

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για Γονείς

Τα όρια, οι αμοιβές, και οι τιμωρίες

Συχνά οι γονείς χρειάζεται να επιβάλλουν **όρια** στα παιδιά. Τι σημαίνει όρια; Όρια είναι οι κανόνες σύμφωνα με τους οποίους **επιβάλλονται** ορισμένες συμπεριφορές (π.χ. βούρτσισμα των δοντιών, σχολική εργασία, κατάκλιση σε συγκεκριμένη ώρα, κτλ.) ενώ κάποιες άλλες **αποφεύγονται** (π.χ. άσχημη γλώσσα, καταστροφή αντικειμένων, πολλές ώρες τηλεόρασης, κτλ.). Ακολουθούν μερικές βασικές καθοδηγητικές γραμμές, αλλά πάντα έχετε στο νου σας τον **πειραματισμό**: Δείτε τι «δουλεύει» με το δικό σας παιδί, τι πρέπει να τροποποιήσετε και ίσως να δοκιμάσετε.

ΝΑΙ!



- Συμφωνούν και οι **δύο** γονείς για κοινή συμπεριφορά, καθώς και όσοι ζουν κάτω από την ίδια στέγη (λ.χ. παππούς, γιαγιά, κτλ.).
- **Κοινοί** κανόνες για τα παιδιά. Δεν γίνεται διαχωρισμός με βάση το φύλο, την ηλικία, ή τις επιδόσεις στο σχολείο.
- Κοινοί κανόνες **και για τους γονείς**. Δηλαδή συνέπεια λόγων και συμπεριφορών, τουλάχιστον σε ό,τι είναι δυνατόν (και αυτά είναι περισσότερα από όσα νομίζετε!). Λ.χ. πλένουμε όλοι μαζί τα δόντια μας το βράδυ.

ΟΧΙ!



- Ο ένας από τους γονείς είναι ο «καλός» και παρέχει ανταμοιβές ή καταργεί τις τιμωρίες και ο άλλος είναι ο «κακός» ή ο «τιμωρός». Επίσης οι παππούδες, γιαγιάδες και λοιπά πρόσωπα καταργούν τους κανόνες που τέθηκαν, προσφέροντας «καταφύγιο» στα παιδιά.
- Διαφορετικοί κανόνες για τα παιδιά. Λ.χ. «Ο Γιώργος δεν θα στρώνει το κρεβάτι του γιατί είναι αγόρι» ή «Η Βασιλική θα φάει ειδικά μαγειρεμένο φαγητό γιατί είναι καλή μαθήτρια». (Συχνά ακόμη και αυτά τα «γιατί» αποσιωπούνται. Εντοπίστε τα!)
- Ασυνέπεια λόγων και πράξεων. Δύσκολα επιβάλλονται όρια και συμπεριφορές όταν παραβιάζονται καθημερινά στο σπίτι. Το παράδειγμα είναι πολύ πιο ισχυρό από τα λόγια.

ΝΑΙ!

- Τα όρια **προσυμφωνούνται**, πριν να απαιτηθεί να επιβληθούν. Λ.χ. σε κάποια ήρεμη οικογενειακή στιγμή.
- Τα όρια **συζητώνται με όλους** και οι κανόνες καθορίζονται με **σαφήνεια**.
- Οι αμοιβές και οι τιμωρίες έχουν **άμεσο χρονικό ορίζοντα**. Λ.χ. «Εάν πλύνουμε όλοι μαζί τα δόντια μας αύριο θα πάμε βόλτα στο πάρκο· εάν όχι, απαγορεύεται η τηλεόραση για αύριο». Αυτό ειδικά για τα μικρότερα παιδιά έχει μεγαλύτερη σημασία.
- Οι κανόνες τηρούνται **πιστά**, όπως συμφωνήθηκαν. Οι ανταμοιβές παρέχονται όποτε πρέπει και οι τιμωρίες επιβάλλονται όποτε πρέπει, ανελλιπώς. Αυτό είναι ένα πολύ βασικό σημείο στα προγράμματα συμπεριφοράς.

ΟΧΙ!

- Τα όρια γίνεται προσπάθεια να συμφωνηθούν την ώρα που επισυμβαίνει η αρνητική συμπεριφορά ή επιθυμείται η θετική. Λ.χ. το βράδυ στο μπάνιο φωνές για το βούρτσισμα των δοντιών.
- Τα όρια αποφασίζονται μεταξύ των γονέων μόνο. Οι κανόνες δεν γίνονται σαφείς, αλλά υπάρχει η πίστη ότι έγιναν.
- Οι αμοιβές και οι τιμωρίες, είτε για να απαλλαγούν οι γονείς από τη συνεχή παρακολούθηση της συμπεριφοράς του παιδιού (πράγμα αλήθεια κουραστικό) είτε γιατί σκέπτονται με τους χρονικούς ορίζοντες ενηλίκων (δηλαδή κατανοούν την έννοια του «μήνα», του «άλλου μήνα», της «επόμενης βδομάδας», κ.ο.κ., σε αντίθεση με τα παιδιά) χορηγούνται ή επιβάλλονται αντιστοίχως μετά την πάροδο μεγάλων χρονικών διαστημάτων. Λ.χ. «Εάν πλένεις κάθε μέρα και νύχτα τα δόντια σου, στο τέλος της χρονιάς θα σου πάρουμε ένα ποδήλατο». Αυτός ο στόχος γρήγορα θα ξεχαστεί κι έτσι χάνετε το παιχνίδι.
- Μετά από λίγο (μια ημέρα, μια βδομάδα, κτλ.) ή με τις πρώτες αντιδράσεις του παιδιού, και για να «ησυχάσουν» οι γονείς, τα όρια παραβιάζονται για μια ακόμη φορά. Η οικογένεια μπλέκει σε ένα ατέρμονο παιγνίδι καθημερινής διαπραγμάτευσης, ακόμη και για στοιχειώδεις υποχρεώσεις των μελών της.



Καλή επιτυχία!