



ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΙΟΥΛΙΟΣ 2004

ΤΕΥΧΟΣ 22

Προσκοπικά Βήματα



Παιδιά και επανάσταση

Παιδιά και Επανάσταση

Φτάνει μια στιγμή στην διάρκεια της οικογενειακής μας ζωής που αισθανόμαστε ότι η οικογένειά μας καταρρέει, ότι οι κόπτοι μιας ζωής πάνε χαμένοι, ότι έχουμε χάσει τα πάντα, οποιαδήποτε επένδυση κάναμε στα παιδιά μας πήγε στράφι. Γιατί; τα παιδιά μπαίνουν στην εφηβεία. Και όταν τα παιδιά μπαίνουν στη εφηβεία αρχίζουν να επαναστατούν. Τίποτα δεν είναι καλό στο σπίτι τους, οι γονείς τους (που μέχρι πριν ένα χρόνο ήταν πολύ καλοί) δεν έχουν κατανόηση και δεν μπορούν να συνεννοηθούν μαζί τους. Έχοντας τέτοιες καταστάσεις στο σπίτι, το πιο συχνό φαινόμενο είναι να βλέπουμε τους γονείς να αυξάνουν τον έλεγχο και την κριτική στον έφηβο.

Βέβαια η εφηβεία είναι μία φυσιολογική φάση στη ζωή του ανθρώπου. Θα ακούσετε πολλούς να λένε ότι η εφηβεία είναι δημιούργημα του ανθρώπου - της πολιτισμένης κοινωνίας, και έχετε δει εσείς ζώα στην φύση ήμερα ή άγρια να έχουν θέμα εφηβείας; Η αλήθεια είναι ότι σε απομακρυσμένες φυλές της Αφρικής υπάρχουν διάφορες τελετές ενηλικίωσης που συνήθως τα αγόρια περνάνε μία δοκιμασία (π.χ πρέπει να πάνε μόνοι τους στη ζούγκλα ή στο βουνό να κάνουν κάτι) και τα κορίτσια κάτι ανάλογο μέσα στα πλαίσια των ορίων της φυλής. Στην Αρχαία Ελλάδα ήταν ξεκάθαρο το θέμα της εφηβείας και σε πολλά κείμενα ανακαλύπτουμε την πολιτεία να ενδιαφέρεται για τους εφήβους ή νέους όπως τους ονόμαζαν (και μην ξεχνάμε ότι ο Σωκράτης καταδικάστηκε σε θάνατο γιατί με τα λεγόμενα του "αποπροσανατόλιζε τους νέους"). Και ίσως να έχουν τελικά δίκιο αυτοί που υποστηρίζουν ότι η εφηβεία είναι στενά συνδεδεμένη με τον πολιτισμό και την κοινωνία όπως την βλέπουμε σήμερα. Γιατί τόσο στα ζώα όσο και στις φυλές της ζούγκλας δεν υπάρχει πληθώρα απόψεων και αντιλήψεων. Εκεί τα πράγματα είναι μαύρο-άσπρο, καλό-κακό, βοηθητικό για τη διαβίωση - μη βοηθητικό για τη διαβίωση. Εκεί δεν υπάρχουν αποχρώσεις του γκρι.

Ναι αγαπητοί μου φίλοι οι έφηβοι επαναστατούν και θέλουμε να επαναστατούν. Μέχρι αυτή την ηλικία, οι γονείς τους εμφύτευαν απόψεις για οτιδήποτε, αρχές για το καλό και το κακό, για το τι είναι επιτρεπτό και τι δεν είναι. Δεν νομίζω όμως ότι κανένας γονιός θα ήθελε το παιδί του να έχει τις αρχές του "παπαγαλίας". Γιατί μέχρι αυτή τη στιγμή έτσι γινόταν, λέγαμε στα παιδιά "όχι αυτό" και σπάνια εξηγούσαμε γιατί όχι με εξαίρεση ένα "δεν επιτρέπεται" η δεν είναι καλό" που θα λέγαμε. Έρχεται λοιπόν η ηλικία της εφηβείας και το παιδί αρχίζει να διαμορφώνει δικό του χαρακτήρα και βέβαια αρχίζει να ξανά "μελετά" ότι έχει μέχρι στιγμής μάθει από τους γονείς του και γενικά από το οικογενειακό του περιβάλλον έτσι ώστε να τα κάνει κτήμα του και να τα προσαρμόσει στα δικά του χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Και βέβαια κάποια στοιχεία από το παρελθόν θα απορρίψει και κάποια θα κρατήσει. Και αυτή η ηλικία είναι η φάση της ζωής που ο έφηβος κρίνει, και πολλές φορές ανελέητα, τους γονείς του. Μέχρι στιγμής οι γονείς ήταν το παν στην ζωή του και είχαν μία ιδιαίτερη θέση. Μέσα από αυτήν την κριτική όμως ο έφηβος τους αποθεοποιεί, τους κατεβάζει από το βάθρο και τους φέρνει σε ένα επίπεδο ίσο με αυτόν ώστε να καταφέρει κάποια στιγμή να δημιουργήσει ένα άλλο είδος σχέσης με αυτούς, σαν ενήλικας προς ενήλικα και όχι παιδί - ενήλικας που ήταν μέχρι στιγμής. Αυτά για να κατανοήσουμε τι ακριβώς συμβαίνει στη διάρκεια της εφηβείας. Ο έφηβος δεν επαναστατεί μόνο για τους λόγους που αναφέραμε παραπάνω. Επαναστατεί γιατί :

