

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  |     |
|--|-----|
| Πρόλογος   | 11  |
| Εισαγωγή και Ευχαριστίες                                 | 15  |
| Εισαγωγή στην Τρίτη Έκδοση                               | 21  |
| <i>Κεφάλαιο Ένα</i>                                      |     |
| Η Θετική Προσέγγιση                                      | 31  |
| <i>Κεφάλαιο Δύο</i>                                      |     |
| Βασικές Έννοιες  | 60  |
| <i>Κεφάλαιο Τρία</i>                                     |     |
| Η Σημασία της Σειράς Γέννησης                            | 89  |
| <i>Κεφάλαιο Τέσσερα</i>                                  |     |
| Μια Νέα Ματιά στην Κακή Συμπεριφορά                      | 111 |
| <i>Κεφάλαιο Πέντε</i>                                    |     |
| Προσοχή στις Λογικές Συνέπειες                           | 151 |
| <i>Κεφάλαιο Έξι</i>                                      |     |
| Εστιάστε στις Λύσεις                                     | 181 |
| <i>Κεφάλαιο Επτά</i>                                     |     |
| Χρησιμοποιήστε την Ενθάρρυνση Αποτελεσματικά             | 203 |
| <i>Κεφάλαιο Οκτώ</i>                                     |     |
| Συμβούλια Τάξης  | 243 |
| <i>Κεφάλαιο Εννέα</i>                                    |     |
| Οικογενειακά Συμβούλια                                   | 286 |
| <i>Κεφάλαιο Δέκα</i>                                     |     |
| Η Προσωπικότητα: Πώς η Δική σας Επιπηρεάζει τη Δική τους | 320 |
| <i>Κεφάλαιο Έντεκα</i>                                   |     |
| Το Ένα Εργαλείο Συμπληρώνει το Άλλο                      | 350 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Κεφάλαιο Δώδεκα</i>  |     |
| Αγάπη και Χαρά στο Σπίτι και το Σχολείο                                   | 391 |
| <i>Παράρτημα I</i>  |     |
| Αρχίστε μια Ομάδα Μελέτης της Θετικής Πειθαρχίας                          | 417 |
| <i>Παράρτημα II</i>   |     |
| Αναπτύξτε Κοινωνική Υπευθυνότητα μέσα από τη Συμβουλευτική<br>Συνομηλικών | 433 |
| <i>Παράρτημα III</i>  |     |
| Γράμμα στους Γονείς   | 439 |
| Σημειώσεις  | 445 |
| Προτεινόμενη Βιβλιογραφία   | 449 |
| Λίγα Λόγια για τη Συγγραφέα   | 453 |

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Για χιλιάδες χρόνια, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μάθαιναν την τέχνη της ανατροφής των παιδιών μέσα από τις γιαγιάδες, τους παππούδες, τις θείες, τους θείους και τους γείτονες, οι οποίοι ζούσαν μαζί σε σχετικά σταθερές συνθήκες για γενιές ολόκληρες.

Όταν ήταν απαραίτητο να γίνουν κάποιες αλλαγές, η αξία της κοινής σοφίας και των κοινών εμπειριών γινόταν ενστικτωδώς κατανοητή από τους προσκυνητές και τους πονιέρους, που ταξίδευαν μαζί κι έφτιαχναν κοινότητες με κοινές αξίες και στόχους.

Ξαφνικά, μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο σημειώθηκε μια μαζική μετανάστευση από μικρές κωμοπόλεις και αγροτικές κοινότητες προς αστικά και περιαστικά περιβάλλοντα. Μια ολόκληρη κουλτούρα εξαρθρώθηκε λόγω του συνδυασμού της Βιομηχανικής Επανάστασης, του Νόμου GI για την αποζημίωση των βετεράνων, της αντίδρασης στην Ύφεση και της τεχνολογίας. Η σοφία και η υποστήριξη της εκτεταμένης οικογένειας και των παλιών φίλων χάθηκαν. Λίγο μετά τη δραματική αυτή αστικοποίηση του αμερικάνικου πληθυσμού, σχεδόν έντεκα εκατομμύρια ζευγάρια άρχισαν να γεννούν κατά μέσο όρο 4,2 παιδιά το καθένα κι έγιναν πονιέροι των πόλεων, καθώς βρέθηκαν σε ένα τελείως άγνωστο για εκείνους πεδίο ζωής και τεχνολογίας, χωρίς δίκτυα και συστήματα υποστήριξης τα οποία θα τους πρόσφεραν τις γνώσεις που θα τους καθοδηγούσαν.

Καθώς δεν είχαν συνειδητοποιήσει ότι ήταν πιονιέροι, τα ζευγάρια αυτά ξέχασαν τη βασική στρατηγική που είχε επιτρέψει σε άλλους πιονιέρους παλαιότερα να εποικήσουν με επιτυχία μια νέα ήπειρο. Ξέχασαν ότι οι πιονιέροι κάθονταν μαζί με διάφορους αγνώστους γύρω από τη φωτιά για να συγκρίνουν τις πληροφορίες τους για τον νέο τόπο – κι έτσι δεν χρειαζόταν να πάθουν όλοι τα ίδια για να μάθουν. Αντί να ακολουθήσουν τη σοφία των προηγούμενων γενεών που μάθαιναν ο ένας από τον άλλο, οι νέοι αυτοί γονείς των πόλεων απομονώθηκαν.

