

## Αποτελεσματική πειθαρχία για τα παιδιά

Η πειθαρχία είναι για να αλλάξουμε μια συμπεριφορά, όχι για να τιμωρήσουμε τα παιδιά. Ουσιαστικά αφορά εκπαίδευση. Παρ' όλα αυτά, συχνά εξισώνεται με την τιμωρία και τον έλεγχο. Με όλα αυτά που κατά καιρούς ακούγονται, οι γονείς αισθάνονται συχνά μπερδεμένοι για το ποιος είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να θέσουν όρια στα παιδιά τους και να τα βοηθήσουν να αναπτύξουν αυτο-έλεγχο.

**Η Καναδική Παιδιατρική Εταιρία (Canadian Paediatric Society)** συστήνει στους επαγγελματίες υγείας να έχουν *προληπτική αντιμετώπιση* στο θέμα και να ρωτάνε τους γονείς για τις τεχνικές πειθαρχίας που χρησιμοποιούν στο σπίτι. Οι γιατροί και όλοι οι επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τα παιδιά θα πρέπει ενεργά να συμβουλεύουν τους γονείς για το θέμα της πειθαρχίας και να αποθαρρύνουν σθεναρά το ξύλο ως μορφή πειθαρχίας.

### Ο ρόλος του επαγγελματία υγείας στην προαγωγή της αποτελεσματικής πειθαρχίας

Για να είναι αποτελεσματική, η πειθαρχία θα πρέπει:

- να γίνεται από ένα ενήλικα που συνδέεται συναισθηματικά με το παιδί
- να είναι σταθερή/ συνεπής και χρονικά κοντά στη συμπεριφορά που χρειάζεται να αλλάξει.
- το παιδί να την αντιλαμβάνεται ως 'δίκαιη'
- να είναι κατάλληλη για το αναπτυξιακό επίπεδο και το ταμπεραμέντο του παιδιού
- να βοηθά στην αυτό-βελτίωση, δηλ., τελικά να οδηγεί στην αυτό-πειθαρχία.

Ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να προάγει την αποτελεσματική πειθαρχία με την αξιολόγηση, την προληπτική καθοδήγηση και τη συμβουλευτική.

### Αξιολόγηση

Η ψυχοκοινωνική συνέντευξη, η οποία θα πρέπει να είναι μέρος της συνηθισμένης επίσκεψης υγείας, θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- μια μη-κριτική ανίχνευση των στάσεων των γονιών απέναντι στην πειθαρχία
- ερωτήσεις για το ποιος πειθαρχεί το παιδί και τους τρόπους πειθαρχίας που χρησιμοποιούνται
- συζήτηση για τα τυχόν προβλήματα ή τις δυσκολίες που υπάρχουν με την πειθαρχία
- συζήτηση για τους στρεσογόνους παράγοντες που μπορεί να βιώνουν οι γονείς

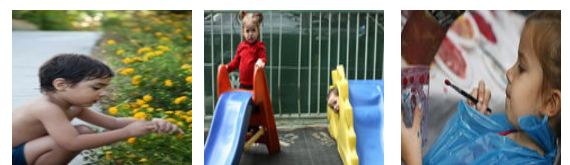
### Προληπτική καθοδήγηση

Θα πρέπει να είναι κατάλληλη με το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού (πχ. να εξηγείται στους γονείς ότι το νήπιο που αντιστέκεται κατά το τάισμα δεν το κάνει για να αψηφήσει/ προκαλέσει τους γονείς, αλλά αποτελεί μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης του). Τομείς στους οποίους πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία είναι αυτοί που ως γνωστό είναι οι πιο προβληματικοί: το τάισμα, η εκπαίδευση στην τουαλέτα και η ώρα του ύπνου.

### Συμβουλευτική

Θα πρέπει να:

- ενισχύει την ικανότητα του γονιού και να τον βοηθά να βρει στρατηγικές που ταιριάζουν στη μοναδική κατάσταση της οικογένειάς του
- προτείνει αποτελεσματικές τεχνικές πειθαρχίας σύμφωνα με το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού, και τις πολιτισμικές και κοινωνικές νόρμες της οικογένειάς
- παρέχει πηγές πληροφόρησης στους γονείς που επιθυμούν κάτι παραπάνω όπως και παραπομπές σε άλλους πιο εξειδικευμένους επαγγελματίες



## Οι στόχοι της αποτελεσματικής πειθαρχίας.

Η πειθαρχία είναι η δομή που θα επιτρέψει στο παιδί να προσαρμοστεί στον κόσμο με έναν ευχάριστο και αποτελεσματικό τρόπο. Θέτει τις βάσεις για να αναπτύξει το παιδί τη δική του αυτοπειθαρχία.