Θέλει να αποκτήσει έλεγχο και δύναμη, αυτονομία. Πόσες φορές δεν έχετε ακούσει παιδιά (ίσως όχι τα δικά σας) να λένε "θα πιάσω μια δουλειά και θα φύγω από το σπίτι" Αυτό είναι μια προσπάθεια να αισθανθεί ότι έχει έλεγχο των καταστάσεων στη ζωή του

Θέλει να αποδείξει ότι δεν μπορείτε να τον ελέγχετε (ανεξαρτησία). Και αυτός ο λόγος είναι στενά συνδεδεμένος με αυτό που είπαμε προηγουμένως.

Θέλει να αντιδράσει. Είναι ένας τρόπος να δείξει ότι αλλάζει και ότι ζητάει διαφορετική αντιμετώπιση από τους άλλους.

Θέλει να εκδικηθεί. Αυτός είναι ένας πολύ σοβαρός λόγος. Εδώ έχουμε παιδιά τα οποία με τον ένα ή τον άλλο τρόπο έχουν πληγωθεί σοβαρά από το οικογενειακό περιβάλλον και η όλη επανάσταση είναι ένας τρόπος να πληγώσουν τους γονείς όπως τους πληγώσαν κι εκείνοι τόσα χρόνια. Μην σκεφθείτε ότι ένα διαζύγιο υποχρεωτικά φέρνει ένα παιδί σε αυτήν την κατάσταση. Αντιθέτως υπάρχουν περιπτώσεις που δεν υπήρξε διαζύγιο αλλά πολύ άσχημες καταστάσεις μέσα στην οικογένεια και το παιδί τελικά επαναστάτησε πολύ άσχημα

Θέλει να έχει την αποδοχή και τον σεβασμό των φίλων του. Μην ξεχνάμε ότι η εφηβεία είναι η ηλικία που η προσοχή του παιδιού μεταφέρεται από την οικογένεια στους φίλους. Αυτό δεν είναι κάτι που θα πρέπει να θορυβεί τους γονείς. Είναι μια προσπάθεια να κοινωνικοποιηθεί και να αποκτήσει δικό του κύκλο το παιδί. Έτσι όταν δείχνει στους φίλους του ότι "αυτός δεν μασάει" και "κάνει ότι θέλει" νομίζει ότι αποκτά μια διαφορετική θέση στην ομάδα. Γι αυτό το λόγω οι γονείς δεν θα πρέπει να κάνουν ποτέ παρατηρήσεις στο παιδί μπροστά σε άλλους. Όχι μόνο στην διάρκεια της

εφηβείας αλλά σε όλη τη ζωή του.

Να τραβήξει την προσοχή (ακόμα και όταν αυτή είναι αρνητική). Εδώ λειτουργεί όπως και στην παιδική ηλικία, που το παιδάκι κάνει αταξίες όταν η μαμά είναι απασχολημένη για να ασχοληθεί μαζί του.

Για αυτοπροστασία (να σας ξεφορτωθεί ή για να σας μειώσει αρκετά για να πάψετε να το ενοχλείτε ακατάπαυστα) Αυτό συμβαίνει σε περιπτώσεις που οι γονείς είναι υπερβολικά κριτικοί. Βέβαια το αναμενόμενο είναι ότι το πρότυπο του ατόμου που κριτικάρει ακατάπαυστα έχει περάσει και στο παιδί τόσα χρόνια και περιμένουμε να κρίνει υπερβολικά και πολύ αυστηρά τους γονείς ένα τέτοιο παιδί. Βλέπετε οι κόπτοι τους τόσα χρόνια και τα μηνύματα που πέρασαν στο παιδί δεν πήγαν χαμένα.

