



Προσομοιωτική επιμόρφωση γονέων UpCare (30/10/2023): Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά παιδιών 6-9 και 9-12 ετών

Σωματική & Ψυχοκινητική ανάπτυξη

Στη μέση παιδική ηλικία η σωματική αύξηση επιβραδύνεται και ακολουθεί ένα πιο σταθερό ρυθμό. Έτσι, το ύψος αυξάνεται περίπου 5-6 εκ. το χρόνο και το βάρος 2-3 κιλά το χρόνο. Στην ηλικία των 7-8 ετών ολοκληρώνεται και η τελική μυελινοποίηση του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος. Η ωρίμανση όμως του εγκεφάλου συνεχίζεται με το σχηματισμό νέων νευρωνικών συνάψεων (συναπτογένεση).

Ως προς τις σωματικές διαστάσεις, μεταξύ των παιδιών της ίδιας ηλικίας υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές που οφείλονται τόσο σε γενετικούς όσο και σε περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Αδρή κινητικότητα:

- Κάνει ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες.
- Κάνει σχοινάκι, τρέχει γρήγορα, πιάνει/πετά μακριά την μπάλα, κάνει τούμπες, κατεβαίνει σκαλιά
- Κολυμπάει
- Σκαρφαλώνει

Δεπτή κινητικότητα:

- Γράφει καλά και με μεγαλύτερη ταχύτητα.
- Αντιγράφει ρόμβο κάθετα και οριζόντια.
 - Δένει τα κορδόνια του.
 - Μπορεί να κόβει με μαχαίρι
 - Συναρμολογεί παιχνίδια
 - Ζωγραφίζει πιο ολοκληρωμένα

Όσον αφορά στη σωματική ανάπτυξη των παιδιών 9-12 ετών, αξιοσημείωτο είναι ότι συμβαίνουν αρκετές σωματικές αλλαγές, ειδικά στα κορίτσια, όπου γύρω στο 10ο - 11ο έτος, υπάρχει ανάπτυξη του στήθους και μπορεί να εμφανιστεί η πρώιμη έμμηνη ρύση (αποτελώντας σημάδια επερχόμενης ήβης). Επίσης, αυξάνεται αρκετά η δύναμη του μυϊκού



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



συστήματος, σχεδόν διπλασιάζεται, καθώς και οι κινητικές δυνατότητες, ενώ τα αγόρια συνήθως διαθέτουν μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη σε σχέση με τα κορίτσια.

Γνωστική ανάπτυξη

Θεωρία Piaget (1896 – 1980): Το στάδιο της συγκεκριμένης λογικής σκέψης (7-11 έτη): Τα παιδιά σε αυτό το στάδιο αρχίζουν να αναπτύσσουν τη λογική σκέψη και την ικανότητα να λύνουν προβλήματα. Επιπλέον κατακτούν την έννοια της αντιστρεπτής μεταβολής του αντικειμένου στην αρχική του θέση, αλλά και την ικανότητα αποκέντρωσης από την προσωπική τους άποψη και αναλογισμού των άλλων οπτικών γωνιών του θέματος.

- Το παιδί εγκαταλείπει τον εγωκεντρισμό και τη διαισθητική λογική της νηπιακής ηλικίας αλλά δε μπορεί ακόμη να κατανοήσει αφηρημένες έννοιες
- Γνωρίζει την ώρα, τις ημέρες, τους μήνες και τις εποχές, πότε είναι τα γενέθλιά του, την ώρα
- Αναγνωρίζει σταθερά το δεξί και το αριστερό.
- Εμφανίζεται η αναλυτική αντίληψη, όπου το παιδί δεν παρατηρεί μόνο το συνολικό σχήμα αλλά και επιμέρους στοιχεία (π.χ. σε ένα τοπίο δεν βλέπει μόνο το σύνολο αλλά και λεπτομέρειες).
- Γίνεται κατάκτηση γνωστικών λογικών σχημάτων (π.χ. σχέσεις ανισότητας, έννοιες βάρους, όγκου, κ.λπ.)
- Είναι σε θέση να συνδυάζει, να διαχωρίζει, να ανακατατάσσει και να μετασχηματίζει αντικείμενα στο μυαλό του.
- Παράλληλα σταδιακά αυξάνεται η ικανότητα σκόπιμης απομνημόνευσης.

