

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1.000.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

ΤΖΕΡΙ ΓΟΥΑΪΚΟΦ
ΚΑΙ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΑ ΓΙΟΥΝΕΛ

πειθαρχία

χωρίς ξύλο και φωνές

*πρακτικές λύσεις για πάνω από 100 συνηθισμένα
προβλήματα συμπεριφοράς της παιδικής ηλικίας*



Πλήρως αναθεωρημένη και ενημερωμένη έκδοση

 **ΜΙΝΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

1 Τι να κάνετε: Πώς προλαμβάνεται το τοξικό στρες με μια υγιή νοοτροπία

Δεν υπάρχει ούτε καλό ούτε κακό·
καλό ή κακό το κάνει η σκέψη.
– Γουίλιαμ Σαίξπηρ

Ας υποθέσουμε ότι μόλις είπατε στο παιδί σας να βιαστεί επειδή έχετε αργήσει να το πάτε στο σχολείο. Αλλά το «βιάσου» δεν αποτελεί μέρος του λεξιλογίου του, κι έτσι φοράει με την ησυχία του τα παπούτσια του, σταματάει κάθε τόσο σιγοτραγουδώντας μόνο του και μετά απλώς χαζεύει. Ακολουθεί, δηλαδή, τον συνηθισμένο ρυθμό του.

Στο μεταξύ, εσείς βλέπετε αυτή την κατάσταση ως δυνητικά καταστροφική. Πιθανότατα λέτε μέσα σας: «Δεν πρόκειται να φτάσουμε ποτέ στην ώρα μας. Όλοι εκεί θα με θεωρούν κακό γονιό. Το παιδί μου πάντα χασομεράει και αργούμε. Δεν το αντέχω αυτό». Αν θεωρήσουμε, λοιπόν, δεδομένο ότι αυτά λέτε στον εαυτό σας, τι αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; Στρες; Άγχος; Κατάθλιψη; Α, να μην ξεχάσουμε και τον θυμό.

Προσέξτε λέξεις-κλειδιά που μεγαλοποιούν τα πράγματα: «ποτέ», «όλοι», «πάντα» και «δεν το αντέχω αυτό». Όταν χρησιμοποιούμε λογική, καταλαβαίνουμε ότι η λέξη «ποτέ», που

σημαίνει «καμία φορά στο παρελθόν ή στο μέλλον», δεν είναι ακριβής. Κατά τον ίδιο τρόπο, ούτε η λέξη «πάντα», που σημαίνει «όλες τις φορές στο παρελθόν ή στο μέλλον ή παντοτινά», είναι ακριβής, έτσι δεν είναι; Βλέπετε, λοιπόν, πώς λειτουργεί αυτό το είδος υπερβολής;

Ας αλλάξουμε τώρα τις αρνητικές λέξεις της αυτο-ομιλίας σας με ηπιότερες επιλογές, χρησιμοποιώντας θετική αυτο-ομιλία: «Το παιδί μου χασομεράει, αλλά μπορούμε να τα καταφέρουμε να φτάσουμε στην ώρα μας. Αν αργήσουμε, δεν πειράζει. Αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι κακός γονιός. Κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ. Και μπορώ να το αντέξω. Δεν σημαίνει ότι είμαι κακός γονιός. Πρέπει να ρωτήσω τον παιδίατρο αν η συμπεριφορά του παιδιού μου είναι φυσιολογική και αν υπάρχει κάτι που θα μπορούσα να κάνω γι' αυτό».

Τώρα πώς αισθάνεστε; Ίσως λίγο στρεσαρισμένοι, αλλά όχι καταρρακωμένοι, και είναι λιγότερο πιθανό να βάλετε τις φωνές, να απειλήσετε ή να χτυπήσετε το παιδί σας από εκνευρισμό, πράγμα που αποτελεί τη μη υγιή πειθαρχία, για την οποία θα συζητήσουμε στο Κεφάλαιο 2.



