

# Η Τέχνη και επιστήμη της ανατροφής των παιδιών

Η ανατροφή των παιδιών είναι ένας από τους πιο σημαντικούς ρόλους που οι περισσότεροι από εμάς αναλαμβάνουμε στην ζωή μας και για τον οποίο δεν έχουμε την κατάλληλη προετοιμασία. Συνήθως ακολουθούμε το παράδειγμα που θυμόμαστε από τους γονείς μας.

Τα τελευταία χρόνια γράφονται πολλά βιβλία με συμβουλές για την ανατροφή των παιδιών και αρκετοί γονείς παρακολουθούν σεμινάρια και συμμετέχουν σε ομάδες ευαισθητοποίησης.

Πολλές από τις συμβουλές αυτές βασίζονται στις αρχές της μάθησης και στην θεωρία της τροποποίησης της συμπεριφοράς. Η διαφορά αυτής της προσέγγισης από την παραδοσιακή ψυχοθεραπεία είναι ότι δεν επικεντρώνεται στις βαθύτερες αιτίες της συμπεριφοράς. Αντίθετα επιχειρεί να αλλάξει τις αντιδράσεις αυτές καθ' αυτές είτε ανταμείβοντας μια επιθυμητή ή αποθαρρύνοντας μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Αυτό αν και είναι προφανές σε αρκετές περιπτώσεις οι γονείς παρά την θέλησή τους ανταμείβουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές.

Για παράδειγμα γονείς κάποια στιγμή προσπαθούν να ησυχάσουν το μωρό τους που έκλαιγε με ένα γλειφιτζούρι ή έδωσαν μεγαλύτερη προσοχή απ' ότι έπρεπε σε ένα παιδί που κτυπιότανε από νεύρα στο πάτωμα. Αυτό που δεν μπόρεσαν να αντιληφθούν είναι ότι από την μεριά του παιδιού, το ανταμείψαν για το κλάμα του ή για το ξέσπασμα των νεύρων του. Τέτοιου τύπου συμπεριφορά είναι πολύ πιθανό να επαναληφθεί στο μέλλον.

Οι συμπεριφοριστές υποθέτουν ότι όταν ένα παιδί επιμένει να συμπεριφέρεται άσχημα κάποιος ενήλικας πιθανά έχει ανταμείψει ανάλογη συμπεριφορά.

Για να αποφεύγεται αυτό το λάθος, οι θεραπευτές συμπεριφοράς, προτείνουν στους γονείς να εντοπίζουν την συμπεριφορά που επιθυμούν να αλλάξουν και μετά να αποφασίσουν για τις συγκεκριμένες επιπτώσεις για επιθυμητές και ανεπιθύμητες πράξεις. Οι ανταμοιβές μπορεί να περιλαμβάνουν το αγαπημένο φαγητό του παιδιού για πρωινό όταν αυτό ντύνεται γρήγορα, ή μπορεί να είναι μικρά πραγματάκια όπως το να παίρνει την προσοχή κάποιου, ένα χαμόγελο ή ένα φιλί.

Πολλοί πιστεύουν ότι αυτή η αντιμετώπιση αν και αποτελεσματική σε πολλές περιπτώσεις είναι κρύα και χειριστική και είναι πιθανό να αποτύχει για βαθιά ριζωμένα προβλήματα συμπεριφοράς. Άλλες στρατηγικές για επιτυχημένη ανατροφή παιδιών τονίζουν περισσότερο την κατανόηση και την επικοινωνία μεταξύ γονιού και παιδιού, παρά τον έλεγχο. Για παράδειγμα ο THOMASGORDON τονίζει ότι το παιδί πρέπει να βοηθηθεί ώστε να δει τα πράγματα από την μεριά του γονιού, όπως επίσης είναι σημαντικό να βλέπουμε τα πράγματα από την μεριά του παιδιού. Στην μέθοδο του δίνεται έμφαση στην αντικατάσταση των αυταρχικών μηνυμάτων «καλά θα κάνεις να βιαστείς να ντυθείς» με πιο προσωπικά του τύπου «έχω πρόβλημα να φτιάξω το φαγητό με τα παιχνίδια σου πεταμένα στο πάτωμα στην κουζίνα». Ένα τέτοιο μήνυμα μεταφέρει στο παιδί την μη αποδοχή της συμπεριφοράς του από το μέρος του γονιού και κυρίως την ευκαιρία να κάνει κάτι γι' αυτό.

Οι περισσότερες οικογενειακές κρίσεις μπορεί να επιλυθούν όταν τα μέλη της οικογένειας καθίσουν γύρω από ένα τραπέζι στέλνοντας τέτοιου τύπου μηνύματα μέχρι να καταλήξουν σε μια αμοιβαία αποδεκτή λύση. Για να καταλήξουμε στην μέθοδο αυτή σημαντικό είναι να μάθουμε πιο αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά μας.

Πιο αποτελεσματική επικοινωνία δεν σημαίνει απαραίτητα το να μιλάμε περισσότερο. Αντίθετα, δεν πρέπει να μιλάμε στα παιδιά μας τόσο πολύ, και ιδιαίτερα να αποφεύγουμε τα κηρύγματα, τις απειλές, τις δωροδοκίες και το σαρκασμό. Αντί να τρέχουμε να βοηθήσουμε το παιδί μας, όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα είναι καλύτερα να το προσεγγίσουμε βοηθώντας το, να ξεκαθαρίσει τα συναισθήματά του για κάποια κατάσταση, έτσι που να μπορεί να φθάσει στη λύση μόνο του. Οι γονείς πρέπει να εξασκηθούν στο να μιλάνε για την συμπεριφορά του παιδιού τους, χωρίς να κάνουν κριτική στο παιδί.

Παρακάτω παραθέτουμε κάποιες γενικές οδηγίες που μπορεί να φανούν χρήσιμες στους γονείς.

### **1. Οι γονείς γνωρίζουν τις ικανότητες και τους περιορισμούς του παιδιού τους σε κάθε στάδιο της αναπτυξιακής του ετοιμότητας.**

Είναι κατανοητό ότι οι γονείς είναι πρόθυμοι να διδάξουν στα παιδιά τους νέες δεξιότητες όσο είναι πιο νωρίς. Παράλληλα πρέπει να αντιλαμβάνονται τα όρια του παιδιού ψυχολογικά και φυσιολογικά, σε κάθε στάδιο ανάπτυξης.

Όταν επιχειρούμε να διδάξουμε μια δεξιότητα που το παιδί δεν είναι ακόμη έτοιμο να μάθει προκαλούμε απογοήτευση και αποτυχία.

Για παράδειγμα αφού τα μικρά παιδιά δεν έχουν αντίληψη του χρόνου δεν έχουν υπομονή να ακολουθήσουν προκαθορισμένα χρονοδιαγράμματα.

Η εκπαίδευση για την τουαλέτα είναι ένα άλλο θέμα που οι γονείς τους πρέπει να γνωρίζουν πότε τα παιδιά τους είναι έτοιμα. Τα περισσότερα παιδιά δεν έχουν ικανοποιητικό έλεγχο του σφικτήρα τους πριν την ηλικία των δύο με αποτέλεσμα όποιο τέχνασμα επιχειρήσουν οι γονείς να μην φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

### **2. Γενικά η τιμωρία είναι λιγότερο αποτελεσματική από τον έπαινο για την διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού.**

Ένα από τα κύρια καθήκοντα των γονιών είναι η πειθαρχία των παιδιών τους. Αλλά για διάφορους λόγους η τιμωρία του παιδιού όταν κάνει λάθος, συχνά δεν είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να χειριστούμε μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Από την μεριά του παιδιού η τιμωρία συχνά φαίνεται αυθαίρετη και μεταφράζεται σαν απόρριψη. Όταν η τιμωρία είναι απαραίτητη πρέπει να δίνετε αμέσως μετά την συμπεριφορά, ώστε το παιδί να την αντιλαμβάνεται. Ο γονιός πρέπει να εξηγεί γιατί το κάνει και να προσφέρει κάποια εναλλακτική συμπεριφορά που είναι πιο επιθυμητή. Κάποια μορφή θετικής επιβράβευσης είναι προτιμότερη γιατί δεν απειλεί τον δεσμό αγάπης παιδιού και γονιού και ενισχύει την αυτοεκτίμησή του.

### **3. Η αγάπη του γονιού πρέπει να είναι ανεξάρτητη από την κακή συμπεριφορά του παιδιού.**

Όταν διορθώνουμε κάποια συμπεριφορά σχολιάζουμε αυτή και όχι το παιδί. Αν το μήνυμα είναι «δεν σε αγαπώ όταν φέρεις έτσι το παιδί νοιώθει απόρριψη. Πάντα θυμόμαστε ότι το να βάζουμε αρνητικές ταμπέλες στους άλλους και ιδιαίτερα σε ένα

παιδί είναι καταστροφικό επειδή μειώνει την αυτοεκτίμησή του. Το να σε περιγράφει κάποιος αρνητικά είναι πολύ χειρότερο από το να σε πληροφορήσει για λάθος πράξεις.

#### **4. Να είμαστε συνεπείς.**

Το παιδί αρκετές φορές μπερδεύεται όταν ο γονιός τιμωρεί σε μια περίπτωση και την αγνοεί σε κάποια άλλη. Είναι επίσης μπερδευτικό όταν ο γονιός προσπαθεί να πειθαρχήσει το παιδί του για κάτι που έκανε και μετά να απολογηθεί για την συμπεριφορά του.

#### **5. Το παιδί χρειάζεται ενθάρρυνση σε κάθε καινούργια συμπεριφορά.**

Για παράδειγμα όταν ένα παιδί μαθαίνει να τρώει μόνο του ακόμη και οι πρώτες του άγαρμες προσπάθειες να φέρει το κουτάλι στο στόμα πρέπει να ανταμείβεται.