



## Τα όρια στα παιδιά είναι αναγκαία.

Σκοπός αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου είναι να βοηθήσει τους γονείς να χειριστούν αποτελεσματικά το θέμα της υπακοής σε κανόνες και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα πειθαρχίας των παιδιών τους.

Βασικός στόχος είναι να προτείνουμε στους γονείς (είναι αυτοί που ανατρέφουν τα παιδιά) πρακτικές μεθόδους, βοηθώντας τους να μην είναι ούτε πολύ ανεκτικοί ούτε πολύ περιοριστικοί και αυστηροί.

- Να θέτουν δίκαια και σταθερά όρια.
- Να προτείνουν λογικούς και κατάλληλους κανόνες.
- Να δίνουν σαφείς οδηγίες και εντολές, μιλώντας με τρόπο ευγενικό, αλλά κατηγορηματικό.
- Να αντιδρούν με συνέπεια στην κακή συμπεριφορά.
- Να επαινούν και να ενθαρρύνουν τη συνεργασία.

Η οριοθέτηση της συμπεριφοράς είναι αυτό που βοηθά το παιδί να κατανοήσει τους κανόνες και τις προσδοκίες των γονέων.

Τα όρια που τίθενται στη συμπεριφορά καθορίζουν επίσης την ισορροπία της δύναμης και της εξουσίας στις οικογενειακές σχέσεις και συνιστούν ένα ουσιώδες στοιχείο στην ανατροφή.



Πολλές μελέτες αναφέρουν ότι όταν οι γονείς θέτουν σταθερά όρια, τα παιδιά μεγαλώνουν έχοντας μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, σε αντίθεση με τα παιδιά στα οποία επιτρέπεται να συμπεριφέρονται όπως τους αρέσει. Βεβαίως, είναι σημαντικό να παραχωρείται στα νεαρά άτομα η ελευθερία της επιλογής, μέσα όμως σε λογικά πλαίσια. Σχετικές ερευνητικές μελέτες επισημαίνουν ότι τα παιδιά με καλή προσαρμογή έχουν τρυφερούς, περιποιητικούς και υποστηρικτικούς γονείς, οι οποίοι ασκούν έλεγχο με λογικό τρόπο και έχουν υψηλές προσδοκίες. Ο σταθερός έλεγχος που δεν περιορίζει τις ευκαιρίες για πειραματισμούς και επιτρέπει την αυθόρμητη έκφραση, σχετίζεται με την ανεξαρτησία του παιδιού. Τα περισσότερα παιδιά είναι μερικές φορές «δύσκολα» και γι' αυτό συνήθως κατηγορούνται οι γονείς. «Δεν υπάρχουν παιδιά με προβλήματα, μόνο γονείς με προβλήματα» αναφέρει το απλοϊκό και απροσανατολιστικό απόφθεγμα, που αντανακλάται στο ακόλουθο δίστιχο: «Έλα τώρα άκουσε τι γινόταν τις παλιές καλές μέρες, όταν τα παιδιά, παράξενο να το λες, φάνινονταν μόνο, δεν ακούγονταν, ζούσαν μια απλή ζωή, με λίγα λόγια τα ανάτρεφαν σωστά».

Τα παραπάνω λόγια δεν είναι, όπως ίσως θα πίστευε κάνεις, τα λόγια μιας γιαγιάς που θρηνεί αναπολώντας την απώλεια της παλιάς αυστηρής διαπαιδαγώγησης των παιδιών που είχαν καλούς τρόπους. Τα λόγια αυτά ανήκουν στον Αριστοφάνη και ηχούν ιδιαίτερα καυστικά για τους γονείς. Οι γονείς βρίσκονται ανάμεσα σε δυο κατευθύνσεις. Αν είναι πολύ επιτρεπτικοί, το παιδί θα γίνει ένας εγωκεντρικός, αντιπαθητικός και ισχυρογνώμων τύραννος. Από την άλλη πλευρά, αν οι γονείς είναι πολύ περιοριστικοί και τιμωρητικοί, η πειθαρχία τους θα δημιουργήσει έναν υποχωρητικό και άβουλο άνθρωπο.