Εκείνοι που δεν αντικατέστησαν τα συστήματα υποστήριξης της οικογένειας και της κοινότητας με δίκτυα συνταξιδιωτών κάλυπταν συχνά τα συναισθήματα ανεπάρκειας και την έλλειψη γνώσεων σχετικά με το τι έπρεπε να κάνουν με μια ψεύτικη αίσθηση περηφάνιας, γιατί τάχα «χειρίζονταν μόνοι τους τα προβλήματά τους». Υιοθέτησαν την πεποίθηση ότι οι άνθρωποι δεν πρέπει να συζητούν τις οικογενειακές υποθέσεις τους με ξένους. Έγινε πολύ σημαντικό για εκείνους να κρύβουν τα προβλήματά τους και να τα χειρίζονται, συχνά αναποτελεσματικά, πίσω από κλειστές πόρτες. Αντάλλαξαν σοφία και αρχές που είχαν αποκτηθεί στη διάρκεια αιώνων με βιβλία και θεωρίες που δεν είχαν ποτέ δοκιμαστεί και ελεγχθεί.

Ταυτόχρονα άρχισε να αναπτύσσεται μια εθνική φαντασίωση ότι το μόνο που χρειαζόταν για να γίνει μια γενιά τέλειων σούπερ παιδιών ήταν οι τέλειοι σούπερ γονείς. Τι σοκ όταν πολλά παιδιά δεν έγιναν τέλεια! Η ενοχή, το άγχος και η άρνηση διέλυσαν τους ανθρώπους. Η ανατροφή των παιδιών, που κάποτε ήταν το αθροιστικό έργο γενεών ολόκληρων, έγινε ένας αγώνας μερικής απασχόλησης για δύο ή περισσότερους συγγενείς, οι οποίοι δεν είχαν ιδιαίτερη εμπειρία σε αυτό που προσπαθούσαν να κάνουν.

Οι στατιστικές δείχνουν ότι τα περίπου 4,3 εκατομμύρια παιδιά που γεννήθηκαν το 1946 κατέκλυσαν τα σχολεία των

πόλεων το 1951. Τα παιδιά αυτά έδωσαν απολυτήριες εξετάσεις το 1963 και με τα αποτελέσματά τους αντέστρεψαν μια πορεία που ήταν διαρκώς ανοδική για τριακόσια χρόνια. Μέχρι εκείνη τη χρονιά, τα παιδιά παρουσίαζαν διαρκή βελτίωση στις επιδόσεις τους. Τα παιδιά που γεννήθηκαν μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο παρουσίασαν πτώση στην απόδοση και αύξηση στο έγκλημα, στις εφηβικές εγκυμοσύνες, στην κλινική κατάθλιψη και την αυτοκτονία. Είναι φανερό ότι οι ικανότητες και οι γνώσεις για την ανατροφή και την εκπαίδευση των παιδιών μειώθηκαν από την αστικοποίηση και την τεχνολογία.

Στο βιβλίο της *Αποτελεσματική Διαπαιδαγώγηση*, η Jane Nelsen έχει συλλέξει τη σοφία πολλών πιονιέρων πριν από εκείνη κι έχει ανάψει μια φωτιά γύρω από την οποία μπορούν να καθίσουν γονείς και εκπαιδευτικοί που αναζητούν διαχρονικές αρχές που αποδίδουν αντί για θεωρίες που δεν αποδίδουν. Στο βιβλίο αυτό, η Jane παρουσιάζει ένα πολύ πρακτικό σύνολο από καθοδηγητικές αρχές για γονείς και εκπαιδευτικούς οι οποίοι θέλουν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα και θετικές ικανότητες και στάσεις.

Εκτιμώ τόσο το βιβλίο της Jane, ώστε το διδάσκουμε στο διεθνώς αναγνωρισμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμά μας, το «Αναπτύσσοντας Ικανούς Ανθρώπους», το οποίο υλοποιείται στη Βόρεια και την Κεντρική Αμερική και την Αφρική. Οι αρχές λειτουργούν και προσφέρουν μια θαυμάσια βάση για τον εμπλουτισμό του οικογενειακού βιώματος.

H. STEPHEN GLENN

[www.empoweringpeople.com](http://www.empoweringpeople.com)

Νοέμβριος 1985

Σημείωση συγγραφέως: Ο H. Stephen Glenn πέθανε το 2004. Το κενό που άφησε πίσω του είναι μεγάλο και είναι αληθινή ευλογία ότι το πρόγραμμά του «Αναπτύσσοντας Ικανούς Ανθρώπους» εξακολουθεί να βοηθάει χιλιάδες άτομα.



*Κεφάλαιο Ένα*

## Η ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Αν είστε εκπαιδευτικός, διδάσκετε από τόσο παλιά ώστε να θυμάστε την εποχή που τα παιδιά κάθονταν ήσυχα ήσυχα σε σειρές κι έκαναν υπάκουα ό,τι τους έλεγαν; Αν είστε γονιός, θυμάστε την εποχή που τα παιδιά δεν τολμούσαν να αντιμιλήσουν στους γονείς τους; Ίσως να μην τη θυμάστε, αλλά προφανώς οι παππούδες σας τη θυμούνται.

