

SARAH OCKWELL-SMITH

ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ ΤΙΜΩΡΙΑ,
ΑΓΑΠΗ ΘΕΛΟΥΝ

μετάφραση
Σοφία Ανδρεοπούλου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα	9
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	11
Εισαγωγή	13
Κεφάλαιο 1	
Γιατί φέρονται άσχημα τα παιδιά;	31
Κεφάλαιο 2	
Πώς μαθαίνουν τα παιδιά;	57
Κεφάλαιο 3	
Η ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών	74
Κεφάλαιο 4	
Το πρόβλημα με τις συνηθισμένες μεθόδους πειθαρχίας	95
Κεφάλαιο 5	
Πειθαρχία στο σχολείο	125
Κεφάλαιο 6	
Διαχειριστείτε τη βίαιη και καταστροφική συμπεριφορά	145
Κεφάλαιο 7	
Διαχειριστείτε την γκρίνια και τα μούτρα	168
Κεφάλαιο 8	
Διαχειριστείτε την ανυπακοή και την άρνηση	182
Κεφάλαιο 9	
Διαχειριστείτε την αγένεια και την τάση να αντιμιλούν	208
Κεφάλαιο 10	
Διαχειριστείτε την αντιπαλότητα ανάμεσα στα αδέρφια	226

Κεφάλαιο 11	
Διαχειριστείτε τα ψέματα	246
Κεφάλαιο 12	
Διαχειριστείτε τις βρισιές και τις βωμολοχίες	256
Κεφάλαιο 13	
Διαχειριστείτε τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την έλλειψη αυτοπεποίθησης	270
Κεφάλαιο 14	
Δουλέψτε με τις δυσκολίες σας	290
Κεφάλαιο 15	
Το ταξίδι σας στην Ήπια Πειθαρχία	312
Σημειώσεις.....	319
Περισσότερα για τη συγγραφέα και την ήπια πειθαρχία	323
Ευχαριστίες	325

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα

Η Sarah Ockwell-Smith είναι μητέρα τεσσάρων παιδιών. Έχει πτυχίο BSc στην Ψυχολογία και έχει δουλέψει αρκετά χρόνια στην Έρευνα και την Ανάπτυξη Φαρμακευτικών Προϊόντων. Μετά τη γέννηση του πρώτου της παιδιού, η Sarah εκπαιδεύτηκε ως Προγεννητική Δασκάλα και ως Βοηθός Γονέα για τον τοκετό και την περίοδο μετά τον τοκετό. Έχει επίσης λάβει εκπαίδευση στην Υπνοθεραπεία και στην Ψυχοθεραπεία και είναι μέλος της Βρετανικής Εταιρείας Ύπνου. Η Sarah εξειδικεύεται σε μεθόδους ήπιας διαπαιδαγώγησης και είναι συνιδρύτρια της ιστοσελίδας για την ήπια διαπαιδαγώγηση (www.gentleparenting.co.uk). Διατηρεί επίσης ένα ιστολόγιο για γονείς (www.sarahockwell-smith.com). Έχει γράψει πέντε άλλα βιβλία για γονείς: *BabyCalm*, *ToddlerCalm*, *The Gentle Sleep Book*, *The Gentle Parenting Book* και *Why Your Baby's Sleep Matters*. Αρθρογραφεί για περιοδικά και εφημερίδες και την καλούν συχνά ως ειδική σε θέματα ανατροφής των παιδιών σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Το ιδανικό θα ήταν να διαβάσετε αυτό το βιβλίο στο σύνολό του ώστε να έχετε καλύτερα αποτελέσματα και να το κατανοήσετε καλύτερα. Αν ωστόσο επείγεστε να βρείτε λύση σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, προτείνω να διαβάσετε τα κεφάλαια 1, 2 και 3, και μετά να πάτε απευθείας στο κεφάλαιο που αναφέρεται στο θέμα που σας απασχολεί. Ορισμένα σενάρια στο βιβλίο αναφέρονται σε συγκεκριμένες ηλικίες. Ωστόσο, οι θεωρίες που στηρίζουν τις προτάσεις μου είναι γενικές και ισχύουν για τα παιδιά όλων των ηλικιών. Στην πραγματικότητα, μπορείτε να αξιοποιήσετε πολλές από αυτές για να βελτιώσετε τις σχέσεις σας και με ενήλικες επίσης.

Τέλος, το κεφάλαιο 14 αφορά τους πάντες, άσχετα από συγκεκριμένα προβλήματα. Αν δεν εφαρμόζετε την πειθαρχία συνειδητά και με επίγνωση, οι προσπάθειές σας θα είναι πιθανότατα πολύ λιγότερο αποτελεσματικές. Οπότε, ακόμα κι αν νομίζετε ότι το κεφάλαιο 14 δεν σας αφορά, συνιστώ θερμά να το διαβάσετε. Μάλιστα, όσο πιο άσχετο με εσάς σας φαίνεται, τόσο περισσότερο χρειάζεται να το διαβάσετε!

Εισαγωγή

Θα ήθελα αρχικά να σας πω δύο μυστικά. Το πρώτο είναι ότι τα παιδιά προφανώς θα ήθελαν να μη φέρονται άσχημα τόσο όσο το θέλουν και οι γονείς. Το δεύτερο είναι ότι σχεδόν όλα όσα νομίζουμε ότι ξέρουμε για την πειθαρχία σήμερα είναι λάθος.

Ως μητέρα τεσσάρων παιδιών, κατανοώ πόσο δύσκολο είναι να δουλεύεις πάντα σε συνεργασία *μαζί με* τα παιδιά σου, ειδικά όταν χτυπάνε τα ευαίσθητα σημεία σου. Και οι περισσότεροι δεν έχουμε την πολυτέλεια να εστιάζουμε αποκλειστικά στην ανατροφή των παιδιών μας: έχουμε λογαριασμούς να πληρώσουμε, δουλειές να κάνουμε, ηλικιωμένους συγγενείς να φροντίσουμε. Αναγκάζομαστε να διαχειριστούμε πολλά ταυτόχρονα, συχνά περισσότερα από όσα μπορεί να διαχειριστεί ένας μόνο άνθρωπος. Οπότε, είναι εύκολο να γλιστρήσουμε στις παλιές συνήθειες των εκρήξεων και της τιμωρίας – ίσως ένα υποσυνείδητο πιεστικό στοιχείο στον τρόπο με τον οποίο μεγαλώσαμε εμείς. Το κλειδί για καλή πειθαρχία ωστόσο βρίσκεται στη συμπεριφορά και στις πράξεις μας, και στο βιβλίο αυτό θα αναλύσουμε πόσο τα συναισθήματά μας και, ιδιαίτερα, η αυτοπειθαρχία μας έχουν σημασία. Τρομακτική σκέψη βέβαια. Δεν λέω ότι πρέπει να είστε τέλειοι. Καθόλου. Προσωπικά έχω κάνει πολλά λάθη ως γονιός. Εξακολουθώ να κάνω. Και τα λάθη επιτρέπονται, αρκεί να μαθαίνουμε από αυτά. Στην πραγματικότητα, αυτό είναι η ουσία

της καλής πειθαρχίας: να μας επιτρέπει να μαθαίνουμε και να εξελισσόμαστε, εμείς και τα παιδιά μας.

