

Ελευθέριος Μουτσάνας Παιδίατρος



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

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, ανεξάρτητα από τη θεωρία για την ανατροφή που αποδέχονται, η συμπεριφορά τους θα πρέπει να είναι σωστή.

Θέλω να επισημάνω ότι υπάρχουν κάποιες αρχές τις οποίες όλες οι θεωρίες αποδέχονται και καμία δεν τις απορρίπτει. Οι διαφορές των θεωριών περί ανατροφής βρίσκονται 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. Έτσι, γενικά, θα πρέπει οι γονείς:

- **Να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους.** Δεν αμφισβητείται από κανέναν ότι τα παιδιά γεννιούνται με μια τάση να αναπτυχθούν προς συγκεκριμένες κατευθύνσεις. Το ότι ο χαρακτήρας, όμως, του παιδιού επηρεάζεται από τα γονίδια του δεν σημαίνει ότι καθορίζεται από αυτά. Ο τρόπος ανατροφής ενός παιδιού επηρεάζει τον τρόπο έκφρασης των γονιδίων του.

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.

- **Να αναμειγνύονται στη ζωή των παιδιών τους.** Δεν χρειάζεται βέβαια να γνωρίζουν και την παραμικρή λεπτομέρεια, αλλά πρέπει να ξέρουν πού πηγαίνει, τι κάνει και με ποιον περνά το χρόνο του.

Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι οι μαθητές που τα πάνε καλύτερα στο σχολείο είναι τα παιδιά των οποίων οι γονείς αναμειγνύονται ενεργά στη σχολική ζωή. Αυτό βέβαια που περισσότερο βοηθάει δεν είναι η βοήθεια στο διάβασμα, αλλά η εμφάνιση των γονιών στις σχολικές εκδηλώσεις και η προσωπική επαφή με τους δασκάλους του.

Ξέρουμε σήμερα ότι οι ομάδες των συνομηλίκων και τα ΜΜΕ παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή των παιδιών και διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό την προσωπικότητά τους. Ο ρόλος των γονιών στην επίδραση αυτών των παραγόντων είναι σημαντικός.

Όταν το παιδί είναι μικρό μπορούν να επιλέγουν τους φίλους του. Όσο το παιδί μεγαλώνει ο μόνος τρόπος να επηρεάσουν τους φίλους του είναι να επηρεάσουν τα ενδιαφέροντα του δικού τους παιδιού και να το βοηθήσουν να συμμετέχει σε «θετικές» ομάδες συνομηλίκων, ομάδες που ασχολούνται με τον αθλητισμό, τη μουσική, κλπ.

Όσον αφορά τη σχέση του παιδιού με τα ΜΜΕ, οι γονείς πρέπει να θέτουν περιορισμούς στην ποσότητα και στο περιεχόμενο των εκπομπών της τηλεόρασης που παρακολουθεί και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών που παίζει. Η χρήση οθόνης (τηλεόραση και ηλεκτρονικός υπολογιστής) δεν πρέπει να ξεπερνά τις δύο ώρες τη μέρα. Θα πρέπει ακόμα να χρησιμοποιούν ειδικά φίλτρα περιεχομένου, ούτως ώστε να μη του επιτρέπεται η είσοδος σε ιστοσελίδες με σεξουαλικό ή βίαιο περιεχόμενο, αν το παιδί έχει δικό του υπολογιστή.

• **Να προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους στις ανάγκες των παιδιών τους.** Όσο μεγαλώνει και ωριμάζει το παιδί, αλλάζουν οι ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και οι ανάγκες του. Έτσι πρέπει να αλλάζει και η συμπεριφορά των γονιών απέναντι του. Γι' αυτό το λόγο, ό,τι κάνουν όταν το παιδί είναι στο νηπιαγωγείο, δεν είναι απαραίτητα σωστό και στην ηλικία του δημοτικού σχολείου, ενώ αυτά που κάνουν όταν πάει στο δημοτικό, είναι σίγουρο ότι δεν επαρκούν όταν μπει στην εφηβεία. Η καλή γονική συμπεριφορά πρέπει να προσαρμόζεται στο στάδιο ανάπτυξης και στην προσωπικότητα του κάθε παιδιού.

• **Να αγαπούν τα παιδιά και να δείχνουν την αγάπη τους.** Ποτέ δεν κακομαθαίνουν τα παιδιά από την πολλή αγάπη. Θα πρέπει όμως να προσέχουν τον τρόπο με τον οποίο θα τη δείξουν. Δύο είναι οι καλύτεροι τρόποι με τους οποίους μπορούν να την εκφράσουν. Ο ένας είναι η σωματική επαφή -με χάρδια, αγκαλιές, φιλιά- κι ο άλλος ο έπαινος.

Η έκφραση της αγάπης, μέσω σωματικής επαφής, πρέπει να ανταποκρίνεται στην ηλικία του παιδιού. Πρέπει να προσέχουμε, όταν δείχνουμε με αυτόν τον τρόπο δημόσια την αγάπη μας στα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους, γιατί νοιώθουν αμηχανία και μπορεί να αντιδράσουν άσχημα.

Επειδή για τα παιδιά τίποτα άλλο δεν μετράει περισσότερο από την αγάπη των γονιών τους, οι γονείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον έπαινο ως πειθαρχικό εργαλείο, για να περάσουν μηνύματα και να δημιουργήσουν σωστές συνήθειες στα παιδιά τους.