Προτείνουμε ένα είδος θετικής πειθαρχίας, την οποία θέτει ως θέμα για συζήτηση και διάλογο με τους γονείς. Δίνει μια εναλλακτική λύση ανάμεσα στα δυο αποτελεσματικά άκρα της αυταρχικής τιμωρίας και της ανεξέλεγκτης επιτρεπτικότητας. Η πειθαρχία, εκτός των άλλων, αφορά τη θέσπιση ορίων. Πολλοί γονείς θεωρούν ότι η πειθαρχία είναι συνώνυμη με τις λέξεις «τιμωρία» και «καταπίεση».

Από τη μια πλευρά υπάρχει η δύσκολη συμπεριφορά και από την άλλη η πραγματικά δύσκολη συμπεριφορά. Σύμφωνα με την ταξινόμηση του Διαγνωστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-IV) για τις διαταραχές της παιδικής ηλικίας, η Αντιδραστική Διαταραχή της Διαγωγής αναφέρεται στην αδυναμία του παιδιού να αναγνωρίσει ή και να συμμορφωθεί με κάποια όρια. Για να τεθεί η διάγνωση, θα πρέπει να εμφανίζεται αρνητική, προκλητική και ανυπάκουη συμπεριφορά για τουλάχιστον 6 μήνες, κατά την διάρκεια των οποίων το παιδί εκδηλώνει τέσσερα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Έχει συχνά ξεσπάσματα θυμού.
- Διαφωνεί συχνά με τους ενήλικους.
- Εκδηλώνει συχνά προκλητική συμπεριφορά.
- Κατηγορεί συχνά τους άλλους για δικά του λάθη.
- Είναι συχνά ευέξαπτο και ενοχλείται εύκολα.
- Κρατά κακία και θυμώνει συχνά.
- Είναι συχνά εκδικητικό.



### **ΤΡΕΙΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ**

Συνήθως οι γονείς χρησιμοποιούν τρεις προσεγγίσεις πειθαρχίας- διαπαιδαγώγησης: **Τη Δημοκρατική, την Επιτρεπτική, την Αυταρχική.**

Κάθε προσέγγιση εκπαιδεύει με διαφορετικό τρόπο το παιδί και τον έφηβο σε θέματα συνεργασίας, υπευθυνότητας και προσδοκιών αναφορικά με την αποδεκτή και τη μη αποδεκτή συμπεριφορά.

#### **Στην Δημοκρατική διαπαιδαγώγηση:**

##### **Οι γονείς πιστεύουν ότι:**

- Τα παιδιά είναι σε θέση να λύνουν μόνα τους τα προβλήματά τους.
- Θα πρέπει να προσφέρεται στα παιδιά η δυνατότητα επιλογής και να τους δίνεται η ευκαιρία να μαθαίνουν από τις συνέπειες των επιλογών τους.
- Η ενθάρρυνση είναι ένα αποτελεσματικό μέσο που υποκινεί τη συνεργασία.

### Για την επίλυση των προβλημάτων:

- Υπάρχει συνεργασία.
- Νικητές βγαίνουν και το παιδί και ο γονέας.
- Βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό.
- Τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.

### Τι μαθαίνουν τα παιδιά με αυτή τη μέθοδο διαπαιδαγώγησης:

- Να δείχνουν υπευθυνότητα.
- Να συνεργάζονται.
- Ότι πρέπει να έχουν επιλογές και να τους επιτρέπεται να μαθαίνουν από τις συνέπειες των επιλογών τους.
- Ότι η ενθάρρυνση είναι ένα αποτελεσματικό μέσο που υποκινεί τη συνεργασία.



## Στην Επιτρεπτική διαπαιδαγώγηση:

### Οι γονείς πιστεύουν ότι:

- Τα παιδιά θα συνεργαστούν όταν κατανοήσουν την αξία της συνεργασίας.
- Δουλειά μου είναι να υπηρετώ τα παιδιά μου και να τα κάνω ευτυχισμένα.
- Αντιδράσεις που δυσαρεστούν τα παιδιά μου δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικές.