Στόχος μου με αυτό το βιβλίο είναι να σας βοηθήσω να καταλάβετε γιατί δεν φέρονται καλά τα παιδιά και πώς να φέρεστε με τρόπο που να είναι ταυτόχρονα αποτελεσματικός και ήπιος. Πολλές από τις πλέον συνήθεις μεθόδους πειθαρχίας της κοινωνίας μας σήμερα δεν είναι ούτε το ένα ούτε το άλλο. Οι τρέχουσες αντιλήψεις για την πειθαρχία είναι βουτηγμένες σε παλιές συμπεριφοριστικές αντιλήψεις – στην πεποίθηση ότι τα παιδιά πρέπει να τιμωρηθούν ή/και να παρακινηθούν με εξωτερικά κίνητρα για να λειτουργήσουν καλύτερα. Η αλήθεια είναι ότι παρότι η πειθαρχία που εστιάζει στην τιμωρία και στην παρακίνηση μπορεί να φαίνεται ότι παράγει γρήγορα αποτελέσματα, μακροπρόθεσμα είναι πολύ πιθανό οι γονείς να καταλήξουν με ένα πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα από αυτό που είχαν αρχικά.

Πολλοί άνθρωποι αναρωτιούνται αν με το να μην τιμωρούν καθόλου τα παιδιά τους καταλήγουν να τα παραχαϊδεύουν και να τα αφήνουν να τους πατάνε. Αυτός είναι ο εφιάλτης μου! Η κοινωνία μας είναι κολλημένη σε ένα αυταρχικό στιλ διαπαιδαγώγησης και στην ιδέα ότι αν τα παιδιά δεν τιμωρούνται για την κακή τους συμπεριφορά, θα πάρουν τον έλεγχο, θα γίνουν απείθαρχα και χωρίς ίχνος σεβασμού στους άλλους. Το πραγματικό κλειδί για την καλύτερη συμπεριφορά ωστόσο είναι να δουλεύετε *μαζί* με το παιδί σας και όχι *εναντίον* του. Να βλέπετε τους εαυτούς σας ως ομάδα, και όχι σαν δύο εχθρούς που πολεμούν ο ένας εναντίον του άλλου για να δουν ποιος θα «νικήσει».

Η κατανόηση του *γιατί* και *πώς* συμπεριφέρονται τα παιδιά θα έπρεπε να βρίσκεται στην αρχή κάθε βιβλίου για τη διαπαιδαγώγηση και την πειθαρχία. Για τον λόγο αυτό, τα τρία πρώτα κεφάλαια του βιβλίου αυτού ασχολούνται με την

επιστήμη της συμπεριφοράς και της μάθησης. Από τη στιγμή που κατανοούμε γιατί φέρονται με ορισμένο τρόπο τα παιδιά και τι τα κάνει να μαθαίνουν, πολύ γρήγορα καταλαβαίνουμε ότι οι πιο συνήθεις μέθοδοι πειθαρχίας στην κοινωνία μας σήμερα είναι τελείως εκτός θέματος και συχνά δεν πετυχαίνουν καθόλου αυτά που υπόσχονται. Σε πολλές περιπτώσεις, η «κακή» συμπεριφορά δεν οφείλεται στο ότι τα παιδιά είναι επίτηδες εριστικά, αλλά στο γεγονός ότι δεν είναι ικανά να κάνουν και να νιώσουν αυτό που οι μεγάλοι περιμένουν από εκείνα σε μια δεδομένη στιγμή. Αν φταίει κάτι για την κακή συμπεριφορά των παιδιών μας, αυτό είναι οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες και απαιτήσεις μας.

Και οι σύγχρονες μέθοδοι πειθαρχίας που εστιάζουν στο να παρακινήσουν το παιδί να φερθεί καλύτερα – οι οποίες εφαρμόζονται συχνά στους παιδικούς σταθμούς και στα νηπιαγωγεία; Το μεγάλο σφάλμα των μεθόδων αυτών είναι ότι προϋποθέτουν πως το παιδί *μπορεί* πραγματικά να φερθεί καλύτερα. Αλλά αν δεν μπορεί; Αν δεν διαθέτει την απαραίτητη ικανότητα και το απαραίτητο επίπεδο; Το εργαλείο της παρακίνησης θα αποδώσει μόνο αν το παιδί διαθέτει τις αναγκαίες δεξιότητες για να συμπεριφερθεί αλλιώς. Και σε πολλές περιπτώσεις, τα παιδιά απλούστατα δεν τις διαθέτουν. Οπότε, ουσιαστικά τιμωρούνται επειδή δεν μπορούν να τα καταφέρουν καλύτερα. Φανταστείτε την επίδραση που έχει αυτό στην αυτοεκτίμησή τους. Αυτό είναι σημαντικό να το κατανοήσουν όλοι όσοι μεγαλώνουν ή δουλεύουν με παιδιά, καθώς η έλλειψη αυτοεκτίμησης βρίσκεται συχνά στη ρίζα πολλών προβλημάτων συμπεριφοράς (αυτό το θέμα αναλύεται σε βάθος στο κεφάλαιο 13). Θα μπορούσε η κυρίαρχη προσέγγιση στα περισσότερα εκπαιδευτικά πλαίσια επομένως να κάνει τη συμπεριφορά πολλών παιδιών χειρότερη; Το κεφάλαιο 5 εξετάζει τις μεθόδους πειθαρχίας που εφαρμόζονται στα σχολεία και στους παιδικούς

σταθμούς σήμερα, και αναλύει γιατί οι προσεγγίσεις αυτές είναι λάθος, όπως επίσης τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βελτιώσουν τα πράγματα και να απαλείψουν τις αρνητικές συνέπειές τους.

Στα κεφάλαια 6 έως 13 θα αναλύσουμε την πειθαρχία. Πολλοί γονείς δυσκολεύονται όταν πρέπει να διαλέξουν μια μέθοδο για να χρησιμοποιήσουν με το παιδί τους σε μια δεδομένη στιγμή. Τα κεφάλαια αυτά θα κάνουν τα πράγματα λίγο πιο εύκολα, καθώς θα σας παρουσιάσω τις ερωτήσεις που βοηθούν: «Γιατί; Πώς; Τι;». Αυτός είναι ένας πολύ απλός τρόπος για να είστε σίγουροι ότι χρησιμοποιείτε την καλύτερη δυνατή μέθοδο, με βάση την ανάλυση του *γιατί* το παιδί σας φέρεται όπως φέρεται, *πώς* μπορεί να αισθάνεται, και *τι* ελπίζετε να κερδίσετε αν το πειθαρχήσετε – κάτι που θα έχουμε στο μυαλό μας σε όλα τα κεφάλαια.

Αφενός θα σας προσφέρω ένα πλαίσιο που θα σας επιτρέψει να γίνετε ειδικοί στη συμπεριφορά του παιδιού σας και στον τρόπο που θα πειθαρχείτε το παιδί σας, και αφετέρου θα σας παρουσιάσω κάποιες λύσεις σε συγκεκριμένα προβλήματα. Αυτές θα σας βοηθήσουν στο ξεκίνημα, μέχρι να νιώσετε ότι γνωρίζετε αρκετά καλά τη μεθοδολογία και την εφαρμογή της. Έχω επίσης συμπεριλάβει τμήματα με ερωτήσεις και απαντήσεις στο τέλος των κεφαλαίων που αναφέρονται σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Οι ερωτήσεις (από πραγματικούς γονείς) και οι απαντήσεις εστιάζουν σε λύσεις ήπιας πειθαρχίας και, σε συνδυασμό με το θεωρητικό πλαίσιο που παρουσιάζω, θα σας επιτρέψουν να ωφεληθείτε τα μέγιστα από το βιβλίο αυτό και να καταλάβετε πώς να εφαρμόσετε τις τεχνικές στα δικά σας παιδιά.