Γλωσσική ανάπτυξη

- Κατακτάται η ανάγνωση και η γραφή - Αναπτύσσεται το λεξιλόγιο (χιλιάδες λέξεις) και η γραμματική
- Η γλώσσα χρησιμοποιείται συνειδητά και η έκφραση είναι ακριβέστερη (ο βαθμός αυτής της ανάπτυξης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σχολική μάθηση)



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Βελτιώνονται οι επικοινωνιακές δεξιότητες του παιδιού.

Ψυχοκοινωνική ανάπτυξη

Θεωρία Erikson (1902-1994): Στάδιο (6-11 ετών) Φιλοπονία # Κατωτερότητα: το παιδί κερδίζει την επιδοκιμασία με την παραγωγικότητά του, τη σχολική του επίδοση, την ανάληψη εργασιών, την απόκτηση δεξιοτήτων ενώ τη χάνει όταν δε μπορεί να ανταποκριθεί.

- Αναπτύσσει συνέπεια & τηρεί τις υποχρεώσεις του.
- Καταφέρνει να ολοκληρώνει το έργο που του έχει ανατεθεί.
- Επέκταση της προσκόλλησης σε δασκάλους & συμμαθητές, γίνεται η μετάβαση από το «Εγώ» στο «Εμείς» και μετατοπίζεται το ενδιαφέρον στους συνομηλίκους.
- Μαθαίνει να συνεργάζεται & να αλληλεπιδρά.
- Μαθαίνει να κάνει φιλίες, κυρίως όμως με το ίδιο φύλο (τουλάχιστον μέχρι 11 ετών). Σταδιακά ο αριθμός των παιδιών στην παρέα μειώνεται αλλά οι σχέσεις γίνονται πιο στενές και σταθερές. Ξεκινούν οι πρώτες μόνιμες φιλίες. Οι γνώμες των φίλων του αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για το ίδιο.
- Γίνεται περισσότερο ανεξάρτητο από τους γονείς και την οικογένεια.
- Νέα ενδιαφέροντα κι εκτός οικογένειας.
- Εξέλιξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Το παιδί αναλύει τα δικά του αισθήματα αλλά κατανοεί και τις συναισθηματικές διακυμάνσεις των άλλων.
- Το παιδί αρχίζει να αποκτά αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές του και αναπτύσσει αυτοεκτίμηση.
- Σταθεροποιείται η αντίληψη για το ρόλο του φύλου και εμφανίζονται οι στερεοτυπικές αντιλήψεις για τον κοινωνικό ρόλο του φύλου π.χ για τους άνδρες πιστεύει ότι είναι δυνατοί, ανθεκτικοί, επιθετικοί, σκληροί, φιλόδοξοι, κυριαρχικοί, κτητικοί. Για τις γυναίκες, αδύναμες, συναισθηματικές, στοργικές, ήσυχες κι ευγενικές.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Ηθική ανάπτυξη

Θεωρία Piaget (1896 – 1980): Ετερόνομη ηθική (5-9 ετών): Η ηθικότητα μιας πράξης κρίνεται με γνώμονα τις συνέπειές της και ΟΧΙ την πρόθεση ή τα κίνητρα κάποιου.

Αυτόνομη ηθική (άνω των 10 ετών): Οι κανόνες αρχίζουν να αμφισβητούνται, δε θεωρούνται πλέον 'ιεροί' ή 'απαράβατοι' (κάθε παράβαση κανόνα δεν τιμωρείται αναγκαστικά).

Στο τελευταίο στάδιο της περιόδου αυτής, στο **προεφηβικό στάδιο**, τα παιδιά έχουν αναπτύξει την ικανότητα της αυτοαξιολόγησης και είναι σε θέση να δώσουν ακριβείς συνήθως απαντήσεις για τον εαυτό τους:

- για την επίδοσή τους στο σχολείο
- για την ικανότητά τους στα αθλήματα
- για το πόσο ελκυστικά θεωρούνται από τα άλλα παιδιά
- για το πόσο δημοφιλή είναι στους συνομηλίκους τους και
- για τη συμπεριφορά τους, δηλαδή την ικανότητά τους για αυτοέλεγχο και τη συνέπεια που διαθέτουν.

Κλείσιμο

Πρόκειται για μία σημαντική μεταβατική περίοδο κατά τη διάρκεια της οποίας τα παιδιά εξελίσσουν τις δεξιότητες που ανέπτυξαν στους διάφορους τομείς κατά την πρώιμη παιδική ηλικία και διαγράφουν μια αναπτυξιακή τροχιά προς την ώριμη ανεξαρτησία και αυτονομία. Το παιδί εγκαταλείπει το στενό περιβάλλον της οικογένειας και το ανέμελο παιχνίδι και εισέρχεται στο χώρο των ευρύτερων κοινωνικών σχέσεων και της οργανωμένης εργασίας.