• **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 και δεν σημαίνει, σε καμιά περίπτωση, αναμονή της κακής συμπεριφοράς για να του επιβληθεί τιμωρία. Έτσι θα πρέπει οι γονείς:

α. *Να ορίζουν κανόνες και να βάζουν όρια.* Τα παιδιά που δεν μεγαλώνουν μέσα σε ένα πλαίσιο με

καθορισμένα όρια, το οποίο να προσδιορίζει σαφώς τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται, γίνονται απαιτητικά, επιθετικά και δύσκολα.

β. *Να εξηγούν τους κανόνες και τις αποφάσεις τους.* Όταν το παιδί ρωτάει για ποιο λόγο πρέπει να συμμορφωθεί με κάτι που του ζητάνε, πρέπει να του δίνεται μια εξήγηση λογική και διατυπωμένη με κατάλληλο τρόπο για την ηλικία 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 θα πρέπει να κατανοήσουν ποιές είναι οι προσδοκίες των γονιών, ποιές οι αδιαπραγμάτευτες αρχές τους και ποιές οι συνέπειες από την παράβαση των κανόνων.

γ. *Να είναι συνεπείς.* 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 τους κανόνες με συνέπεια. Η συνέπεια στις καθημερινές συνήθειες προσφέρει στα παιδιά αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς, γιατί νοιώθουν ότι ελέγχουν περισσότερο τα πράγματα, όταν ξέρουν τι να περιμένουν. Γι' αυτό θα πρέπει να ξυπνάνε, να τρώνε, να διαβάζουν, να παίζουν και να πάνε για ύπνο συγκεκριμένη ώρα (εννοείται, με κάποια ελαστικότητα).

δ. *Να έχουν κοινό μέτωπο.* Τα μικρά παιδιά, έξι χρονών και κάτω, μπερδεύονται εύκολα, όταν ο ένας γονιός διαφωνεί με τον άλλο και βάζει 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 χωρίς το παιδί να ακούει.

ε. *Να δείχνουν σεβασμό στο παιδί.* Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να του φέρονται σαν «ίσος προς ίσον» ή σαν να είναι «φιλαράκια», αλλά να είναι το ίδιο ευγενικοί, όσο και απέναντι σε οποιονδήποτε άλλο άνθρωπο. Ένας από τους λόγους, για τον οποίο δεν μπορούν να είναι «φιλαράκια», είναι γιατί κάποιες φορές θα πρέπει να επιβάλουν την εξουσία τους. 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, φυσικά, ποια συμπεριφορά επιτρέπεται.

• **Να αποφεύγουν τις σκληρές τιμωρίες.** Δεν πρέπει να τιμωρούν τα παιδιά για παράβαση κανόνων, τους οποίους δεν έχουν διδαχθεί. Γι' αυτό η τιμωρία πριν τους 18 μήνες της ζωής είναι σφάλμα, αφού το παιδί δεν έχει προφτάσει να συνειδητοποιήσει τις συνήθειες και τους κανόνες που του διδάσκουν. Για να είναι αποτελεσματική η τιμωρία θα πρέπει να είναι:

-*Δυσάρεστη.* Δεν μπορούν να τιμωρήσουν ένα παιδί, όταν το στέλνουν στο δωμάτιο του, το οποίο είναι γεμάτο παιχνίδια, ηλεκτρονικά και άλλα ψυχαγωγικά μέσα.

-*Συνεπής.* Η τιμωρία έχει αποτέλεσμα μόνο όταν το παιδί είναι σίγουρο ότι κάθε φορά που θα συμπεριφέρεται άσχημα, οι γονείς θα αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο.

-Άμεση. Η πρακτική «περίμενε να γυρίσει ο πατέρας σου και θα δεις τι θα πάθεις» είναι λανθασμένη και αναποτελεσματική.

- Όχι σκληρή. Από όλες τις μορφές τιμωρίας αυτή που έχει τις χειρότερες παρενέργειες είναι η σωματική, με κυριότερη την ανάπτυξη επιθετικότητας. Το ίδιο κακή είναι και η λεκτική βία. Τα παιδιά με γονείς που τα προσβάλλουν, τα ειρωνεύονται και τα εξευτελίζουν συνέχεια διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν ψυχολογικά προβλήματα.

• **Να βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν την ανεξαρτησία τους.** Τα παιδιά χρειάζονται ένα συνδυασμό ελευθερίας και περιορισμών. Αν οι γονείς θέτουν ανεπαρκή όρια στη συμπεριφορά των παιδιών τους, αυτά δεν θα καταφέρουν να αποκτήσουν αυτοέλεγχο. Αν, αντίθετα, δεν τους παραχωρούν αρκετή ελευθερία, θα δυσκολεύονται να λειτουργήσουν μόνα τους και μπορεί να παρουσιάσουν άγχος, φόβο, αναποφασιστικότητα και μεγάλη εξάρτηση από τους άλλους.

• **Να βοηθούν τα παιδιά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.** Οι γονείς πρέπει να τα βοηθούν να βρίσκουν λέξεις για να περιγράψουν αυτό που νοιώθουν, αλλά δεν πρέπει να υπαγορεύουν στα παιδιά τους πως πρέπει να αισθάνονται. 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.

Είναι σίγουρο ότι «τα παιδιά δεν είναι λευκές επιφάνειες πάνω στις οποίες οι γονείς μπορούν να ζωγραφίσουν τα όνειρά τους». Θέλω όμως να προσθέσω ότι αξίζει τον κόπο να προσπαθήσουν.

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 02/04/2012