Τι είναι πειθαρχία;

Τα τελευταία χρόνια έχω κάνει σε πολλούς γονείς την ερώτηση αυτή. Συνήθεις απαντήσεις είναι:

- Να βάζεις όρια.
- Να καθοδηγείς τα παιδιά.
- Να ελέγχεις τη συμπεριφορά τους.
- Να διδάσκεις το σωστό και το λάθος.
- Να διδάσκεις κοινωνικούς κανόνες και προσδοκίες.
- Να βοηθάς τα παιδιά να προσαρμοστούν στην κοινωνία.
- Να κρατάς τα παιδιά ασφαλή.
- Να κατανοούν τα παιδιά τις συνέπειες.
- Να γίνουν τα παιδιά καλοί άνθρωποι.
- Να μάθουν τα παιδιά να σέβονται.
- Να μάθουν τα παιδιά αυτοέλεγχο.
- Να επιβάλλεις όρια.
- Να διδάσκεις τα παιδιά να είναι «καλά».

Το *Oxford English Dictionary* ορίζει την πειθαρχία ως: «Η πρακτική του να εκπαιδεύεις κάποιον να υπακούει στους κανόνες ή σε έναν κώδικα συμπεριφοράς, χρησιμοποιώντας την τιμωρία για να διορθώσεις την ανυπακοή». Αυτό ταιριάζει στην ιδέα της πειθαρχίας που χρησιμοποιείται περισσότερο στην κοινωνία σήμερα, όπου όλα συνδέονται με την τιμωρία και με την αντίληψη ότι τα παιδιά είναι άτακτα. Δεν ήταν πάντα έτσι, ωστόσο. Κάποτε υπήρχε άλλος ορισμός – ένας ορισμός που εστίαζε στη διδασκαλία και στη μάθηση. Η λέξη για την πειθαρχία στα αγγλικά είναι «discipline» και ρίζα της είναι η λατινική λέξη «disciplina» η οποία σημαίνει «διδασκαλία». Η λέξη «disciplina» με τη σειρά της προέρχεται από το λατινικό ρήμα «discere» που σημαίνει «μαθαίνω». Η λέξη «discipulus»

που μας δίνει τη λέξη «disciple» προέρχεται επίσης από την ίδια λέξη και σημαίνει «μαθητής». Ίσως οι πιο διάσημοι μαθητές ήταν οι μαθητές του Ιησού, οι Απόστολοι, πράγμα που κατ' επέκταση κάνει τον Ιησού διδάσκαλο. Νομίζω ότι οι περισσότεροι θα συμφωνήσουν ότι ο Ιησούς παρουσιάζεται ως ήπιος και πράος σε όλες τις ιστορίες της Βίβλου.

Τι είναι η ήπια πειθαρχία;

Η ήπια πειθαρχία εστιάζει στη διδασκαλία και στη μάθηση μάλλον παρά στην τιμωρία. Επίσης, στις ρεαλιστικές προσδοκίες για τη συμπεριφορά των παιδιών, ανάλογα με την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους. Συνδέεται επίσης με τον αμοιβαίο σεβασμό και ωθεί τον γονιό να δουλεύει *μαζί με* το παιδί του, όχι εναντίον του. Στην ήπια πειθαρχία, υπάρχει μια ισορροπία ως προς την εξουσία. Δεν την έχουν αποκλειστικά οι γονείς. Ήπια πειθαρχία σημαίνει επίσης ότι πρέπει να είστε ταπεινοί και υπομονετικοί, έχοντας πάντα επίγνωση των κινήτρων και των δυσκολιών σας, και να μην προβάλλετε υποσυνείδητα πάνω στο παιδί σας αυτά που σας βασανίζουν. Σημαίνει ότι βάζετε όρια και τα επιβάλλετε με συμπόνια και σεβασμό. Η ήπια πειθαρχία συνδέεται με τη θετική στάση και τον σχεδιασμό για το μέλλον. Εμπνέει τα παιδιά να είναι καλύτεροι άνθρωποι και να λειτουργούν καλύτερα, ενώ εσείς θα τους δίνετε το καλό παράδειγμα.

Τι δεν είναι η ήπια πειθαρχία; Δεν είναι μια πολύ επιτρεπτική, υποχωρητική στάση. Δεν σημαίνει να αφήνετε τα παιδιά σας να κάνουν οτιδήποτε χωρίς καμία συνέπεια, ούτε να τα κάνετε αγενή, κακομαθημένα πλάσματα που δεν σέβονται κανέναν. Σίγουρα δεν έχει καμία σχέση με την τεμπελιά ή την τυχαία, «αυθόρμητη» αντίδραση. Παρότι πολλοί άνθρωποι ξέρουν τι

σημαίνει αυταρχικός γονιός και τι επιτρεπτικός, ελάχιστοι κατανοούν τι είναι ο επιτακτικός, σταθερός γονιός – και αυτή είναι η στάση που συνδέεται με την ήπια πειθαρχία.

Αυταρχικοί γονείς

Οι αυταρχικοί γονείς έχουν απίστευτα υψηλές προσδοκίες για τη συμπεριφορά των παιδιών – συχνά προσδοκούν πολύ περισσότερα από όσα είναι εκείνα σε θέση να κάνουν. Απαιτούν τα παιδιά «να τα βλέπεις και να μην τα ακούς» – ουσιαστικά θεωρούν ότι θα έπρεπε να συμπεριφέρονται σαν ενήλικες. Αφήνουν ελάχιστο χώρο για συμπόνια, ενσυναίσθηση ή κατανόηση, εύκολα βάζουν στα παιδιά την ταμπέλα ότι είναι άτακτα, και εστιάζουν στο «να τους δώσουν ένα μάθημα». Ο γονιός έχει τον απόλυτο έλεγχο και το παιδί δεν έχει απολύτως κανέναν έλεγχο. Οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι σήμερα είναι αυταρχικές και περιλαμβάνουν το «διάλειμμα» (time-out) για περίσκεψη στο δωμάτιό του, γενικότερα τον περιορισμό του παιδιού σε έναν χώρο, την τιμωρία στη γωνία, τη στέρψη εξόδου, το χαστούκι ή το χτύπημα στον ποπό, τον εξευτελισμό, τον αποκλεισμό από κάποια δραστηριότητα, και τη στέρψη κάποιου πράγματος που θέλει το παιδί να του αγοράσουν, όπως ένα παιχνίδι.

Επιτρεπτικοί γονείς

Ο όρος «επιτρεπτική πειθαρχία» είναι εσφαλμένος, γιατί οι επιτρεπτικοί γονείς σπάνια πειθαρχούν τα παιδιά τους. Αυτοί οι γονείς απλώς αφήνουν το παιδί να «τη γλιτώσει». Οι προσδοκίες για τη συμπεριφορά του παιδιού είναι συχνά υπερβολικά χαμηλές. Οι επιτρεπτικοί γονείς συχνά λένε «Α, δεν φταίει εκείνος, είναι μικρούλης ακόμα» όταν δικαιολογούν μια συμπεριφορά που στην πραγματικότητα δεν έχει σχέση με την ηλικία του παιδιού. Τα όρια σπάνια επιβάλλονται – αν υπάρχουν

καθόλου. Αυτό συχνά οφείλεται στο ότι ο γονιός φοβάται υπερβολικά πολύ να κάνει το παιδί να κλάψει, επειδή αισθάνεται τόσο συμπόνια για εκείνο, ώστε δεν θέλει να το στενοχωρήσει ποτέ.

Επιτακτικοί γονείς

Η επιτακτική, σταθερή μέθοδος πειθαρχίας ισορροπεί ανάμεσα στον έλεγχο των γονιών και τον έλεγχο των παιδιών. Όταν είναι κατάλληλες οι συνθήκες, δίνεται στο παιδί ο έλεγχος. Όταν δεν είναι κατάλληλες, παίρνει τα ντίνια ο ενήλικας. Οι προσδοκίες σχετικά με τη συμπεριφορά του παιδιού είναι ρεαλιστικές: οι γονείς δεν περιμένουν ούτε πάρα πολλά ούτε υπερβολικά λίγα. Η πειθαρχία επιβάλλεται πάντα με σεβασμό και συμπόνια. Οι γονείς δεν φοβούνται το κλάμα του παιδιού τους, αλλά όταν κλάψει, συχνά ως αποτέλεσμα της πειθαρχίας, το υποστηρίζουν και το παρηγορούν.

Το βιβλίο αυτό εστιάζει στην επιτακτική, σταθερή μέθοδο πειθαρχίας, ή, όπως μου αρέσει να την αποκαλώ, στην ήπια πειθαρχία.

Γίνετε ένας σπουδαίος παιδαγωγός

Θυμηθείτε την εποχή που πηγαίνατε σχολείο. Είχατε μια αγαπημένη δασκάλα ή έναν αγαπημένο δάσκαλο – κάποιον που σας ενέπνεε και σας παρακινούσε; Ίσως κάποιον που θαυμάζατε; Αν μπορούσατε να περιγράψετε την προσωπικότητά του, τι χαρακτηριστικά θα λέγατε ότι είχε; Βάζω στοίχημα ότι, μεταξύ άλλων, θα ήταν:

- ενδιαφέρων
- καλό πρότυπο

- υπομονετικός
- αξιόπιστος
- διπλωμάτης
- μορφωμένος
- με κατανόηση
- αισιόδοξος
- δίκαιος
- στοργικός
- δημιουργικός
- αστείος
- προσιτός
- ταπεινός
- πάντα έτοιμος να μάθει νέα πράγματα / να ενημερωθεί για το αντικείμενό του
- ευπροσήγορος
- με σεβασμό για τους άλλους
- προσαρμοστικός
- ανοιχτόμυαλος
- σταθερός
- καλός

Στην πραγματικότητα, αν γράφατε μια περιγραφή για τον τέλειο δάσκαλο προφανώς θα περιλαμβάνατε πολλά από αυτά τα χαρακτηριστικά.

Στα επόμενα τρία κεφάλαια θα εξετάσουμε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βελτιώσετε τις έμφυτες διδακτικές ικανότητές σας για να πειθαρχείτε με τον καλύτερο τρόπο το παιδί σας. Ένας καλός παιδαγωγός διατηρεί την ηρεμία του, ελέγχει τις αντιδράσεις του και εμπνέει τους μαθητές του δίνοντάς τους το καλό παράδειγμα. Κατά τον ίδιο τρόπο, το πιο σημαντικό πράγμα που θα μπορούσατε να κάνετε ως γονιός είναι να ξορκίσετε τους δαίμονες που κουβαλάτε από

τα παιδικά σας χρόνια, να εξαλείψετε ή να μειώσετε τους παράγοντες που πυροδοτούν τον θυμό σας και να μάθετε πώς να ελέγχετε τον εαυτό σας. Όλα αυτά καλύπτονται αναλυτικά στο κεφάλαιο 14.

Και μη φοβάστε να αναρωτηθείτε πότε είναι πραγματικά απαραίτητη η πειθαρχία. Πολύ συχνά, νιώθουμε υποχρεωμένοι να πειθαρχήσουμε τα παιδιά μας όχι λόγω μιας συνειδητής απόφασης που έχουμε πάρει, αλλά επειδή ασυνείδητα νιώθουμε ότι πρέπει να το κάνουμε. Σε όλη μας τη ζωή, επηρεαζόμαστε από τις προσδοκίες των άλλων, είτε συμφωνούμε μαζί τους είτε όχι, και καμία προσδοκία δεν είναι πιο ισχυρή από εκείνη των γονιών και των δασκάλων μας. Η ήπια πειθαρχία απαιτεί να λειτουργούμε συνειδητά. Μας ωθεί να σπάσουμε τον κύκλο της επανάληψης αυτού που είχε συμβεί στο παρελθόν μόνο και μόνο επειδή έτσι γινόταν πάντα. Είναι πρωτοποριακή – μια τελείως καινούρια νοοτροπία.

Πώς είναι ένας καλός μαθητής;

Τώρα σκεφτείτε έναν καλό μαθητή που γνωρίζατε στο σχολείο. Κάποιον που έβαζε πάντα τα δυνατά του. Τι χαρακτηριστικά είχε; Ήταν:

- ενθουσιώδης
- συγκεντρωμένος
- φιλόδοξος
- επίμονος
- ανθεκτικός
- αισιόδοξος
- γενναίος
- φιλομαθής
- εργατικός
- φιλοπερίεργος

- με ελεύθερη σκέψη
- με αυτοπεποίθηση
- επινοητικός
- δραστήριος
- αποφασιστικός
- ανεξάρτητος;

Κατά περίεργο τρόπο, πολλά από τα πράγματα που βρίσκουμε τόσο δύσκολο να χειριστούμε στα παιδιά μας –συμπεριφορές που θεωρούνται «άτακτες» και ανεπιθύμητες από την κοινω-νία– είναι ριζωμένα μέσα σε χαρακτηριστικά που τα παιδιά χρειάζονται για να μαθαίνουν σωστά και να εκδηλώνουν όλο τους το δυναμικό. Ας κοιτάξουμε πάλι τη λίστα και ας εξετά-σουμε πώς μερικά από αυτά μπορούμε να τα δούμε σε διαφο-ρετικό φως:

- Ενθουσιώδης, φιλόδοξος, αποφασιστικός, επίμονος: ένα παιδί με τα χαρακτηριστικά αυτά συχνά μπορεί να θεωρηθεί «πεισματάρικο».
- Συγκεντρωμένος: αυτό συχνά μεταφράζεται ότι «δεν ακούει» (αν ζητηθεί από το παιδί να κάνει κάτι ενώ ασχολεί-ται με μια άλλη δραστηριότητα).
- Ανθεκτικός: ένα παιδί που «δεν μαθαίνει με την τιμωρία».
- Γενναίος: ένα γενναίο παιδί μπορεί να θεωρηθεί ότι «δεν σέβεται».
- Φιλομαθής: ένα παιδί που πιάνει τα πάντα.
- Φιλοπερίεργος: μπορεί να πουν για εκείνο ότι κάνει συνέ-χεια ενοχλητικές ερωτήσεις.
- Με ελεύθερη σκέψη: ένα παιδί που «όλο σχολιάζει» ή που ρωτάει «Γιατί;».
- Επινοητικός: ένα παιδί που «χώνεται παντού».