- Περίοδος έντονης γνωστικής ανάπτυξης & ανάπτυξης κοινωνικής συμπεριφοράς
- Το παιδί διαμορφώνει τη δική του πραγματικότητα
- Θέλει συνεχώς να μαθαίνει και να εξελίσσεται

Βιβλιογραφία

1. Κουρμούση Ν.(2012). Εκπαίδευση σε ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες στο πλαίσιο της αγωγής υγείας στο νηπιαγωγείο (Διδακτορική διατριβή δημοσιευμένη στον ιστότοπο www.didaktorika.gr). Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Σχολή Επιστημών της Αγωγής - Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Ιωάννινα.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



2. Παπάνης Ε. (2004). Η αυτοεκτίμηση και η μέτρησή της. Εμπειρική έρευνα και ψυχοκοινωνικές προσεγγίσεις. Αθήνα, Ατραπός 2004
3. <https://blogs.sch.gr>
4. <https://eclass.aspete.gr>
5. <https://opencourses.uoa.gr>
6. Feldman, R. (2009). Εξελικτική Ψυχολογία. Δια βίου ανάπτυξη. Μπεζεβέργης, Η. & Αντωνοπούλου, Α. (επιμέλεια-μετάφραση). Εκδόσεις Gutenberg: Αθήνα.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Προσομοιωτική επιμόρφωση γονέων UpCare (30/10/2023): Συμπεριφορές παιδιών σχολικής ηλικίας με περιεχόμενο βίας για την ηλικιακή περίοδο 6 - 9 ετών

Πότε μια συμπεριφορά θεωρείται επιθετική;

Όταν διαταράσσει:

- την ομαλή συμβίωση της οικογένειας,
- τη λειτουργία του σχολικού πλαισίου,
- όταν θέτει σε κίνδυνο το παιδί ή άλλους
- και δεν μειώνεται με τους διάφορους τρόπους διαπαιδαγώγησης.

Τα συναισθήματα που πυροδοτούν την επιθετικότητα είναι ο φόβος, η απογοήτευση, ο θυμός και η ματαίωση.

Τρόποι εκδήλωσης επιθετικότητας

Η παιδική επιθετικότητα μπορεί να εκφραστεί με διάφορους τρόπους ανάλογα με την ηλικία, το γνωστικό επίπεδο και το κοινωνικό-οικονομικό περιβάλλον. Οι τρόποι που ένα παιδί εκδηλώνει την επιθετικότητα του είναι οι εξής:

- Σωματικός (χτυπήματα, κλωτσιές)
- Λεκτικός (φωνές, βρισιές, ουρλιαχτά)
- Ψυχολογικός (απειλές, πίεση)
- Καταστροφικός (καταστροφή αντικειμένων ή περιουσίας)
- Παθητική επιθετικότητα (ειρωνική ομιλία, απόρριψη)

Αιτίες εκδήλωσης της επιθετικής συμπεριφοράς

Η επιθετική συμπεριφορά που εκδηλώνουν τα παιδιά δεν είναι ενστικτώδης ή τυχαία. Αντίθετα, πυροδοτείται από εξωτερικούς παράγοντες και καταστάσεις που δημιουργούν στα παιδιά έντονα αρνητικά συναισθήματα. Οι λόγοι που ένα παιδί μπορεί να συμπεριφερθεί επιθετικά συνοψίζονται στα παρακάτω:



