

Γονικότητα κατά τη σχολική ηλικία: αποτελεσματική επικοινωνία και διαχείριση συμπεριφοράς για μια σχέση ζωής μέσα στο χρόνο

Κιτριτσή Ειρήνη

Ψυχολόγος *MSc, PhD*

ΚΕΔΑΣΥ Δράμας



Η γονικότητα ως κήπος που μεγαλώνει...



Η γονικότητα ως εμπιστοσύνη...



Η γονικότητα ως εργαστήριο αγάπης...



Η γονικότητα ως απόλαυση...

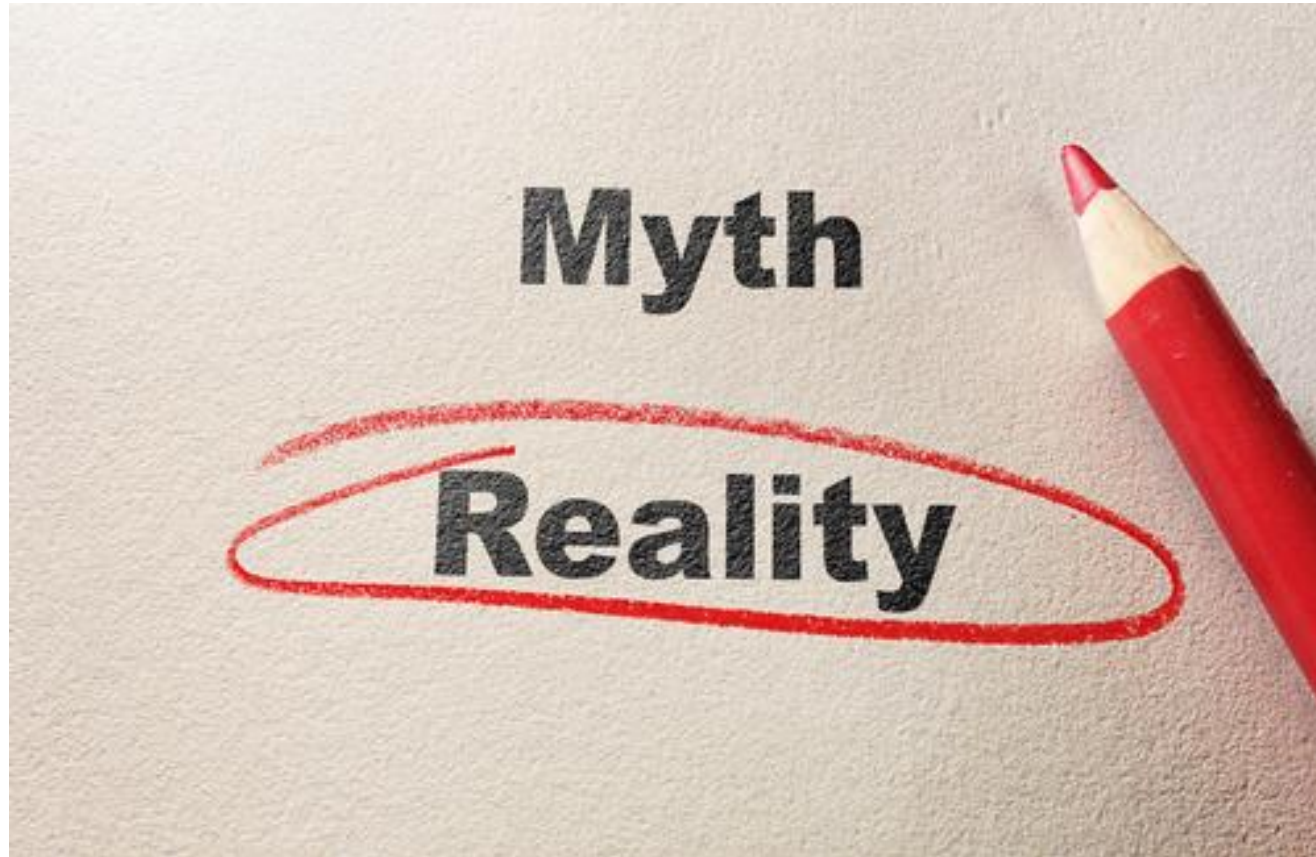


Γονικότητα σημαίνει...



- διαδικασία προαγωγής και υποστήριξης της σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής, γνωστικής ανάπτυξης από την βρεφική μέχρι την έναρξη της ενήλικης ζωής.
- καλύπτω τις **ανάγκες** του παιδιού μέχρι να γίνει 18.
- **καθοδηγώ** το παιδί με στόχο να γίνει ένας **ικανός ενήλικας**.

Μύθοι για τη γονικότητα



Μύθος #1: Οι γονικές δεξιότητες είναι ενστικτώδεις



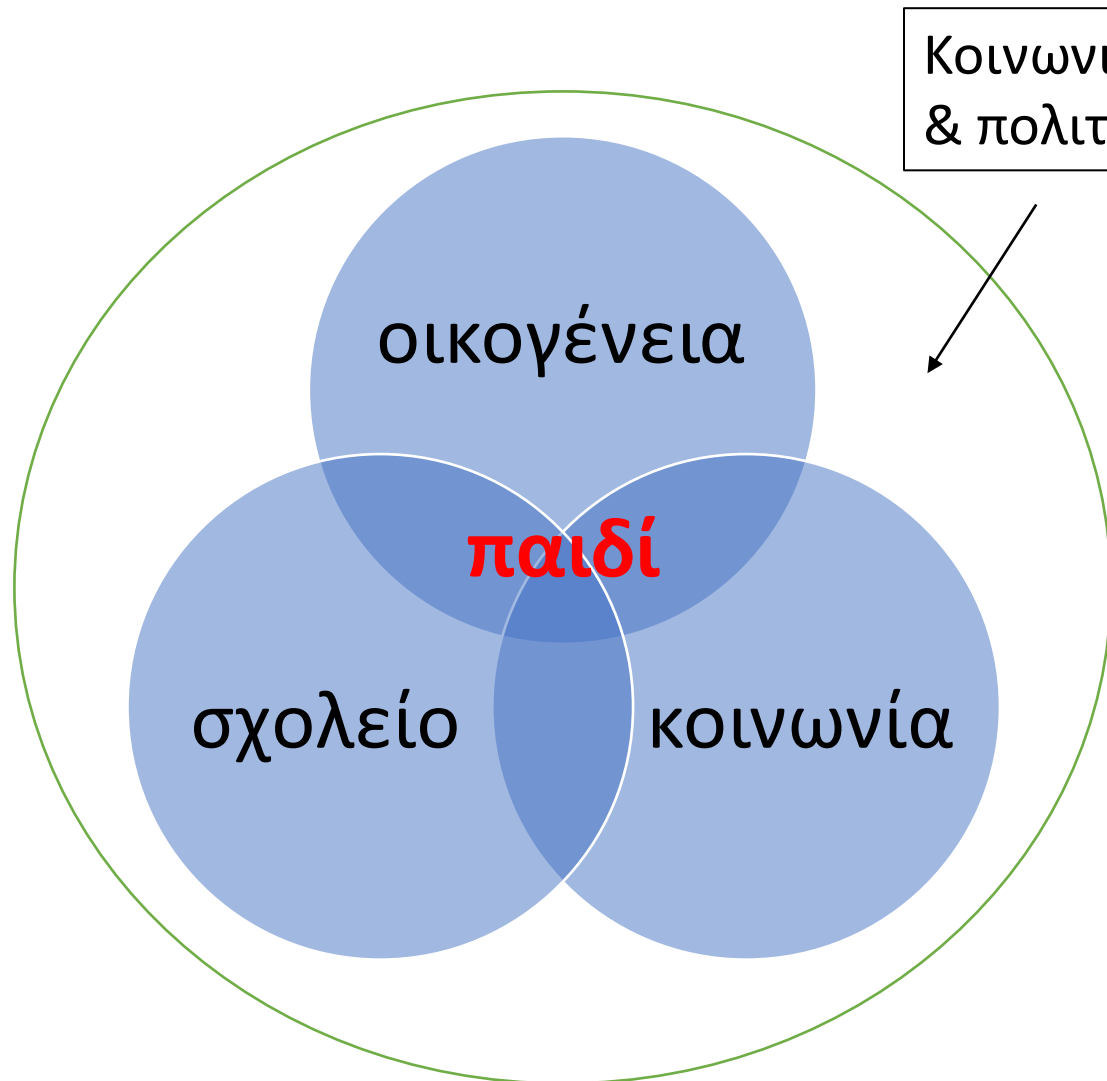
- Κανείς δεν γεννιέται με όλα τα εφόδια για να γίνει ένας αποτελεσματικός γονέας.
- Πολλές γονεϊκές δεξιότητες πρέπει να μαθευτούν μέσα από εξελισσόμενη γνώση και εμπειρία.

Μύθος #2: ένας ώριμος ενήλικας μπορεί να είναι ο τέλειος γονέας



- Οι άνθρωποι δεν είναι τέλειοι, επομένως κανείς δεν μπορεί να είναι ένας τέλειος γονέας.
- Οι ώριμοι ενήλικες πρέπει να προσπαθούν να γίνουν ικανοί γονείς, όχι τέλειοι γονείς.

Μύθος #3: η καλή γονικότητα εγγυάται «καλά παιδιά»



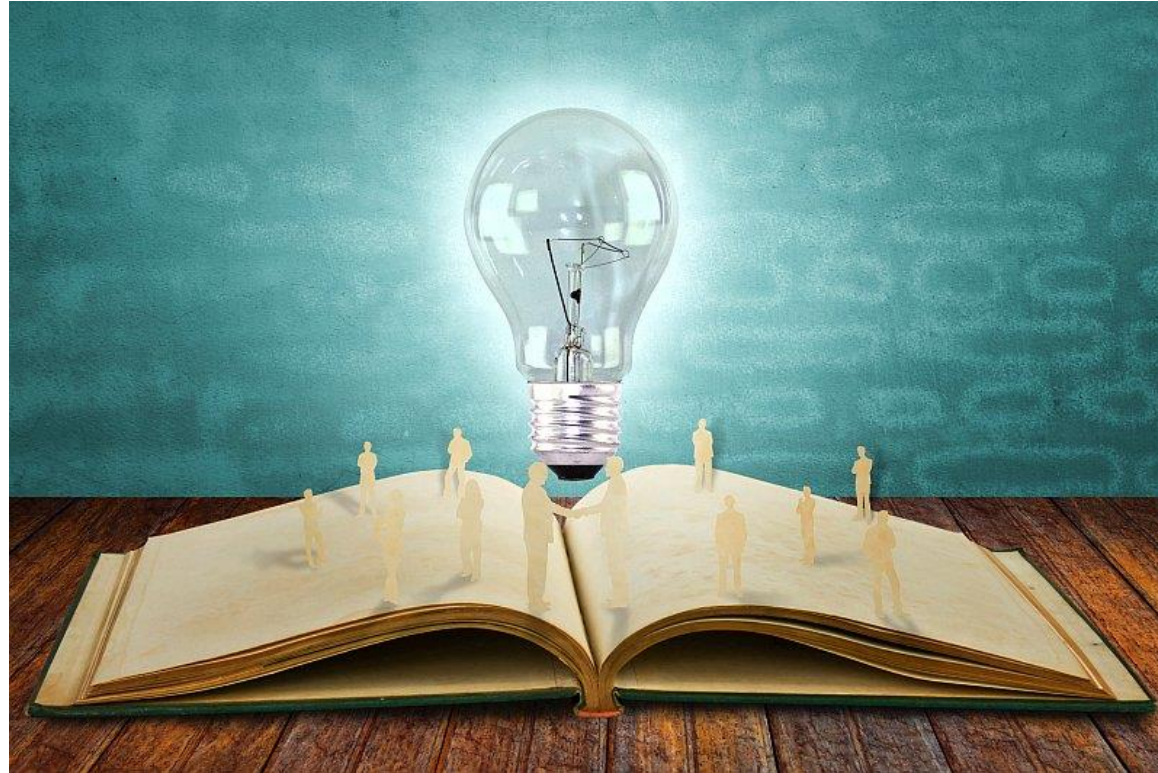
Κοινωνικό, πολιτικό, οικονομικό
& πολιτισμικό περιβάλλον

- Επιρροές έξω από την οικογένεια, όπως οι συνομήλικοι, άλλοι ενήλικες και τα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν τα παιδιά με θετικούς και αρνητικούς τρόπους

Μύθος #4: η γονικότητα είναι πάντα διασκεδαστική



- Όπως κάθε άλλη δουλειά, η γονεϊκότητα μπορεί να είναι ευχάριστη, θλιβερή, βαρετή, να προσφέρει ικανοποίηση ή να προκαλεί απογοήτευση.
- Οι ενήλικες πρέπει να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό τους ως γονέων.



*Μία καλή ζωή είναι αυτή που εμπνέεται από την **αγάπη** και
καθοδηγείται από τη **γνώση***

Bertrand Russel (1872 – 1970)

Στάδια ανάπτυξης

Stages of Growth and Development



Τι αναπτύσσεται στη σχολική ηλικία;

Βιολογική ωρίμανση

- συντονισμός
- ανάπτυξη όλων των μερών του σώματος
- συγχρονισμός και μυϊκός έλεγχος
- αδρή και λεπτή κινητικότητα

Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη

- φιλοπονία & κατωτερότητα
- ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και της αυτονομίας
- εκμάθηση των βασικών αρχών που διέπουν την αλληλεπίδραση με άλλους στο περιβάλλον τους (εμπειρίες & ερωτήσεις)
- συνειδητές πράξεις (ανάπτυξη πρωτοβουλίας)
- ανάπτυξη δεξιοτήτων και συμμετοχή σε θετικά νοηματοδοτημένα έργα

Γνωστική ανάπτυξη

2-6/7 προσυλλογιστική σκέψη (Piaget)

- αυξάνεται το εύρος της προσοχής
- περιγραφή αντικειμένων σε εικόνα
- μπορεί να εντοπίσει διαφορές
- ακολουθεί κανόνες για να αποφύγει τις συνέπειες

7-11/12 συγκεκριμένη λογική σκέψη (Piaget)

- αυξάνεται το εύρος της μνήμης
- εμπλοκή στην ακαδημαϊκή εργασία
 - ενδιαφέρον για τις αιτιώδεις σχέσεις
- εφευρίσκει δικαιολογίες για τις ελλείψεις του

Στυλ γονικότητας: εσείς σε ποιο ανήκετε;

Απαιτητικός

Υποστηρικτική
γονεϊκότητα

Αυταρχική
γονεϊκότητα

Ζεστός και με αποδοχή

Ψυχρός με έλλειψη
αποδοχής

Επιτρεπτική-
επιεικής
γονεϊκότητα

Επιτρεπτική –
αδιάφορη
γονεϊκότητα

Χωρίς απαιτήσεις



Δημοκρατικοί γονείς (υψηλή ζεστασιά, υψηλές απαιτήσεις)



- Βασίζεται στη ζεστασιά, στην αγάπη, την καθοδήγηση και τη θετική διαπαιδαγώγηση.
- Βασίζεται στην θετική ενίσχυση και στην όχι συχνή χρήση της τιμωρίας
- Οι γονείς είναι περισσότερο ενήμεροι για τα συναισθήματα και τις ικανότητες του παιδιού τους και ενισχύουν την ανάπτυξη της αυτονομίας του παιδιού εντός λογικών ορίων.

- ευτυχισμένα
- βασίζονται στον εαυτό τους
- ανεξάρτητα
- περίεργα
- ελέγχουν τον εαυτό τους
- ικανοποιημένα, φιλικά, γενναιόδωρα
- συνεργάσιμα
- με υψηλό κίνητρο επίτευξης
- με σεβασμό στους άλλους
- επιτυχημένα ακαδημαϊκά
- τυγχάνουν κοινωνικής αποδοχής



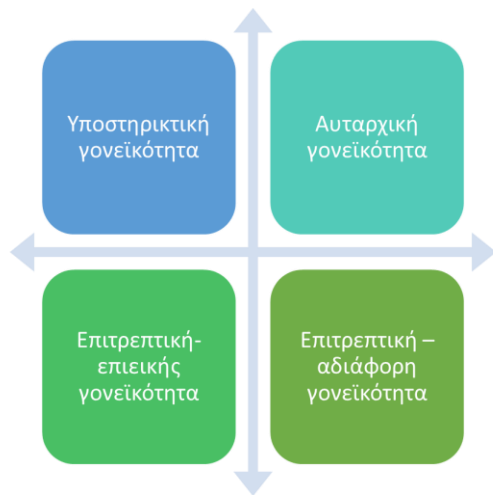
Αυταρχικοί γονείς (χαμηλή ζεστασιά, υψηλές απαιτήσεις)



- Υπερβολικά αυστηροί και κρύοι.
- Κηρύττουν, φωνάζουν, τιμωρούν, δεν συζητούν.
- Θέτουν πολύ αυστηρούς και άκαμπτους κανόνες, έχουν υπερβολικές προσδοκίες και απαιτούν αυστηρή πειθαρχία.
- Όταν οι κανόνες δεν ακολουθούνται τότε η τιμωρία είναι η πιο συχνή επιλογή για να διασφαλιστεί η υπακοή.
- Συνήθως η τιμωρία δεν ακολουθείται από εξήγηση.
 - δυστυχισμένα
 - αγχωμένα
 - αποσυρμένα
 - εχθρικά/επιθετικά
 - με χαμηλή αυτοπεποίθηση
 - δεν λαμβάνουν πρωτοβουλία
 - υπάκουα
 - εξαρτημένα από άλλους
 - υπολείπονται ως προς τις κοινωνικές τους δεξιότητες και την επίδειξη αλτρουιστικής συμπεριφοράς
 - με χαμηλό κίνητρο επίτευξης
 - έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό και τους άλλους
 - έλλειψη έκφρασης της γνώμης /ελευθερίας τους



Επιτρεπτικοί γονείς (υψηλή ζεστασιά, χαμηλές απαιτήσεις)



- Δεν προσπαθούν να ασκήσουν κανέναν έλεγχο στα παιδιά τους
- Η αυτονομία και η ελευθερία του παιδιού έχει αξία και οι γονείς βασίζονται κυρίως στην εξήγηση και στη λογική.
- Απουσία τιμωρίας ή κανόνων και δεν υπάρχουν εξωτερικοί περιορισμοί.

- εγωιστικά

- με έλλειψη κινήτρου

- εξαρτημένα από άλλους

- απαιτούν την προσοχή

- απείθαρχα

- απαιτητικά

- επιθετικά

- δεν εμπιστεύονται τον εαυτό τους

- δεν ελέγχουν τον εαυτό τους

- δεν εξερευνούν

- δεν είναι ευτυχισμένα



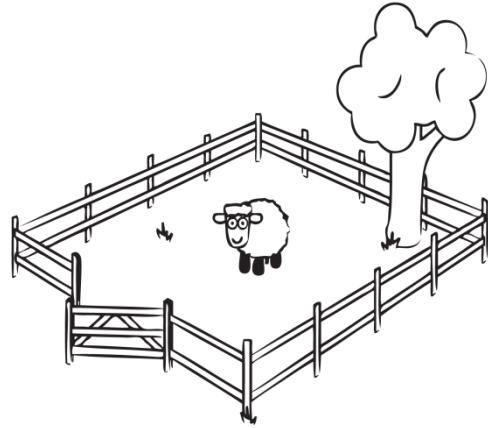
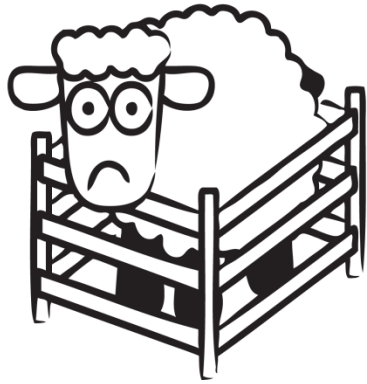
Επιτρεπτικοί γονείς (χαμηλή ζεστασιά, χαμηλές απαιτήσεις)



- Κοντά στην απόρριψη/παραμέληση.
- Συναισθηματικά και ω φυσική παρουσία απόντες.
- Δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες του παιδιού τους και δεν αναμένουν τίποτα από αυτά ως προς τη συμπεριφορά τους.
- Παρέχουν όλα όσα το παιδί έχει ανάγκη για την επιβίωσή του με λίγη ή χωρίς δέσμευση/εμπλοκή.



- απείθαρχα
- απαιτητικά
- χαμηλή ικανότητα αυτο-ελέγχου
- χαμηλή ανοχή στη ματαίωση
- χωρίς μακροπρόθεσμους στόχους



Θετική γονικότητα – Βασικές δεξιότητες

- Προωθήστε τις θετικές σχέσεις.
- Δώστε σύντομο, ποιοτικό χρόνο, μιλήστε με τα παιδιά σας, δείξτε στοργή.
- Ενθαρρύνετε την επιθυμητή συμπεριφορά.
- Επαινέστε, δώστε θετική προσοχή, εμπλακείτε σε κοινές δραστηριότητες
- Διδάξτε νέες δεξιότητες και συμπεριφορές.
- Γίνετε το πρότυπο, διδασκαλία κατά τη διάρκεια της καθημερινότητας.
- Χρησιμοποιείτε διαγράμματα συμπεριφοράς.
- Διαχειριστείτε την κακή συμπεριφορά.
- Θεμελιώστε κανόνες, καθοδηγήστε τη συζήτηση, μεθοδευμένη αγνόηση, καθαρές, ήρεμες οδηγίες, λογικές συνέπειες.

Behavior Chart

Goals:	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday

Target: Stickers

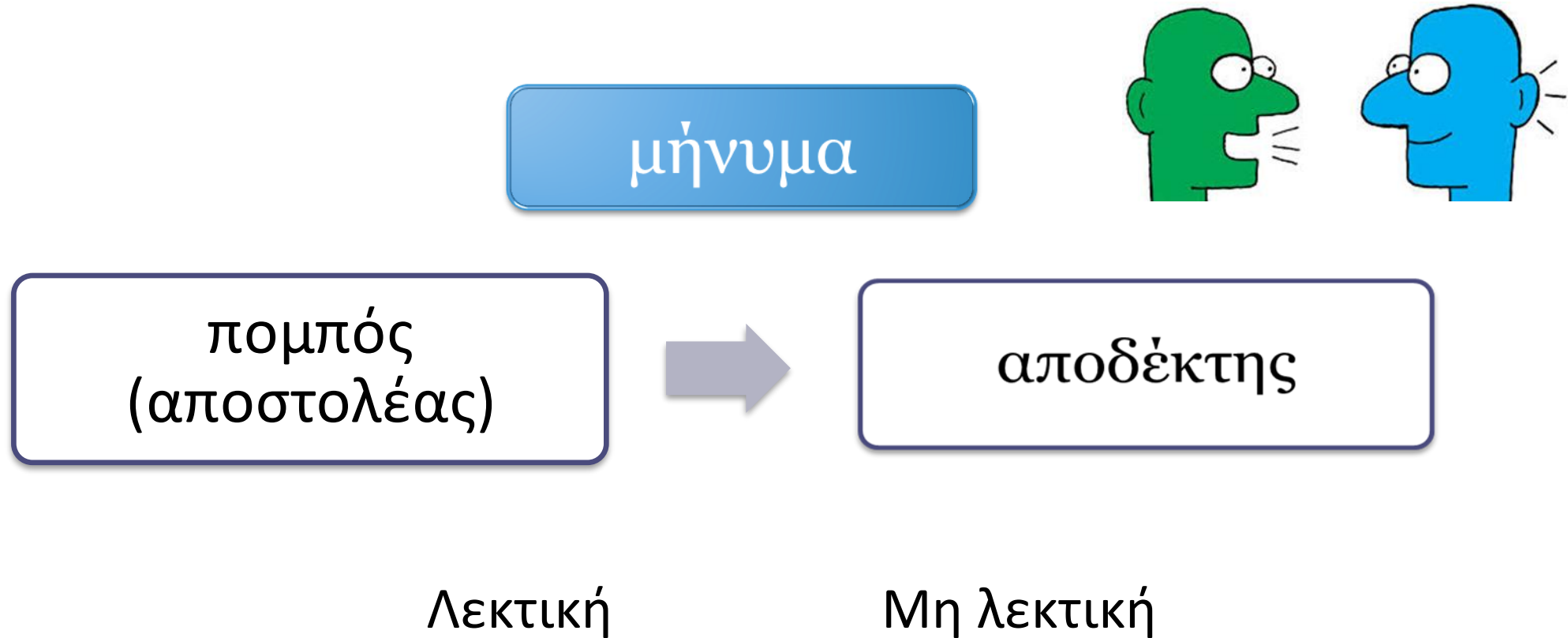
Reward: If I get _____ stickers, my reward will be _____

If I get _____ stickers, my reward will be _____

Βασικές αρχές δημοκρατικής γονικότητας για παιδιά σχολικής ηλικίας

- Διασφαλίστε ένα ήρεμο, ενδιαφέρον περιβάλλον.
- Δημιουργείστε ένα θετικό περιβάλλον μάθησης.
- Χρησιμοποιείτε διεκδικητική πειθαρχία.
- Διαμορφώστε ρεαλιστικές προσδοκίες.
- Φροντίστε τον εαυτό σας ως γονέα.
- Χρησιμοποιείτε θετική γλώσσα.
- Παραμείνετε συνεπείς.
- Εκτιμήστε την ερευνητική διάθεση του παιδιού σας.
- Επαινέστε.
- Ενδυναμώστε το παιδί ως προς την επίλυση προβλήματος.
- Λειτουργήστε ως πρότυπο συμπεριφοράς.

Επικοινωνία είναι...(1)

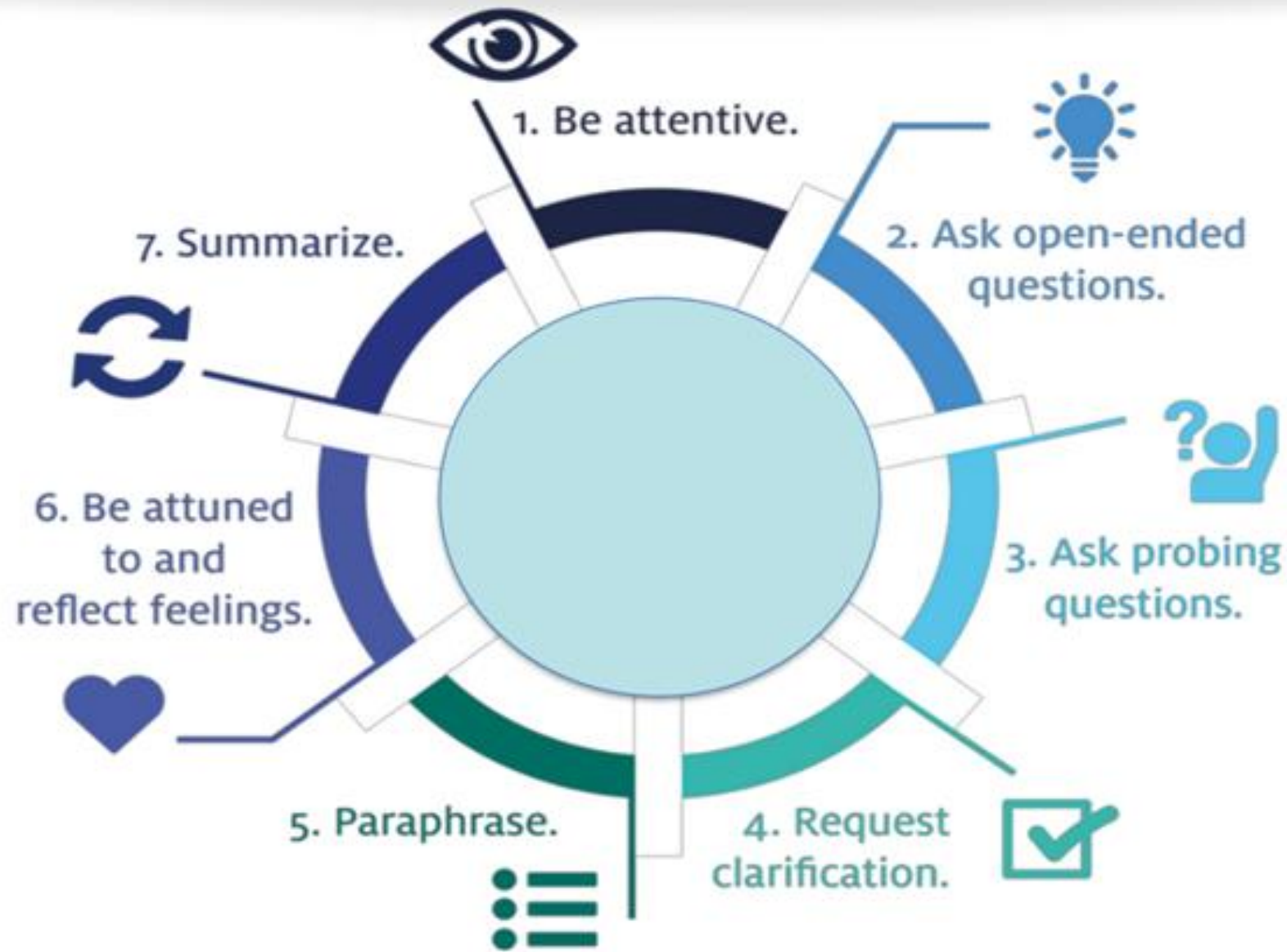


Επικοινωνία είναι...(2)

Μιλάμε **με** τα παιδιά μας όχι **στα** παιδιά μας

- Μαθαίνουμε να ακούμε





Δεξιότητες επικοινωνίας (1)

	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης	<ul style="list-style-type: none">• Ακούω με προσοχή (οπτική επαφή, γλώσσα του σώματος, Μμμ...κατάλαβα)• Παροτρύνω την περεταίρω συζήτηση (πες μου και άλλα)• Δείχνω κατανόηση (πρέπει να τρόμαξες πολύ)• Αναγνωρίζω τα συναισθήματα (πρέπει να ένιωσες πολύ θυμωμένος)• Δείχνω περιέργεια (αποφεύγω τις επικρίσεις, χρησιμοποιώ ανοιχτού τύπου ερωτήσεις)• Παραφράζω γεγονότα και συναισθήματα (επαναλαμβάνω τις τελευταίες λέξεις, επαναδιατυπώνω δείχνοντας ότι έχω καταλάβει)
Ερωτήσεις (κλειστές & ανοιχτές)	<p>Μία ανοιχτή ερώτηση: δεν μπορεί να απαντηθεί με 1-2 λέξεις, συνήθως αρχίζει με το πως ή το γιατί και ενθαρρύνει το παιδί να μιλήσει (<i>Ωραία, μπήκε ο πειρατής στο δωμάτιο, τώρα πως θα ανοίξει την πόρτα;</i>)</p> <p>Μία κλειστή ερώτηση: μπορεί να απαντηθεί με ναι ή όχι ή μονολεκτικά, αποθαρρύνει το παιδί να μιλήσει, επιβραδύνει τη ροή της συζήτησης (<i>Θέλεις να φας ένα μήλο;</i>)</p>

Ανοίγοντας μια συζήτηση

«Τι σου συμβαίνει;»

«Πώς περνάς;»

Διευκρινίστε και αναπτύξτε

«Τι εννοείς όταν λες...;»

«Γιατί είναι πρόβλημα αυτό για σένα;»

**Χρήση ανοιχτών
ερωτήσεων**

Μιλήστε για τα συναισθήματα


«Πως νιώθεις για αυτό;»

Επίλυση προβλημάτων

«Τι επιλογές έχεις; Τι νομίζεις ότι είναι καλύτερο;»

«Ποιο είναι το καλύτερο που θα μπορούσε να συμβεί;»

Δεξιότητες επικοινωνίας (2)

	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Αντανάκλαση συναισθημάτων	<p>Αναγνώριση συναισθημάτων του παιδιού που δεν είναι φανερά από τα λόγια του</p> <p>Λειτουργούμε σαν καθρέφτης</p> <p>Παράδειγμα</p> <p>Παιδί: <i>Η κυρία είναι άδικη: Ποτέ δεν θα τα καταφέρω στο σχολείο!</i></p> <p>Γονέας: <i>Αισθάνεσαι θυμωμένη και απογοητευμένη και νιώθεις ότι δεν μπορείς να συνεχίσεις να προσπαθείς.</i></p>
Μηνύματα στο πρώτο πρόσωπο	<p></p> <p><i>Όταν εσύ δεν ταχτοποιείς το παιχνίδι με το οποίο έπαιξες το απόγευμα εγώ νιώθω θυμό γιατί δεν φροντίζεις να κρατάς τον χώρο ταχτοποιημένο, όπως έχουμε συζητήσει. Σε παρακαλώ, θα ήθελα κάθε φορά που τελειώνεις το παιχνίδι σου να το ξαναβάζεις στη θέση του.</i></p>

Ορίζοντας την προβληματική συμπεριφορά

Πως σκέφτομαι πριν ονομάσω μια συμπεριφορά «προβληματική»;

- Η συμπεριφορά του παιδιού είναι κατάλληλη για την ηλικία του; (αναπτυξιακά στάδια)
- έχω ως γονιός λογικές απαιτήσεις από το παιδί;
- ικανοποιώ τις βασικές του ανάγκες πέρα από τη διατροφή (αγάπη, ασφάλεια κτλ.)
- ποιες είναι οι συνέπειες των τρόπων συμπεριφοράς του παιδιού;
- **Γιατί** το παιδί συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο («προβληματικό»);

Πως (ξεκινώ να) λύνω ένα πρόβλημα συμπεριφοράς;

Παράδειγμα 1

Μ: Γιατί μάλωσες με τον Κωνσταντίνο;

Π: Μου τράβηξε τα μαλλιά.

Μ: Και εσύ έπρεπε να τον ρίξεις στις λάσπες; Δεν έχουμε πει 100 φορές ότι δεν μαλώνουμε με άλλα παιδιά; Είναι ντροπή να κάνεις τέτοια πράγματα...

Π:...

Μ: Λοιπόν, γρήγορα στο δωμάτιό σου και μην ξανακούσω ότι πείραξες κάποιον! Είναι η τελευταία φορά!

Π: Αυτό δεν είναι δίκαιο.

Μ: Πήγαινε στο δωμάτιό σου!

Δεν δίνει χρόνο

Ανοιχτά επικριτικός

Απειλεί

Δεν ακούει

Παράδειγμα 2

Μ: Γιατί μάλωσες με τον Κωνσταντίνο;

Π: Μου τράβηξε τα μαλλιά.

Μ:...

Δίνει χρόνο

Π: Και με έκανε ρεζίλι μπροστά σε όλους. Νευρίασα γιατί όλοι γελούσαν με εμένα και εγώ τον έσπρωξα. Έπεσε στις λάσπες και άρχισε καν κλαίει. Αυτός το ξεκίνησε όμως!

Μ: Καταλαβαίνω ότι ένιωσες άσχημα γιατί σε έκανε ρεζίλι μπροστά σε άλλα παιδιά και αυτό σε θύμωσε. Όμως με το να τον σπρώξεις δεν κατάφερες να λύσεις το πρόβλημα.

Π: Το ξέρω, αλλά δεν μπορούσα να σκεφτώ κάτι άλλο.

Μ: Τι άλλο θα μπορούσες να κάνεις εκείνη τη στιγμή;

Π: Δεν ξέρω... έπρεπε να πάω στον δάσκαλο

Ανοιχτή ερώτηση

Μ: Ορίστε. Αυτό θα ήταν μια καλή ιδέα.

Δείχνει ότι ακούει/παράφραση

Ανατροφοδότηση

Βοηθώ να λύνει τα προβλήματά του όταν...

Δείχνω κατανόηση	<i>«Τι κρίμα» «Είμαι σίγουρος ότι πονάς»</i>
Στέλνω το μήνυμα της δύναμης	<i>«Τι πρόκειται να κάνεις;»</i>
Δίνω επιλογές	<i>Θα ήθελες να ακούσεις τι δοκίμασαν τα άλλα παιδιά; (δίνω εύρος επιλογών)</i>
Προτρέπω το παιδί να αναφερθεί στις συνέπειες	<i>«Και πως θα λειτουργήσει κάτι τέτοιο;»</i>
Δίνω την άδειά μου στο παιδί είτε για να προχωρήσει σε λύση του προβλήματος είτε όχι	<i>Ελπίζω να πάνε όλα καλά με την επιλογή που έκανες.</i>

Οριοθετώ όταν...(1)

- * **όριο** = οι λογικοί κανόνες που τίθενται για προστασία, ασφάλεια & υγεία των παιδιών και των άλλων
 - * όριο στον εαυτό μου (αυτό-έλεγχος) και στους άλλους (διεκδικητική συμπεριφορά)
 - * **εκπαιδεύω** δεν τιμωρώ
 - * επαναλαμβάνω /κάνω σαφές με ακριβή τρόπο ότι μια συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή
 - * εξηγώ γιατί μια συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή από εμένα & την επαναλαμβάνω κάθε φορά που χρειάζεται
 - * μεταφέρω τα συναισθήματα και τις σκέψεις μου στο παιδί & ζητώ από εκείνο να κάνει το ίδιο
 - * διαχωρίζω τη συμπεριφορά από το ίδιο το παιδί (δεν βάζω ταμπέλες)
 - * καταστρώνω ένα σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα καθημερινότητας
 - * δίνω εναλλακτικές επιλογές
- Χρησιμοποιώ θετική γλώσσα (*Μη φωνάζεις – Μίλα χαμηλόφωνα*).

Οριοθετώ όταν...(2)

Αυθαίρετη
Εκφράζει εξουσία &
κριτική
Αφορά το παρελθόν
Επιβάλλει την υπακοή

- * **δείχνω** στο παιδί πως να κάνει αυτό που του ζητάω
- * αναρωτιέμαι ποιος είναι ο **λόγος** της συμπεριφοράς του
- * παρέχω ένα σταθερό πλαίσιο ασφάλειας και προστασίας του παιδιού
- * είμαι συνεπής στο μήνυμα που στέλνω στο παιδί (διπλά μηνύματα)
- * αναμένω και απαιτώ συμμόρφωση
- * τα λόγια μου υποστηρίζονται από τις πράξεις μου
- * Το «όχι» μου είναι «όχι» και το «ναι» είναι «ναι».
- * δίνω *ενθάρρυνση* όχι μόνο επιβράβευση (**αμοιβή**) * προσοχή και στην αρνητική ενίσχυση!
- * αποφεύγω την **τιμωρία**: μία καταστροφική & μη αποτελεσματική μέθοδος ελέγχου της συμπεριφοράς του παιδιού
- * εφαρμόζω τη λογική συνέπεια: *αν σπάσεις το τζάμι του γείτονα πρέπει να το πληρώσεις*
- * εφαρμόζω τη φυσική συνέπεια: *αν βγεις στη βροχή χωρίς ομπρέλα θα βραχείς*

- Γονείς υπεύθυνοι για την συμπεριφορά των παιδιών
- Εμποδίζουν τα παιδιά να λαμβάνουν αποφάσεις υπονοούν ότι αναμένεται η αποδεκτή συμπεριφορά μόνο μπροστά στους γονείς
- προκαλούν αντιδράσεις

Τιμωρία και λογικές συνέπειες(1)

Οι λογικές συνέπειες	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
<p>αναγνωρίζουν τα δικαιώματα των παιδιών, ενώ η τιμωρία εκφράζει την δύναμη της εξουσίας που την εφαρμόζει</p>	<p><i>Κώστα καταλαβαίνω πως θέλεις να απολαύσεις την ταινία στην τηλεόραση, όμως εγώ και η μητέρα σου είμαστε κουρασμένοι και θέλουμε να κοιμηθούμε. Χαμήλωσέ την ή πήγαινε στο δωμάτιο σου. Εσύ αποφασίζεις” (λογικές συνέπειες). “Σου είπα να κλείσεις την τηλεόραση! Τι δεν καταλαβαίνεις; Η μητέρα σου και εγώ θέλουμε να κοιμηθούμε!” (τιμωρία).</i></p>
<p>έχουν άμεση σχέση με την συμπεριφορά, ενώ η τιμωρία είναι αυθαίρετη</p>	<p><i>Σήμερα θα σκουπίσω το σπίτι. Αλλά όσο έχεις εσύ πεταμένα τα παιχνίδια στο πάτωμα, δεν μπορώ. Για αυτό πρέπει να τα μαζέψεις, αλλιώς θα τα πετάξω. Εσύ αποφασίζεις” (λογικές συνέπειες). “Χίλιες φορές σου έχω πει να μαζεύεις τα παιχνίδια σου! Τώρα πως θα σκουπίσω εγώ; Καλά θα κάνεις να ξεχάσεις την σαββατιάτικη έξοδο!” (τιμωρία).</i></p>
<p>δεν φέρουν κανένα στοιχείο κριτικής, ενώ η τιμωρία είναι προσωπική και περιέχει κριτική.</p>	<p><i>Πήρες το κινητό χωρίς την άδειά μου και το έχασες. Πως σκέφτεσαι να το αντικαταστήσεις;” (λογικές συνέπειες). “Πήρες το κινητό χωρίς την άδειά μου! Αυτό λέγεται κλέψιμο! Και επιπλέον το έχασες! Για τιμωρία θα σου στερήσω το χαρτζιλίκι τριών μηνών!” (τιμωρία).</i></p>

Τιμωρία και λογικές συνέπειες (2)

Οι λογικές συνέπειες	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
αφορούντο παρόν και το μέλλον, ενώ η τιμωρία το παρελθόν	<i>Είπαμε πως πρέπει να επιστρέψεις στο σπίτι στις 9, αλλά δεν το έκανες. Μπορείς να ξαναπροσπαθήσεις κάποια άλλη φορά” (λογικές συνέπειες). “Πάλι άργησες; Πόσες φορές έχουμε πει ότι πρέπει να γυρίζεις στις 9; Θα μείνεις λοιπόν στο σπίτι για μια εβδομάδα!” (τιμωρία).</i>
ο τόνος της φωνής του γονέα είναι φιλικός, ενώ στην τιμωρία υπάρχουν απειλές και έλλειψη σεβασμού	<i>Έχουμε πει ότι θα παίζεις με τον σκύλο μόνο όταν φροντίζεις για το φαγητό και το νερό του. Σήμερα δεν το έκανες, Μπορείς να προσπαθήσεις ξανά αύριο” (λογικές συνέπειες). “Δεν φρόντισες για το φαγητό και το νερό του σκύλου, άρα δεν μπορείς να παίζεις μαζί του. Ίσως έτσι μάθεις να είσαι υπεύθυνος/η!” (τιμωρία).</i>
επιτρέπουν την επιλογή, ενώ η τιμωρία επιβάλλουν την υπακοή.	<i>“Μπορείτε να παίξετε ήρεμα ή να πάτε στα δωμάτιά σας. Εσείς επιλέγετε” (λογικές συνέπειες). “Σταματήστε τώρα να κάνετε φασαρία, αλλιώς θα σας βάλω τιμωρία!” (τιμωρία).</i>

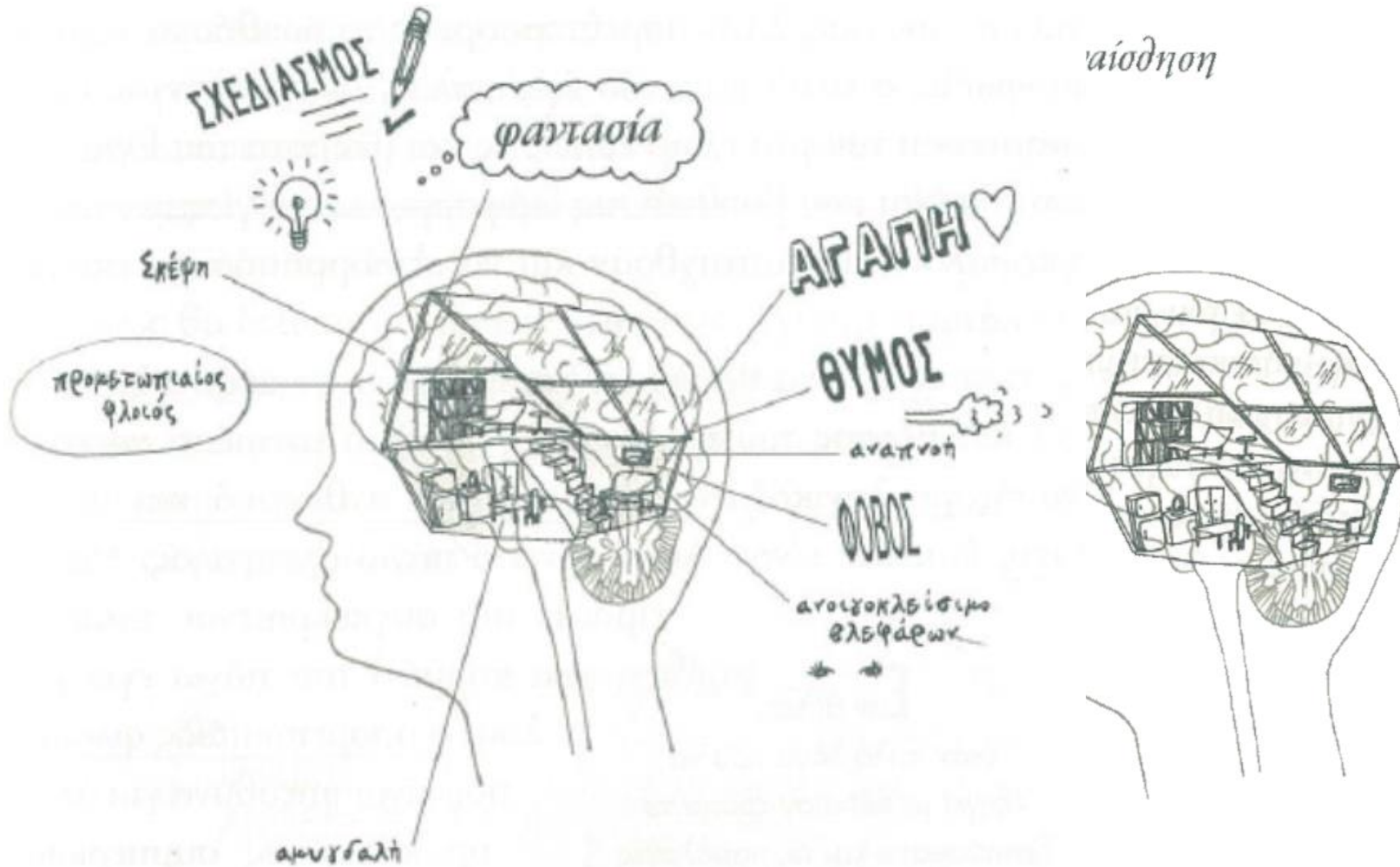
Ενισχύω την αυτονομία του όταν...

- * του δίνω τη δυνατότητα να πάρει πρωτοβουλία.
- * υποστηρίζω την περιπετειώδη φύση του, ενθαρρύνω την περιέργειά του και επιτρέποντάς του να είναι ενεργητικό.
- * ενθαρρύνω την αίσθηση ότι το παιδί μπορεί να βασίζεται στον εαυτό του και μπορεί να κάνει πράγματα *το ίδιο για τον εαυτό του*.
- * παρακολουθώ προσεκτικά τις δραστηριότητες του παιδιού μου και εγκαθιδρύω λογικούς κανόνες συμπεριφοράς.

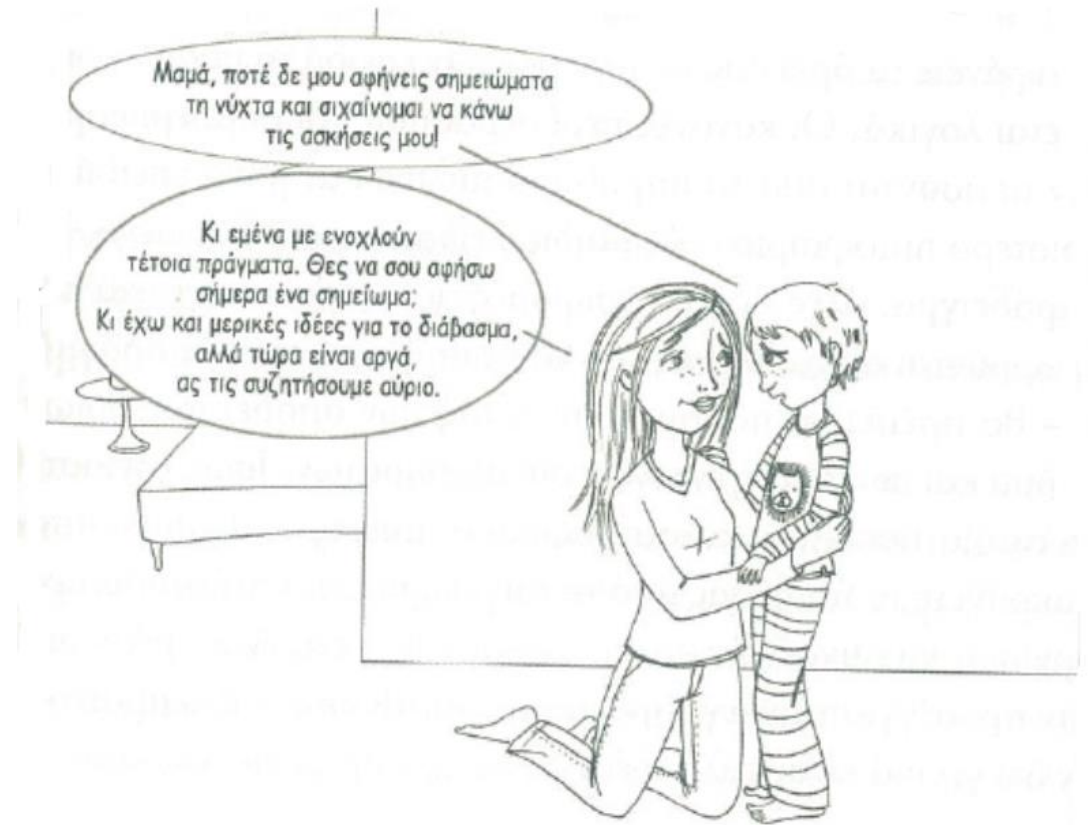
Ενισχύω την αυτοεκτίμησή του όταν...

1. **Δώστε αγάπη χωρίς όρους** (*Σ' αγαπώ ανεξάρτητα με το ποιος είσαι και τι κάνεις*)
2. **Δώστε προσοχή** (στέλνει το μήνυμα ότι είναι σημαντικό και πολύτιμο)
3. **Διδάξτε όρια** (βάλτε κανόνες που προστατεύουν και επιφέρουν ισορροπία στην οικογένεια)
4. **Μην κάνετε συγκρίσεις** (επιφέρει ζήλια, ανταγωνισμό και ντροπή)
5. **Υποστηρίξτε την ανάληψη ενός υγιούς ρίσκου** (αφήστε το παιδί να πειραματιστεί και αντισταθείτε να παρέμβετε)
6. **Αφήστε τα λάθη να συμβούν** (τα λάθη οδηγούν σε επίλυση προβλημάτων και σε ευκολότερη διαχείριση της αποτυχίας)
7. **Διευκολύνετε την επιτυχία / επίτευξη στόχων** (υποστηρίξτε το να προσπαθεί να πετύχει κάτι, καθοδηγήστε το στην επιτυχία)
8. **Γιορτάστε τη θετική συμπεριφορά** (εστιάστε στην ενθάρρυνση κάθε μέρα)
9. **Ακούστε προσεκτικά**
10. **Παρέχετε υποστήριξη** (*Πιστεύω σε εσένα! Βλέπω ότι προσπαθείς! Συνέχισε!*)

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΑΠΑΡΤΙΩΣΗ (Siegel, D. 2018)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #1: Συνδεθείτε και ανακατευθύνετε (αντί για διαταγές και απαιτήσεις)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #2: ονόμασέ το – δάμασέ το (αντί να το αγνοείτε και να το αρνείστε)



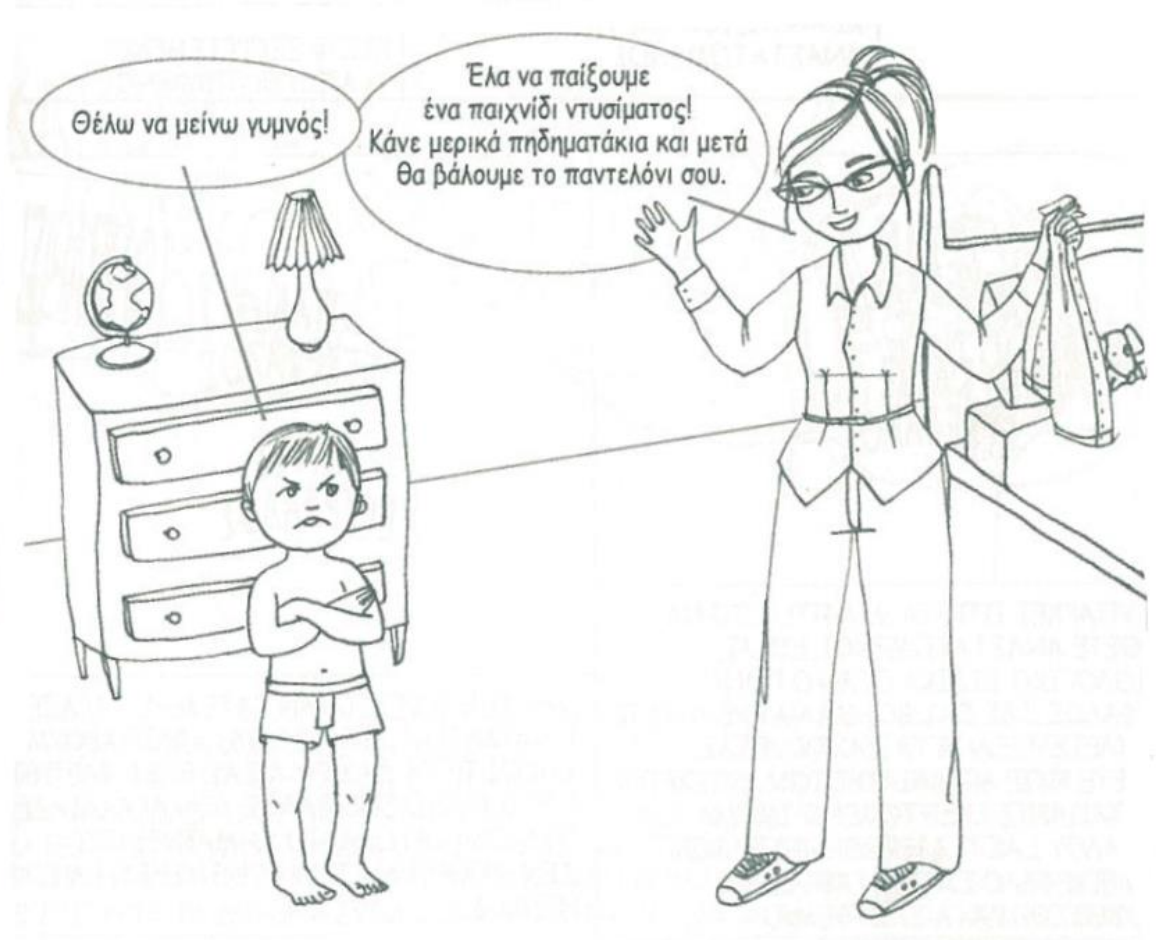
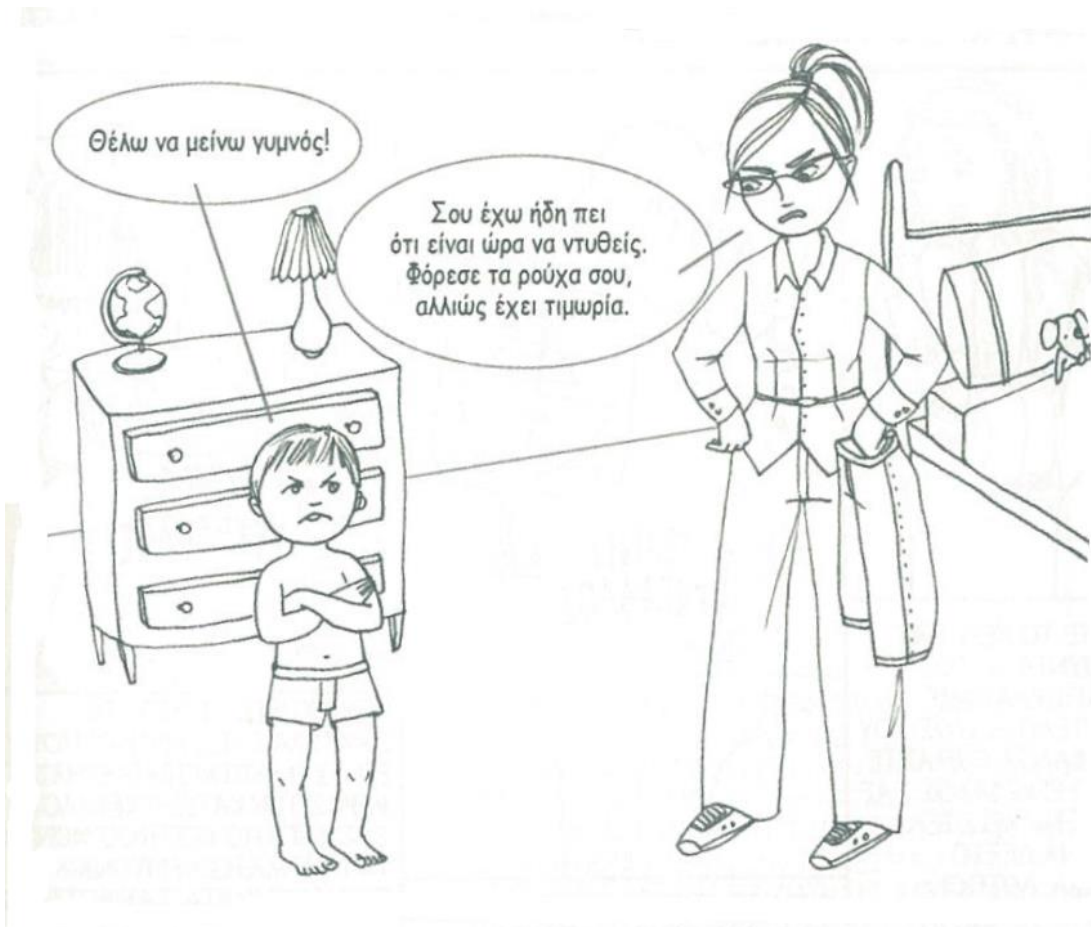
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #3: κάντε τον άνω εγκέφαλο να εμπλακεί (αντί να κάνετε τον κάτω εγκέφαλο να εξοργιστεί)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #4: εξασκείστε τον πάνω εγκέφαλο αντί να δίνετε απλώς την απάντηση)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #5: η τον γυμνάζεις η τον χάνεις (αντί για το «αποφασίζω και διατάζω»)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #6: χρησιμοποιήστε το τηλεκοντρόλ του νου (πάτε προς τα πίσω και θυμηθείτε, αντί να πατάτε το fast-forward και να ξεχνάτε)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #7: θυμηθείτε να θυμάστε (αντί για το «πως ήταν η μέρα σου;»)



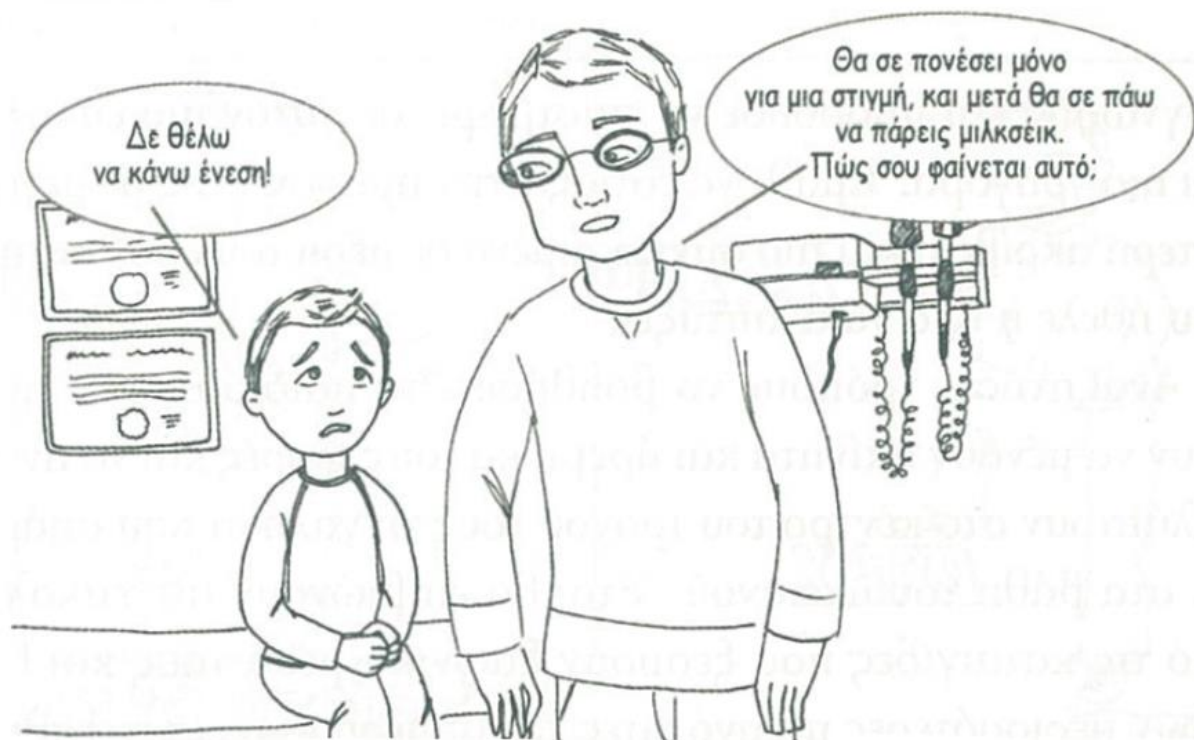
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #8: αφήστε τα κύματα των συναισθημάτων να κυλούν (αντί να αγνοείτε και να αρνείστε)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #9: αλλάξτε τις εικόνες με την ενδοθέαση (αντί να αγνοείτε και να αρνείστε)



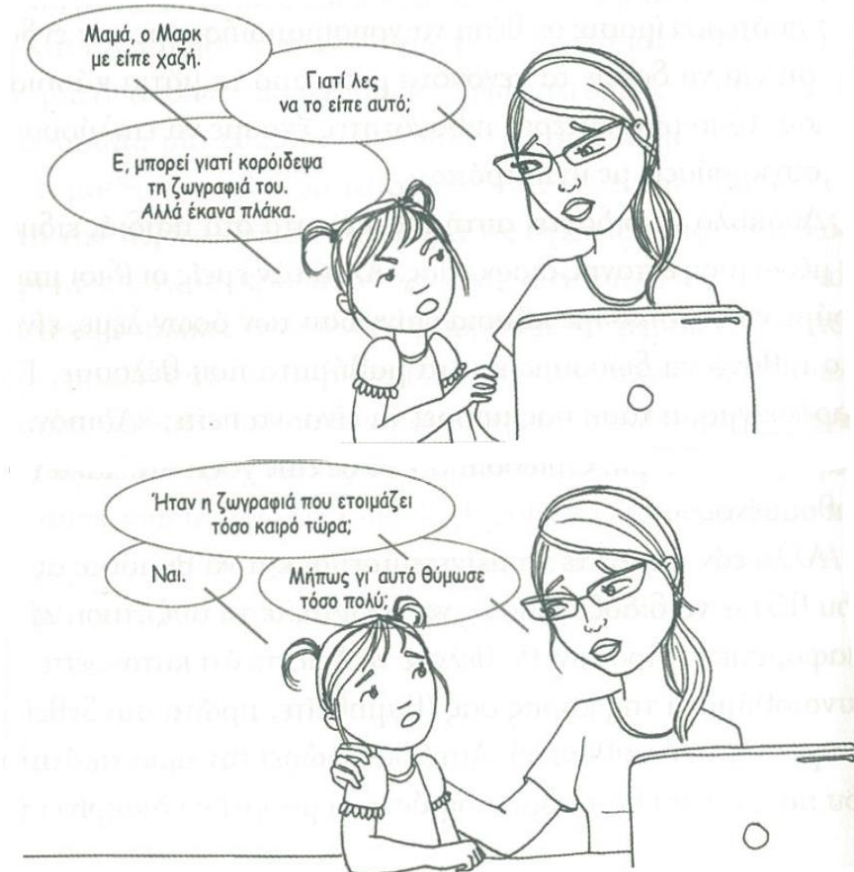
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #10: ασκηθείτε στην ενδοθέαση (αντί να αγνοείτε και να αρνείστε)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #11: ενισχύστε τον παράγοντα διασκέδαση στην οικογένεια (αντί να διατάζετε και να απαιτείτε)



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ #12: συνδεθείτε μέσα απο τη σύγκρουση (αντί να αγνοείτε και να αρνείστε)





Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Siegel, D. & Bryson, T.P. (2019). *Ο εγκέφαλος του ναι. Πως να μεγαλώσετε παιδιά που θα διαθέτουν θάρρος, περιέργεια και ψυχική ανθεκτικότητα*. Αθήνα: Πατάκης.
- Faber, A. & Mazlish, E. (2016). *Πως να μιλάτε στα παιδιά σας ώστε να σας ακούν και πως να τα ακούτε όταν σας μιλούν*. Αθήνα: Πατάκης.
- Lightwood, C., Cole, M., & Cole, S. R., (2015). *Η Ανάπτυξη των Παιδιών (Ενιαίο): Η αρχή της ζωής: εγκυμοσύνη, τοκετός, βρεφική ηλικία - Γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη κατά τη νηπιακή και μέση παιδική ηλικία*, (Επιμ. Ζ. Μπαμπλέκου), Εκδόσεις Gutenberg.
- Eanes, R. (2018). *Θετικοί γονείς, ευτυχισμένα παιδιά. Οδηγός ανατροφής*. Επιστ. Επιμέλεια Μ. Ζαφειροπούλου). Αθήνα: Πεδίο.
- Herbert, M. (1997). *Ψυχολογική φροντίδα του παιδιού και της οικογένειάς του*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Gordon, T. (2016). *Τα μυστικά του αποτελεσματικού γονέα. Μία πρωτοποριακή μέθοδος εκπαίδευσης γονέων για την ανατροφή των παιδιών*. Αθήνα: Μάρτης.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!

