

Υπάρχουν υγιείς «τιμωρητικές προσεγγίσεις»;

Της Δέσποινας Θεμιστοκλέους*

Μήπως είπα κανείς ότι η ανατροφή και διαπαιδαγώγηση ενός παιδιού είναι εύκολο πράγμα; Μήπως ως γονείς νιώσατε ποτέ αίσθημα ματαιώσης ή και αποτυχίας; Μην επιρρίπτετε ευθύνες στον εαυτό σας. Όλοι γνωρίζουν πως οι υποχρεώσεις και οι ευθύνες σας κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι πολλές και ο' όλα αυτά έχετε να πάτε το παιδί σχολείο / στη γιαγιά ή την νταντά, να το ντύσετε, να το κάνετε μπάνιο, να μεριμνήσετε για το φαγητό του, τα μαθήματά του, να βρείτε έναν γλυκό λόγο να του πείτε, ένα ζεστό χάδι, λίγο χρόνο για παιχνίδι, δύναμη να του διαβάσετε παραμύθι και να του δώσετε μια αγκαλιά για να κοιμηθεί ήρεμα και γλυκά. Ε λοιπόν να, όλα αυτά δεν είναι εύκολη υπόθεση, αλλά ούτε και ακατόρθωτη. Χρειάζεται απλώς τρόπο! Έναν ισορροπημένο και οριοθετημένο τρόπο διαπαιδαγώγησης. Τα όρια στη συμπεριφορά του παιδιού είναι αυτό που θα το βοηθήσει να κατανοήσει τους κανόνες και τις προσδοκίες τόσο των γονέων του όσο και ευρύτερα της κοινωνίας. Όταν οι γονείς θέτουν όρια με σταθερότητα (θετική πειθαρχία), τότε τα παιδιά μεγαλώνουν έχοντας μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, σε αντίθεση με τα παιδιά που μεγαλώνουν με αυταρχική τιμωρία ή ανεξέλεγκτη επιτρεπτικότητα. Η θετική πειθαρχία είναι αυτή που λαμβάνει υπόψη τη συναισθηματική ζωή του παιδιού, την καθημερινότητά του, καθώς και τους στόχους και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει στα διάφορα στάδια της ανάπτυξής του. Παράλληλα περιλαμβάνει παραχώρηση ελεύθερης επιλογής σε λογικά πλαίσια, ώστε το παιδί να μπορεί να εκφέρει άποψη και να δημιουργήσει, να πειραματιστεί και να πράξει αυθόρμητα. 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 στη δημιουργία ικανοποιητικών κοινωνικών σχέσεων. Όταν το παιδί δείχνει πρόθυμο να κάνει αυτό που του λένε, δείχνει ένα σημαντικό βήμα προς την κοινωνικοποίησή του. Η σχέση τρυφερότητας και εμπιστοσύνης ανάμεσα στο παιδί και στους γονείς είναι σημαντική, γιατί διασφαλίζει ότι το παιδί θα μπορέσει να αποκτήσει εσωτερικά κίνητρα και έτσι να κάνει πράξεις τι αξίες και τους κανόνες που διδάσκονται.

Πολλές φορές όμως και οι γονείς, λόγω

κούρασης, άσχημων συνθηκών και καταστάσεων δεν έχουν τη δύναμη και το κουράγιο να αντιμετωπίσουν και να οριοθετήσουν τις δύσκολες συμπεριφορές των παιδιών τους και την ανυπακοή με τον απαιτούμενο τρόπο και καταφεύγουν σε τιμωρητικές προσεγγίσεις. Αυτό δεν τους καθιστά ως «κακούς» γονείς, απλώς άθελά τους καταλήγουν να επιφέρουν αρνητικές συνέπειες στη συμπεριφορά των παιδιών και στην ψυχοσύνθεσή τους.

Τέτοιου είδους τιμωρητικές προσεγγίσεις μπορεί να είναι οι φωνές, οι βρισιές, το ξύλο, η επίκριση, η απόρριψη, η απομόνωση του παιδιού σε λανθασμένους χώρους, όπως σε κάποιο σκοτεινό μέρος του σπιτιού. Τέτοιου είδους τιμωρητικές προσεγγίσεις μπορεί να οδηγήσουν το παιδί σε τριών ειδών αντιδράσεις: α) να αντιδράσουν με θυμό και πείσμα, β) να αντιδράσουν με διάθεση εκδίκησης και επαναστατικότητα και γ) να αποσυρθούν και να υποταχθούν επειδή νιώθουν φόβο. Καμία από τις τρεις αντιδράσεις ουσιαστικά δεν έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα για τον γονέα, δηλαδή την υπακοή του παιδιού στις οδηγίες του ή την αντικατάσταση ανεπιθύμητων συμπεριφορών με επιθυμητές.