Αν αναθεωρήσετε τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τη συμπεριφορά του παιδιού σας, μπορεί να βοηθηθείτε τόσο εσείς όσο και εκείνο. Αν κατανοήσετε και αποδεχτείτε ότι κάποια από τα στοιχεία με τα οποία παλεύετε τώρα μπορούν να μετατραπούν σε θαυμάσια χαρακτηριστικά όταν θα είναι μεγαλύτερο σε ηλικία, θα κάνετε τη σχέση σας μαζί του πολύ πιο εύκολη.

Δεν είναι μόνο τα παιδιά μαθητές, δεν πρέπει μόνο εκείνα να μαθαίνουν καινούρια πράγματα. Και εσείς πρέπει να μαθαίνετε. Οι καλύτεροι δάσκαλοι δεν σταματούν ποτέ να μαθαίνουν. Το ίδιο ισχύει και για τους γονείς. Δεν υπάρχουν τέλει γονείς, ούτε γονείς με όλες τις απαντήσεις. Όλοι μαθαίνουμε συνεχώς. Η καλή πειθαρχία απαιτεί ευελιξία και ταπεινοφροσύνη. Ο ρόλος του δασκάλου εναλλάσσεται με τον ρόλο του μαθητή κάθε μέρα, συχνά κάθε ώρα – ειδικά όταν τα παιδιά μας μας διδάσκουν κάτι σημαντικό. Μερικές φορές, μπορεί να μας διδάξουν ότι ο τρόπος που τα πειθαρχούμε δεν αποδίδει, και ο ρόλος μας, ως γονείς που είμαστε, είναι να μάθουμε από αυτό και να προσαρμοστούμε. Όπως έλεγε ο Walter Barbee, επίτιμος πρόεδρος του Ιδρύματος της Οικογένειας (Family Foundation) στη Βιρτζίνια:

Αν έχετε πει κάτι στο παιδί ένα εκατομμύριο φορές κι εκείνο ακόμα δεν καταλαβαίνει, τότε δεν είναι το παιδί που αργεί να μάθει.

Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να πειθαρχείς το παιδί σου με βραχυπρόθεσμο στόχο να κάνεις πιο εύκολη τη ζωή σου ως γονιού, και στο να πειθαρχείς το παιδί σου για να «αναπτυχθεί» μακροπρόθεσμα και να γίνει ο άνθρωπος που θα ήθελες να γίνει στο μέλλον. Οι περισσότερες μέθοδοι πειθαρχίας σήμερα εστιάζουν πολύ στη βραχυπρόθεσμη αλλαγή. Μια πιο

αποτελεσματική –και πραγματικά θετική– προσέγγιση λαμβάνει υπόψη τόσο το μέλλον όσο και το παρόν.

Ήπια πειθαρχία στην πράξη

Έχετε ελεύθερη βούληση. Ανά πάσα στιγμή, μπορείτε να εγκαταλείψετε το πολυπατημένο αυταρχικό μονοπάτι και να βαδίσετε σε έναν άλλο δρόμο, που θα σας οδηγήσει στο να δημιουργήσετε ένα καλύτερο μέλλον για το παιδί σας. Αλλά πώς; Αρχίζει με το να πάρετε μια απόσταση από τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Η απόσταση αυτή θα σας δώσει τον χρόνο να σκεφτείτε τι κάνετε και κατά πόσο οι πράξεις σας θα πετύχουν τον μακροπρόθεσμο στόχο που έχετε θέσει ως γονείς. Υπερβολικά πολλοί γονείς πειθαρχούν με θυμωμένο, αντιδραστικό τρόπο. Αν το κάνετε αυτό, θα πέφτετε πάντα σε ένα αυταρχικό στίλ, ή στο στίλ του κακού γονιού.

Πριν επιβάλετε πειθαρχία, πρέπει πάντα να κάνετε μια παύση και να αναρωτιέστε: «Γιατί αισθάνομαι την ανάγκη να πειθαρχήσω το παιδί μου;». Αν η απάντηση είναι οτιδήποτε άλλο πέρα από το «Επειδή θέλω το παιδί μου να μάθει ότι αυτό που έκανε δεν είναι σωστό ή ότι υπάρχει καλύτερος τρόπος να το κάνει», τότε δεν πρέπει να το πειθαρχήσετε. Δεν έχει σημασία πόσοι άνθρωποι σας κοιτάζουν, ούτε τι λέει η φωνή που κουβαλάτε μέσα στο κεφάλι σας από τη δική σας παιδική ηλικία («Θα τις είχες φάει ή θα σε είχαν στείλει στο δωμάτιό σου αν το είχες κάνει αυτό»). Η ήπια πειθαρχία συνδέεται με συνειδητές, προσεκτικές αποφάσεις. Σε όποια κατάσταση κι αν βρίσκεστε, είναι σημαντικό να κάνετε συνειδητές ενέργειες. Και για να γίνει αυτό, πρέπει να κάνετε μια παύση και να συνειδητοποιήσετε τι συμβαίνει. Αυτό εννοώ όταν μιλάω για μια απόσταση ανάμεσα στη συμπεριφορά του παιδιού σας και

στη δική σας αντίδραση. Η απόσταση αυτή είναι πολύ σημαντική για να επιβάλετε την ήπια πειθαρχία και βρίσκεται στη ρίζα της.

Τα πέντε βήματα προς την αποτελεσματική, ήπια πειθαρχία συνδέονται με ΗΠΙΕΣ* τακτικές:

- Ηρεμία
- Προσδοκίες ρεαλιστικές
- Ισχυρή σύνδεση με το παιδί
- Επίγνωση και έλεγχος συναισθημάτων
- Σαφής εξήγηση και καλό παράδειγμα

Ηρεμία

Όταν το παιδί σας σας χτυπάει στο ευαίσθητο σημείο σας και νιώθετε αγχωμένοι ή θυμωμένοι, δεν πρέπει να επιβάλετε καμία πειθαρχία μέχρι να ηρεμήσετε. Πάρτε βαθιά ανάσα, κρατήστε τη για λίγα δευτερόλεπτα και εκπνεύστε αργά. Επαναλάβετε όσο συχνά χρειάζεται, μέχρι να είστε σε θέση να σκεφτείτε πιο καθαρά. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να κάνετε ένα διάλειμμα. Αυτό σημαίνει να απομακρυνθείτε προσωρινά από το παιδί σας ώστε να ηρεμήσετε και να σκεφτείτε πιο καθαρά.

