

18 Σεπτεμβρίου 2013

Positive Parenting: Μια νέα «τιμωρία» με αποτέλεσμα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η πειθαρχία σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να ταυτίζεται με την τιμωρία. Πειθαρχία σημαίνει σωστή καθοδήγηση και κυρίως θετική συμπεριφορά. Στο best seller του Power of Positive Parenting: A Wonderful Way to Raise Children, ο διάσημος παιδαγωγός Glenn Latham μας δίνει 10 συμβουλές για να εφαρμόσουμε

τη θετική καθοδήγηση, μια νέα και αποτελεσματική μέθοδος πειθαρχίας.

Στα πλαίσια της διαπαιδαγώγησης η τιμωρία και η πειθαρχία είναι έννοιες που πολλές φορές συγχέονται. Στην πραγματικότητα όμως διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό. Η πειθαρχία έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα και αφορά στην καθοδήγηση του παιδιού και στην εκμάθηση ασφαλών συμπεριφορών και αυτοελέγχου. Αντίθετα, η τιμωρία είναι απλώς μια σκληρή πράξη που επιδιώκει να συμμορφώσει το παιδί και να το καταστήσει υπάκουο. Η πειθαρχία είναι μια θετική, προληπτική διαδικασία που βοηθάει το παιδί να ελέγχει τη συμπεριφορά του, ώστε να μπορεί από μόνο του να κάνει επιλογές και να παίρνει αποφάσεις. Όμως για να μπορέσουμε να θέσουμε τους δικούς μας κανόνες πειθαρχίας, αρχικά πρέπει να πλησιάσουμε το παιδί, να συνδεθούμε μαζί του, να το αγαπήσουμε και κυρίως να το κατανοήσουμε. Αυτοί είναι και οι κανόνες της θεωρίας του Positive Parenting, δηλαδή της Θετικής Καθοδήγησης!

1. Η θετική καθοδήγηση ξεκινά από τη στιγμή που θα δημιουργήσουμε μια στενή σχέση με το παιδί μας

Η πιο αποτελεσματική στρατηγική πειθαρχίας είναι να νιώθει το παιδί δεμένο μαζί μας, να αισθάνεται τρυφερότητα και αγάπη για εμάς, έτσι ώστε να θέλει από μόνο του να μας ευχαριστήσει.

2. Αξιολογήστε το κατά πόσο οι «στρατηγικές πειθαρχίας» δημιουργούν ρήγματα στη σχέση σας με το παιδί

Σκεφτείτε ότι στόχος σας είναι να το καθοδηγήσετε με αγάπη και όχι να το τιμωρήσετε. Η τιμωρία έχει καταστροφικές συνέπειες για τη μεταξύ σας σχέση ενώ θα τροφοδοτήσει την άσχημη συμπεριφορά από την πλευρά του παιδιού σας. Από την άλλη η θετική καθοδήγηση θέτει μεν όρια αλλά με τρόπο που δείχνει κατανόηση βοηθώντας έτσι το παιδί να βελτιώσει τη συμπεριφορά του και να μην παραμένει θυμωμένο μαζί σας.

3. Αν μια συμπεριφορά σας, σας αποξενώνει από το παιδί, διορθώστε την

Τα παιδιά συνήθως συμπεριφέρονται άσχημα όταν νιώθουν άσχημα για τον εαυτό τους και όταν αισθάνονται ότι έχουν «απομακρυνθεί» από τους γονείς τους. Εστιάστε στα συναισθήματα που μπορεί να έχει το παιδί σας σε κάθε περίπτωση και μιλήστε του για αυτά έχοντας ταυτόχρονα σωματική επαφή μαζί του. Για παράδειγμα, χαμηλώστε στο ύψος του, κοιτάξτε το στα μάτια και πείτε του «είσαι πολύ θυμωμένος αλλά δεν χρειάζεται να δαγκώνεις τους άλλους». Ή σηκώστε το ψηλά και πείτε του: «θα ήθελες να μπορούσες να παίξεις περισσότερο αλλά είναι ώρα για ύπνο».

4. Μην διστάσετε να θέσετε τα απαραίτητα όρια, αλλά κάντε το με καλοσύνη

Ναι, είναι πολύ δύσκολο για εμάς κάποιες φορές να επιβάλλουμε κανόνες και ταυτόχρονα να βλέπουμε τα πράγματα μέσα από τα μάτια των παιδιών. Δεν είναι όμως ακατόρθωτο! Θυμηθείτε πως όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι οι άλλοι τα καταλαβαίνουν, είναι πιο εύκολο για αυτά να αποδεχτούν κάποιους κανόνες.