Για την επίλυση των προβλημάτων:

- Τα προβλήματα επιλύονται με πειθώ.
- Νικητές βγαίνουν τα παιδιά.
- Οι γονείς είναι αυτοί που αναλαμβάνουν κυρίως την επίλυση των προβλημάτων.

Τι μαθαίνουν τα παιδιά με αυτή τη μέθοδο διαπαιδαγώγησης:

- Οι κανόνες είναι για τους άλλους και όχι για μένα. Εγώ κάνω ότι θέλω.
- Οι γονείς υπηρετούν τα παιδιά.
- Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την επίλυση των προβλημάτων του παιδιού.
- Αναπτύσσονται εξάρτηση, έλλειψη σεβασμού και εγωκεντρισμός.

Πως ανταποκρίνονται τα παιδιά:

- Δοκιμάζουν τα όρια.
- Προκαλούν και αψηφούν τους κανόνες και κάθε μορφή εξουσίας.
- Αδιαφορούν και δεν αποδέχονται τα λόγια των γονέων τους.
- Κουράζουν τους γονείς, αναγκάζοντας τους να τα νοθεύουν διαρκώς.



### Στην Αυταρχική διαπαιδαγώγηση:

#### Οι γονείς πιστεύουν ότι:

- Εάν τα παιδιά δεν πονέσουν, δε θα μάθουν.

Για την επίλυση των προβλημάτων:

- Τα προβλήματα επιλύονται με την χρήση βίας.
- Υπάρχει αντιπαλότητα.
- Νικητές βγαίνουν οι γονείς.
- Οι γονείς επιλύουν όλα τα προβλήματα και παίρνουν όλες τις αποφάσεις.
- Οι γονείς κατευθύνουν και ελέγχουν τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.

Τι μαθαίνουν τα παιδιά με αυτή τη μέθοδο διαπαιδαγώγησης:

- Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την επίλυση των προβλημάτων του παιδιού.
- Ακολουθούν επώδυνους τρόπους επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων.

Πως ανταποκρίνονται τα παιδιά:

- Αντιδρούν με θυμό και πείσμα.
- Αντιδρούν με διάθεση εκδίκησης και επαναστατικότητα.
- Αποσύρονται και υποτάσσονται επειδή νιώθουν φόβο.

Οι γονείς σε αυτή τη μέθοδο διαπαιδαγώγησης θεωρούν την υπακοή αρετή και υιοθετούν τιμωρητικούς και βίαιους τρόπους ελέγχου για να λυγίσουν την ισχυρογνωμοσύνη των παιδιών τους όταν οι ενέργειες ή οι πεποιθήσεις του γιου ή της κόρης τους συγκρούονται με ότι οι ίδιοι θεωρούν σωστή συμπεριφορά.



### Ο ΧΡΥΣΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ

Ο συνδυασμός της θέσπισης ορίων και της θερμής ενθαρρυντικής στάσης που εκφράζει αποδοχή από την πλευρά των γονέων, απεικονίζεται στο λεγόμενο **«Δημοκρατικό γονέα»**. Το παιδί με τρυφερούς και Δημοκρατικούς γονείς μεγαλώνει και γαλουχείται σε ένα περιβάλλον αγάπης, έχει σωστά πρότυπα ταύτισης και μίμησης, λαμβάνει τις αναγκαίες εξηγήσεις για τις ενέργειες και τους κανόνες και έχει την ευκαιρία να μάθει (μέσα από τη δοκιμή και τα λάθη του), πως οι πράξεις του επηρεάζουν τους άλλους και τον εαυτό του.

Πολλές έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά με καλή προσαρμογή έχουν συνήθως θερμούς, περιποιητικούς και υποστηρικτικούς γονείς, οι οποίοι ασκούν έλεγχο σε λογικά πλαίσια και ταυτόχρονα έχουν υψηλές προσδοκίες. Ο σταθερός έλεγχος σχετίζεται με την ανεξαρτησία του παιδιού υπό την προϋπόθεση ότι δεν περιορίζει τις ευκαιρίες του για πειραματισμό και αυθορμητισμό.

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΕΠΑΙΝΟΥΝ

Ο μόνος τρόπος για να εκδηλώσει ένα παιδί μία συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι **η ενίσχυσή της**. Ένας κανόνας ή μια δήλωση που δεν ενισχύεται δεν έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Κάποιοι γονείς δεν πιστεύουν ότι χρειάζεται να επαινούν τα παιδιά τους για την



καθημερινή τους συμπεριφορά, ενώ άλλοι δεν γνωρίζουν πώς ή πότε να τα επαινούν και να τα ενθαρρύνουν. Ίσως και αυτοί να έχουν δεχθεί λίγους επαίνους από τους δικούς τους γονείς όταν ήταν παιδιά.

### **Αυτά που θα πρέπει να προσέξει ο γονιός όταν επαινεί είναι:**

- Φροντίστε ώστε ο έπαινος να εξαρτάται από τη συμπεριφορά του παιδιού.
- Επαινέστε το παιδί αμέσως.
- Δώστε ένα χαρακτηριστικό και συγκεκριμένο έπαινο.
- Παρέχετε θετικό έπαινο, χωρίς να μακρηγορείτε ή να ειρωνεύεστε το παιδί.
- Επαινέστε το παιδί σας χαρίζοντας του ένα χαμόγελο, κρατώντας οπτική επαφή μαζί του και δείχνοντας ενθουσιασμό. Ταυτόχρονα, θα πρέπει να το επαινέσετε και λεκτικά.
- Επαινέστε το παιδί κάθε φορά που συμπεριφέρεται καλά. Μην επαινείται μόνο την τέλεια συμπεριφορά.
- Επαινέστε το παιδί μπροστά σε άλλους ανθρώπους.
- Αυξήστε τους επαίνους για τα δύσκολα παιδιά.
- Δείξτε στο παιδί πώς να επαινεί το ίδιο του τον εαυτό για την κατάλληλη συμπεριφορά.



Όταν λέμε πειθαρχία εννοούμε τη **θέσπιση ορίων**, εν αντιθέσει με ορισμένους που θεωρούν ότι πειθαρχία είναι συνώνυμη με τις λέξεις *τιμωρία* και *καταπίεση*.

Συνήθως οι γονείς βρίσκονται ανάμεσα σε δύο κατευθύνσεις: **αν είναι πολύ επιτρεπτικοί, το παιδί θα γίνει ένας υπερεξαρτημένος «δορυφόρος» των γονέων του ή ένας εγωκεντρικός, αντιπαθητικός και ισχυρογνώμων τύραννος.** Το υπερβολικό κανάκεμα των παιδιών ενθαρρύνει τις κακές συνήθειες και την απειθαρχία. Από την άλλη πλευρά, **αν οι γονείς είναι πολύ περιοριστικοί, αυταρχικοί και τιμωρητικοί, η πειθαρχία τους θα προκαλέσει συμμόρφωση και θα δημιουργήσει ένα νευρωτικό, υποχωρητικό και άβουλο άνθρωπο.**

Η ισορροπία ανάμεσα στην ανάγκη του παιδιού να απαιτεί από τους άλλους και στην ικανότητά του να αναγνωρίζει τις απαιτήσεις των άλλων, οδηγεί στην **ανάπτυξη μιας υγιούς προσωπικότητας και τη δημιουργία ικανοποιητικών κοινωνικών σχέσεων.** Όταν το παιδί δείχνει πρόθυμο να κάνει ό,τι του λένε, δείχνει ένα σημαντικό βήμα προς την κοινωνικοποίησή του.



**Η σχέση τρυφερότητας και εμπιστοσύνης** ανάμεσα στο παιδί και τους γονείς είναι σημαντική, γιατί διασφαλίζει ότι το παιδί είναι ουσιαστικά με το μέρος αυτών που διδάσκουν τα κοινωνικά και ηθικά μαθήματα της ζωής. Το παιδί ταυτίζεται με τους γονείς και γι' αυτό είναι πιθανό να εσωτερικεύει τις αξίες και τους κανόνες που διδάσκεται.