Προσδοκίες ρεαλιστικές

Δεν θα τιμωρούσατε ένα ψάρι επειδή δεν μπορεί να περπατήσει, ή μια γάτα επειδή δεν μπορεί να μιλήσει. Κι ωστόσο, πολλές αυταρχικές μέθοδοι πειθαρχίας τιμωρούν τα παιδιά απλώς και μόνο επειδή είναι παιδιά και έχουν το επίπεδο εγκεφαλικής ανάπτυξης που αναλογεί στην ηλικία τους. Πριν αντιδράσετε στην πράξη του παιδιού σας, αναρωτηθείτε: «Καταλαβαίνει τι

* Στο πρωτότυπο, τα αρχικά των πέντε βημάτων σχηματίζουν το ακρωνύμιο SPACE, και η λέξη «space» σημαίνει: χώρος, διάστημα, απόσταση. (ΣΤΜ)

έχει κάνει; Μπορούσε να το ελέγξει; Έχει την ικανότητα να τα καταφέρει καλύτερα;». Αν η απάντηση είναι «όχι», η αντίδρασή σας θα πρέπει να είναι πολύ διαφορετική. (Το κεφάλαιο 3 πραγματεύεται τι μπορούν –και τι δεν μπορούν-- να κάνουν τα παιδιά σε κάθε ηλικία.)

Ισχυρή σύνδεση με το παιδί

Η ήπια πειθαρχία απαιτεί να διαχωρίζετε την απαρésκειά σας για τη συμπεριφορά του παιδιού σας από τα συναισθήματά σας απέναντί του. Πολλοί γονείς μπερδεύουν τη συμπεριφορά με το παιδί. Το παιδί σας παραμένει το ίδιο παιδί που αγαπάτε ολόψυχα, ασχέτως του τι έχει κάνει. Το να έχετε σύνδεση με το παιδί σημαίνει ότι υπάρχει συμπάθεια και κατανόηση ανάμεσά σας. Είναι αυτή η κατανόηση, αυτή η ενσυναίσθηση που θα σας βοηθήσει να πειθαρχήσετε με ήπιο τρόπο το παιδί σας. Μείνετε προσκολλημένοι στη σκέψη αυτή, ό,τι κι αν έχει κάνει το παιδί σας. Θυμίστε στον εαυτό σας πόσο το αγαπάτε και προσπαθήστε να δείτε τις πράξεις σας από τη δική του οπτική γωνία. Αναρωτηθείτε γιατί έκανε αυτό που έκανε. Και πώς αισθάνεται. Αυτό θα σας βοηθήσει όχι μόνο να κατανοήσετε τις πράξεις του, αλλά επίσης να λύσετε το πρόβλημα, να το πειθαρχήσετε με τον κατάλληλο τρόπο, καθώς και να παραμείνετε ήρεμοι.

Επίγνωση και έλεγχος συναισθημάτων

Νωρίτερα σας αποκάλυψα δύο μυστικά. Το πρώτο ήταν ότι τα παιδιά προφανώς θα ήθελαν να μη φέρονται άσχημα τόσο όσο το θέλουν και οι γονείς. Αυτό είναι μια μεγάλη αλήθεια. Στο κεφάλαιο 1 θα εξετάσουμε τους πιο συνήθεις λόγους για τους οποίους φέρονται άσχημα τα παιδιά, και στο κεφάλαιο 3 θα σκεφτούμε τι είναι ικανά να κάνουν σε διάφορες ηλικίες. Σε όλες τις ηλικίες, ωστόσο, τα παιδιά χρειάζονται να τα καθοδηγούν οι γονείς τους και να τα βοηθούν να διαχειριστούν τα

συναισθήματά τους. Εμείς διαθέτουμε ένα επίπεδο ανάπτυξης του εγκεφάλου που εκείνα δεν διαθέτουν, ούτε καν στην εφηβεία. Είμαστε αρκετά ώριμοι, ώστε να μπορούμε να «σπκώσουμε» μερικά από τα πιο βαριά συναισθήματα του παιδιού μας μαζί με τα δικά μας, για να το βοηθήσουμε να ηρεμήσει. Φυσικά, προκειμένου να το κάνουμε αυτό, πρέπει να κοιτάξουμε και τον εαυτό μας. Το μυστικό για τη συναισθηματική ευφυΐα είναι να ξέρουμε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά. Αυτό που έχει σημασία είναι πώς τα διαχειριζόμαστε. Μέχρι να μάθει το παιδί σας να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, ο δικός σας ρόλος θα είναι να τα διαχειρίζεστε εξωτερικά, οδηγώντας το παιδί προς την κατεύθυνση του αυτοελέγχου. Για να αποδεχτείτε και να «σπκώσετε» τα συναισθήματα του παιδιού σας, πρέπει να συνδεθείτε μαζί τους. Η συμπάθεια και η υποστήριξή σας θα καθοδηγήσουν το παιδί σας να γίνει το άτομο που ελπίζετε να γίνει. Η καλύτερη πειθαρχία είναι όταν δουλεύετε μαζί, σαν ομάδα.

Σαφής εξήγηση και καλό παράδειγμα

Το στάδιο αυτό μπορεί να έλθει όταν τόσο εσείς όσο και το παιδί σας είστε ήρεμοι και έχετε καλή επαφή. Ένας από τους βασικούς λόγους που η πειθαρχία αποτυγχάνει είναι η έλλειψη ενός στοιχείου από αυτά τα δύο ή και των δύο.

Η εξήγηση που δίνετε στο παιδί σας θα πρέπει να είναι ανάλογη με την ηλικία του. Η επικοινωνία σας μαζί του πρέπει να είναι στο επίπεδο που καταλαβαίνει, και πολλές φορές η επιβολή της πειθαρχίας υστερεί και σε αυτό το σημείο. Σκεφτείτε προσεκτικά πώς θα επικοινωνήσετε. Δεν έχουν σημασία μόνο τα λόγια σας, αλλά και ο τρόπος που τα λέτε. Το παιδί σας σας κοιτάζει και ταυτόχρονα σας ακούει. Αν φωνάζετε, όχι μόνο του δείχνετε ότι οι φωνές επιτρέπονται, αλλά και ότι είναι λογικό να φωνάζει όταν είναι θυμωμένο με κάποιον ή

όταν κάποιος κάνει κάτι που δεν του αρέσει. Αν το παιδί σας χτυπήσει κάποιον, το τελευταίο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να το χτυπήσετε και εσείς στο όνομα της πειθαρχίας. Αν το κάνετε, το παράδειγμά σας θα δείξει στο παιδί ότι επιτρέπεται να χτυπάμε και ότι το ξύλο είναι ένας επιθυμητός τρόπος για να επιλύουμε διαφορές και συγκρούσεις. Η εξήγηση και το παράδειγμά σας θα έπρεπε να δείχνουν στο παιδί σας με ξεκάθαρο τρόπο πώς να χειρίζεται τις διάφορες καταστάσεις. Στο κάτω κάτω, όπως έχουμε πει, οι καλύτεροι δάσκαλοι διδάσκουν με το παράδειγμά τους. Το ίδιο ισχύει και για την πειθαρχία.

Αν βάλετε κάποια απόσταση ανάμεσα στις πράξεις του παιδιού σας και στην πειθαρχία που του επιβάλλετε εφαρμόζοντας τις ΗΠΙΕΣ τακτικές σας, έχετε την ευκαιρία να εστιάσετε στον πραγματικό στόχο σας – στο να διδάσκετε το παιδί σας πώς να φέρεται καλύτερα και να γίνει καλύτερος άνθρωπος. Φυσικά, η διδασκαλία σας πρέπει να είναι ευέλικτη. Όλα τα παιδιά είναι μοναδικά και όλες οι καταστάσεις, ακόμα και με το ίδιο παιδί, είναι μοναδικές. Ωστόσο, αν εφαρμόζετε τις ΗΠΙΕΣ τακτικές, θα είστε στον σωστό δρόμο. Στα κεφάλαια 6 έως 13 θα καλύψω πολλά διαφορετικά παραδείγματα και συγκεκριμένες καταστάσεις, έχοντας πάντα κατά νου τις ΗΠΙΕΣ τακτικές. Αν αυτό που σας απασχολεί δεν περιλαμβάνεται στα παραδείγματά μου, μελετήστε προσεκτικά τις περιπτώσεις που αναφέρονται και σχεδόν πάντα θα καταλήξετε σε μια αποτελεσματική και ήπια λύση.

Πότε πρέπει να αρχίσει η πειθαρχία;

Πολλοί πιστεύουν ότι η πειθαρχία είναι κάτι που πρέπει να αρχίζει στα νηπιακά χρόνια και ότι τα μωρά πρέπει να είναι «ελεύθερα». Όλοι οι γονείς ωστόσο αρχίζουν να πειθαρχούν

τα παιδιά τους από τη στιγμή που γεννιούνται. Πειθαρχία είναι απλώς και μόνο να διδάσκεις και να μαθαίνεις. Από τη στιγμή που κρατάς το μωρό σου στα χέρια σου, το διδάσκεις και εκείνο διδάσκει εσένα. Αν το κρατήσεις με ορισμένο τρόπο και κλάψει, γρήγορα μαθαίνεις να αλλάζεις στάση. Του μιλάς κι εκείνο μουρμουρίζει. Αυτό είναι πειθαρχία.

Θα πρέπει η πειθαρχία να αλλάζει καθώς το παιδί σας μεγαλώνει; Ασφαλώς δεν πειθαρχείς έναν έφηβο με τον ίδιο τρόπο που θα πειθαρχούσες ένα νήπιο, σωστά; Στην πραγματικότητα, τα βασικά σημεία είναι ίδια. Οι προσδοκίες σας για τις ικανότητες του παιδιού θα αλλάζουν καθώς μεγαλώνει, αλλά η προσέγγισή σας θα πρέπει να παραμείνει η ίδια: μια θέση κατανόησης, σεβασμού και ενσυναίσθησης.

Εσείς είστε ο καλύτερος δάσκαλος που θα έχει ποτέ το παιδί σας. Εσείς το επηρεάζετε περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο. Κάθε λεπτό κάθε μέρας πειθαρχείτε το παιδί σας. Μπορεί να μην το συνειδητοποιείτε, αλλά το κάνετε. Μικρά ματάκια σάς παρακολουθούν συνεχώς και αυτάκια σάς ακούν. Αλλά, σε όποια ηλικία κι αν είναι το παιδί σας, με όποιον τρόπο κι αν το πειθαρχούσατε μέχρι τώρα, μπορείτε πάντα να αλλάξετε. Ποτέ δεν είναι πολύ αργά. Η ήπια πειθαρχία αποδίδει για όλους, ανεξαρτήτως του για πόσον καιρό εφαρμόζεται, επειδή βασίζεται στις μοναδικές ανάγκες κάθε μεμονωμένου παιδιού.

Πώς γίνεται, λοιπόν; Συνεχίστε το διάβασμα.

Κεφάλαιο 1



Γατί φέρονται άσχημα τα παιδιά;

Στο κεφάλαιο αυτό θα εξετάσουμε τους πιο κοινούς λόγους για την κακή συμπεριφορά – δηλαδή τη συμπεριφορά των παιδιών που θεωρείται ανεπιθύμητη και δύσκολη. Είναι αδύνατον να πειθαρχήσετε τα παιδιά σας με ήπιο και αποτελεσματικό τρόπο αν δεν κατανοείτε καλά τι προκαλεί την κακή συμπεριφορά. Υπερβολικά πολλοί ειδικοί εστιάζουν στο να «διορθώσουν» το πρόβλημα, χωρίς να βοηθούν τους γονείς να κατανοήσουν γιατί δημιουργήθηκε αρχικά. Οποιαδήποτε πειθαρχία εστιάζει αποκλειστικά στη «λύση», στην ουσία, σας αποδυναμώνει ως γονιό. Σκεφτείτε ότι μια καλή δασκάλα κατανοεί καλά το θέμα της, και για να το πετύχει αυτό πρέπει πρώτα να μπει στη θέση του μαθητή. Η κατανόηση των αιτιών πίσω από την ανεπιθύμητη συμπεριφορά του παιδιού σας είναι η αφετηρία για να βρείτε πώς θα τη βελτιώσετε. Οπότε, ας φορέσουμε τα μαθητικά μας καπέλα, ας μπούμε στον κόσμο του παιδιού και ας προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τα πράγματα από τη δική του οπτική γωνία.

Έχετε ποτέ εκρήξεις οργής; Ως ενήλικες συνήθως χρησιμοποιούμε για τις εκρήξεις μας εκφράσεις όπως «έχασα την

μπάλα», «έχασα τον αυτοέλεγχό μου», «το 'χασα». Παρόμοιες εκφράσεις χρησιμοποιούνται για να περιγραφούν οι εκρήξεις οργής των εφήβων. Η αλήθεια είναι ότι όλοι μας, ασχέτως της ηλικίας μας, χρειάζεται να διαχειριζόμαστε συναισθήματα που μας πλημμυρίζουν κάποια στιγμή, και ορισμένοι τα καταφέρνουν καλύτερα από άλλους. Μάλιστα, συχνά απαιτούμε από τα παιδιά μας συμπεριφορές που εμείς δεν καταφέρνουμε να επιδείξουμε.

Η ζωή είναι δύσκολη και μας μπερδεύει. Όλοι μας έχουμε πολλά να διαχειριστούμε σε καθημερινή βάση, και αν εμείς, που είμαστε ενήλικες, δεν τα καταφέρνουμε τέλεια συνεχώς, τότε δεν έχουμε το δικαίωμα να απαιτούμε να τα καταφέρνουν τα παιδιά μας. Οπότε, το να αποδεχτείτε ότι το παιδί σας θα έχει εκρήξεις οργής, ακριβώς όπως έχετε και εσείς μερικές φορές, ίσως είναι ο καλύτερος τρόπος να προχωρήσετε. Το να αναπροσαρμόσετε τις προσδοκίες σας έχοντας ως βάση τη σκέψη ότι όλοι φερόμαστε άσχημα μερικές φορές είναι μια θαυμάσια αφετηρία. Το επόμενο βήμα είναι να καταλάβουμε γιατί όλοι μας φερόμαστε άσχημα μερικές φορές. Η πειθαρχία μπαίνει στο παιχνίδι μετά από αυτό – όταν έχετε ως στόχο να περιορίσετε την κακή συμπεριφορά. Υπερβολικά πολλοί άνθρωποι πιδούν αμέσως στο στάδιο της «επιδιόρθωσης», χωρίς να σκέφτονται καθόλου τα γιατί και τα διότι.

