώνται από τον τρόπο που χειρίστηκαν οι γονείς τη συμπεριφορά του παιδιού όταν ήταν μικρότερο) και να συνεχίζεται στην εφηβεία. Οι έφηβοι έχουν ανάγκη από περιορισμούς και καθοδήγηση, αλλιώς νιώθουν χαμένοι, ανασφαλείς και απροστάτευτοι ή μπλέκουν σε άσχημες καταστάσεις αγνοώντας πεισματικά τις συνέπειες.



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 24/11/2013