

# Πώς Μπορούμε να Αλληλεπιδράσουμε με Θετικό Τρόπο με τα Παιδιά μας



**ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ**

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ**



# Η Σχέση Γονέα Παιδιού

*Αν ένα παιδί μεγαλώνει με επικρίσεις,  
μαθαίνει να καταδικάζει.*

*Αν ένα παιδί μεγαλώνει με εχθρότητα,  
μαθαίνει να αντιδικεί.*

*Αν ένα παιδί μεγαλώνει με ειρωνεία ,  
μαθαίνει να είναι ντροπαλό.*

*Αν ένα παιδί μεγαλώνει με κατηγορώ,  
μαθαίνει να αισθάνεται ένοχο.*

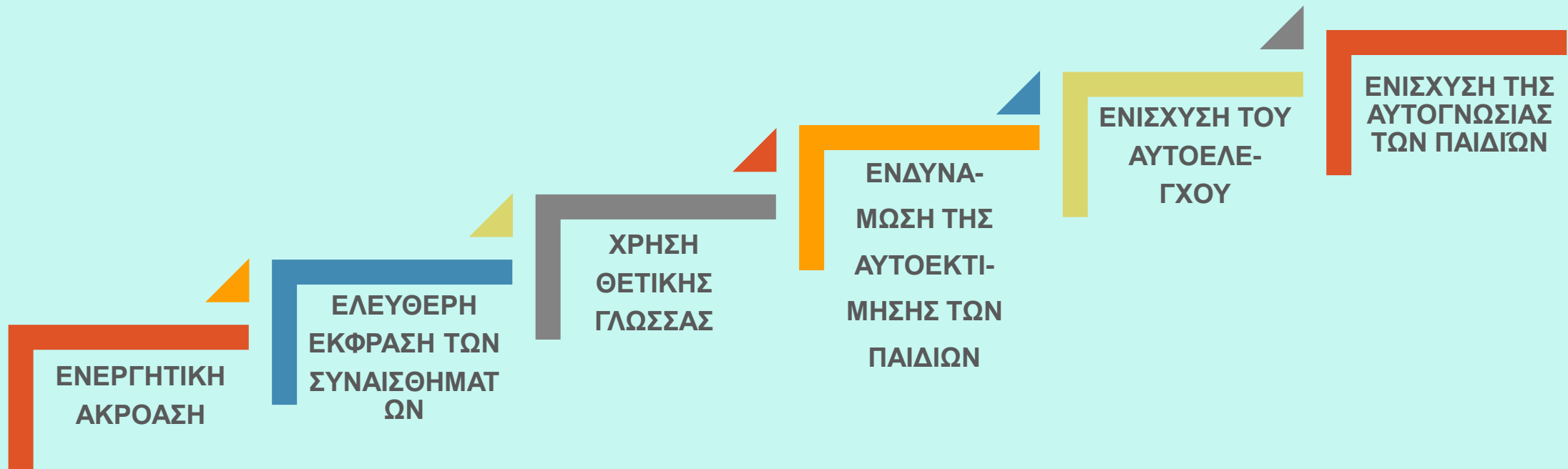


# Η Σχέση Γονέα Παιδιού

- Η σχέση γονέα – παιδιού αποτελεί μια από τις πιο ευχάριστες και περίπλοκες εμπειρίες.
- Η επικοινωνία με τα παιδιά μπορεί να στείλει μηνύματα σεβασμού, κατανόησης και τρυφερότητας.
- Η διαχείριση της συμπεριφοράς και η πειθαρχία αποτελούν βασικά στοιχεία της καθημερινής αλληλεπίδρασης και σχέσης με τα παιδιά.