**Οι μαμάδες και οι μπαμπάδες πρέπει σε κάποιες περιπτώσεις να είναι αυστηροί και άκαμπτοι, αλλά τρυφεροί όπως και ιδιαίτερα ευέλικτοι στις κρίσιμες στιγμές.** Χρειάζεται, επίσης, να γνωρίζουν πότε να περνούν από τον ένα τρόπο συμπεριφοράς στον άλλο. Θα πρέπει να προσπαθούν να καθοδηγούν τις ενέργειες των παιδιών με λογικό τρόπο, ο οποίος καθορίζεται κάθε φορά από τις ιδιαίτερες συνθήκες, να ενθαρρύνουν τη λεκτική επικοινωνία και το διάλογο και να συζητούν με το παιδί τους τις θέσεις, στις οποίες στηρίζεται η τακτική που ακολουθούν.

## Προσέξτε!

Ορισμένοι άνθρωποι προσφέρουν έναν έπαινο και στη συνέχεια, χωρίς να το αντιλαμβάνονται, **τον υποσκάπτουν δείχνοντας σαρκασμό ή συνοδεύοντας τον έπαινο με ένα προσβλητικό σχόλιο.** Για μερικά παιδιά που φέρονται με αντιδραστικό και προκλητικό τρόπο, ο γονικός έπαινος αρχικά δεν προσφέρει αρκετή ενίσχυση, ικανή να αντιστρέψει τη δύσκολη προβληματική συμπεριφορά. Στην περίπτωση αυτή οι γονείς θα μπορούσαν να δώσουν μια χειροπιαστή αμοιβή, ούτως ώστε να παράσχουν το πρόσθετο κίνητρο για να πετύχει το παιδί τους ένα συγκεκριμένο στόχο. Οι χειροπιαστές αμοιβές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση των θετικών συμπεριφορών του παιδιού, ωστόσο μην ξεχνάτε να παρέχετε και κοινωνικές ανταμοιβές, δηλαδή έπαινο και προσοχή.

### ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

**Οικογένειες που θέτουν κανόνες τους οποίους δεν διατυπώνουν με σαφήνεια, είναι πιθανότερο να έχουν παιδιά που συμπεριφέρονται άσχημα.** Πρέπει να έχουμε πάντα κατά νου ότι τα παιδιά θα αξιολογήσουν τους κανόνες και τους περιορισμούς που θέτουν οι γονείς. Έρευνες αναφέρουν ότι τα μέσα-φυσιολογικά παιδιά συμμορφώνονται μόνο στα δύο τρίτα των απαιτήσεων που προβάλλουν οι γονείς τους και αυτό είναι φυσιολογικό γιατί συνιστά την ανάγκη του παιδιού για ανεξαρτησία και αυτονομία.



Το παιδί όμως με διαταραχή διαγωγής διαφέρει γιατί αρνείται να συμμορφωθεί στα δύο τρίτα των απαιτήσεων που προβάλλουν οι γονείς. **Αυτή η έλλειψη συμμόρφωσης, σε τόσο μεγάλο βαθμό, δυσχεραίνει την προσπάθεια των γονέων για επαρκή κοινωνικοποίηση των παιδιών. Στην περίπτωση αυτή η επιβολή σταθερών ορίων γίνεται ακόμη πιο απαραίτητη.**

Η γκρίνια, οι επικρίσεις, το ξύλο, οι φωνές ή ακόμη και οι λογικές εξηγήσεις αποτελούν για τα παιδιά μορφές γονεϊκής προσοχής και **στην πραγματικότητα ενισχύουν τη συγκεκριμένη κακή συμπεριφορά**. Ως εκ τούτου τα παιδιά μαθαίνουν να γκρινιάζουν, να επικρίνουν, να φιλονικούν και να φωνάζουν ή να διαφωνούν.