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- **Τύποι γονέων:** οι αυστηροί γονείς έχουν υπερβολικές προσδοκίες και απαιτήσεις, με αποτέλεσμα τα παιδιά τους να μην μπορούν να τους ικανοποιήσουν. Οι παραχωρητικοί γονείς δεν θέτουν όρια, ενώ οι αδιάφοροι γονείς παραμελούν τα παιδιά τους τα οποία ζητούν την αγάπη και την προσοχή τους.
- **Ανταγωνισμός και σύγκριση μεταξύ των αδελφών.**
- **Μίμηση:** η μίμηση και η παρατήρηση συμπεριφοράς είναι ένας τρόπος μάθησης και απόκτησης ικανοτήτων. Αν τα παιδιά έχουν επιθετικούς γονείς ή εκτίθενται σε βίαια πρότυπα, υπάρχουν σημαντικές πιθανότητες να μιμηθούν και να υιοθετήσουν τη βίαιη συμπεριφορά.
- **Κακοποίηση και παραμέληση του παιδιού.**
- **Σημαντικές αλλαγές στο οικογενειακό πλαίσιο:** τα οικονομικά προβλήματα, οι διαταραγμένες σχέσεις γονέων, ένα νέο μέλος στην οικογένεια, μία μετακόμιση κ.α. αποτελούν γεγονότα που προκαλούν ένταση και ανησυχία στα παιδιά.
- **Τηλεοπτικά προγράμματα και βιντεοπαιχνίδια που προάγουν τη βία:** αυτά τα προγράμματα ενισχύουν τη διαμόρφωση επιθετικής νοοτροπίας και απευαισθητοποιούν το παιδί απέναντι στις επιθετικές πράξεις.
- **Αλλαγή σχολικής βαθμίδας:** η είσοδος του παιδιού στα διαφορετικά σχολικά πλαίσια αποτελεί σημαντική μετάβαση καθώς καλείται να προσαρμοστεί σε ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον. Σ' αυτήν την περίπτωση μπορεί να εμφανιστούν επιθετικές συμπεριφορές κυρίως σε παιδιά που δεν είναι πλήρως αποδεκτά από τους συμμαθητές τους.

Συμπεριφορές από τους γονείς

Οι γονείς θα πρέπει να παρατηρήσουν

- πότε εμφανίζεται η επιθετική συμπεριφορά, δηλαδή αν συμβαίνει υπό συγκεκριμένες συνθήκες ή είναι μία γενικευμένη συμπεριφορά.
- Εάν εμφανίζεται σε ένα μόνο πλαίσιο (σπίτι, σχολείο, δραστηριότητα κ.α.), ίσως συμβαίνει κάτι το οποίο ενεργοποιεί αυτή τη συμπεριφορά.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- αν κατευθύνεται σε κάποιο συγκεκριμένο άτομο και αν υπήρξε κάποια σημαντική αλλαγή ή μετάβαση στο περιβάλλον του παιδιού που επηρέασε τη συμπεριφορά του (μετακόμιση, αλλαγή σχολείου, αλλαγή σχολικής βαθμίδας κ.α.).

Θα πρέπει επίσης...

- να αφήσουν το παιδί να ηρεμήσει πριν κάνουν οποιαδήποτε συζήτηση μαζί του. Εάν προσπαθήσουν να του μιλήσουν την ώρα που εκδηλώνει την συμπεριφορά, θα επιδεινώσουν την κατάσταση.
- Θα ήταν αρκετά χρήσιμο η συζήτηση να γίνει στον αγαπημένο του χώρο στο σπίτι. Έτσι, το παιδί θα νιώσει πιο άνετα και θα χαλαρώσει, πράγμα που θα κάνει πιο εύκολη την συζήτηση για τη συμπεριφορά του.

Συμβουλές για γονείς:

- **Αποφυγή σωματικής τιμωρίας.** Δεν απαντάμε στη βία με βία.
- **Στέρηση προνομίων ή αγαπημένων δραστηριοτήτων του παιδιού.** Για παράδειγμα «δεν θα πάμε τη βόλτα που συμφωνήσαμε γιατί η συμπεριφορά σου δεν ήταν σωστή».
- Απαραίτητη κρίνεται η συνεργασία των γονέων με το σχολείο ειδικά όταν το παιδί εμφανίζει επιθετική συμπεριφορά και στα δύο πλαίσια. Γονείς και εκπαιδευτικοί πρέπει να έχουν μία κοινή αντιμετώπιση της συμπεριφοράς του παιδιού.
- Θα πρέπει το παιδί να απομακρύνεται από το «ακροατήριο». Κι αυτό γιατί πολύ συχνά η επιθετική συμπεριφορά ενισχύεται από το περιβάλλον ή γίνεται για λόγους πρόκλησης θαυμασμού.
- **Αλλαγή της συμπεριφοράς των γονέων.** Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να αλλάξουν τον τρόπο που συμπεριφέρονται στα παιδιά τους. Αν ένας γονιός φωνάζει ή χτυπάει το παιδί του θα πρέπει να περιμένει ότι θα συμπεριφερθεί με το ίδιο τρόπο. Δεν αρκεί, λοιπόν, να πουν στο παιδί ποια είναι η σωστή συμπεριφορά, αλλά πρέπει να την εφαρμόσουν και οι ίδιοι.
- **Οι γονείς θα πρέπει να ενισχύουν και να επιβραβεύουν την καλή συμπεριφορά των παιδιών τους.**



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Συμπεριφορές από τους δασκάλους

Σύμφωνα με τη θεωρία της προσκόλλησης, υπάρχει βιβλιογραφία η οποία στηρίζει την άποψη ότι ο ασφαλής δεσμός με τους εκπαιδευτικούς μπορεί να αντισταθμίσει τον ανασφαλή δεσμό με τους γονείς.