Η θετική και αποτελεσματική πειθαρχία αφορά την εκπαίδευση και καθοδήγηση του παιδιού ώστε να μάθει να υπακούει. Όπως και στις υπόλοιπες παρεμβάσεις, και εδώ ο στόχος είναι, η επισήμανση της μη αποδεκτής συμπεριφοράς. Όπως και να έχει, το παιδί είναι σημαντικό να γνωρίζει ότι οι γονείς του το αγαπούν και το υποστηρίζουν. Η εμπιστοσύνη μεταξύ γονέα και παιδιού πρέπει να διατηρείται και να χτίζεται διαρκώς. Η γονεϊκότητα αφορά τη διαδικασία ανάπτυξης του παιδιού και την παροχή υλικής και συναισθηματικής φροντίδας, ώστε να διευρυνθεί η σωματική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Η πειθαρχία των παιδιών αποτελεί μια από τις σημαντικότερες και δυσκολότερες ευθύνες του γονιού, για τις οποίες δεν υπάρχει σύντομος δρόμος. Ο επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να επισημάνει στο γονιό ότι η εκπαίδευση των ορίων και της αποδεκτής συμπεριφοράς παίρνει χρόνο και δαπανά σημαντική ενέργεια. Ο γρήγορος ρυθμός της σύγχρονης ζωής, μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο στην αποτελεσματική πειθαρχία.

Ο στόχος της αποτελεσματικής πειθαρχίας είναι να υιοθετήσει το παιδί μια αποδεκτή και κατάλληλη συμπεριφορά και να γίνει ένας συναισθηματικά ώριμος ενήλικας. Ένα πειθαρχημένο άτομο είναι σε θέση να αναβάλλει την ευχαρίστηση, να σκεφτεί τις ανάγκες των άλλων, να γίνει διεκδικητικός χωρίς να γίνεται επιθετικός ή εχθρικός και να αντέχει την δυσφορία όταν χρειάζεται. Η βάση της πειθαρχίας είναι ο σεβασμός. Το παιδί πρέπει να είναι σε θέση να σέβεται τόσο την εξουσία του γονιού, όσο και τα δικαιώματα των άλλων. Η ασυνέπεια στην εφαρμογή της πειθαρχίας, δε βοηθάει το παιδί να σέβεται τους γονείς του. Η σκληρή πειθαρχία, όπως ο εξευτελισμός (λεκτική κακοποίηση, φωνές, μειωτικά παρατσούκλια) δυσκολεύουν το παιδί να σεβαστεί και να εμπιστευτεί τους γονείς του. Για αυτό, αποτελεσματική πειθαρχία σημαίνει πειθαρχία που εφαρμόζεται με αμοιβαίο σεβασμό, και ένα συγκεκριμένο, ορθολογικό και συνεπή τρόπο. Στόχος είναι να προστατέψουμε το παιδί από κινδύνους, να το βοηθήσουμε να μάθει την αυτοπειθαρχία, να αναπτύξει υγιείς ηθικές αρχές και αξίες και να αποκτήσει μια εσωτερική αίσθηση ευθύνης και ελέγχου.

Ένα από τα βασικά εμπόδια για την επίτευξη των παραπάνω στόχων, είναι η ασυνέπεια, η οποία μπερδεύει το παιδί, ανεξάρτητα από το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται. Οι γονείς μπορεί να δυσκολευτούν ιδιαίτερα στην προσπάθειά τους να λειτουργήσουν ως συνεπή πρότυπα συμπεριφοράς για τα παιδιά τους. Το να λέμε στα παιδιά « Κάνε αυτά που σου λεω, αλλά όχι αυτά που κάνω», δε συμβάλλει στην αποτελεσματική πειθαρχία. Οι γονικές διαφωνίες σχετικά με τις τεχνικές ανατροφής του παιδιού, όπως επίσης και οι πολιτισμικές διαφορές μεταξύ των γονιών συχνά έχουν ως αποτέλεσμα ασυνεπείς μεθόδους πειθαρχίας. Οι επαγγελματίες υγείας χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη τέτοιου είδους δυσκολίες και να προτείνουν στους γονείς συγκεκριμένα βήματα που μπορούν να ακολουθήσουν για να επιλύσουν τις διαφορές τους.

Ο επαγγελματίας υγείας είναι σημαντικό να μην επιβάλλει τη δική του ατζέντα στους γονείς που συμβουλεύει και να προσπαθεί να βοηθήσει ώστε να εφαρμόσουν αποτελεσματική πειθαρχία. Ο επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να έχει μια ισορροπημένη και αντικειμενική στάση, προκειμένου να παρέχει στην οικογένεια την απαραίτητη πληροφόρηση, διατηρώντας παράλληλα την αντικειμενική του στάση. Αυτό σημαίνει ότι χρησιμοποιεί πληροφόρηση και παρέχει συμβουλές που βασίζονται στην επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση (έρευνα που ανακοινώνεται σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν αντιμετωπίζει αντιφατικά θέματα, όπως το ξύλο ως μέσο πειθαρχίας.



## ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ

Ανεξάρτητα από το αναπτυξιακό στάδιο και την ηλικία του παιδιού οι ακόλουθες βασικές αρχές μπορούν να βοηθήσουν τον επαγγελματία υγείας στην προσπάθειά του να καθοδηγήσει τους γονείς:

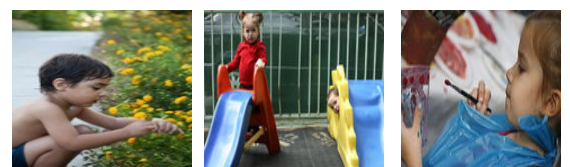
- Ο σκοπός της αποτελεσματικής πειθαρχίας είναι να βοηθήσει τα παιδιά να οργανωθούν, να εσωτερικεύσουν τους κανόνες και να υιοθετήσουν κατάλληλα μοτίβα συμπεριφοράς.
- Το ταμπεραμέντο του γονιού και των παιδιών, ιδιαίτερα στο πλαίσιο του δικού τους κοινωνικο-πολιτισμικού περιβάλλοντος, χρειάζεται να έχει ευελιξία. Τα παιδιά που έχουν ειδικές ανάγκες και αναπτυξιακή υστέρηση χρειάζονται ειδικές προσαρμογές και τεχνικές επίλυσης προβλημάτων.
- Η αποτελεσματική πειθαρχία δεν περιλαμβάνει την ντροπή, την αρνητική ενοχή και το αίσθημα εγκατάλειψης ή απώλειας της εμπιστοσύνης. Αντίθετα, αφορά την ανάπτυξη μεγαλύτερης εμπιστοσύνης ανάμεσα στο γονέα και το παιδί.
- Η καθοδήγηση εκ των προτέρων, παρέχει στους επαγγελματίες υγείας την ευκαιρία για πρόληψη και συζήτηση θεμάτων που σχετίζονται με τα είδη της πειθαρχίας, ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού. Οι μη επιθυμητές συμπεριφορές αποφεύγονται καλύτερα μέσω της πρόληψης αλλά και με την ανάπτυξη υποστηρικτικών δομών, οι οποίες βασίζονται σε ξεκάθαρους και συνεπείς κανόνες.
- Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να φροντίζουν να παρέχουν προληπτική και κατάλληλη υποστήριξη στους γονείς που έχουν υψηλά επίπεδα στρες, είναι κοινωνικά απομονωμένοι ή αντιμετωπίζουν κάποιο είδους ανικανότητα ή αναπηρία. Είναι σημαντικό, οι επαγγελματίες υγείας να είναι εξοικειωμένοι με τις διαθέσιμες υπηρεσίες υγείας και τις κοινωνικές υπηρεσίες στην περιοχή τους.
- Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να έχουν κατά νου το ρόλο που διαδραματίζει ο γονιός στην προβληματική συμπεριφορά του παιδιού. Για παράδειγμα, όταν ένας γονιός (ή ένα άτομο που φροντίζει παιδιά) αντιμετωπίζει προβλήματα κατάθλιψης, επηρεάζει τη συμπεριφορά και την ανάπτυξη του παιδιού και μπορεί να χρειάζεται παραπομπή σε άλλες πιο κατάλληλες υπηρεσίες ή επαγγελματίες, ώστε να λάβει την απαραίτητη βοήθεια.

### Βρέφη (από τη γέννηση-12 μήνες).

Τα βρέφη χρειάζονται πρόγραμμα όσον αφορά δραστηριότητες όπως το τάισμα, ο ύπνος, το παιχνίδι και η αλληλεπίδραση με άλλους. Το πρόγραμμα συμβάλλει στη ρύθμιση των αυτόνομων λειτουργιών και παρέχει μια αίσθηση ασφάλειας και προβλεψιμότητας. Τα βρέφη δε θα πρέπει να διεγείρονται υπερβολικά από ερεθίσματα. Είναι απαραίτητο να έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν κάποια αντοχή απέναντι στο θυμό και τον εκνευρισμό και να μπορούν να αυτό-παρηγορούνται. Η πειθαρχία δε θα πρέπει να αφορά τεχνικές όπως το time-out, το ξύλο ή την επιβολή συνεπειών.