Πάρα πολλοί γονείς και εκπαιδευτικοί σήμερα αισθάνονται άσχημα επειδή τα παιδιά δεν φέρονται όπως τον παλιό καλό καιρό. Τι συνέβη; Γιατί τα σημερινά παιδιά δεν αναπτύσσουν την υπευθυνότητα και το κίνητρο που έμοιαζαν να επικρατούν πριν από πολλά χρόνια;

Υπάρχουν πολλές πιθανές εξηγήσεις, όπως τα διαλυμένα σπίτια, η υπερβολική χρήση τηλεόρασης και βιντεοπαιχνιδιών και οι εργαζόμενες μητέρες. Οι παράγοντες αυτοί είναι τόσο συνηθισμένοι στην κοινωνία μας σήμερα, που η κατάσταση θα έμοιαζε απελπιστική αν πραγματικά εξηγούσαν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε με τα παιδιά. (Και όλοι γνωρίζουμε πολλούς γονείς χωρισμένους και εργαζόμενους που

τα καταφέρνουν περίφημα στην ανατροφή των παιδιών τους επειδή χρησιμοποιούν αποτελεσματικές δεξιότητες.) Ο Rudolf Dreikurs<sup>1</sup> έχει μια άλλη θεωρία.

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές μεγάλες αλλαγές στην κοινωνία, οι οποίες εξηγούν πιο άμεσα τις διαφορές στα σημερινά παιδιά. Η εικόνα είναι ενθαρρυντική γιατί με επίγνωση και προσπάθεια μπορούμε να εξισορροπήσουμε τις αλλαγές αυτές κι έτσι να εξαλείψουμε μερικά από τα προβλήματα που πολλοί θεωρούν ότι προκαλούνται από τα διαλυμένα σπίτια, την υπερβολική τηλεόραση και τις εργαζόμενες μητέρες.

Η πρώτη μεγάλη αλλαγή είναι ότι οι μεγάλοι δεν δίνουν πλέον στα παιδιά ένα παράδειγμα υποταγής και υπακοής. Οι ενήλικοι ξεχνούν ότι δεν λειτουργούν πια σήμερα όπως οι ενήλικοι τον παλιό καλό καιρό. Θυμάστε τότε που η Μαμά έκανε υπάκουα ό,τι έλεγε ο Μπαμπάς ή τουλάχιστον έδινε την εντύπωση ότι το έκανε επειδή αυτό ήταν κοινωνικά αποδεκτό; Τον παλιό καλό καιρό ελάχιστοι αμφισβητούσαν την ιδέα ότι οι αποφάσεις του Μπαμπά ήταν οριστικές.

Χάρη στο κίνημα για τα ανθρώπινα δικαιώματα, αυτό δεν ισχύει πια. Ο Rudolf Dreikurs τονίζει: «Όταν ο Μπαμπάς έχασε τον έλεγχο της Μαρμάς, και οι δύο έχασαν τον έλεγχο των παιδιών τους». Αυτό σημαίνει απλώς ότι η μαμά έπαψε να αποτελεί πρότυπο υποταγής για τα παιδιά της. Αυτό είναι πρόοδος. Πολλά πράγματα τον παλιό καλό καιρό δεν ήταν τόσο καλά.

Την εποχή εκείνη υπήρχαν πολλά πρότυπα υποταγής. Ο Μπαμπάς υπάκουε το αφεντικό του (το οποίο δεν ενδιαφερόταν καθόλου για τις απόψεις του) ώστε να μη χάσει τη δουλειά του. Μειονότητες αποδέχονταν ρόλους που λειτουργούσαν με την υποταγή ακόμα και σε βάρος της προσωπικής αξιοπρέπειάς τους. Σήμερα όλες οι μειονότητες διεκδικούν ενεργά το δικαίωμά τους σε πλήρη ισότητα και αξιοπρέπεια. Είναι δύσκολο να βρεις κάποιον που να είναι πρόθυμος να αποδεχτεί έναν



κατώτερο, υποτακτικό ρόλο στη ζωή. Τα παιδιά απλώς ακολουθούν τα παραδείγματα που βλέπουν γύρω τους. Και αυτά θέλουν να αντιμετωπίζονται με αξιοπρέπεια και σεβασμό.

Είναι σημαντικό να σημειώσουμε εδώ ότι το «είμαστε ίσοι» δεν σημαίνει «είμαστε ίδιοι». Τέσσερα κέρματα των είκοσι πέντε σεντς κι ένα χαρτονόμισμα του δολαρίου είναι πολύ διαφορετικά στην όψη αλλά είναι ίσα. Τα παιδιά προφανώς δεν μπορούν να έχουν όλα τα δικαιώματα που έρχονται με τη μεγαλύτερη εμπειρία, τις πιο ανεπτυγμένες δεξιότητες, την ωριμότητα. Η ηγεσία και η καθοδήγηση των ενθλίκων είναι σημαντικές. Ωστόσο, αξίζει στα παιδιά να αντιμετωπίζονται με αξιοπρέπεια και σεβασμό. Τους αξίζει επίσης η ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται σε μια ατμόσφαιρα καλοσύνης και σταθερότητας και όχι σε μια ατμόσφαιρα ενοχής, ντροπής και οδύνης.