Αντίθετα η τεχνική της απομάκρυνσης από τις θετικές ενισχύσεις μπορεί να διδαχθεί στους γονείς έτσι ώστε να τη χρησιμοποιήσουν σε προβλήματα που δημιουργούν μεγάλη ένταση, όπως οι καβγάδες, το ξύλο, η αντιδραστική και η καταστροφική συμπεριφορά. Η απομάκρυνση αποτελεί στην πραγματικότητα μια ακραία μορφή γονεϊκής αδιαφορίας καθώς τα παιδιά στερούνται για σύντομο χρονικό διάστημα όλες τις πηγές θετικής ενίσχυσης και ιδιαίτερα την προσοχή του ενήλικου. Μην ξεχνάτε ότι όταν οι γονείς παύουν να παρέχουν τις παλιές ενισχύσεις στο παιδί, εκείνο προσπαθεί επίμονα να τις ξανακερδίσει (για παράδειγμα, ξεφωνίζοντας πιο δυνατά).

### ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ-ΚΟΣΤΟΣ

Αν το παιδί ενεργήσει με έναν τρόπο που έχει ως επακόλουθο μια τιμωρία, είναι λιγότερο πιθανό να επαναλάβει κάτι τέτοιο στο μέλλον. Ένα κόστος (πρόστιμο, απώλεια κάποιου δικαιώματος) για τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, σημαίνει ότι το παιδί είναι πιθανό να μην συμπεριφερθεί με τον ίδιο τρόπο ξανά. Ένα παιδί μπορεί να μάθει να συμπεριφέρεται θετικά για να αποφύγει μια τιμωρία. Μια προειδοποίηση για την επικείμενη τιμωρία θεωρείται επαρκής υπενθύμιση. Ο όρος «αρνητική ενίσχυση» χρησιμοποιείται στην περίπτωση που κάνει κανείς κάποια πράγματα προς μια κατεύθυνση προκειμένου να αποφύγει την τιμωρία.



## ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Ένα από τα πιο σημαντικά και δύσκολα θέματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς των αντιδραστικών παιδιών είναι να βοηθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν πιο ανεξάρτητα και υπεύθυνα. Οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν να παιδιά τους να λαμβάνουν αποφάσεις, να έχουν την αίσθηση της υπευθυνότητας και την ικανότητα να μαθαίνουν από τα λάθη τους μέσα από **τη χρήση των φυσικών και λογικών συνεπειών των πράξεων τους.**

**Φυσική συνέπεια θεωρείται οποιοδήποτε επακόλουθο προκύπτει από τις ενέργειες ενός παιδιού (από όσα κάνει και όσα δεν κάνει) όταν δεν παρεμβαίνει ο ενήλικας.** Έτσι, τα παιδιά μαθαίνουν βιώνοντας τις άμεσες συνέπειες των αποφάσεων τους και έτσι οι γονείς δεν προστατεύουν με τις γνώσεις τους τα παιδιά τους από την πιθανότητα μιας ανεπιθύμητης έκβασης της συμπεριφοράς τους.

Από την άλλη πλευρά, **η λογική συνέπεια είναι η «τιμωρία που ταιριάζει στην παράβαση».** Για ένα νεαρό άτομο που έσπασε το παράθυρο του γείτονα θα ήταν: να κάνει αγγαρείες προκειμένου να ξεπληρώσει τα έξοδα για την αντικατάσταση του παραθύρου. Με άλλα λόγια όταν οι γονείς χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική, θεωρούν **τα παιδιά υπεύθυνα για τα λάθη τους και τα βοηθούν να αποκαταστήσουν με κάποιο τρόπο την βλάβη που προκάλεσαν.**

Σε αντίθεση με την αδιαφορία ή την απομάκρυνση, οι φυσικές και λογικές συνέπειες διδάσκουν στα παιδιά να δείχνουν μεγαλύτερη υπευθυνότητα. Οι στρατηγικές αυτές είναι περισσότερο αποτελεσματικές για προβλήματα που επαναλαμβάνονται, καθώς σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς είναι σε θέση να αποφασίσουν εκ των προτέρων πως θα αντιμετωπίσουν την κατάσταση.



## ΠΑΡΑΜΕΝΟΝΤΑΣ ΣΤΑΘΕΡΟΙ

Ίσως σας φαίνεται αρκετά δύσκολο να είστε πραγματικά σταθεροί σε όσα ζητάτε από το παιδί σας και αυτό μπορεί να σας γεννά δυσάρεστα συναισθήματα. Εάν το παιδί σας έχει συνηθίσει να μην προσέχει τις οδηγίες, ίσως θα πρέπει να του δείξετε πώς να ακολουθεί ορισμένες από αυτές (ή όλες) για να βεβαιωθείτε ότι ακούει όσα του ζητάτε να κάνει.

- Κρατήστε τα παιδί σταθερά από τους ώμους ενώ του δίνετε τις οδηγίες.
- Κοιτάξτε το κατευθείαν στα μάτια.
- Μιλήστε του με σαφήνεια και σταθερό τόνο φωνής.
- Αφήστε το πρόσωπο σας να δείχνει αυστηρό ενώ μιλάτε.
- Έχετε κάποιον άλλο ενήλικα δίπλα σας για να σας υποστηρίξει όταν το παιδί σας αγνοεί.
- Επιμείνετε να σας προσέξει και να ακολουθήσει τις οδηγίες σας, υπό την προϋπόθεση ότι οι απαιτήσεις σας είναι λογικές.



## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΤΑΝ ΑΓΝΟΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΟΡΙΑ

- Μη λαμβάνετε καθόλου υπόψη σας τις βρισιές, τα αγενή σχόλια και τις διαμαρτυρίες του παιδιού.
- Αδιαφορήστε για τα ξεσπάσματα, τις φωνές και τα ουρλιαχτά, όταν αυτό είναι δυνατόν, αφήνοντας το παιδί σας χωρίς ακροατήριο.
- Συνεχίστε την εργασία σας (τις δουλειές που κάνετε).
- Αν είναι πραγματικά σημαντικό να πειθαρχήσει το παιδί σας, δείξτε του ότι το εννοείτε αυτό που λέτε, σταθείτε από πάνω του και επαναλάβετε την απαίτησή σας με υψηλό και σταθερό τόνο φωνής (όχι ουρλιάζοντας) και με έντονο βλέμμα. Δεν είναι κακό να δείχνετε ότι είστε πραγματικά θυμωμένοι.

## ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

- Κάντε υποδείξεις με συντομία και σαφήνεια.
- Κάντε μία υπόδειξη κάθε φορά.
- Χρησιμοποιήστε οδηγίες που καθορίζουν με σαφήνεια την επιθυμητή συμπεριφορά.
- Να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες και να χρησιμοποιείτε τις κατάλληλες για την κάθε ηλικία υποδείξεις.
- Δεν είναι καλό να χρησιμοποιείτε απαγορευτικές εντολές του τύπου «μη», χρησιμοποιείτε εντολές του τύπου «κάνε».
- Κάντε ευγενικά τις υποδείξεις.
- Μη δίνετε περιττές οδηγίες.
- Μη απειλείτε τα παιδιά.
- Χρησιμοποιήστε τις υποδείξεις του τύπου «όταν...τότε» (*όταν τακτοποιήσεις το δωμάτιο σου, τότε μπορεί να βγεις έξω να παίξεις*).
- Δώστε στα παιδιά αρκετές ευκαιρίες για να συμμορφωθούν.
- Επαινέστε τη συμμόρφωση ή τηρήστε τις ανάλογες συνέπειες για τη μη συμμόρφωση.
- Οι προειδοποιήσεις και υπενθυμίσεις σας πρέπει να είναι χρήσιμες.
- Υποστηρίξτε τις υποδείξεις που κάνει ο σύντροφος σας.
- Βρείτε την ισορροπία ανάμεσα στο γονεϊκό έλεγχο και τον αντίστοιχο του παιδιού.
- Ενθαρρύνετε τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων με τα παιδιά.





## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Martin Herbert, Leicester UK, (1996), Setting Limits :Promoting positive parenting,
- Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl,(2014), The Danish Way Of Parenting
- A. Jean Ayres :Bausteine der kindlichen Entwicklung, Berlin, Heidelberg, New York 1984
- Dr. Jan-Uwe Rogge: Τα Παιδιά Χρειάζονται Όρια, Θυμάρι, Αθήνα 2016