Στα περισσότερα από πενήντα χρόνια που εργαζόμαστε με παιδιά και οικογένειες, και από τις επιστημονικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί όλα αυτά τα χρόνια με αντικείμενο το στρες, έχει γίνει προφανές ότι ο νους παίζει τον κυριότερο ρόλο. Στον Πρόλογο, περιγράψαμε γιατί είναι *στρεσογόνο για μας* να φροντίζουμε και να ανατρέφουμε ένα μικρό παιδί. Στο κεφάλαιο αυτό θα εξετάσουμε τι συμβαίνει όταν *ένα παιδί βρίσκεται διαρκώς κάτω από βλαβερό στρες* και πώς μπορούμε να εμποδίσουμε το στρες αυτό να γίνει τοξικό για ένα παιδί.

Για να κατανοήσετε αυτή τη θεμελιώδη βιολογική διεργασία μιας απόκρισης τοξικού στρες, φανταστείτε ότι έχετε ανεβεί σε ένα σκαμνί για να φτάσετε κάτι σε ένα ψηλό ράφι και αρχίζετε να χάνετε την ισορροπία σας. Ο εγκέφαλός σας ουρλιάζει «κίνδυνος» και το σώμα σας κινητοποιείται για να σας προστατεύσει από αυτόν τον κίνδυνο. Οι φυσικές αλλαγές που συνδέονται με την απόκριση του εγκεφάλου σας στον κίνδυνο είναι καλά κατανοητές. Όταν ο εγκέφαλός σας αισθάνεται κίνδυνο, πλημμυρίζουν το σώμα σας δύο ορμόνες που αλλάζουν την εγρήγορση, η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Οι ορμόνες αυτές αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό σας, προκαλούν παραγωγή οξέων στο στομάχι και σφίγγουν τα αιμοφόρα αγγεία, περιορίζοντας τη ροή του αίματος προς τα χέρια και τα πόδια σας. Οι φυσικές αυτές αλλαγές είναι απαραίτητες για να προετοιμάσουν το σώμα σας για τη μάχη ή τη φυγή από τον κίνδυνο, που στην προκειμένη περίπτωση είναι η πτώση από το σκαμνί.

Αν τα επίπεδα της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης αυξάνονται αρκετά ή κατακλύζουν τον εγκέφαλο και το σώμα σας αρκετά συχνά (εκτίθεστε διαρκώς σε κίνδυνο), δυσκολεύεστε να σκεφτείτε. Και η επίλυση των προβλημάτων περιορίζεται σε πολύ λίγες επιλογές.

Το ίδιο συμβαίνει και στους εγκεφάλους των παιδιών. Εκτεταμένες έρευνες πάνω στη βιολογία του στρες δείχνουν σήμερα ότι η υγιής ανάπτυξη των παιδιών μπορεί να εκτροχιαστεί εξαιτίας του τοξικού στρες – της υπερβολικής ή παρατεταμένης ενεργοποίησης των συστημάτων απόκρισης στο στρες που υπάρχουν στο σώμα και στον εγκέφαλό τους. Αυτό το τοξικό στρες μπορεί να έχει μόνιμα επιβλαβή αποτελέσματα, προκαλώντας προβλήματα μάθησης, συμπεριφοράς και υγείας σε όλη τη διάρκεια της ζωής.

Το μέρος του εγκεφάλου μας που επηρεάζεται περισσότερο από το στρες είναι ο προμετωπιαίος φλοιός, το τμήμα του εγκεφάλου όπου λαμβάνονται οι αποφάσεις. Ως αποτέλεσμα, τα παιδιά που μεγαλώνουν σε διαρκώς δυσμενή και στρεσογόνα περιβάλλοντα –περιλαμβανομένων εκείνων στα οποία συνεχώς τα δέρνουν, τα απειλούν ή τα αγνοούν– βιώνουν τοξικό στρες. Το τοξικό στρες κατά κανόνα δυσχεραίνει τη συγκέντρωση, το να κάθεται κανείς ακίνητος, την ανάκαμψη από τις απογοητεύσεις και την τήρηση οδηγιών. Και, πάνω απ' όλα, τα παιδιά που βιώνουν τοξικό στρες δυσκολεύονται στην αυτορρύθμιση, δηλαδή στην άσκηση αυτοελέγχου. Ο εγκέφαλός τους είναι πάντα σε κατάσταση υψηλής εγρήγορσης, μην ξέροντας αν θα βρεθεί κάποιος ενήλικας να τους προσφέρει σταθερή και στοργική υποστήριξη.

Οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι υποστηρικτικές, αποκριτικές σχέσεις με στοργικούς ενήλικες που προστατεύουν ένα παιδί από το στρες όσο το δυνατόν νωρίτερα στη ζωή μπορούν να εμποδίσουν ή να αναστρέψουν τις βλαβερές συνέπειες του τοξικού στρες. Αυτός είναι ένας κρίσιμος λόγος για τον οποίο είναι τόσο σημαντικό να εστιάζουν οι γονείς στην προσπάθεια να είναι στοργικοί, υποστηρικτικοί και προστατευτικοί και να διδάσκουν σταθερά και θετικά στα παιδιά αυτά που θέλουν να μάθουν. Έτσι, μπορούν να τα βοηθήσουν να μη βιώνουν τοξικό στρες. (Σας δίνουμε τα εργαλεία να το κάνετε αυτό, σε πραγματικό χρόνο, στα «Προβλήματα συμπεριφοράς και λύσεις», ξεκινώντας από τη σελ. 59.) Οι γονείς μπορούν να θέσουν γερές βάσεις γι' αυτή την προσέγγιση, ακολουθώντας τα τρία βήματα για μια υγιή νοοτροπία: την αυτο-ομιλία, την ενσυναίσθηση και τη διδασκαλία (στα αγγλικά: SET, από τα αρχικά των λέξεων Self-Talk, Empathy, Teaching).

Αυτο-ομιλία, Ενσυναίσθηση και Διδασκαλία



Αυτο-ομιλία

Οι γνωσιακοί συμπεριφορικοί ερευνητές γνωρίζουν εδώ και πολύ καιρό ότι οι λέξεις μας δημιουργούν τα συναισθήματά μας. Επομένως, για να αλλάξουμε τα συναισθήματά μας, πρέπει πρώτα να ανακαλύψουμε τις λέξεις που τα κατευθύνουν και να τις αλλάξουμε. Αυτό ακούγεται αρκετά απλό, αλλά είναι πιο δύσκολο απ' ό,τι θα φανταζόταν κανείς. Γιατί κυλάμε άθελά μας σε συνήθειες που καταλήγουν να μας κάνουν να αισθανόμαστε με τρόπους που δεν θέλουμε.

Τις λέξεις που χρησιμοποιούμε μπορούμε να τις χωρίσουμε σε δύο βασικές ομάδες: τη θετική αυτο-ομιλία και την αρνητική αυτο-ομιλία. Η θετική αυτο-ομιλία κρατάει σε χαμηλά επίπεδα το στρες, προφυλάσσει από την κατάθλιψη και μας βοηθάει να παίρνουμε αποφάσεις με καθαρό μυαλό. Η αρνητική αυτο-ομιλία, αντίθετα, αυξάνει το στρες και μας οδηγεί στο άγχος και στην κατάθλιψη.

Να ένα παράδειγμα που δείχνει πώς μπορούμε να μετατρέψουμε την αρνητική αυτο-ομιλία σε θετική: αν το παιδί μας χύσει το γάλα του και η αυτο-ομιλία μας αυτόματα είναι «Αυτό είναι απαίσιο! Τώρα πρέπει να καθαρίσω αυτό το χάλι!», μπορούμε να την κάνουμε θετική λέγοντας φωναχτά: «Δεν έγινε και τίποτα σπουδαίο. Ας πάρουμε το σφουγγάρι να καθαρίσουμε».