Μια άλλη μεγάλη αλλαγή είναι ότι στη σημερινή κοινωνία τα παιδιά έχουν λιγότερες ευκαιρίες να διδαχθούν υπευθυνότητα και να αποκτήσουν κίνητρα. Δεν *χρειαζόμαστε* πια τη συμβολή των παιδιών στην οικονομική επιβίωσή μας. Αντίθετα, στο όνομα της αγάπης δίνουμε πάρα πολλά στα παιδιά χωρίς να απαιτούμε καμία προσπάθεια ή επένδυση από τη μεριά τους. Έτσι αποκτούν τη στάση ότι όλα αυτά τα δικαιούνται. Πάρα πολλές μητέρες και πατέρες πιστεύουν ότι οι καλοί γονείς πρέπει να προστατεύουν τα παιδιά τους από κάθε απογοήτευση. Τα σώζουν ή τα υπερπροστατεύουν στερώντας τους έτσι την ευκαιρία να πιστέψουν στην ικανότητά τους να χειρίζονται τα σκαμπανεβάσματα της ζωής. Η εκπαίδευση σε δεξιότητες παραμελείται λόγω του πολυάσχολου τρόπου ζωής ή επειδή οι γονείς δεν συνειδητοποιούν πόσο σημαντικό είναι να μάθουν να συμβάλλουν τα παιδιά στην οικογενειακή ζωή. Συχνά στερούμε από τα παιδιά την ευκαιρία να νιώσουν ότι ανήκουν στην ομάδα και ότι είναι σημαντικά μέσα από την υπεύθυνη

συμμετοχή και μετά παραπονιόμαστε και τα επικρίνουμε που δεν δείχνουν υπευθυνότητα.

Τα παιδιά δεν αναπτύσσουν υπευθυνότητα όταν οι γονείς και οι δάσκαλοί τους είναι πολύ αυστηροί και δεσποτικοί ούτε αναπτύσσουν υπευθυνότητα όταν οι γονείς και οι δάσκαλοί τους είναι υπερβολικά ανεκτικοί. Τα παιδιά αποκτούν υπευθυνότητα όταν έχουν την ευκαιρία να διδαχθούν πολύτιμες κοινωνικές δεξιότητες και δεξιότητες ζωής, που θα διαμορφώσουν έναν καλό χαρακτήρα μέσα σε μια ατμόσφαιρα καλοσύνης, σταθερότητας, αξιοπρέπειας και σεβασμού.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι όταν λέμε πως πρέπει να σταματήσουμε τις τιμωρίες, δεν εννοούμε ότι τα παιδιά επιτρέπεται να κάνουν ό,τι θέλουν. Είναι απαραίτητο να δίνουμε ευκαιρίες στα παιδιά να βιώνουν την υπευθυνότητα σε συνάρτηση με τα προνόμια που απολαμβάνουν. Διαφορετικά γίνονται εξαρτημένοι αποδέκτες προνομίων, οι οποίοι αισθάνονται ότι ο μοναδικός τρόπος για να έχουν την αίσθηση ότι ανήκουν και ότι είναι σημαντικόί είναι να χειρίζονται τους άλλους ανθρώπους για να τους υπηρετούν. Μερικά παιδιά αποκτούν την πεποίθηση «δεν με αγαπούν αν δεν με φροντίζουν». Άλλα μπορεί να συμπεράνουν ότι δεν θα έπρεπε να προσπαθήσουν επειδή δεν μπορούν να κάνουν πολλά που δεν προκαλούν την ντροπή και τον πόνο. Πιο θλιβερό είναι όταν καταλήγουν στην άποψη «δεν είμαι αρκετά καλός» επειδή δεν έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν δεξιότητες που θα τα βοηθούσαν να αισθανθούν ικανά. Τα παιδιά αυτά ξοδεύουν πολλή ενέργεια σε επαναστάσεις ή συμπεριφορές αποφυγής.

Όταν όλη η εξυπνάδα και η ενεργητικότητά τους διοχετεύονται σε χειριστικές, αντιδραστικές ή αποφευκτικές συμπεριφορές, τα παιδιά δεν αποκτούν τις αντιλήψεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να γίνουν ικανοί άνθρωποι. Στο βιβλίο μας *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*

(Μεγαλώστε Αυτάρκη Παιδιά σε έναν Κακομαθημένο Κόσμο),<sup>2</sup> ο Η. Stephen Glenn κι εγώ εντοπίζουμε τις Επτά Σημαντικές Αντιλήψεις και Δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να αναπτυχθούν ικανά άτομα.

### *Επτά Σημαντικές Αντιλήψεις και Δεξιότητες*

1. Ισχυρή αντίληψη για τις προσωπικές ικανότητες – «είμαι ικανός».
2. Ισχυρή αντίληψη για τη σημαντικότητα στις βασικές σχέσεις – «συμβάλλω με σημαντικούς τρόπους και πραγματικά με χρειάζονται».
3. Ισχυρή αντίληψη για την προσωπική δύναμη ή επιρροή πάνω στη ζωή – «μπορώ να επηρεάσω αυτό που μου συμβαίνει».
4. Ισχυρές ενδο-προσωπικές δεξιότητες: η ικανότητα να κατανοώ τα προσωπικά συναισθήματα και να χρησιμοποιώ την κατανόηση αυτή για να αναπτύξω αυτοπειθαρχία και αυτοέλεγχο.
5. Ισχυρές διαπροσωπικές δεξιότητες: η ικανότητα να συνεργάζομαι με άλλους και να αναπτύσσω φιλίες μέσα από την επικοινωνία, τη συνεργασία, τη διαπραγμάτευση, το μοίρασμα, την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση.
6. Ισχυρές συστημικές δεξιότητες: η ικανότητα να αντιδρώ στα όρια και στις συνέπειες της καθημερινής ζωής με υπευθυνότητα, προσαρμοστικότητα, ευελιξία και ακεραιότητα.
7. Ισχυρές κριτικές ικανότητες: η προσωπική «σοφία», η ικανότητα να αξιολογώ καταστάσεις με γνώμονα τις ανάλογες αξίες.

Τα παιδιά ανέπτυσαν τις αντιλήψεις και τις δεξιότητες αυτές αυτόματα όταν τους επέτρεπαν να δουλεύουν δίπλα στους γονείς τους, λαμβάνοντας εκπαίδευση πάνω στη δουλειά ενώ παράλληλα συνέβαλλαν στη ζωή της οικογένειας. Η ειρωνεία είναι ότι τον παλιό καλό καιρό τα παιδιά είχαν πολλές ευκαιρίες για να αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες ζωής, αλλά είχαν ελάχιστες ευκαιρίες να τις χρησιμοποιήσουν. Τώρα ο κόσμος είναι γεμάτος ευκαιρίες για τις οποίες πάρα πολλά παιδιά δεν είναι προετοιμασμένα. Σήμερα τα παιδιά δεν έχουν πολλές ευκαιρίες να νιώσουν ότι τα χρειάζονται και είναι σημαντικά, αλλά οι γονείς και οι δάσκαλοί τους μπορούν να φροντίσουν να τους προσφέρουν τέτοιες ευκαιρίες. Το καλό είναι ότι τα περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς μπορούν να αντιμετωπιστούν όταν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μάθουν πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να βοηθήσουν τα παιδιά και τους μαθητές τους να αναπτύξουν υγιείς αντιλήψεις και δεξιότητες. Οι περισσότερες κακές συμπεριφορές συνδέονται με υστέρηση στις Επτά Σημαντικές Αντιλήψεις και Δεξιότητες.

Το να κατανοήσουν γιατί τα παιδιά δεν φέρονται όπως παλιά είναι το πρώτο βήμα για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς που δυσκολεύονται να πειθαρχήσουν τα παιδιά. Πρέπει να καταλάβουμε γιατί μέθοδοι ελέγχου που απέδιδαν θαύματα πριν από πολλά χρόνια δεν είναι αποτελεσματικές με τα παιδιά σήμερα. Πρέπει να καταλάβουμε ότι έχουμε υποχρέωση να προσφέρουμε ευκαιρίες, που κάποτε προσφέρονταν από τις ίδιες τις συνθήκες, στα παιδιά για να αναπτύξουν υπευθυνότητα και κίνητρο. Και πάνω από όλα, πρέπει να καταλάβουμε ότι η συνεργασία που στηρίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και στη μοιρασμένη ευθύνη είναι πιο αποτελεσματική από τον αυταρχικό έλεγχο (βλ. Πίνακα 1.1).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1**  
**ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ**  
**ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΟΥ-ΠΑΙΔΙΟΥ**

|   |   |
|---|---|
| <b>ΑΥΣΤΗΡΟΤΗΤΑ</b><br>(υπερβολικός έλεγχος)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τάξη χωρίς ελευθερία</li> <li>• Καθόλου επιλογές</li> <li>• «Θα το κάνεις επειδή το είπα εγώ»</li> </ul>   |
| <b>ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ</b><br>(καθόλου όρια)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελευθερία χωρίς τάξη</li> <li>• Απεριόριστες επιλογές</li> <li>• «Μπορείς να κάνεις ό,τι θέλεις»</li> </ul>  |
| <b>ΘΕΤΙΚΗ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ</b><br>(επιτακτικό στίλ.<br>Ταυτόχρονα καλοσύνη<br>και σταθερότητα) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελευθερία με τάξη</li> <li>• Περιορισμένες επιλογές</li> <li>• «Μπορείς να επιλέξεις εσύ μέσα στα όρια που δείχνουν σεβασμό προς όλους»</li> </ul> |

Η στάση των γονιών ή των εκπαιδευτικών που επιλέγουν ανάμεσα στις τρεις αυτές προσεγγίσεις είναι πολύ διαφορετική.

*Αυστηρότητα* – «Αυτοί είναι οι κανόνες που πρέπει να ακολουθήσεις και αυτή είναι η τιμωρία που θα λάβεις αν παραβείς τους κανόνες». Τα παιδιά δεν συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

*Ανεκτικότητα* – «Δεν υπάρχουν κανόνες. Είμαι σίγουρος ότι θα αγαπήσουμε ο ένας τον άλλο και θα είμαστε ευτυχισμένοι μαζί κι εσύ θα είσαι σε θέση να διαλέξεις τους δικούς σου κανόνες αργότερα».

*Θετική Πειθαρχία* – «Μαζί θα αποφασίσουμε τους κανόνες που θα ωφελήσουν και τους δυο μας. Θα βρούμε επίσης μαζί λύσεις που θα βοηθήσουν όλους τους εμπλεκόμενους όταν θα έχουμε προβλήματα. Όταν χρειάζεται να αποφασίζω εγώ χωρίς τη δική σου συμμετοχή, θα

λειτουργώ με σταθερότητα, καλοσύνη, αξιοπρέπεια και σεβασμό».