### Πρώτη νηπιακή ηλικία (1-2 ετών)

Στην πρώτη νηπιακή ηλικία, είναι φυσιολογικό και απαραίτητο για τα παιδιά να πειραματίζονται με τον έλεγχο που μπορούν να έχουν στο φυσικό κόσμο που τα περιβάλλει, αλλά και να δοκιμάζουν την ικανότητά τους να επιβάλλουν τη θέλησή τους έναντι των άλλων. Συνεπώς, συστήνεται στους γονείς να είναι ανεκτικοί. Οι παρεμβάσεις πειθαρχίας είναι απαραίτητες για να διασφαλιστεί η ασφάλεια του παιδιού, να μειωθεί η επιθετικότητά του και να προληφθεί η καταστροφική συμπεριφορά. Η απομάκρυνση του παιδιού ή των αντικειμένων λέγοντας με αποφασιστικό τρόπο «Όχι» ή κάποια άλλη σύντομη προφορική εξήγηση («όχι-ζεστό!») και κατευθύνοντας το παιδί σε μια εναλλακτική δραστηριότητα, συνήθως πετυχαίνει. Ο γονιός θα πρέπει να παραμένει με το παιδί για να το εποπτεύει, ώστε να διασφαλίσει ότι η συμπεριφορά δεν επαναλαμβάνεται, αλλά και να βεβαιωθεί το παιδί ότι ο γονιός δεν αποσύρει την αγάπη του. Τα παιδιά της πρώτης



νηπιακής ηλικίας είναι πολύ ευάλωτα σε φόβους εγκατάλειψης και γι' αυτό δε θα πρέπει να απομακρύνονται από το γονιό. Ωστόσο, περιστασιακά, μπορεί ο γονιός να αισθανθεί υπερβολικά εκνευρισμένος με το παιδί και να χρειάζεται κάποιο χρόνο μακριά του. Τα παιδιά της πρώτης νηπιακής ηλικίας δεν έχουν αναπτύξει τις προφορικές τους δεξιότητες σε σημαντικό βαθμό ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται σε προφορικές απαγορεύσεις. Για το λόγο αυτό, οι προφορικές οδηγίες και εξηγήσεις δεν αποτελούν αξιόπιστες μορφές πειθαρχίας για τα παιδιά πρώτης νηπιακής ηλικίας.

*Παράδειγμα: Το παιδί θέλει να παίξει με ένα εύθραυστο γυάλινο αντικείμενο στο πάτωμα της κουζίνας. Απομακρύνετε το παιδί και το αντικείμενο και κατευθύνετε την προσοχή του παιδιού σε μια πιο κατάλληλη δραστηριότητα, όπως το παιχνίδι με τη μπάλα σε ένα άλλο δωμάτιο. Ο γονιός θα πρέπει να παραμείνει με το παιδί.*

### **Δεύτερη νηπιακή ηλικία (2-3 ετών)**

Η έντονη προσπάθεια για κυριαρχία, ανεξαρτησία και αυτό-επιβεβαίωση συνεχίζεται. Ο εκνευρισμός του παιδιού καθώς συνειδητοποιεί τους περιορισμούς που υπάρχουν σε αυτήν την προσπάθεια, το οδηγούν πολλές φορές στο να χάσει την ψυχραιμία του και να εκδηλώνει ξεσπάσματα. Αυτά τα ξεσπάσματα δε συνεπάγονται απαραίτητα την έκφραση θυμού ή εσκεμμένης αδιαφορίας. Ο γονιός ή το άτομο που φροντίζει παιδιά θα πρέπει να έχει ενσυναίσθηση και να συνειδητοποιεί το νόημα αυτών των εκδηλώσεων. Παράλληλα, το άτομο που παρέχει τη φροντίδα θα πρέπει να συνεχίσει να παρακολουθεί το παιδί, θέτοντας όρια και δραστηριότητες και διατηρώντας ρεαλιστικές προσδοκίες για τις ικανότητες του παιδιού για επιτεύγματα. Το να γνωρίζουμε το μοτίβο των αντιδράσεων του παιδιού, βοηθάει να προληφθούν καταστάσεις που μπορεί εύκολα να προκαλέσουν ξεσπάσματα θυμού. Όταν το παιδί ανακτά τον έλεγχο, ο γονιός θα πρέπει να του παρέχει απλές προφορικές εξηγήσεις και επιβεβαίωση. Το παιδί θα πρέπει να κατευθύνεται σε κάποια άλλη δραστηριότητα, κατά προτίμηση μακριά από το σημείο που συνέβη το ξέσπασμα θυμού. Τα παιδιά της νηπιακής ηλικίας δεν έχουν τη δυνατότητα να ρυθμίσουν τη συμπεριφορά τους μόνο με βάση τις προφορικές απαγορεύσεις και οδηγίες.

*Παράδειγμα: Το παιδί εκδηλώνει ξέσπασμα θυμού σε δημόσιο χώρο. Απομακρύνετε το παιδί από το σημείο που συνέβη η προβληματική συμπεριφορά. Κρατήστε απαλά το παιδί, έως ότου ανακτήσει τον έλεγχο. Δώστε του σύντομες προφορικές οδηγίες, επιβεβαίωση και παραδείγματα, ενώ παράλληλα θα συνεχίσετε να το εποπτεύετε.*

### **Παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-5 ετών)**

Κατά το διάστημα μεταξύ των ηλικιών 3-5, τα περισσότερα παιδιά είναι σε θέση να αποδεχθούν την πραγματικότητα, να συμπεριφερθούν επιδιώκοντας την αποδοχή των άλλων και να έχουν αυτάρκεια ως προς κάποιες άμεσες ανάγκες. Ωστόσο, δεν έχουν ακόμη εσωτερικεύσει αρκετούς κανόνες, και η κρίση τους δεν είναι πάντοτε ορθή. Χρειάζονται καλά πρότυπα συμπεριφοράς, με βάση τα οποία θα διαμορφώσουν το δικό τους μοτίβο συμπεριφοράς. Η συνέπεια δε θα πρέπει να αφορά μόνο τους κανόνες και τις πράξεις του προσώπου που φροντίζει κυρίως το παιδί, αλλά όλους τους ενήλικες που εμπλέκονται στη φροντίδα του. Η υπακοή σε προφορικούς κανόνες αυξάνεται σε αυτήν την ηλικία, ωστόσο το παιδί εξακολουθεί να χρειάζεται εποπτεία προκειμένου να κατορθώσει να εφαρμόσει τους κανόνες και να είναι ασφαλές. Η τεχνική του time-out μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις περιπτώσεις που το παιδί χάνει τον έλεγχο. Άλλες εναλλακτικές είναι η ανακατεύθυνση σε κάποια άλλη δραστηριότητα και η εφαρμογή μικρών συνεπειών, οι οποίες εφαρμόζονται αμέσως μετά και σχετίζονται με την προβληματική συμπεριφορά που επέδειξε το παιδί. Η αποδοχή και η επιβράβευση αποτελούν τα πιο ισχυρά κίνητρα για την υιοθέτηση καλής συμπεριφοράς από το παιδί. Το «κήρυγμα» δεν έχει επιτυχία, ενώ μπορεί να επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα.

*Παράδειγμα: Το παιδί ζωγραφίζει στον τοίχο με τους μαρκαδόρους. Χρησιμοποιήστε την τεχνική του Time-out, η οποία θα του επιτρέψει να σκεφτεί για αυτό που έκανε. Εξετάστε επίσης την*



πιθανότητα εφαρμογής λογικών συνεπειών, όπως το να του πάρετε τους μαρκαδόρους και να το αφήσετε να καθαρίσει τον τοίχο, ώστε να του διδάξετε ότι είναι υπεύθυνο και θα πρέπει να λογοδοτεί για τις πράξεις του.

### **Παιδιά σχολικής ηλικίας (6-12 ετών)**

Η ολοένα αυξανόμενη ανεξαρτησία του παιδιού, συχνά οδηγεί σε συγκρούσεις. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας τείνουν να λειτουργούν αυτόνομα, να διαλέγουν τις δραστηριότητες και τους φίλους τους και σε ένα βαθμό, να αναγνωρίζουν την εξουσία και άλλων προσώπων εκτός από τους γονείς τους. Οι γονείς θα πρέπει να εξακολουθούν να τα εποπτεύουν, να παρέχουν πρότυπα καλής συμπεριφοράς και να θέτουν κανόνες με συνέπεια, επιτρέποντας παράλληλα στο παιδί να γίνει περισσότερο αυτόνομο. Οι γονείς θα πρέπει να συνεχίσουν να λαμβάνουν τις σημαντικές αποφάσεις, διότι τα παιδιά σχολικής ηλικίας δεν μπορούν πάντα να λειτουργούν με έναν αιτιολογημένο και ορθολογικό τρόπο. Η επιβράβευση και η αποδοχή μπορούν να χρησιμοποιηθούν περισσότερο αλλά όχι υπερβολικά, ώστε να ενθαρρύνεται η καλή συμπεριφορά και η ανάπτυξη και γίνει το παιδί ένα ώριμο άτομο. Η χρήση κατάλληλων κινήτρων θα πρέπει να ενθαρρύνεται. Για παράδειγμα

Αν το παιδί σας λατρεύει τα βιβλία, αγοράστε του ένα βιβλίο που θέλει πολύ. Οι αποδεκτοί τρόποι πειθαρχίας περιλαμβάνουν απόσυρση ή καθυστέρηση προνομίων, εφαρμογή συνεπειών και time-out.

Παράδειγμα: *Το παιδί καταστρέφει τα παιχνίδια του. Αντί να αντικαταστήσετε τα παιχνίδια, αφήστε το παιδί να υποστεί τη λογική συνέπεια. Αν καταστρέψει τα παιχνίδια του δε θα έχει παιχνίδια για να παίξει.*

### **Έφηβοι (13-18 ετών)**

Οι συγκρούσεις προκύπτουν συχνά, επειδή οι έφηβοι ακολουθούν περισσότερο αυτά που θέλει η ομάδα των συνομηλίκων, αμφισβητώντας τις οικογενειακές αξίες και κανόνες και παίρνοντας αποστάσεις από τους γονείς τους. Οι γονείς μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις με το να παραμένουν διαθέσιμοι, να εφαρμόζουν τους κανόνες με μη επικριτικό τρόπο και χωρίς να μειώνουν τον έφηβο, να αποφεύγουν τον «κήρυγμα» και την καταστροφολογία. Το να κάνουν συμφωνίες με τον έφηβο για διάφορα πράγματα, μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο. Το ξύλο στους εφήβους ως μέσο πειθαρχίας, είναι ότι πιο ακατάλληλο. Ανεξάρτητα από τις προκλητικές τους απόψεις και την ανάγκη ανεξαρτησίας, πολλοί έφηβοι θέλουν τόσο την καθοδήγηση, όσο και την αποδοχή του γονιού. Οι γονείς θα πρέπει να διασφαλίσουν ότι οι βασικοί κανόνες και οι αντίστοιχες συνέπειες εφαρμόζονται με ένα μη συγκρουσιακό τρόπο.

Παράδειγμα: *Ο έφηβος παρά τη συμφωνία, παίρνει το αυτοκίνητο και παθαίνει ατύχημα. Η λογική συνέπεια είναι να μην υπάρχει πλέον αυτοκίνητο για να το οδηγήσει, και ο έφηβος να συμβάλλει οικονομικά στην αποκατάσταση των ζημιών. Αυτό διδάσκει στον έφηβο υπευθυνότητα και λογοδοσία.*

### **ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ**

Οι κανόνες μπαίνουν ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να μάθουν να ζουν συνεργατικά με τους άλλους, να μάθουν να διαχωρίζουν το καλό από το κακό και να προστατευτούν από τους κινδύνους. Τα παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς λογικά όρια έχουν δυσκολίες να προσαρμοστούν κοινωνικά. Οι παρακάτω είναι μερικοί από τους τρόπους που οι γονείς μπορούν να θέσουν κανόνες και όρια και να προάγουν την αποτελεσματική πειθαρχία:

- Ενισχύστε την επιθυμητή συμπεριφορά. Παινέστε τη θετική συμπεριφορά και 'πιάστε' το παιδί σας όταν συμπεριφέρεται καλά.
- Αποφύγετε την γκρίνια καθώς και τις απειλές που δε συνοδεύονται από συνέπειες. Το τελευταίο μπορεί να ενθαρρύνει την ανεπιθύμητη συμπεριφορά.
- Να είστε συνεπείς με τους κανόνες σας.
- Μη δίνεται σημασία στις ασήμαντες συμπεριφορές (πχ. δεν πειράζει εάν ένα παιδί κουνάει το



πόδι του όταν κάθεται)

- Βάλτε λογικά και σταθερά όρια. Οι συνέπειες πρέπει να είναι ρεαλιστικές. Για παράδειγμα, είναι σχεδόν αδύνατο να επιβάλετε μια τιμωρία στο παιδί για ένα ολόκληρο μήνα.
- Ανακοινώστε μια αποδεκτή και κατάλληλη συμπεριφορά που μπορεί ρεαλιστικά να πραγματοποιηθεί.
- Βάλτε προτεραιότητες στους κανόνες. Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια του παιδιού και μετά στη διόρθωση συμπεριφορών που πληγώνουν τους άλλους. Μετά σε συμπεριφορές όπως ξεσπάσματα θυμού, θέματα ευγένειας όπως το να διακόπτει τους άλλους όταν μιλάνε κτλ . Συγκεντρωθείτε σε δύο-τρεις κανόνες για αρχή.
- Κατανοήστε και δεχτείτε τις συμπεριφορές που έχουν να κάνουν με την ηλικία του παιδιού. Το να χύνει το γάλα το γάλα του κατά λάθος είναι φυσιολογική συμπεριφορά. Δεν είναι ανυπακοή. Από την άλλη το παιδί που αρνείται να φορέσει το κράνος του στο ποδήλατο μετά από επαλειμμένες προειδοποιήσεις είναι εν γνώση του ανυπάκουο.
- Λάβετε υπόψη σας το ταμπεραμέντο και τη μοναδικότητα του παιδιού. Ένα παιδί με ισχυρή προσωπικότητα θέλει άλλη αντιμετώπιση από ένα πιο 'ήσυχο' παιδί.

Κατά την εφαρμογή των συνεπειών, οι παρακάτω προτάσεις μπορεί να είναι βοηθητικές:

- Εφαρμόστε τις συνέπειες όσο το δυνατό συντομότερα
- Μην μπαίνετε σε διαπληκτισμούς με το παιδί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της διόρθωσης της συμπεριφοράς.
- Κάντε τις συνέπειες σύντομες. Για παράδειγμα Make the consequences brief. For example, το 'time-out' (δείτε παρακάτω) θα πρέπει να διαρκεί ένα λεπτό (1') για κάθε έτος του παιδιού (με ανώτερο όριο τα πέντε λεπτά)
- Οι γονείς θα πρέπει να εννοούν αυτό που λένε και να το λένε στο παιδί χωρίς φωνές. Η λεκτική κακοποίηση δεν είναι λιγότερο καταστροφική από την σωματική τιμωρία.
- Ακολουθήστε τις συνέπειες με αγάπη και εμπιστοσύνη και βεβαιωθείτε ότι το παιδί κατανοεί ότι η διόρθωση της συμπεριφοράς απευθύνεται στη συμπεριφορά και όχι στο παιδί. Προσέξτε ιδιαίτερα να μην νιώσει εξευτελισμό το παιδί. Δείξτε πως είναι η συγχώρεση και μην αναφέρεστε στα παλιά λάθη.

## ΕΙΔΗ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑΣ

Τρία είδη πειθαρχίας συζητούνται στην σημερινή επιστημονική βιβλιογραφία:

Three forms of discipline, in particular, are discussed in the current scientific literature:

- το 'time-out'
- η 'συζήτηση μετά'
- το ξύλο για πειθαρχία

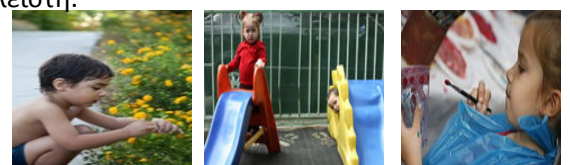
### Το 'Time-out'

Αποτελεί μια από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές που έχουν στη διάθεση τους οι γονείς των μικρών παιδιών (από την ηλικία των δύο μέχρι το δημοτικό). Είναι αποτελεσματική γιατί αποτρέπει το παιδί να λάβει την προσοχή που αλλιώς χωρίς να το θέλουμε μπορεί να λειτουργούσε ενισχυτικά για την ακατάλληλη συμπεριφορά.

Όπως κάθε άλλη διαδικασία, το 'time-out' πρέπει να χρησιμοποιηθεί σωστά για να είναι αποτελεσματικό. Πρέπει να χρησιμοποιείται χωρίς συναισθηματισμούς και με συνέπεια κάθε φορά που το παιδί δε συμπεριφέρεται σωστά. Το πως ξεκινάει το time-out αλλά και το πως τελειώνει είναι σημαντικό.

Μερικές προτάσεις για τους γονείς:

- Το εισάγουμε από τους 24 μήνες ως μορφή πειθαρχίας.
- Διαλέγουμε τον κατάλληλο χώρο. Προσέχουμε να μην υπάρχουν άλλες 'επιβραβεύσεις' στο χώρο. Πχ η τηλεόραση κατά τη διάρκεια θα πρέπει να είναι κλειστή.



- Θα πρέπει να διαρκεί 1 λεπτό για κάθε έτος του παιδιού. Το ανώτερο όριο είναι 5 λεπτά ακόμη και αν το παιδί είναι μεγαλύτερο από πέντε χρονών.
- Προετοιμάζουμε το παιδί με το να το βοηθήσουμε να συνδέσει τη συμπεριφορά του με το time-out. Ένα απλό 'δε χτυπάμε' είναι αρκετό.
- Οι γονείς θα πρέπει να αποφεύγουν τη διδασκαλία και τα κηρύγματα κατά τη διάρκεια του. Όταν το παιδί είναι σε time-out, δε θα πρέπει να λαμβάνει την προσοχή μας.
- Ο γονιός πρέπει να κρατάει το χρόνο..
- Μετά τη λήξη, το θέμα έχει τελειώσει. Ξεκινάμε με μια νέα δραστηριότητα και δε συζητάμε την ακατάλληλη συμπεριφορά. Απλά συνεχίζουμε παραπέρα.

Όπως και με τις άλλες τεχνικές πειθαρχίας, οι γονείς πρέπει να μην πληγώνουν την αυτό-εκτίμηση του παιδιού με το να το κάνουν να ντρέπεται, να έχει ενοχές, να βιώνει το συναίσθημα ότι χάθηκε η εμπιστοσύνη ή να δημιουργείται ο φόβος εγκατάλειψης.

Εάν χρησιμοποιηθεί σωστά το time-out θα λειτουργήσει. Μπορεί να μην εξαλείψει τη συμπεριφορά που δε θέλουμε αλλά θα μειώσει τη συχνότητα της. Αν δε λειτουργήσει μετά από πολλές προσπάθειες, μπορεί να χρειάζεται πιο εξειδικευμένη συμβουλευτική. Οι γονείς επίσης πρέπει να χρειαστεί να προσαρμόσουν τις παραπάνω γενικές οδηγίες στο συγκεκριμένο ταμπεραμέντο του παιδιού. Πχ. μπορεί να πρέπει να πειραματιστούν με το χρόνο, γιατί το 1 λεπτό για κάθε χρόνο μπορεί να είναι πάρα πολύ για κάποια παιδιά.