Διατηρώντας την αυτο-ομιλία μας ήρεμη και εποικοδομητική, δίνουμε στο παιδί μας το καλό παράδειγμα, βοηθώντας το να αποφεύγει την κακή συνήθεια να μεγαλοποιεί τα γεγονότα και να τα βλέπει ως φοβερές καταστροφές αντί να τα αντιμετω-

τωπίζει ρεαλιστικά ως καταστάσεις ανεκτές που μπορούν να διορθωθούν. Αν έχουμε λοιπόν ένα πρόβλημα, ας μην το κά-
νουμε ακόμα χειρότερο με αυτο-ομιλία που αυξάνει το στρες,
φέρνει άγχος και κατάθλιψη και μπορεί να μας οδηγήσει σε
γονικές αποφάσεις μη υγιείς για το παιδί μας.

Ενσυναίσθηση

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βάζουμε τον εαυτό μας
στη θέση κάποιου άλλου ατόμου, για να μπορούμε να δούμε
τον κόσμο όπως τον βλέπει αυτό το άτομο. Αν νιώθουμε ό,τι
νιώθει το παιδί μας και μπορούμε να βλέπουμε τα πράγματα
και από τη δική του σκοπιά, τότε μπορούμε να καταλαβαίνου-
με καλύτερα γιατί φέρεται όπως φέρεται.

Όταν το παιδί σας χτυπάει κάποιο άλλο παιδί, για παράδειγ-
μα, μπειτε πρώτα στη θέση του παιδιού σας. Πώς θα νιώθατε
στη θέση του; Θα αντιδρούσατε με τον ίδιο τρόπο; Αυτή εί-
ναι η κατάλληλη στιγμή για λίγη ενσυναίσθηση, γι' αυτό πείτε
του: «Λυπάμαι που επέλεξες να χτυπήσεις τον Έρικ. Ξέρω ότι
είναι εκνευριστικό να θέλεις κάτι που έχει κάποιος άλλος».
Με αυτόν τον τρόπο, δείχνετε κατανόηση και συμπαράσταση
στο παιδί και του προσφέρετε ένα υπόδειγμα στάσης για να
το χρησιμοποιήσει στο μέλλον. Έπειτα συνεχίστε το μάθημα
εστιάζοντας στο θύμα και ρωτώντας το παιδί: «Πώς νομίζεις
ότι ένιωσε ο Έρικ όταν τον χτύπησες; Πώς θα αισθανόσουν
εσύ αν σε χτυπούσε ο Έρικ;». Οι ερωτήσεις αυτές μπορούν να
βοηθήσουν το επιθετικό παιδί να καταλάβει πώς είναι να είσαι
εσύ το θύμα μιας επιθετικής πράξης.

Δυστυχώς, προσφέρουμε και αρνητικά παραδείγματα ενсу-
ναίσθησης όταν λέμε πράγματα όπως: «Πώς μπόρεσες να το
κάνεις αυτό; Το ήξερες ότι δεν έπρεπε. Ήταν πολύ κακό που

τον χτύπησης». Η γλώσσα αυτή δεν είναι πολύ ενσυναισθητική και δεν διδάσκει στο παιδί σας πώς να έχει ενσυναίσθηση για τους άλλους. Βάζοντας τον εαυτό σας στη θέση του παιδιού σας, μπορείτε να καταλάβετε πώς θα ένιωθε αν αντιδρούσατε με τέτοιους μη ενσυναισθητικούς τρόπους.