# Θετική Επικοινωνία





## ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ

- ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
- ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΟ
- ΛΟΧΙΑΣ



# Τύποι Γονέων

## ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

- ✓ μηνύματα προσωπικής αξίας
- ✓ πρότυπο προς μίμηση υπευθυνότητας
- ✓ εκδήλωση συναισθημάτων
- ✓ εναλλακτικούς τρόπους λήψης αποφάσεων
- ✓ χρονικά όρια για την επίδειξη θετικής συμπεριφοράς
- ✓ Βιωματική μάθηση μέσω των φυσικών συνεπειών

## ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΟ

- ✓ μηνύματα αδυναμίας
- ✓ «αναλαμβάνει την ευθύνη του παιδιού»
- ✓ προστασία από αρνητικά συναισθήματα
- ✓ παίρνει ο ίδιος τις αποφάσεις
- ✓ έλλειψη πλαισίου αναφοράς για επίδειξη θετικής συμπεριφοράς
- ✓ χρησιμοποιεί την ενοχή ως διδακτικό μέσο

## ΛΟΧΙΑΣ

- ✓ μηνύματα χαμηλής προσωπικής αξίας
- ✓ μη ρεαλιστικές προσδοκίες
- ✓ ενοχικά συναισθήματα
- ✓ απόλυτος τρόπος επίλυσης προβλημάτων
- ✓ λήψη αποφάσεων στο εδώ και τώρα
- ✓ αυστηρές τιμωρίες

# Διαχείριση της Συμπεριφοράς

Η διαχείριση συμπεριφοράς είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μεθόδους στις οποίες καταφεύγουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να μάθουν τις επιθυμητές συμπεριφορές.

Οι πιο κατάλληλες μέθοδοι είναι:

- Επιβράβευση επιθυμητής συμπεριφοράς
- Αδιαφορία – αγνόηση μη επιθυμητών συμπεριφορών
- Ρόλος του γονέα ως προτύπου σωστής συμπεριφοράς
- Τιμωρία ανάρμοστης συμπεριφοράς.

Τα παιδιά μαθαίνουν να υπακούουν σε ΚΑΝΟΝΕΣ και να ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ.



# Οριοθέτηση – Πειθαρχία

- ✓ Πειθαρχία είναι οι **κανόνες**, οι **κατευθυντήριες γραμμές** και τα **πρότυπα αποδεκτής συμπεριφοράς** που θέτουν οι γονείς στα παιδιά τους.
- ✓ Η πειθαρχία θέτει **όρια**, μέσα στα οποία τα παιδιά μαθαίνουν να δρουν και να συμπεριφέρονται με **κοινωνικά αποδεκτό τρόπο**.

ΤΟ ΜΥΝΗΜΑ ΕΙΝΑΙ:

**«Νοιάζομαι για σένα και θα θέσω κάποια όρια και συνέπειες για να σε βοηθήσω να διαχειριστείς ο ίδιος τη συμπεριφορά σου»**





# Οριοθέτηση – Πειθαρχία

Οι κανόνες πρέπει να χαρακτηρίζονται από συνέχεια και συνέπεια

- Οι γονείς περιμένουν από τα παιδιά τους να συμπεριφέρονται με τρόπο που οι ίδιοι ορίζουν ως αποδεκτό, αλλά για να συμβεί αυτό τα παιδιά θα πρέπει **να γνωρίζουν τους κανόνες** – τι είναι αποδεκτό και τι όχι. Αν οι κανόνες **αλλάζουν** συνεχώς ή **εξαφανίζονται** το παιδί νιώθει **σύγχυση** και τελικά **θυμό**.

Οι κανόνες πρέπει να είναι δίκαιοι

- Οι κανόνες πρέπει να είναι σύμφωνοι με την ηθική και τις αξίες της οικογένειας και της ευρύτερης κοινωνίας. Οι υπερβολικά **αυστηροί** και **άκαμπτοι** κανόνες δημιουργούν συναισθήματα **φόβου** στα παιδιά και δεν του επιτρέπουν να αντιληφθεί την έννοια της υπευθυνότητας και της αυτονομίας.



# Οριοθέτηση – Πειθαρχία

Η πειθαρχία βασίζεται σε **επιλογές** και σε **συνέπειες**.

- ✓ Η **δυνατότητα επιλογών** διδάσκει την **αυτονομία** στα παιδιά και τα βοηθά να **συνειδητοποιήσουν** ότι μπορούν ως ένα βαθμό να ορίζουν τη ζωή τους.
- ✓ Η ύπαρξη **συνεπειών** περνάει στα παιδιά το **μήνυμα** ότι οι ενήλικες δεν είναι τιμωροί και ότι οι **ενέργειες** των παιδιών έχουν **φυσικά και λογικά επακόλουθα**, τα οποία **συνδέονται** άμεσα με **τις επιλογές** και **τις αποφάσεις τους**.
- ✓ Οι επιλογές βασίζονται στα αποτελέσματα ή τις συνέπειες που αναμένουμε και άρα ενημερώνουμε πρώτα το παιδί για τις επιλογές που έχει και μετά για τις συνέπειες



# Οριοθέτηση – Πειθαρχία

- ✓ Τα τελεσίγραφα δεν αποτελούν επιλογές
- ✓ Μην δίνετε επιλογές όταν ουσιαστικά δεν υπάρχουν
- ✓ Οι απειλές δεν αποτελούν μέθοδο επιβολή της πειθαρχίας

## Οι συνέπειες:

- Είναι σαφείς και συγκεκριμένες (εάν ... τότε..)
- Συσχετίζονται με τους κανόνες
- Ενισχύουν την αίσθηση ελέγχου του παιδιού



# Τιμωρία

Η τιμωρία αναφέρεται στις **ενέργειες- ποινές** που επιβάλλουν οι γονείς στα παιδιά όταν έχουν παραβιαστεί σκοπίμως οι κανόνες ή οι προσδοκίες που έχουν θέσει.

Στα κατάλληλα είδη τιμωρίας περιλαμβάνονται:

- ▣ Απώλεια προνομίων
- ▣ Απομάκρυνση
- ▣ Γονική απογοήτευση
- ▣ Αποκατάσταση – επανόρθωση μιας σκόπιμης ενέργειας – ζημιάς.



# Τιμωρία

Η τιμωρία θα πρέπει:

- Να επιβάλλεται άμεσα.
- Να εστιάζεται στη συμπεριφορά και όχι στο άτομο.
- Να είναι σύμφωνοι με τους κανόνες και τις αξίες της οικογένειας.
- Το είδος της τιμωρίας να συνδέεται με την συμπεριφορά.



# Απώλεια Προνομίων

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν τα παιδιά δεν τηρούν βασικούς κανόνες και κακομεταχειρίζονται αντικείμενα και παιχνίδια. Τα προνόμια είναι **δικαιώματα** που δίνονται από τους γονείς. Αν ένα παιδί **καταχράται** ένα **προνόμιο**, πρέπει να το **χάσει** για λίγο και να το επανακτήσει υπό συγκεκριμένους όρους.
- Είναι κατάλληλη για παιδιά νηπιακής, σχολικής και εφηβικής ηλικίας



# Αποκατάσταση

- Αποκατάσταση σημαίνει ουσιαστικά ότι το παιδί θα πρέπει να «επανορθώσει» για μια ενέργειά του. Για παράδειγμα εάν ένα παιδί σπάσει – χαλάσει κάτι σκόπιμα είναι καλό να «πληρώσει» - αποκαταστήσει την ζημιά. Θα μπορούσε να αφαιρεθεί ένα χρηματικό ποσό από το χαρτζιλίκι του ή να αναλάβει την επισκευή του.
- Είναι κατάλληλη για παιδιά προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας.



# Γονική Απογοήτευση

- Μια **απλή πρόταση** μπορεί να εκφράσει την **απογοήτευση** που νιώθει ένας γονέας για μια συγκεκριμένη συμπεριφορά που το παιδί επέλεξε να ακολουθήσει. Σκοπός αυτής της μεθόδου είναι να αναπτύξει την ικανότητα να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και να μπαίνουν στη θέση των άλλων (**ενσυναίσθηση**).
- Είναι κατάλληλη για παιδιά σχολικής και εφηβικής ηλικίας.





# Απομάκρυνση

Η μέθοδος αυτή απομακρύνει – διακόπτει την παροχή οποιαδήποτε μορφής ενίσχυσης των μη επιθυμητών συμπεριφορών. Εφαρμόζεται σε συμπεριφορές όπως η λεκτική επιθετικότητα (απρεπείς εκφράσεις), η ήπια σωματική επιθετικότητα, η άρνηση και το πείσμα.

- Το παιδί απομακρύνεται σε μια ήρεμη περιοχή χωρίς ενδιαφέροντα και του δίδεται χρόνος για να ηρεμήσει.
- Η διάρκεια της είναι μερικά λεπτά (3 έως 10 λεπτά = ένα λεπτό ανά έτος ηλικίας του παιδιού).
- Κατά τη διάρκεια της υπάρχει απουσία **οπτικής επαφής, σωματικής εγγύτητας** και λεκτικής επικοινωνίας γονέα – παιδιού.



# Κατευθυντήριες Οδηγίες

- Βοηθείστε τα παιδιά να μάθουν την αρμόζουσα συμπεριφορά ωθώντας σε **άμεσες εμπειρίες** οι οποίες θα τους διδάξουν τις επιθυμητές συμπεριφορές (**βιωματική μάθηση**).
- Κάθε συμπεριφορά πρέπει να ακολουθείται από **συνέπειες**, έτσι ώστε τα παιδιά να είναι σε θέση να ξεχωρίζουν το σωστό από το λάθος. Οι συνέπειες που ακολουθούν **επιθυμητές συμπεριφορές** ονομάζονται **επιβραβεύσεις**, (**θετική ενίσχυση**), ενώ αυτές που έπονται **ανεπιθύμητων συμπεριφορών** ονομάζονται **τιμωρίες** (**αρνητική ενίσχυση**).



# Κατευθυντήριες Οδηγίες

- Οι **τιμωρίες** χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν τα παιδιά να **αλλάξουν** την αρνητική με επιθυμητή συμπεριφορά και **λειτουργούν** αποτελεσματικά μόνο όταν **συνδυάζονται** με επιβραβεύσεις που ενισχύουν την επιθυμητή συμπεριφορά.
- Η **τιμωρία** δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ποτέ για να **κακοποιήσει σωματικά, λεκτικά ή συναισθηματικά** ένα παιδί.



- Αν ένα παιδί μεγαλώνει με ανοχή,  
**μαθαίνει την υπομονή.**
- Αν ένα παιδί μεγαλώνει με ενθάρρυνση,  
**μαθαίνει να έχει αυτοπεποίθηση.**

Αν ένα παιδί μεγαλώνει με επαίνους,  
**μαθαίνει να εκτιμά.**

Αν ένα παιδί μαθαίνει με δίκαιη μεταχείριση,  
**μαθαίνει να είναι δίκαιο.**

Αν ένα παιδί μεγαλώνει με ασφάλεια,  
**μαθαίνει να έχει πίστη.**

**ΣΑΣ  
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ  
ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΕΝΕΡΗΤΙΚΗ  
ΣΑΣ ΑΚΡΟΑΣΗ**



**ΘΕΤΙΚΕΣ  
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**

**ΔΕΥΤΕΡΑ**

**ΤΡΙΤΗ**

**ΤΕΤΑΡΤΗ**

**ΠΕΜΠΤΗ**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ**

**Ξεκινώ το  
διάβασμα μου στις  
2:30**

**Μαζεύω τα  
προσωπικά μου  
αντικείμενα**

**Παίζω με το  
Τάμπλετ για  
μισή ώρα**

**Πλένω τα δόντια  
μου κάθε βράδυ**