5. Αν τεθεί ζήτημα σωματικού κινδύνου, παρέμβετε άμεσα για να θέσετε όρια, δείχνοντας ταυτόχρονα κατανόηση

Για παράδειγμα, πείτε του: «Ο κανόνας είναι ότι δεν χτυπάμε, ακόμα και αν έχεις νευριάσει τόσο πολύ επειδή σε κοροϊδεύει. Ας καθίσουμε να το συζητήσουμε».

6. Η ανυπακοή είναι συνήθως αποτέλεσμα ενός προβλήματος στη μεταξύ σας σχέση

Αν το παιδί σας δεν αποδέχεται τους κανόνες που θέτετε σημαίνει πως η σχέση σας δεν είναι αρκετά δυνατή για να το καθοδηγήσετε. Αυτό μπορεί να συμβεί σε όλους κατά καιρούς. Τι να κάνετε; Σκεφτείτε με ποιον τρόπο θα ενδυναμώσετε τη σχέση σας. Αντιθέτως αν προκαλέσετε μια διαμάχη θα καταφέρετε να κάνετε πιο βαθιά τη ρήξη μεταξύ σας.

7. Αποφύγετε να το στέλνετε τιμωρία στο δωμάτιο του

Η τιμωρία στο δωμάτιο ή σε οποιοδήποτε χώρο απομόνωσης θυμίζει περισσότερο εξορία. Το παιδί μέσα από αυτό νιώθει απομονωμένο και ταπεινωμένο, συναισθήματα δηλαδή που περισσότερο διαβρώνουν παρά ενισχύουν τη σχέση μας με το παιδί.

8. Αποφύγετε την στρατηγική των επιπτώσεων

Η στρατηγική των επιπτώσεων μπορεί να δώσει λανθασμένα μαθήματα αν εσείς είστε αυτοί που δημιουργείτε τις επιπτώσεις και δεν έρχονται ως φυσικό επακόλουθο των πράξεων των παιδιών. Συχνά οι γονείς λένε στα παιδιά: «οι πράξεις σου θα έχουν τις επιπτώσεις τους». Για παράδειγμα: «Αν με αναγκάσεις να σταματήσω το αυτοκίνητο, αυτό θα έχει επιπτώσεις». Αυτή η απειλή στην ουσία αποτελεί μια σκληρή τιμωρία. Ναι, τα παιδιά μπορούν να μάθουν πολλά για τις επιπτώσεις των πράξεων τους, αλλά θα πρέπει να το μάθουν από μόνα τους. Αν ξεχάσουν να πάρουν το φαγητό τους στο σχολείο, ναι θα πεινάσουν. Αλλά θα φταίνε μόνο εκείνα!

9. Αυτό που σκέφτεστε και νιώθετε είναι πιο σημαντικό από την όποια αντίδραση του παιδιού

Τα παιδιά συνήθως κάνουν αυτό που θέλουν οι γονείς αν οι τελευταίοι το ζητήσουν

με αγάπη. Βρείτε τρόπους να είστε περισσότερο θετικοί από αρνητικοί, έτσι ώστε να ανταποκρίνονται αναλόγως και τα παιδιά σας στη δική σας γενναιοδωρία. Για παράδειγμα αντί για όχι δε θα καθαρίσω το δωμάτιο σου, πείτε: «Ναι, ήρθε η ώρα να καθαρίσουμε το δωμάτιο, και ναι, θα σε βοηθήσω!». Το παιδί θα νιώσει αμέσως τη γενναιοδωρία σας και θα ανταποκριθεί θετικά σ' αυτήν!

10. Μέσα από τον τρόπο που αντιμετωπίζετε το παιδί σας, θα μάθει και εκείνο να αντιμετωπίζει τον εαυτό του

Αν είστε σκληροί μαζί του θα αντιμετωπίζει και εκείνο με σκληρότητα τον εαυτό του. Αν το αντιμετωπίζετε με αγάπη και θέτετε ξεκάθαρα όρια τότε με τον ίδιο τρόπο θα θέτει και εκείνο όρια στον εαυτό του.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr