

Η ΑΝΥΠΑΚΟΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Γράφει η Μαρία Παπαδοπούλου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος Παιδών & Ενηλίκων, Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Παιδιών - Εφήβων, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

ΥΠΑΚΟΗ - ΑΝΥΠΑΚΟΗ

Τα πρώτα σημάδια υπακοής εμφανίζονται στον 8^ο με 9^ο μήνα. Εκεί το παιδί συμμορφώνεται προς τις μικρές διαταγές που του δίνουν οι γονείς. Για παράδειγμα, όταν ο γονέας πει 'Μη βάζεις το χέρι σου εκεί!' ή 'Δώσε μου το χέρι σου', το παιδί παρουσιάζει υποταγή και υπακοή.

Γύρω στον 18^ο μήνα αρχίζει η αντίδραση, όπου το παιδί με διάφορες πεισματικές συμπεριφορές πάει κόντρα σε ό,τι πει ο γονέας (βρεφονηπιακός αρνητισμός). Το νήπιο συνεχίζει να κάνει το αντίθετο από αυτό που του υποδεικνύουν οι γονείς του μέχρι την ηλικία των 6 ετών, όπου υποχωρεί η έντονη ανυπακοή του για να εμφανιστεί ξανά στην εφηβεία.

ΟΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΘΥΜΟΥ

Η ανυπακοή συχνά εκδηλώνεται με κρίσεις θυμού. Η ηλικία των 2 ετών σηματοδοτείται από το τέλος της βρεφικής ηλικίας και της έναρξη της παιδικής ηλικίας.

Το παιδί 1-2 ετών τραβιέται προς δυο διαφορετικές κατευθύνσεις:

τη φυσική ανάγκη του για ανεξαρτησία,
του να παραμείνει σε ασφαλή
αυτονομία και απόκτηση ελέγχου
σχέση με τη μητέρα του

την ανάγκη
βρεφική

*(σημαντικό κομμάτι διαμόρφωσης
της μετέπειτα αυτοπεποίθησής του)*

β
Μόλις δει το παιδί πόσο ευάλωτο είναι,
β
Βιώνει μια εσωτερική σύγκρουση,
β
Έκρηξη συναισθημάτων,
β
Κρίσεις θυμού και νεύρα.

Ο γονιός και το παιδί παγιδεύονται σε μια μάχη για το ποιος θα επικρατήσει. Ο Γονιός κυριαρχείται από συναισθήματα θυμού, απελπισίας και χάνει το ηθικό του. Το παιδί γίνεται πιο αποφασιστικό στο να απορρίψει τις εντολές τους.

Οι κρίσεις θυμού αποτελούν ως ένα σημείο μέρος της ανάπτυξης του παιδιού. Γι αυτό και η αντιδραστικότητα και η ανυπακοή του παιδιού είναι κάτι που αναπόφευκτα θα αντιμετωπίσει κάθε γονιός.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΥΠΑΚΟΗ

- Η έντονη πίεση και η κόντρα που δείχνει ο γονέας πολλές φορές ενισχύουν την ανυπάκουη συμπεριφορά των παιδιών.
- Κάποιες φορές το παιδί αντιδράει μόνο για να τραβήξει την προσοχή μας. Μήπως του 'λείπει' ο γονιός του;
- Μήπως έχετε μεγάλες απαιτήσεις από το παιδί σας; Κάτι τέτοιο οδηγεί στη διαμόρφωση ισχυρών 'πρέπει' στο παιδί, κι αυτό οδηγεί σε έντονο άγχος, φόβο αποτυχίας, εύκολη απογοήτευση και αμφιβολία για ικανότητές του.

- Οι γονείς συχνά 'υποκύπτουν' στα πείσματα των παιδιών για να σταματήσουν τις διαμαρτυρίες του. Κάτι τέτοιο τροφοδοτεί την ανυπακοή. Π.χ. η μαμά λέει στο παιδί «θα δεις τηλεόραση αφού διαβάσεις» και το παιδί αρχίζει να γκρινιάζει ασταμάτητα για ώρες. Ο γονιός υποκύπτει, αναιρώντας τον κανόνα που έθεσε κι έτσι το παιδί καταλήγει στην τηλεόραση. Νικητής βγαίνει το παιδί, το οποίο ξέρει ότι την επόμενη φορά έχει πολλές πιθανότητες να 'τουμπάρει' τη μαμά και σίγουρα θα το ξαναπροσπαθήσει!
- Τέλος, πολλά παιδιά την ώρα που επαναστατούν και αντιδρούν εκφράζουν έμμεσα κάποια παράπονά τους. Αν υπήρχε δυνατότητα να εκφράσει λεκτικά το παιδί τι νιώθει εκείνη την ώρα, θα μας έλεγε: 'Δε με καταλαβαίνουν!', 'Δε με ακούν!', 'Δε μου επιτρέπουν να εκφραστώ όπως θέλω!', 'Δε μου έχουν εμπιστοσύνη!', 'Θέλουν να έχουν αυτοί πάντα δίκιο!'

Ο ΓΟΝΙΟΣ ΩΣ ΠΡΟΤΥΠΟ

Για τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, οι γονείς αποτελούν πρότυπο προς μίμηση. Στα μάτια τους οι γονείς τους φαίνονται τέλειοι και βάζουν τα δυνατά τους για να τους μοιάσουν. Παρατηρούν τη συμπεριφορά τους και πολύ εύκολα την αντιγράφουν. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει οι γονείς να είναι προσεχτικοί στα παραδείγματα που δίνουν. Για παράδειγμα, όταν χρησιμοποιούμε το ξύλο σαν μέσο διαπαιδαγώγησης θα πρέπει να περιμένουμε ότι το ίδιο θα κάνει και το παιδί, καθώς μαθαίνει ότι είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης διάφορων καταστάσεων. Επίσης, ένα γονιός καπνιστής μπορεί να συμβουλεύει το παιδί του να μην καπνίσει ποτέ, καθώς πρόκειται για μια κακή συνήθεια, το παιδί όμως τον παρατηρεί καθημερινά να ανάβει και να σβήνει τσιγάρα. Από έρευνες προκύπτει ότι τα παιδιά καπνιστών έχουν περισσότερες πιθανότητες να καπνίσουν.

Μπορούμε, λοιπόν, να γίνουμε υπόδειγμα για τα παιδιά μας. Αυτός είναι και ο πιο εύκολος τρόπος για να τους δίδαξουμε όλες τις αξίες της ζωής, π.χ. το σεβασμό, την αγάπη, την εμπιστοσύνη, το

να μη λένε ψέματα, να μη βρίζουνε, κτλ. Ας μην ξεχνάμε ότι δεν πρέπει να κάνουμε πράγματα που δεν θα θέλαμε να κάνουν τα παιδιά μας.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΥΠΑΚΟΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Βασικός στόχος είναι να αποκτήσει το παιδί 'φωνή συνείδησης', τη φωνή του γονέα. Κάτι που σε μεγάλο βαθμό επιτυγχάνεται όταν ο γονέας λειτουργεί ως πρότυπο. Ας δούμε όμως ορισμένες πρακτικές εφαρμογές:

1. Αλλάξτε τη συμπεριφορά σας. Όταν το παιδί παρουσιάζει την επιθυμητή υπάκουη συμπεριφορά δώστε του επαίνους και δείξτε προσοχή.
2. Χρησιμοποιείστε κάποιες τεχνικές που ενισχύουν την πειθαρχία. Αγνοείστε την ανυπακοή, μην υποκύπτετε σε αυτήν για να 'ηρεμήσει' το παιδί και διατηρείστε επιβλητικό και αυστηρό (όχι αυταρχικό) τόνο στις διαταγές σας. Το παιδί πρέπει να μάθει το 'όχι' και πως η υπομονή του γονέα δεν είναι ανεξάντλητη.
3. Μη χρησιμοποιείτε συχνά τεχνικές τιμωρίας που προκαλούν έντονη δυσφορία και πόνο στο παιδί. Όπως προκύπτει από έρευνες, τέτοιου είδους τιμωρίες προκαλούν επιθετικά συναισθήματα και έντονο άγχος στο παιδί.
4. Έχετε πάντα στο μυαλό σας πως το παιδί έχει ανάγκη από τη στοργή και την επιδοκιμασία των γονιών του.
5. Προσπαθήστε να καταλαβαίνετε τα συναισθήματά του, γιατί σπάνια θα τα εκφράσει λεκτικά. Δείξτε το!
6. Προσπαθείτε να μην ξεσπάτε πάνω του.
7. Φροντίστε να μην ενεργείτε παρασυρόμενοι από το δικό σας άγχος.
8. Μην πιέζετε και μη μειώνετε το παιδί σας.

9. Για να σας υπακούει το παιδί, θα πρέπει να υπακούετε κι εσείς τις δικές του ανάγκες. Τις ψυχικές + συναισθηματικές ανάγκες του. Τι θέλει πραγματικά το παιδί; Σίγουρα όχι μόνο τροφή και στέγη. Θέλει στοργή, αγάπη, κατανόηση, αποδοχή και προσοχή.
10. Μην παραλείπετε να εξηγείτε στο παιδί τους λόγους για τους οποίους είναι καλό να υπακούει. Έτσι αποφεύγετε την σύγχυση και την τυφλή-εξαρτημένη συμμόρφωση του παιδιού. Αν κατανοήσει το παιδί για ποιο λόγο είναι καλό να πλένει τα δόντια του, σίγουρα θα το κάνει πράξη με δική του βούληση κι όχι επειδή το είπε η μαμά. Έτσι ενισχύεται η αυτονομία του παιδιού κι αρχίζει να αποκτά την ευθύνη των πράξεών του.
11. Τα όρια και οι κανόνες βοηθάνε πάντα το παιδί και το απαλλάσσουν από περιττές ευθύνες και άγχη που δεν είναι ακόμη έτοιμο να αναλάβει.
12. Κάποιες συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες και οι γονείς θα πρέπει να αντέξουν το γεγονός ότι το παιδί θύμωσε επειδή του αρνήθηκαν κάποια επιθυμία του.
13. Τέλος, μην ξεχνάτε ότι μπορείτε μόνο εσείς να δώσετε το καλό παράδειγμα στα παιδιά σας. Κάντε όλα όσα του ζητάτε να κάνει κι εκείνο μέσω της μίμησης, θα τα μάθει.

Βιβλιογραφία

- Στάινερ Ν. (2002), «Κατανοώντας το παιδί σας. 1-2 ετών». Ψυχαναλυτική βιβλιοθήκη για το παιδί και τον έφηβο. Εκδόσεις Καστανιώτη: Αθήνα.
- Herbert, M. (1996), «Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας - β'». Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα: Αθήνα.