Τέλος για να τεστάρει την αγάπη σας. Βλέπουμε παιδιά που φεύγουν από το σπίτι τους πιστεύοντας ότι οι γονείς δεν τα αγαπάνε. Εάν δεν μπλέξουν σε άσχημες καταστάσεις και βρεθούν εγκαίρως βλέποντας την ανησυχία και την αγωνία των γονέων καταλαβαίνουν ότι είναι αγαπητά και ότι έχουν μια εξέχουσα θέση στην ζωή της οικογένειας, και η κατάσταση βελτιώνεται. Όταν βέβαια αλλάξει και η συμπεριφορά των γονέων.

Τα παιδιά, από πολύ μικρή ηλικία έχουν πολλούς τρόπους να μας "δείξουν" την ανάγκη που αισθάνονται να έχουν δύναμη και έλεγχο. Πολλοί από αυτούς τους τρόπους, δυστυχώς, είναι αρνητικοί και έχουν άσχημα αποτελέσματα, τόσο στην δική μας ψυχική ηρεμία όσο και στην ηρεμία και ακεραιότητα άλλων παιδιών. Προσέξτε λοιπόν αν δείτε το παραμικρό από τα "σημάδια" που θα περιγράψουμε παρακάτω έχει έλθει η ώρα να δράσετε δυναμικά και να αλλάξετε την συμπεριφορά σας στο παιδί σας. Πως μπορεί να αντιδράσει ένα παιδί;

Αρχικά λέγοντας απλά όχι σε οτιδήποτε του πείτε. Υπάρχει μία ηλικία στη ζωή του παιδιού που το "όχι" είναι λίγο -πολύ φυσιολογικό και αναμενόμενο. Όταν το παιδί σας είναι 2-3 χρονών είναι πολύ πιθανό να το ακούσετε να σας λέει "όχι" σε πολύ μεγαλύτερη συχνότητα απ' ότι σε άλλες ηλικίες. Είναι η ηλικία που αρχίζει να εδραιώνει την προσωπικότητά του και κατά τη δική του άποψη το να αντισταθεί σε ότι του λένε το κάνει να είναι διαφορετικό. Αυτό όμως το φαινόμενο μπορεί να παρουσιαστεί σε οποιαδήποτε ηλικία σαν ένα δείγμα ότι το παιδί θέλει να έχει κάποια αίσθηση ελέγχου στη ζωή του.

Ένας άλλος τρόπος είναι να έχει συχνές κρίσεις υστερίας. Με αυτό εννοούμε τις υπέροχες καταστάσεις που μπορεί να δούμε σε διάφορα παιδιά, που ξαπλώνουν στο πάτωμα και κλαίνε υστερικά και χτυπιούνται μέχρι να γίνει αυτό που ζητάνε. Σε αυτήν την περίπτωση καλό θα είναι αρχικά η μητέρα να αποσυρθεί από το χώρο και να πάει σε κάποιο άλλο δωμάτιο του σπιτιού μέχρι να ηρεμήσει η κατάσταση. Όταν ηρεμήσουν τα πράγματα τότε συζητάτε το θέμα ήρεμα. Πρέπει να γνωρίζετε ότι τα παιδιά δεν κάνουν κρίσεις υστερίας οπουδήποτε και μπροστά σε οποιονδήποτε. Τις κάνουν όταν γνωρίζουν ότι οι προσπάθειές τους θα φέρουν αποτέλεσμα. Πχ μπροστά σε μία γιαγιά που καταλαβαίνουν ότι είναι ευάλωτη και ότι θα τους δώσει αυτό που ζητάνε, ή θα πείσει τη μαμά να τους δώσει αυτό που ζητάνε, μπροστά σε ξένο κόσμο, εάν καταλάβουν ότι η μαμά είναι ευάλωτη και ντροπιάζεται όταν το παιδί της κάνει τέτοιες "παραστάσεις" μπροστά σε τρίτους κλπ.

Άλλος τρόπος είναι να αρχίσει να μωρουδίζει και γενικά να συμπεριφέρεται σαν να ανήκει σε μικρότερη ηλικιακή ομάδα από αυτήν που ανήκει. Προσποιείται ότι είναι μωρό, και μιλάει σαν μωρό ενώ έχει μάθει να μιλάει κανονικά. Με αυτόν τον τρόπο καταφέρνει να τραβάει την προσοχή σας και να σας ελέγχει αφού έχει την προσοχή σας όταν μωρουδίζει.

Για μεγαλύτερες ηλικίες η επανάσταση, το να αντιμιλάνε, και να μην ακούν είναι ένας τρόπος για να αντιδράσει και να σας δώσει να καταλάβετε ότι θέλει να έχει έλεγχο. Είναι φορές που βλέπουμε μικρά παιδιά να κλείνουν τα αυτιά τους, σε μία πιο παραστατική απόδειξη ότι δεν θέλουν να επικοινωνήσουν. Σε μεγαλύτερες ηλικίες βάζουν το στέρεο πολύ δυνατά σε σημείο που η επικοινωνία να είναι αδύνατη. (σε αυτήν την περίπτωση η μόνη δυνατή επικοινωνία είναι με τους γείτονες που έρχονται να παραπονεθούν)

Σε μεγαλύτερο βαθμό και ηλικία η ενόχλησή του δείχνεται με το να γίνεται σαρκαστικό, αναιδές, περιφρονητικό ή ακόμα και να λέει διάφορα άσχημα πράγματα (να κακοποιεί σε λεκτικό επίπεδο όπως λέμε). Βέβαια μπορεί όλα αυτά να είναι ενδείξεις της ανάγκης που έχει το παιδί να ελέγχει κάποια πράγματα, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ο γονιός είναι υποχρεωμένος να ανέχεται τέτοια συμπεριφορά. Προσοχή όμως μην πέσετε στην παγίδα και ανταποδώσετε κάτι από αυτά που κάνει γιατί τότε εμπλέκεστε σε παιχνίδι δύναμης και κανείς δεν βγαίνει νικητής από αυτό.

Ένας άλλος τρόπος να δείξει τις ανάγκες του είναι όταν γίνεται κυριαρχικό, προσπαθεί να ελέγξει ή πειράζει άλλα παιδιά ιδίως μικρότερης ηλικίας από αυτό, ή πιο αδύναμα.

Μπορεί να γίνει επιθετικό με εσάς ή άλλους του κοντινού περιβάλλοντος.

Επίσης μπορεί να αρχίσει να αρνείται να φάει ή να τρώει ακατάπαυστα, σε σημείο αυτοκαταστροφικό (να τρώγει δηλαδή τόσο πολύ ώστε μετά να κάνει εμετό)

Μπορεί να αρχίσει να βρίζει και να χρησιμοποιεί προσβλητικό ή βίαιο λεξιλόγιο

Μπορεί να αρχίσει να χτυπάει εσάς ή άλλους ανθρώπους (αδέλφια ή άλλα παιδιά, μικρότερα συνήθως αλλά και κάποιο ζώακι ίσως. Κάποιο πλάσμα που δεν μπορεί να ανταποδώσει είτε λόγω ηλικίας είτε λόγω θέσεως) Μπορεί και να αρχίσει να καταστρέφει διάφορα πράγματα στο σπίτι ή και έξω από το σπίτι. Δεν μιλάμε για περιπτώσεις ατυχημάτων αλλά για εσκεμμένες πράξεις.

Ένας άλλος τρόπος να δείξει ότι χρειάζεται δύναμη είναι να συμφωνήσει να κάνει κάποια δουλειά και τελικά να μην την κάνει, να την αναβάλει συνεχώς ή να την κάνει τελικά αλλά σε απαράδεκτα επίπεδα. Υπάρχει περίπτωση να ξεκινήσει να κάνει αυτό που ανέλαβε και να το αφήσει ημιτελές.

Μπορεί επίσης να αρχίσουν να απειλούν να κάνουν κακό στον εαυτό τους ή και να κάνουν με κάποιο τρόπο, σαν ένδειξη αγανάκτησης.

Μπορεί επίσης να αποφασίσει να μην λειτουργήσει σωστά σε τομείς που γνωρίζει ότι είναι σημαντικοί για εσάς πχ. Να μην φέρει καλούς βαθμούς στα μαθήματα του σχολείου.

Μπορεί να σας δείχνει ενοχλημένο ή να κάνει θόρυβο για να τραβήξει την προσοχή σας.

Τέλος μπορεί να σας κατηγορήσει ότι το μισείτε και να σας δηλώσει κατηγορηματικά ότι σας μισεί και αυτό.

Για να μπορέσετε να καλύψετε τις ανάγκες του παιδιού σας για δύναμη χωρίς όμως να χάσετε τον έλεγχο εσείς σαν γονείς, δίνετε επιλογές στο παιδί σας, ζητάτε να συζητήσετε και διαπραγματεύεστε λύσεις που ικανοποιούν και τους δύο. Δημιουργείτε καταστάσεις, μέσα στα πλαίσια που εσείς θέτετε ώστε να μπορεί το παιδί να έχει έναν σχετικό έλεγχο. Μειώνετε όσο το δυνατόν περισσότερο τις πιθανότητες για το παιδί να βρει αιτία για να ξεσπάσει ώστε να πάρει από κάποιον άλλο δύναμη ή προσοχή με αρνητικό τρόπο. Γιατί μπορεί εσείς να κάνετε το καλύτερο για το παιδί σας και να υπάρχει μία γιαγιά στο σπίτι η οποία όταν εσείς λείπετε κάνει τα πάντα ανάποδα. Τέλος καλό θα ήταν να βεβαιωθείτε ότι έχετε προβλέψει για το παιδί σας να έχει τρόπους υγιείς και όχι καταστρεπτικούς, να διοχετεύει τόσο την περισσευούμενη ενέργειά του όσο και το άγχος και την απογοήτευσή του (γι αυτό θα αναφερθούμε σε κάποιο άλλο κομμάτι.)

Και βέβαια θα πείτε "καλά όλα αυτά τι κάνουμε όμως;" Για το τι κάνουμε για να διατηρήσουμε λίγη γαλήνη στο σπίτι θα συζητήσουμε στο επόμενο κομμάτι, την άλλη εβδομάδα. (βλέπετε λόγω της έκτασης των θεμάτων κοντεύουμε να γίνουμε σαν το "μικρή, πικρή μου αγάπη" μυθιστόρημα σε συνέχειες)

Παιδιά και Επανάσταση II

Τι κάνουμε όμως για να βοηθήσουμε αυτήν την κατάσταση αλλά και για να έχουμε κάποια γαλήνη στο σπίτι

Προσφέρετε επιλογές μέσα σε όρια που εσείς βρίσκετε αποδεκτά. Έχουμε ξαναμιλήσει για τις επιλογές. Βλέπουμε λοιπόν ότι είναι κάτι που είναι αποδεκτό και λειτουργεί σε όλες τις ηλικίες. Δίνοντας επιλογές το παιδί έχει την αίσθηση ότι έχει τον έλεγχο, ότι είναι κατά κάποιο τρόπο ελεύθερο. Και δεν υπάρχει λόγος να επαναστατήσει κάποιος όταν αισθάνεται ελεύθερος, υπάρχει;

Συζητάτε, ζητάτε τη γνώμη των παιδιών σας και σε περιπτώσεις που αυτό είναι δυνατό προσπαθείτε να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες τους ή τις προτιμήσεις τους. Έτσι τους περνάτε το μήνυμα ότι οι επιθυμίες τους είναι σημαντικές για εσάς και όταν δεν είναι παράλογες μπορείτε να τις ικανοποιήσετε.

Προσπαθήστε να αναμίξετε τα παιδιά σας στις οικογενειακές αποφάσεις, ιδιαίτερα αυτές που τα αφορούν. Με αυτόν τον τρόπο τους δίνετε να καταλάβουν ότι είναι ενεργά μέλη ενός ζωντανού οργανισμού, της οικογένειας. Τους περνάτε

το μήνυμα ότι είναι σημαντικά και ότι η γνώμη τους ακούγεται, μπορεί να μην ακολουθείται πάντα αλλά έχουν την δυνατότητα να την εκφράσουν και να ακουστούν χωρίς να τους πουν "πάψε εσύ δεν ξέρεις" ή "είσαι μικρός εσύ μην μιλάς"

Διαπραγματευτείτε όταν μπορείτε να είστε ελαστικοί. Πάντα υπάρχουν πράγματα για τα οποία μπορείτε να διαπραγματευτείτε ή να συμβιβαστείτε, ακόμα και μέσα σε όρια τα οποία είναι αδιαπραγμάτευτα. (θα συζητήσουμε εκτενέστερα το θέμα των διαπραγματεύσεων). Όταν διαπραγματευόμαστε με τα παιδιά μας δίνουμε την εντύπωση ότι αυτά που ζητάμε δεν τα ζητάμε δικτατορικά αλλά το κάθε θέμα είναι ανοιχτό για συζήτηση. Έτσι μπορούμε να δώσουμε επιχειρήματα στα παιδιά μας καθώς και να ακούσουμε τα δικά τους επιχειρήματα. Σαν ικανότητα αυτή της διαπραγμάτευσης είναι πολύ χρήσιμη στη ζωή μας.

Προσφέρετε στο παιδί σας διαφορετικούς δρόμους για να φτάσει στον ίδιο στόχο. Εάν δεν θέλει να κάνει κάτι που του ζητάτε ρωτήστε το εάν θέλει να κάνει κάτι διαφορετικό αλλά παραπλήσιο με αυτό που ζητάτε εσείς. Εάν η προσφορά του είναι κάτι λογικό (όπως όταν διαπραγματεύεστε τι δουλειές θα κάνει ο καθένας στο σπίτι, ας κάνει κάτι άλλο από αυτό που εσείς ζητάτε ή με κάποιον άλλο τρόπο αρκεί να είναι ασφαλής τρόπος και αποτελεσματικός) εάν η πρόταση του παιδιού είναι παράλογη τότε του το γνωστοποιείτε ("αυτό δεν είναι αρκετό για μένα" είναι μία πρόταση που δείχνει πολύ περισσότερο σεβασμό από το "ΤΙ; τρελάθηκες;") Ζητήστε του να προτείνει κάτι άλλο, να βρει μια λύση η οποία να είναι ικανοποιητική και για τους δύο σας, κάτι που να είστε και οι δύο σύμφωνοι. Με αυτόν τον τρόπο κάνετε το παιδί να αισθάνεται υπεύθυνο για την απόφαση που θα πάρετε από κοινού, κι έτσι οι πιθανότητες να κρατήσει τη δική του πλευρά της συμφωνίας αυξάνονται σημαντικά.

Μέχρι του σημείου που είστε άνετοι - και μέχρι το βαθμό που αυτό είναι δυνατό - δώστε στο παιδί σας πλήρη ευθύνη για κάποιους χώρους (πχ για το δωμάτιό του, ένα συγκεκριμένο συρτάρι ή για μικρότερα παιδιά το κουτί που μαζεύουν τα παιχνίδια τους) δραστηριότητες (πχ. Να κάνουν τα μαθήματα τους μόνα τους, την ώρα που θα κάνουν μπάνιο - για μικρά παιδιά-, ελεύθερη ώρα από τις 3.30 μέχρι τις 4.30 να κάνουν ότι θέλουν), ή για άλλα θέματα της ζωής τους (πχ τι θα φορέσουν - για μικρά παιδιά-, εάν θα στρώσουν ή όχι το κρεβάτι τους, ποιους φίλους θα καλέσουν στο Πάρτι τους) Θα πρέπει να είστε διατεθειμένοι να επιτρέψετε στο παιδί να κάνει τις δικές του επιλογές σε κάποια θέματα και βέβαια μετά να ζηήσει με τις ανάλογες συνέπειες των πράξεών του. Δεν θα πρέπει όμως εσείς να τρέχετε να το σώσετε από τις δυσάρεστες συνέπειες. Με αυτόν τον τρόπο μαθαίνει ότι δεν παίρνουμε μόνο αποφάσεις αλλά οι αποφάσεις μας έχουν και κόστος, θετικό η αρνητικό. Και βέβαια μαθαίνουν ότι αυτό συμβαίνει στην ενήλικη ζωή που δεν υπάρχει κανένας να μας γλιτώνει από τις αρνητικές συνέπειες των πράξεών μας.

Καλά όλα αυτά, αλλά αγαπητοί φίλοι και φίλες δεν γίνονται ξαφνικά ούτε έρχονται από τον ουρανό. Θέλει δουλειά από εσάς τους γονείς. Θα πρέπει να αποφεύγετε τα παιχνίδια δύναμης που μπορεί να υπάρξουν σε ένα σπίτι. (θα μιλήσουμε εκτενέστερα για αυτό) Θα πρέπει επίσης να δημιουργήσετε ανάλογο κλίμα ώστε το παιδί να μην αισθάνεται ότι είναι ηττημένο, αλλά ούτε και εσείς βέβαια. Αυτές είναι καταστάσεις που δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι. (win-win situations) Πως το κάνουμε αυτό; θα το συζητήσουμε παρακάτω.