Η επιστήμη της ψυχολογίας μέσα από έρευνες μας αποδεικνύει ότι υπάρχουν τρόποι να διαχειριστούμε τέτοιου είδους δύσκολες και ανεπιθύμητες συμπεριφορές, καταφέροντας να επιφέρουμε θετικά αποτελέσματα. Η αγνόηση είναι μια τεχνική πολύ αποτελεσματική για ενοχλητικές συμπεριφορές, συμπεριφορές που τραβούν τα δικά μας όρια, που μας εκνευρίζουν και αποσκοπούν στην προσοχή μας ή στην αποφυγή μιας κατάστασης από μέρος του παιδιού (γκρινιάζει επίμονα για να πάρει ένα γλυκό που θέλει ενώ εμείς το αρνηθήκαμε, μας σπρώχνει για να μας πει κάτι ενώ του ζητήσαμε να περιμένει 5 λεπτά να ολοκληρώσουμε κάτι που κάνουμε, χτυπά το πιρούνι στο τραπέζι ρυθμικά γιατί δεν του αρέσει το φαγητό).

Κατά την αγνόηση τέτοιων ενοχλητικών συμπεριφορών αφαιρούμε κάθε είδους προσοχή προς το παιδί (οπτική, ακτική, λεκτική) με αποφασιστικότητα, μέχρι να αντληφθεί ότι αυτή η συμπεριφορά του δεν είναι επιθυμητή, ότι όσο και να προσπαθεί δεν θα γίνει το δικό του και τέλος να σταματήσει. Να θυμάστε ότι κατά την αγνόηση δεν αγνοείτε το παιδί σας, αλλά τη συμπεριφορά του. Έτσι, όταν καταφέρει να παρουσιάσει την επιθυμητή συμπεριφορά, επιβραβεύστε το άμεσα, με έναν γλυκό λόγο, ένα μπράβο, μια αγκαλιά, ένα χαμόγελο.

Μία άλλη επίσης πολύ αποτελεσματική τεχνική είναι η χρήση του time-out. Αυτή την τεχνική μπορείτε να την αξιοποιήσετε σε περιπτώσεις όπου το παιδί σας παρουσιάζει επικίνδυνες, επιθετικές, καταστροφικές συμπεριφορές ή δεν υπακούει στις οδηγίες και τα όσα του λέτε. Απλώς επιλέξτε έναν κατάλληλο χώρο στο σπίτι (ο χώρος του time-out), όπου κάθε φορά που το παιδί επιδεικνύει τέτοιου είδους συμπεριφορές θα μένει στο time-out τόσα λεπτά όσα είναι και τα χρόνια της ηλικίας του. Κατά τη διάρκεια του time-out το παιδί δεν πρέπει να έχει πρόσβαση σε ευχάριστα ερεθίσματα, ούτε αλληλεπίδραση με οποιοδήποτε άτομο.

Παρ' όλα αυτά εσείς να έχετε την έμμεση και διακριτική επίβλεψή του για λόγους ασφαλείας του. Να θυμάστε ότι όταν βάζετε το παιδί στο time-out του επιξηγείτε πολύ σύντομα και απλά γιατί πάει time-out και αφού μένει ήσυχο όλα τα λεπτά που πρέπει επιβραβεύστε το και ξαναζητήστε του να κάνει αυτό που πρέπει ή που δεν υπάκουσε. Τέτοιου είδους δεξιότητες έχετε την ευκαιρία να αναπτύξετε εις βάθος, συμμετέχοντας στο Βιωματικό Πρόγραμμα Προαγωγής Υγείας και Ψυχοεκπαίδευσης Γονέων «ΑΕΡΟΣΤΑΤΑ» για διαχείριση δύσκολων και προκλητικών συμπεριφορών παιδιών στην πρώτη και πρώτη παιδική ηλικία, που πραγματοποιείται από το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης.

Το πρόγραμμα αυτό στηρίζεται στο επιστημονικά αποδεδειγμένο Parenting the Strong Willed Child των Forehand & Long (2002), που προσαρμόστηκε και τροποποιήθηκε ειδικά για τον Κύπριο γονέα από επιστημονική ομάδα στο Πανεπιστήμιο Κύπρου (Loutsiou, A., Matsopoulos, A., Anastasiou, A., 2012). Εφαρμόστηκε ήδη σε 200 περίπου γονείς σε όλη την Κύπρο και οι πρώτες επιστημονικές παρουσιάσεις σε διεθνή συνέδρια δείχνουν υψηλή αποτελεσματικότητα στους δείκτες που έχουν μετρηθεί. Εγκρίθηκε ως Πρόγραμμα Πρόληψης από το Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου και είναι υπό την αιγίδα της Επιτροπής Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού κ. Λήδας Κουρσουμπά.

Για περαιτέρω πληροφορίες για συμμετοχή στο πρόγραμμα επικοινωνήστε με το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης στο 22895190 ή στο can@ucy.ac.cy.