Προκειμένου να δείξει ανάγλυφα τις διαφορές ανάμεσα στις τρεις αυτές προσεγγίσεις, ο δρ John Platt<sup>3</sup> διηγείται την ιστορία του τρίχρονου Τζόνι την ώρα του πρωινού σε τρία διαφορετικά σπίτια. Σε ένα αυστηρό σπίτι, όπου η Μαμά ξέρει τι είναι το σωστό, ο Τζόνι δεν έχει καμία επιλογή σχετικά με το πρωινό. Μια κρύα, βροχερή μέρα οι δεσποτικές μαμάδες που θέλουν να τα ελέγχουν όλα ξέρουν ότι ο Τζόνι χρειάζεται έναν ζεστό κυλό. Ο Τζόνι, ωστόσο, έχει διαφορετικές ιδέες. Κοιτάζει τον κυλό και λέει: «Μπλιαχ! Δεν το θέλω αυτό!». Πριν από εκατό χρόνια ήταν πολύ ευκολότερο να είσαι μια αυστηρή, δεσποτική μητέρα. Μπορούσες απλώς να πεις «Τρώγε!» και ο Τζόνι θα υπάκουε. Σήμερα αυτό είναι πιο δύσκολο κι έτσι η Μαμά περνάει από τα επόμενα τέσσερα στάδια στην προσπάθειά της να κάνει τον Τζόνι να υπακούσει.

**Στάδιο ένα:** Η Μαμά προσπαθεί να πείσει τον Τζόνι ότι χρειάζεται ζεστό κυλό για να βγάλει τη μέρα. Θυμάστε τι σας έλεγε η μητέρα σας ότι θα έκανε ο ζεστός κυλός μέσα στο σώμα σας; «Θα κολλήσει στα πλευρά σου και θα σε προστατεύει!» Έχετε σκεφτεί ποτέ τι σκέφτεται ένα τρίχρονο όταν του λένε ότι ο ζεστός κυλός θα κολλήσει στα πλευρά του; Πιστέψτε με, δεν εντυπωσιάζεται ιδιαίτερα.

**Στάδιο δύο:** Η Μαμά προσπαθεί να κάνει τον κυλό πιο εύγευστο. Δοκιμάζει όλων των ειδών τα γλυκαντικά – καστανή ζάχαρη, κανέλα, σταφίδες, μέλι, σιρόπι, ακόμα και κομματάκια σοκολάτας. Ο Τζόνι δοκιμάζει μια ακόμα κουταλιά και λέει: «Μπλιαχ! Δεν μ' αρέσει καθόλου αυτό το πράγμα».

**Στάδιο τρία:** Η Μαμά προσπαθεί να του διδάξει να

εκτιμάει αυτό που έχει. «Αλλά, Τζόνι, σκέψου όλα τα παιδιά στην Αφρική που πεθαίνουν της πείνας». Ο Τζόνι εξακολουθεί να αντιδρά και απαντά: «Τότε, στείλ' το σε εκείνα».

**Στάδιο τέσσερα:** Η Μαμά είναι τώρα εξοργισμένη και αισθάνεται ότι η μόνη εναλλακτική της είναι να του δώσει ένα μάθημα για την ανυπακοή του. Του δίνει ένα χέρι ξύλο και του λέει ότι δεν θα φάει τίποτε άλλο.

Η Μαμά αισθάνεται καλά για τον τρόπο που χειρίστηκε την κατάσταση για περίπου τριάντα λεπτά και μετά αρχίζει να αισθάνεται ενοχές. Τι θα πει ο κόσμος όταν μάθουν ότι δεν κατάφερε να κάνει το παιδί της να φάει; Και αν ο Τζόνι υποφέρει από την πείνα;

Ο Τζόνι παίζει έξω μόνος του αρκετή ώρα ώστε να μαζευτεί αρκετή ενοχή προτού μπει μέσα και πει: «Μαμά, η κοιλίτσα μου πεινάει!».

Η Μαμά κάνει την πιο διασκεδαστική διάλεξη από όλες – τη διάλεξη με τίτλο «Σου το είπα». Δεν προσέχει ότι ο Τζόνι κοιτάζει το άπειρο ενώ περιμένει να τελειώσει το κήρυγμα για να συνεχίσει τη ζωή του. Η Μαμά αισθάνεται πολύ καλά για το κήρυγμα που του κάνει. Τώρα έχει κάνει το καθήκον της και του έχει δείξει πόσο δίκιο είχε από την αρχή. Μετά του δίνει ένα κράκερ και τον στέλνει να παίξει. Για να καλύψει τις διατροφικές απώλειες λόγω της έλλειψης ενός θρεπτικού πρωινού, πηγαίνει στην κουζίνα και αρχίζει να μαγειρεύει συκώτι και μπρόκολο. Μαντεύετε πώς θα εξελιχθεί το μεσημεριανό;

Η επόμενη σκηνή διαδραματίζεται σε ένα υπερβολικά ανεκτικό σπίτι, όπου η Μαμά εκπαιδεύει έναν μελλοντικό αναρχικό. Όταν αυτός ο Τζόνι μπαίνει στην κουζίνα, η Μαμά λέει: «Τι θα ήθελες για πρωινό, χρυσό μου;».

Καθώς ο Τζόνι έχει τρία χρόνια προϋπηρεσία, είναι πραγματικά «χρυσό» παιδί, κι έτσι φροντίζει για την καθημερινή εκπαίδευση της Μαμάς. Πρώτα ζητάει ένα μελάτο αβγό πάνω σε φρυγανισμένο ψωμί. Αναγκάζει τη Μαμά να βράσει εννέα αβγά μέχρι να το πετύχει. Τότε αποφασίζει ότι τελικά δεν θέλει μελάτο αβγό, θέλει αβγοφέτες. Η Μαμά έχει τρία ακόμα αβγά κι έτσι τα χτυπάει και βουτάει μέσα το ψωμί. Στο μεταξύ ο Τζόνι βλέπει τηλεόραση. Σε μια διαφήμιση ακούει ότι οι αθλητές μπορούν να κάνουν καταπληκτικά πράγματα αν φάνε πρώτα το Πρωινό για τους Πρωταθλητές. Λέει: «Θέλω δημητριακά, Μαμά!». Όταν δοκιμάσει τα δημητριακά, αλλάζει γνώμη και ζητάει άλλα δημητριακά με ζάχαρη. Η Μαμά δεν έχει δημητριακά με ζάχαρη, αλλά τρέχει στο κοντινό μαγαζί να αγοράσει. Ο Τζόνι δεν χρειάζεται καν να την κάνει να νιώσει ενοχές. Η Μαμά του έχει ανεξάντλητα αποθέματα.

Οι ιστορίες αυτές δεν είναι υπερβολές. Είναι παραδείγματα πραγματικών καταστάσεων. Μια μητέρα μου είπε κάποτε ότι το παιδί της δεν τρώει τίποτε άλλο εκτός από τοιπς. Τη ρώτησα πού τα έβρισκε. «Να, τα αγοράζω εγώ επειδή δεν τρώει τίποτε άλλο», αναφώνησε εκείνη. Πολλά παιδιά ανατρέφονται έτσι ώστε γίνονται τύραννοι και αισθάνονται σημαντικά μόνο αν μπορούν να χειριστούν τους άλλους για να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις τους.

Θα μπούμε τώρα σε ένα σπιτικό όπου χρησιμοποιείται η Θετική Πειθαρχία. Υπάρχουν δύο σημαντικές διαφορές ήδη πριν αρχίσει το πρωινό. Πρώτον, ο Τζόνι θα είναι ντυμένος και θα έχει στρώσει το κρεβάτι του πριν έρθει για πρωινό. (Παρακάτω θα μάθετε πώς να το πετύχετε αυτό.) Η δεύτερη διαφορά είναι ότι ο Τζόνι θα κάνει κάτι για να συμβάλει στις δουλειές της οικογένειας, όπως να στρώσει το τραπέζι, να φρυγανίσει το ψωμί ή να χτυπήσει τα αβγά. (Ναι, τα τρίχρονα παιδιά μπορούν



να χτυπήσουν αβγά, όπως θα δείτε όταν μιλήσουμε για τις δουλειές του σπιτιού.)

Σήμερα είναι μέρα δημητριακών. Η Μαμά δίνει στον Τζόνι μια περιορισμένη επιλογή. «Θα ήθελες Cheerios ή Wheaties;» (Δεν αγοράζει δημητριακά με ζάχαρη.)

Και αυτός εδώ ο Τζόνι έχει δει τη διαφήμιση για το πρωινό των μεγάλων αθλητών κι έτσι διαλέγει τα Wheaties. Μετά την πρώτη μπουκιά αλλάζει γνώμη και λέει: «Δεν μου αρέσουν!».

Η Μαμά λέει: «Εντάξει. Αλλά τώρα έχουν μουλιάσει και δεν μπορούμε να βάλουμε στο γάλα τα άλλα. Οπότε πήγαινε να παίξεις και θα τα πούμε στο μεσημεριανό». Παρατηρήστε ότι η Μαμά παρέκαμψε όλα τα στάδια που πέρασε η δεσποτική μαμά. Δεν προσπάθησε να τον πείσει ούτε να του πει για τα παιδιά που πεινάνε ούτε να κάνει καλύτερη τη γεύση. Δεν αναγκάστηκε καν να τον χτυπήσει. Απλώς του επέτρεψε να βιώσει τις συνέπειες της επιλογής του.

Καθώς η Μαμά είναι καινούρια σε όλα αυτά, ο Τζόνι προσπαθεί να της δημιουργήσει ενοχές. Δύο ώρες αργότερα, όταν λέει στη Μαμά ότι η κοιλίτσα του πεινάει, εκείνη απαντάει με σεβασμό: «Ασφαλώς και πεινάει». Η Μαμά αποφεύγει το κήρυγμα τύπου «σου το είπα» και αντ' αυτού καθησυχάζει τον Τζόνι: «Είμαι σίγουρη ότι θα αντέξεις μέχρι το μεσημεριανό».

Θα ήταν ωραία αν η ιστορία τελείωνε εδώ με συνεργασία από την πλευρά του Τζόνι. Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει συνήθως τόσο γρήγορα. Ο Τζόνι δεν έχει συνηθίσει να βλέπει τη Μαμά να φέρεται έτσι. Είναι απογοητευμένος επειδή δεν πήρε αυτό που περίμενε και ξεσπάει άσχημα. Στο σημείο αυτό θα ήταν φυσικό για τις περισσότερες μητέρες να σκεφτούν ότι η Θετική Πειθαρχία δεν δουλεύει. Η μητέρα του Τζόνι όμως έχει ακούσει για το φαινόμενο της κλοτσιάς στο μηχάνημα, το οποίο εξηγεί τι συμβαίνει συχνά όταν αλλάζουμε προσέγγιση.