Αρχίστε να σκέφτεστε με στόχο την πρόληψη και όχι την θεραπεία. Δηλαδή θα πρέπει να σκέφτεστε "τι μπορώ να κάνω για να ενθαρρύνω την επιθυμητή συμπεριφορά" και όχι "τι να κάνω τώρα που το παιδί μου δεν συμπεριφέρεται σωστά" Είναι πολύ καλύτερα να προλαμβάνουμε από το να θεραπεύουμε.

Χρησιμοποιήστε την δύναμή σας σαν γονιός ώστε να θέσετε όρια και να προσφέρετε επιλογές. Αποφασίστε τι είναι και τι δεν είναι διαπραγματεύσιμο. (θα αναφερθούμε σε αυτό το θέμα εκτενέστερα) Μην ξεχνάτε ότι η υπαρξη των ορίων δεν είναι περιοριστική για τα παιδιά, όπως ίσως κάποιος πει αλλά είναι και πηγή ασφάλειας αφού γνωρίζουν κάποια πράγματα και οι καταστάσεις είναι προβλέψιμες γι αυτά.

Αποδεχθείτε ότι ένα φυσιολογικό παιδί (εξελικτικά φυσιολογικό) έχει ανάγκη ανεξαρτησίας και δύναμης σε διάφορους βαθμούς ανάλογα την ηλικία. Συνήθως ξεκινάμε από την ηλικία των δύο ετών (που εκεί δίνουμε επιλογή : "Θα βάλεις το κόκκινο σορτσάκι και το τάδε μπλουζάκι ή το φουστανάκι με τα πουά;")

Θα πρέπει να είστε διατεθειμένοι να ικανοποιήσετε την ανάγκη του παιδιού σας για δύναμη ή έλεγχο αλλά μέσα σε όρια έτσι ώστε να μην αφαιρεί τη δύναμη και τον έλεγχο από εσάς ή άλλους. Δώστε έμφαση σε στόχους, επιλογές, δυνατότητες, λύσεις σε διάφορα προβλήματα, και θετικές συνέπειες έτσι ώστε να μειώσετε τις διαμάχες δύναμης.

Επιτρέψτε και ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίρνει αποφάσεις για θέματα που το αφορούν. Το να παίρνει αυτού του είδους τις αποφάσεις το βοηθούν γιατί αφ' ενός του δίνουν μία αίσθηση ελέγχου (κι έτσι δεν σας ζητάει έλεγχο σε άλλα θέματα) και αφ' ετέρου πλάθει ικανότητες αυτοδιαχείρισης και λήψης αποφάσεων.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συζητήσει και να προτείνει ιδέες για να καθορίσετε κανόνες, ή να προσχεδιάσετε μελλοντικά γεγονότα (πχ συγκεντρώσεις παιδιών στο σπίτι) που αφορούν τη ζωή του παιδιού. Λάβετε υπ όψιν σας οτιδήποτε σας πει στο βαθμό που εσείς μπορείτε πριν πάρετε την τελειωτική απόφαση.

Όταν θέτετε όρια ή καθορίζετε εναλλακτικές που θα είναι διαθέσιμες στο παιδί, λάβετε υπ όψιν σας τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του παιδιού καθώς επίσης και τις δικές σας. Χρησιμοποιείτε όρια που θα ικανοποιήσουν όλους τους ενδιαφερόμενους.

Ψάξτε να βρείτε τρόπους που να ικανοποιούνται τόσο οι δικές σας ανάγκες όσο και αυτές των παιδιών σας. Ζητήστε από το παιδί να προτείνει λύσεις οι οποίες θα ικανοποιούν όλους. Αρχίστε συστηματικά να ρωτάτε το παιδί "Πως μπορούμε να τα κανονίσουμε έτσι ώστε και οι δύο να πάρουμε αυτό που θέλουμε;". Θα εκπλαγείτε από τις απαντήσεις που θα πάρετε.

Χρησιμοποιείτε υποσχέσεις αντί για απειλές. Είναι πολύ πιο αποδοτικό το "όταν τελειώσεις τα μαθήματά σου μπορείς να δεις τηλεόραση" από το "αν δεν τελειώσεις τα μαθήματα σου δεν θα δεις τηλεόραση".

Όσο το δυνατόν περισσότερο, επικεντρωθείτε σε μακροχρόνιους στόχους και διαδικασίες πχ. μάθηση και εξέλιξη, λήψη αποφάσεων, εξέλιξη του τρόπου σκέψης και οργάνωσης κλπ., αντί να κολλάτε σε άμεσα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα πχ. Συγκεκριμένες επιλογές ή συμπεριφορές. Προσπαθήστε να κοιτάξετε μακριά να δείτε ολόκληρη την εικόνα χωρίς να επικεντρώνεστε σε μικρές λεπτομέρειες που ίσως να είναι και ασήμαντες μπροστά στην ολοκληρωμένη εικόνα.