Στο κεφάλαιο 3 θα εξετάσουμε τη νευρολογική βάση της συμπεριφοράς και πώς αυτή αλλάζει στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος διαφέρει και αλλάζει πολύ από ηλικία σε ηλικία, πράγμα που σημαίνει ότι δεν είναι ρεαλιστικό να περιμένει κανείς από τα παιδιά να φέρονται με τον ίδιο τρόπο που φέρονται οι μεγάλοι. Ίσως η μεγαλύτερη διαφορά βρίσκεται στο κέντρο του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο των παρορμήσεων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων – γεγονός που εξηγεί γιατί είναι τόσο σημαντικό, προκειμένου

να εφαρμόσουμε την ήπια πειθαρχία, να αναπροσαρμόσουμε τις προσδοκίες μας για τη συμπεριφορά των παιδιών έτσι ώστε να είναι ανάλογες με την ηλικία τους. Για το υπόλοιπο του κεφαλαίου αυτού, ωστόσο, θα εστιάσουμε σε μη νευρολογικά αίτια της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς, παρότι τα μεν συνδέονται πάντα με τα δε. Αναμφίβολα, υπάρχουν στοιχεία του περιβάλλοντος που προκαλούν την ανεπιθύμητη συμπεριφορά, αλλά ο εγκέφαλος ενός παιδιού –είτε είναι στην εφηβική ηλικία είτε στη νηπιακή– δεν είναι ίδιος με τον εγκέφαλο ενός ενήλικα, και η ανωριμότητα αυτή θα παίζει πάντα έναν ρόλο στην ανεπιθύμητη συμπεριφορά των παιδιών, απλώς και μόνο επειδή δεν μπορούν να ελέγξουν τις αντιδράσεις τους τόσο καλά όσο ένας ενήλικας.

Βιολογικές καταστάσεις που πυροδοτούν τη συμπεριφορά

Έχετε παρατηρήσει ότι ορισμένες φορές τα πράγματα που πυροδοτούν τη συμπεριφορά του παιδιού σας είναι βιολογικές καταστάσεις; Τα παιδιά μου είναι πιο ευερέθιστα όταν είναι κουρασμένα, πεινασμένα ή όταν έχουν μείνει πολλή ώρα κολλημένα σε μια οθόνη. Μπορώ επίσης να καταλάβω πότε έχουν προβλήματα με φίλους τους ή φασαρίες στο σχολείο από τη συμπεριφορά τους. Το γεγονός ότι ξέρω τι πυροδοτεί τη συμπεριφορά τους με βοηθάει να προετοιμάζομαι για να προλαβαίνω και –ενίστε– να αποφεύγω την κακή τους συμπεριφορά. Με βοηθάει επίσης να μην παίρνω προσωπικά τη συμπεριφορά τους. Από την οπτική γωνία των παιδιών, είναι χρήσιμο αν μπορούν μόνα τους να αναγνωρίσουν και να αποφύγουν αυτό που πυροδοτεί την άσχημη συμπεριφορά, χωρίς τη βοήθεια των γονιών, παρότι είναι στον ρόλο των γονιών να τους το διδάξουν αυτό αρχικά. Παρόλο που τα νήπια και τα παιδιά

των πρώτων τάξεων του δημοτικού είναι σε θέση να κατανοήσουν τις αρνητικές συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών, είναι τελείως απίθανο ότι θα είναι πάντα σε θέση να τις αποφεύγουν χωρίς τη βοήθεια των γονιών τους. Αλλά μετά τα οκτώ χρόνια, τα παιδιά μπορούν να μάθουν να αποφεύγουν καταστάσεις που πυροδοτούν κακές συμπεριφορές χωρίς τη βοήθεια των ενηλίκων.

Οπότε, ας μελετήσουμε ορισμένες συνηθισμένες καταστάσεις που πυροδοτούν τη συμπεριφορά των παιδιών όλων των ηλικιών. Δεν είναι σε συγκεκριμένη σειρά και η λίστα δεν είναι κατά καμία έννοια πλήρης. Μην ξεχνάτε ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό και τα πράγματα που πυροδοτούν τη συμπεριφορά του αντικατοπτρίζουν τη μοναδικότητά του. Το πιο σημαντικό απ' όλα είναι να βρείτε τι πυροδοτεί τη συμπεριφορά του δικού σας παιδιού.

Διατροφή

Για πολλά παιδιά, η διατροφή μπορεί να παίξει έναν τρομερά μεγάλο ρόλο στη συμπεριφορά τους και οι γονείς συχνά παρατηρούν σημαντικές αλλαγές όταν εστιάσουν σε αυτή για μερικές εβδομάδες. Παρά την περί του αντιθέτου διαδεδομένη άποψη, η ζάχαρη δεν κάνει τα παιδιά υπερκινητικά. Αναμφίβολα, δεν είναι υγιεινή, αλλά η κακή συμπεριφορά συχνά αποδίδεται εσφαλμένα στην υπερδιέγερση που προκαλείται από την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης. Αντίθετα, το χαμηλό ζάχαρο στο αίμα, ή μάλλον το χαμηλό επίπεδο της γλυκόζης του αίματος, μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά. Το σώμα απελευθερώνει μια ποσότητα αδρεναλίνης ως αντίδραση στη μείωση της γλυκόζης του αίματος – πρόκειται για τη γνωστή υπεργλυκαιμία. Η αλυσίδα αυτή των γεγονότων μπορεί να προκαλέσει μια αρνητική μεταβολή στη συμπεριφορά – ένα φαινόμενο για το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο νεολογισμός «πειμός», που είναι

συνδυασμός των λέξεων πείνα και θυμός, και το οποίο εν πολλοίς προκαλείται από τις μεταβολές στο επίπεδο της γλυκόζης και της αδρεναλίνης. Η φροντίδα να μη νιώσει έντονη πείνα ένα παιδί μπορεί να επηρεάσει θετικά τη συμπεριφορά του.

Ένα πράγμα που σίγουρα επηρεάζει τη συμπεριφορά είναι τα τεχνητά πρόσθετα ή οι διάφοροι αριθμοί Ε. Το 2007, μια μελέτη βρήκε ότι η κατανάλωση τροφών που περιείχαν κάποιο από τα παρακάτω έξι πρόσθετα αύξανε σημαντικά την υπερκινητική συμπεριφορά στα παιδιά ηλικίας ανάμεσα στα τρία και στα εννέα:¹

- Κίτρινοπορτοκαλί FCF (E110)
- Κίτρινη κινολίνη (E104)
- Αζορουμπίνη (καρμοϊζίνη) (E122)
- Κόκκινο τροφίμων (E129)
- Ταρτραζίνη (E102)
- Ερυθρό κοχενίλης (E124)

Κοινές πηγές των αριθμών Ε που μπορούν να προκαλέσουν υπερκινητικότητα στα παιδιά περιλαμβάνουν τα δημητριακά, τα κρίσις, τα γλυκά, τις ψαροκροκέτες, τους χυμούς και τα φάρμακα για παιδιά. Αν νομίζετε ότι το παιδί σας έχει επηρεαστεί, φροντίστε να ελέγχετε τα συστατικά που αναγράφονται στις συσκευασίες των προϊόντων.

Αλλά δεν είναι μόνο τα χημικά πρόσθετα των τροφίμων που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη συμπεριφορά. Ελλείψεις στη διατροφή των παιδιών μπορούν επίσης να παίξουν έναν ρόλο. Το 2013, μια έρευνα με σχεδόν 500 παιδιά ηλικίας 7-9 ετών βρήκε ότι το χαμηλό επίπεδο των ωμέγα-3, πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (LC-PUFA) συνδεόταν με αυξημένα προβλήματα συμπεριφοράς, μειωμένη αναγνωστική ικανότητα και φτωχότερη μνήμη.²