Διδασκαλία

Θέλετε να διδάξετε μια νέα συμπεριφορά που θα αντικαταστήσει τη συμπεριφορά που δεν είναι καλή για το παιδί σας. Οι στρατηγικές διδασκαλίας που θα βρείτε στο βιβλίο αυτό είναι βασισμένες στην εφαρμοσμένη ανάλυση συμπεριφοράς, την επιστήμη που χρησιμοποιείται για να ταυτοποιήσει τις αιτίες που ευθύνονται για τις αλλαγές της συμπεριφοράς. Τα βήματα της διδασκαλίας είναι πολύ απλά. Πρώτα δείχνετε τη συμπεριφορά που επιθυμείτε, έπειτα δείχνετε στο παιδί πώς να εφαρμόζει στην πράξη αυτή τη συμπεριφορά και τέλος κάνετε την υιοθέτηση αυτής της συμπεριφοράς να αξίζει τον κόπο.

Το μοντέλο διδασκαλίας είναι το αντίθετο του μοντέλου τιμωρίας, στο οποίο καταφεύγουμε οι περισσότεροι όταν θέλουμε να αλλάξει μια συμπεριφορά. Έχουμε φτάσει σε σημείο να πιστεύουμε ότι, αν τιμωρήσουμε μια συμπεριφορά, θα εξαφανιστεί και δεν θα εμφανιστεί ποτέ ξανά. Υπάρχουν πολλές πλάνες στην πεποίθηση αυτή. Πρώτα απ' όλα, η τιμωρία εστιάζει μόνο στην απαλλαγή από μια συμπεριφορά και όχι στην αντικατάστασή της με μια νέα. Όλοι μας έχουμε ακούσει την προειδοποίηση «μην το κάνεις αυτό» και έχουμε αναρωτηθεί: «Αν δεν κάνω αυτό, τι πρέπει να κάνω;». Η διδασκαλία λέει: «Αντί να κάνεις αυτό, κάνε εκείνο».

Οι συμπεριφορικές έρευνες της τιμωρίας δείχνουν σταθερά ότι, όταν χρησιμοποιείται η τιμωρία, η συμπεριφορά συ-

χνά γίνεται κρυφή. Με άλλα λόγια, δεν φεύγει· απλώς δεν τη βλέπουμε. Η συμπεριφορά αλλάζει μόνο για να μην τη βλέπει αυτός που τιμωρεί.

Τέλος, οι στρατηγικές τιμωρίας συχνά περιλαμβάνουν μεθόδους εκφοβισμού (bullying) και βασίζονται στην απειλή πόνου για να αποθαρρύνουν την ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Το αποτέλεσμα ωστόσο είναι ένα αυξημένο επίπεδο στρες που μπορεί να γίνει τοξικό για το παιδί, όπως συζητήσαμε στην αρχή αυτού του κεφαλαίου.

Όλοι μπορούν να χρησιμοποιούν τη Νοοτροπία SET (Αυτο-ομιλία, Ενσυναίσθηση, Διδασκαλία)

.....

Παραθέτουμε παρακάτω ορισμένες ειδικές ερωτήσεις που μας κάνουν συχνά σχετικά με το αν η υγιής Νοοτροπία Αυτο-ομιλίας, Ενσυναίσθησης και Διδασκαλίας (Νοοτροπία SET®) μπορεί να χρησιμοποιηθεί από μονογονεϊκές οικογένειες, παππούδες και προγράμματα βρεφονηπιακής και προσχολικής ηλικίας. Η απάντηση είναι ναι! Όσο περισσότεροι στοργικοί, υποστηρικτικοί και προστατευτικοί ενήλικες υπάρχουν, τόσο το καλύτερο.

ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Ε. Τι γίνεται αν ο/η σύζυγός μου ή πρώην σύζυγός μου ή ο/η σύντροφος με τον οποίο/την οποία μοιράζομαι την ευθύνη του παιδιού μου δεν χρησιμοποιεί τη διδασκαλία της πειθαρχίας;

Το να μεγαλώνει κανείς ένα παιδί μόνος του –ως γονέας μονογονεϊκής οικογένειας για ορισμένο αριθμό ημερών της εβδομάδας ή συνεχώς– είναι δύσκολη δουλειά ακόμα και για τον πιο ικανό γονέα. Η δουλειά του γονέα δεν είναι απλώς μια εικοσιτετράωρη δουλειά επτά ημερών την εβδομάδα που απαιτεί προσοχή και υπομονή, αλλά προορίζεται επίσης να είναι προσπάθεια ομαδική. Αν λοιπόν οι γονείς είναι χωρισμένοι, διαζευγμένοι ή ζουν χωριστά για άλλους λόγους, ακόμα και μερικές ημέρες κάθε φορά λόγω εργασίας ή ταξιδιού, το καλύτερο είναι να συνεργάζονται για να σχεδιάζουν στρατηγικές, να μοιράζονται καθήκοντα και να αποφασίζουν για κανόνες που θα τους επιτρέψουν να διαπλάσουν ανεξάρτητα, αυτάρκη, ικανά να αγαπούν και ενσυναισθητικά παιδιά. Και το καλύτερο που έχει να κάνει ο κάθε γονέας, αντί να εστιάζει στην προσπάθεια να ελέγχει τι κάνει ή δεν κάνει ο άλλος, είναι να χρησιμοποιεί τις στρατηγικές που περιγράφουμε σε αυτό το βιβλίο.

Να θυμάστε ότι τα παιδιά είναι ικανά να καταλαβαίνουν και να κατανοούν διαφορετικούς κανόνες σε διαφορετικά περιβάλλοντα, επειδή οι κανόνες συνδέονται με τα περιβάλλοντα. Αξίζει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι ο πόλεμος με τον άλλο γονέα γύρω από πρακτικές ανατροφής του παιδιού θα έχει ως αποτέλεσμα να γίνει το παιδί μια παράπλευρη απώλεια. Κανένας δεν γλιτώνει χωρίς να πάθει ζημιά, κι έτσι, όταν οι γονείς δεν μπορούν να αποφασίσουν για τους κανόνες, ο καθένας

τους πρέπει να βοηθήσει το παιδί να καταλάβει ότι οι κανόνες που ισχύουν στο σπίτι μπορεί να είναι διαφορετικοί ανάλογα με το σπίτι του γονέα στο οποίο ζει το παιδί κάθε φορά – και ότι αυτό είναι αποδεκτό.

πειθαρχία

χωρίς ξύλο και φωνές

Ένα βιβλίο γεμάτο δοκιμασμένες στην πράξη συμβουλές για περισσότερα από 100 προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών που απασχολούν συχνότερα τους γονείς.

- Εθισμός στις συσκευές με οθόνη
- Επιθετική συμπεριφορά και εκφοβισμός
- Ξεσπάσματα θυμού
- Αντιζηλία ανάμεσα στα αδέρφια
- Λέει ψέματα
- Αντιμιλάει – Δοκιμάζει τα όρια των γονιών
- Αρνείται να πάει για ύπνο
- Δεν κάνει τα μαθήματά του

Σε αυτό το ανανεωμένο και εμπλουτισμένο βιβλίο, οργανωμένο έτσι ώστε να είναι εύχρηστο και κατανοητό, αναλύονται τα συμπτώματα, οι αιτίες, τα προληπτικά βήματα και οι πρακτικές λύσεις όλων των προβλημάτων.

Ένας πολύτιμος οδηγός που μπορεί να βοηθήσει όλους τους γονείς να χτίσουν θετικές σχέσεις με τα παιδιά τους, διδάσκοντας ενσυναίσθηση και διαλληλακτικότητα. Με αυτόν τον τρόπο θα ενθαρρύνουν την καλύτερη δυνατή συμπεριφορά των παιδιών, θα μειώσουν το στρες και το άγχος τους και θα δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες για την άριστη ψυχική και σωματική τους ανάπτυξη.