

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΙΜΩΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΡΟΦΗ

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.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ πειθαρχίας και τιμωρίας. Στόχος της πειθαρχίας είναι να διδάξει στα παιδιά και στους εφήβους ότι υπάρχουν συνέπειες για την ανάρμοστη συμπεριφορά ή την παράβαση των κανόνων. Στόχος της τιμωρίας είναι να πληγώσει και να δημιουργήσει πόνο. Γι' αυτό η σκληρή τιμωρία σχεδόν πάντα οδηγεί στην επιθυμία εκδίκησης και σπάνια είναι διδακτική.

Επειδή την τιμωρία δεν μπορούμε να την αποφύγουμε θα πρέπει να θυμόμαστε ότι πρέπει να είναι ανάλογη του παραπτώματος (και να μη το παρακάνουμε!). Ακόμη, να έχουμε στο νου μας ότι αποδίδει καλύτερα αν οι συνέπειες της παράβασης των κανόνων είναι προσυμφωνημένες με τα παιδιά και τους εφήβους.

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:

Η «επιβολή εξουσίας»

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.

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 στέριση 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. Π.χ. «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!



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 01/12/2013