Τα παιδιά έχουν συνηθίσει να δέχονται συγκεκριμένες αντιδράσεις από τους μεγάλους. Όταν αλλάζουμε αντιδράσεις, εκείνα κατά πάσα πιθανότητα θα υπερβάλλουν τη συμπεριφορά τους (θα χειροτερέψει η συμπεριφορά τους) σε μια προσπάθεια να μας ωθήσουν να φερθούμε όπως κάναμε συνήθως. Αυτό είναι το φαινόμενο «κλοτσιά στο μηχανήμα με τα αναψυκτικά». Όταν βάζουμε κέρματα στο μηχανήμα με τα αναψυκτικά και δεν βγαίνει ένα αναψυκτικό, κουνάμε και κλοτσιάμε το μηχανήμα προσπαθώντας να το κάνουμε να αντιδράσει όπως υποτίθεται πως *πρέπει* να αντιδράσει.

Το πρόβλημα με την «αυστηρότητα» είναι ότι όταν η κακή συμπεριφορά αντιμετωπίζεται με την τιμωρία, η συμπεριφορά σταματάει αμέσως, αλλά σύντομα ξαναρχίζει και επαναλαμβάνεται διαρκώς.

Παρότι η κακή συμπεριφορά μπορεί να χειροτερέψει όταν χρησιμοποιούνται δεξιότητες Θετικής Πειθαρχίας για πρώτη φορά, θα παρατηρήσετε ότι μεσολαβεί μια φάση ηρεμίας πριν φερθεί πάλι άσχημα το παιδί. Όταν ένα παιδί αντιλαμβάνεται ότι οι χειρισμοί του δεν «πιάνουν», το πιθανότερο είναι ότι θα επιμένει για να βεβαιωθεί. Η κακή συμπεριφορά γίνεται λιγότερο έντονη, με πιο μεγάλες περιόδους ηρεμίας όταν η Θετική Πειθαρχία χρησιμοποιείται συστηματικά.

Όταν χρησιμοποιούμε σταθερότητα με αξιοπρέπεια και σεβασμό, τα παιδιά σύντομα μαθαίνουν ότι η κακή συμπεριφορά τους δεν φέρνει τα αποτελέσματα που περίμεναν κι έχουν το κίνητρο να αλλάξουν συμπεριφορά χωρίς να μειωθεί η αυτοεκτίμησή τους. Αν το κατανοήσουμε αυτό, δεν θα μας φαίνεται τόσο άσχημη η φάση που η συμπεριφορά χειροτερεύει προσωρινά σε σύγκριση με τους διαρκείς καβγάδες που απορρέουν από μια πολύ δεσποτική προσέγγιση.

Όταν ο Τζόνι ξεσπάσει όλο οργή, η Μαμά μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνική του διαλείμματος (η οποία αναλύεται

αργότερα) και να πάει σε ένα άλλο δωμάτιο μέχρι να νιώσουν και οι δύο καλύτερα. Δεν είναι και τόσο διασκεδαστικό να ξεσπάς την οργή σου χωρίς να σε βλέπει κανείς. Ή μπορεί να χρησιμοποιήσει την προσέγγιση «χρειάζομαι μια αγκαλιά» (που αναφέρεται στο Κεφάλαιο Επτά) ώστε να νιώσουν και οι δύο καλύτερα. Μετά μπορούν να αναζητήσουν μαζί μια λύση στο πρόβλημα, αν το παιδί είναι αρκετά μεγάλο για να συμμετάσχει στην προσπάθεια αυτή. Για τα μικρότερα παιδιά, λίγος χρόνος για να ηρεμήσουν ή κάτι άλλο που θα τους αποσπάσει την προσοχή συχνά αρκούν για να αλλάξουν συμπεριφορά.

Η ιστορία αυτή δίνει πολλά παραδείγματα για τη διαφορά ανάμεσα στις τρεις προσεγγίσεις της αλληλεπίδρασης ενήλικου-παιδιού και δείχνει πόσο πιο αποτελεσματικό είναι να χρησιμοποιηθεί κάποιος Θετική Πειθαρχία για καλύτερα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Ωστόσο, πολλά πρέπει να γίνουν ακόμα για να πειστούν ορισμένοι ενήλικοι για τα μακροπρόθεσμα οφέλη της Θετικής Πειθαρχίας.

Πολλοί ενήλικοι αρνούνται να σταματήσουν την προσπάθεια να επιβάλλουν υπερβολικό έλεγχο εξαιτίας της εσφαλμένης πεποίθησής τους ότι η μοναδική εναλλακτική είναι η ανεκτικότητα, η οποία είναι πολύ βλαβερή τόσο για τα παιδιά όσο και για τους μεγάλους. Τα παιδιά που μεγαλώνουν με υπερβολική ανεκτικότητα καταλήγουν να θεωρούν ότι ο κόσμος τους χρωστάει μια καλή ζωή. Είναι εκπαιδευμένα να χρησιμοποιούν όλη την ενέργεια και την εξυπνάδα τους για να χειρίζονται τους ενήλικους ώστε να φροντίζουν κάθε επιθυμία τους. Ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στην προσπάθεια να αποφύγουν τις ευθύνες παρά στην ανάπτυξη της ανεξαρτησίας και των ικανοτήτων τους.