Μειώστε όσο το δυνατόν περισσότερο τις εκρήξεις εντυπωσιασμού καλύπτοντας τις ανάγκες του παιδιού σας για αγάπη, όρια, προσοχή, αποδοχή, δύναμη, επιτυχία, και ασφάλεια με υγιείς και εποικοδομητικούς τρόπους. Για παράδειγμα εάν το παιδί επιστρέψει από το σχολείο φέρνοντας καλά σχόλια για κάποια εργασία που έκανε, επιβεβαιώστε το θετικό συναίσθημα λέγοντας : "καταλαβαίνω ότι είναι πολύ σημαντικό για σένα ότι ο δάσκαλος διάβασε την έκθεσή σου μέσα στην τάξη και είπε ότι ήταν πολύ καλή!!!" ή όταν επιστρέψει απογοητευμένο γιατί δεν τον κάλεσαν σε ένα πάρτι που έμαθε ότι γίνεται, επιβεβαιώνετε πάλι το συναίσθημα λέγοντας "καταλαβαίνω ότι απογοητεύτηκες που δεν σε κάλεσε ο Βασιλάκης στο πάρτι που κάνει, γιατί είναι φίλος σου και δεν περίμενες μία τέτοια συμπεριφορά από αυτόν." Και συζητάτε περαιτέρω το θέμα μέχρι να ηρεμήσουν τα πνεύματα.

Ψάξτε να βρείτε τρόπους να κινητοποιήσετε τα παιδιά σας να συνεργάζονται χωρίς όμως να χρησιμοποιήσετε δύναμη, απειλές, εξευτελισμό, ή αποδοχή με όρους (πχ. Εάν κάνεις αυτό τότε αξίζεις ή τότε είσαι αγαπητός).

Ενθαρρύνετε την συνεργασία τηρώντας τα όρια που έχετε θέσει πχ. Παρακρατώντας προνόμια και θετικά αποτελέσματα μέχρι το παιδί να κάνει το δικό του κομμάτι στην συμφωνία, αντί να φωνάζετε να τιμωρείτε ή να χρησιμοποιείτε σωματική βία. Για παράδειγμα, εάν μετά τη συζήτηση για τη μοιρασιά των εργασιών του σπιτιού το παιδί σας έχει αναλάβει να πλύνει τα πιάτα, και επιστρέψετε στο σπίτι και τα πιάτα δεν είναι πλυμένα τότε απλά καθυστερείτε να ετοιμάσετε φαγητό μέχρι η κουζίνα να είναι καθαρή για να μπορέσετε να δουλέψετε. Και βέβαια δεν λέτε " δεν έπλυνες τα πιάτα εεε κι εγώ δεν μαγειρεύω να μάθεις" αλλά λέτε "εάν η κουζίνα δεν είναι καθαρή δεν μπορώ να αρχίσω να μαγειρεύω, γιατί δεν υπάρχει αρκετός χώρος".

Εξετάστε την ανάγκη που ίσως έχετε να είστε ο νικητής, να είστε πάντα σωστή ή να ελέγχετε τους άλλους. Ψάξτε να βρείτε τρόπους που σας επιτρέπουν να κερδίζετε χωρίς υποχρεωτικά κάποιος άλλος να χάνει, τρόπους που σας κάνουν να έχετε δικίο χωρίς υποχρεωτικά κάποιος άλλος να έχει άδικο και τρόπους να διατηρείτε τον έλεγχο των καταστάσεων χωρίς να στερείτε από τους άλλους την αυτοεκτίμησή, την ακεραιότητα και την αυτονομία τους.

Οι σχέσεις που δεν έχουν νικητές και νικημένους (win-win) είναι λιγότερο στρεσογόνες και καταστροφικές από ότι οι σχέσεις που έχουν νικητή και ηττημένο (win-lose). Έτσι λοιπόν σε όλα τα σημεία που αναφέρουμε σχέσεις που έχουν να κάνουν με δύναμη και παιχνίδια δύναμης, προσφέρουμε εναλλακτικές λύσεις που λαμβάνουν υπ' όψιν τους τόσο τις ανάγκες των παιδιών όσο και των γονέων ενώ διατηρούμε σε κάποιο επίπεδο και σεβόμαστε το κύρος του γονέα.

Φιλικά

Έλενα Μεταξά