#### **Η 'συζήτηση μετά' (η αλλιώς η 'εξήγηση μετά')**

Η πειθαρχία διδάσκει τη θετική συμπεριφορά και επίσης αλλάζει την ακατάλληλη συμπεριφορά. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά πρέπει να ξέρουν τι να κάνουν όπως και το τι να μην κάνουν. Γενικά είναι πιο αποτελεσματικό να προλαμβάνουμε τη δύσκολη συμπεριφορά παρά να την τιμωρούμε. Με τη συγκεκριμένη τεχνική απευθυνόμαστε στην ακατάλληλη συμπεριφορά όχι τη δύσκολη ώρα που γίνεται αλλά πριν ή μετά σε ηρεμία. Μας δίνει την ευκαιρία να διδάξουμε στο παιδί ποια είναι η επιθυμητή συμπεριφορά. Η τεχνική αυτή δεν είναι κατάλληλη σε παιδιά μικρότερα των τριών-τεσσάρων χρονών.

#### **Το ξύλο ως μέσο πειθαρχίας**

Η έρευνες που έχουμε στα χέρια μας υποστηρίζουν τη θέση ότι το ξύλο και άλλες μορφές σωματικής τιμωρίας συνδέονται με αρνητικά αποτελέσματα στο παιδί. **Η Καναδική Παιδιατρική Εταιρία προτείνει οι επαγγελματίες υγείας να αποθαρρύνουν με σθένος όλους τους τρόπους σωματικής τιμωρίας.**

Αν χρειάζεται, η σωματική καθοδήγηση στο χώρο του time-out ή ο σωματικός περιορισμός του παιδιού για να μη βλάψει τον εαυτό του ή άλλους θα πρέπει να γίνεται προσεκτικά και χωρίς βία. Η σωματική τιμωρία από ένα γονιό που έχει χάσει τον έλεγχο είναι απόλυτα ακατάλληλη και επικίνδυνη. Κατά την προληπτική συμβουλευτική οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να υπενθυμίζουν στους γονείς να ηρεμούν για λίγο και να μην χάνουν τον έλεγχο.

#### **Επίλογος**

Η πειθαρχία είναι για να αλλάξουμε μια συμπεριφορά, όχι για να τιμωρήσουμε τα παιδιά. Η πειθαρχία επιτρέπει στα παιδιά να αναπτύξουν αυτο-πειθαρχία και τα βοηθάει να γίνουν συναισθηματικά και κοινωνικά ώριμοι ενήλικες. Υπάρχουν διάφορες αποτελεσματικές τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς και να καθοδηγήσουν τα παιδιά και κάποιες μορφές πειθαρχίας πάντα θα παραμένουν αμφιλεγόμενες.

Ο ρόλος του επαγγελματία υγείας είναι να τοποθετηθεί προληπτικά απέναντι στο θέμα, που σημαίνει να κάνει ερωτήσεις για τις τεχνικές πειθαρχίας που χρησιμοποιούν στο σπίτι οι γονείς.



Οι επαγγελματίες υγείας πρέπει ενεργά να συμβουλεύουν τους γονείς κατά τις επισκέψεις τους και να αποθαρρύνουν όλες τις μορφές σωματικής τιμωρίας, και τη χρήση ξύλου. Την ώρα που λαμβάνεται το ψυχοκοινωνικό ιστορικό του παιδιού, θα πρέπει να ενσωματώνουν συζήτηση για τις αποτελεσματικές μορφές πειθαρχίας. Θα πρέπει να προσφέρεται στους γονείς μια αντικειμενική οπτική.

Ο επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να συνηγορεί εκ μέρους του παιδιού αλλά και να πληροφορεί τους γονείς για τις ευκαιρίες που υπάρχουν σε άλλες τοπικές υπηρεσίες για περαιτέρω συμβουλευτική.

Οι ακατάλληλες μορφές πειθαρχίας θα πρέπει να αναγνωρίζονται και να διορθώνονται. Η αποτελεσματική πειθαρχία θα πρέπει να βασίζεται σε επιστημονικά τεκμήρια και όχι σε υποκειμενικές απόψεις. Κατά συνέπεια, τα αποτελέσματα και οι προτάσεις της παρούσας σύστασης ενδέχεται να μεταβληθούν στο μέλλον ανάλογα με την εξέλιξη των ερευνών. Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να παραμένουν συνεχώς ενημερωμένοι για τις εξελίξεις πάνω σε αυτό το θέμα.

Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια.

Πρωτότυπο άρθρο: *Effective discipline for children*, P Nieman, S Shea; *Canadian Paediatric Society, Community Paediatrics Committee, Paediatr Child Health* 2004;9(1):37-41

Το πρωτότυπο άρθρο μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.cps.ca/documents/position/discipline-for-children>. Το *Canadian Paediatric Society* δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο της μετάφρασης ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.