Επιπλέον, **η καλή σχέση μαθητή – δασκάλου** μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά για τους μαθητές που κινδυνεύουν να έχουν αρνητική σχολική εξέλιξη.

Ειδικότερα, **η εγγύτητα με τους δασκάλους, τα χαμηλά επίπεδα συγκρούσεων, οι αισιόδοξες προσδοκίες και η φροντίδα** για τα παιδιά που παρουσιάζουν προβλήματα συμπεριφοράς, **βοηθά την προσαρμογή** τους στο σχολικό περιβάλλον.

Δυστυχώς, σε κάποιες περιπτώσεις οι εκπαιδευτικοί φέρονται με τον ακριβώς αντίθετο τρόπο στους μαθητές τους κάνοντας υποτιμητικά και σαρκαστικά σχόλια, γελοιοποιώντας τους και χαρακτηρίζοντάς τους αρνητικά. Με αυτό τον τρόπο οι εκπαιδευτικοί συνεχίζουν τον φαύλο κύκλο της αρνητικής συσχέτισης των μαθητών με τους σημαντικούς ενήλικες της ζωής τους.



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Προσομοιωτική επιμόρφωση γονέων UpCare (30/10/2023): Συμπεριφορές παιδιών σχολικής ηλικίας με περιεχόμενο βίας για την ηλικιακή περίοδο 9 - 12 ετών

Σύμφωνα με τον Μουτσανά (2019:4) «συμπεριφορά» είναι το άθροισμα των εσωτερικών και εξωτερικών αντιδράσεων του οργανισμού μας στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος και εκδηλώνεται με τη στάση, τις πράξεις και τις λέξεις που χρησιμοποιούμε για να εκφράσουμε σκέψεις, συναισθήματα και ανάγκες.

Τα περισσότερα παιδιά αναπτύσσονται περνώντας από τα ίδια αναπτυξιακά ορόσημα, αλλά πάντα με τον δικό τους ρυθμό και γι' αυτό είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υπ' όψιν μας την αναπτυξιακή τους πορεία, τις διαδικασίες μάθησης του κάθε παιδιού, αλλά και τα κοινωνικά πρότυπα που ορίζουν τις συμπεριφορές πριν εξετάσουμε ποια συμπεριφορά ορίζεται ως «φυσιολογική» ή «προβληματική» (Μουτσανάς, 2019). Τα ζητήματα συμπεριφοράς λοιπόν αποτελούν μέρος της συναισθηματικής και γνωστικής ανάπτυξης του κάθε παιδιού και θεωρούνται έκφραση της αλληλεπίδρασης μεταξύ του εαυτού και του περιβάλλοντος των παιδιών (Μουτσανάς, 2019; Κουρκούτας, 2015).

Κατά τη σχολική ηλικία σημειώνονται σημαντικά επιτεύγματα στη γνωστική ανάπτυξη και τα παιδιά προσπαθούν να αντιληφθούν τον κόσμο που τα περιβάλλει, να επικοινωνήσουν με τους σημαντικούς άλλους, να επιλύσουν δυσκολίες και να διαμορφώσουν μία εικόνα για τον εαυτό (Μουτσανάς, 2019).

Όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία, τα αγόρια συνηθίζουν να εμφανίζουν, αλλά και να δέχονται επιθετική συμπεριφορά σε βαθμό διπλάσιο και τριπλάσιο από αυτό των κοριτσιών (Γκονέλα, χ.χ.; Χρηστάκη, 2007). Ακόμη, τα αγόρια φαίνεται να κάνουν χρήση σωματικής βίας είτε φέρονται επιθετικά σε άλλα αγόρια, είτε σε κορίτσια, ενώ τα κορίτσια συνήθως φέρονται επιθετικά μόνο σε άλλα κορίτσια χρησιμοποιώντας λεκτική βία (Χρηστάκη, 2007).

Τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν:

- Εριστική συμπεριφορά (πρώιμη εφηβεία, από την ηλικία των 11 ετών)
- Λεκτικές συμπεριφορές (κοροϊδία, κουτσομπολιό, χρήση υβριστικών χαρακτηρισμών/σχολίων, πειράγματα κατ' επανάληψη, εκβιασμός για απόσπαση υλικών αγαθών κ.α.)



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Σωματική βία (σκόπιμα χτυπήματα, σπρωξίματα, κλωτσιές, μπουνιές κ.α. που οδηγούν σε τραυματισμούς)
- Κλοπή και καταστροφή προσωπικών αντικειμένων
- Ηλεκτρονική βία (με υλικό που διαμοιράζεται στο διαδίκτυο υβριστικού ή ταπεινωτικού περιεχομένου, φωτογραφίες παραποιημένες ή μη, που εκτίθενται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στις εφαρμογές που χρησιμοποιούν τα παιδιά όπως Viber, Messenger, WhatsApp κ.α., αποστολή ανήθικων μηνυμάτων κ.α.)
- Κοινωνική συμπεριφορά που οδηγεί σε απομόνωση και αποκλεισμό ατόμων από ομάδες, δράσεις, η διάδοση ενοχλητικών φημών, σχόλια που αφορούν την καταγωγή, σεξουαλικό προσανατολισμό και κάθε είδους διαφορετικότητας που μπορεί να εκπροσωπεί κάποιος κ.α.

(Μόττη-Στεφανίδη; Τσέργας, 2000)

Βιβλιογραφία

1. Γκονέλα, Ε. (Χ.Χ.). Παιδική επιθετικότητα. Περιφέρεια Ν. Αιγαίου
2. Κουρκούτας, Η.Ε. (2015). Επιθετικότητα και προβληματικές συμπεριφορές στην παιδική ηλικία: Κατευθύνσεις παρεμβάσεων στο πλαίσιο της τάξης για τους εκπαιδευτικούς. Στο Καρράς, Γ. (Επιστ. Επιμ.) Παιδαγωγική & Διδακτική Επάρκεια (189-212). Πανεπιστήμιο Κρήτης
3. Μόττη-Στεφανίδη, Φ. & Τσέργας, Ν. (2000). Όταν τα πράγματα στο σχολείο... αγριεύουν!. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
4. Μουτσάνας, Ε. (2019). Φυσιολογική και προβληματική συμπεριφορά παιδιών και εφήβων.
5. Χρηστάκη, Μ. (2007). Κακοποίηση παιδιών από άλλα παιδιά. Στρατηγικές αντιμετώπισης και πρόληψης. Ψυχιατρική, 18: 123-131



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Προσομοιωτική επιμόρφωση γονέων UpCare (30/10/2023): Αιτίες και Συνέπειες της Βίας στο σπίτι και το σχολείο

Οι παράγοντες υψηλού κινδύνου και οι αιτίες της παιδικής κακοποίησης είναι πολυσύνθετοι, διότι συνδέονται άμεσα με πολιτισμικούς και κοινωνικούς παράγοντες, ενώ ταυτίζονται μεταξύ τους.

Οι εξωοικογενειακοί παράγοντες – αιτίες αναφέρονται κυρίως στις κοινωνικο-οικονομικές δυσκολίες διαβίωσης (π.χ. ανεργία, φτώχεια), στις περιορισμένες παροχές και πηγές στήριξης της οικογένειας, στην ποιότητα ζωής, στο περιβάλλον της οικογένειας, στον κοινωνικό αποκλεισμό κτλ., ενώ βαρύτητα δίνεται στα εκάστοτε πρότυπα της κοινωνίας σχετικά με τους τρόπους ανατροφής, πειθαρχίας και συμπεριφοράς προς τα παιδιά.

Από την άλλη, οι κακοποιητικές πράξεις συνδέονται άμεσα με την προσωπικότητα και την ψυχολογική/ψυχιατρική κατάσταση του γονέα (π.χ. ψυχική ασθένεια, νοητική καθυστέρηση, εξαρτήσεις κτλ.), την κοινωνικο-οικονομική του μονογονεϊκότητα, την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, την οικογενειακή ανατροφή, την αγωγή και το ιστορικό σεξουαλικής κακοποίησης του γονέα, την κατανομή εξουσίας ανάμεσα στα δύο φύλα κ.τ.λ.

Μεταξύ των παιδιών εκδηλώνονται διάφορες συμπεριφορές θετικές και αρνητικές. Μερικές από αυτές είναι η επιθετικότητα, τα πειράγματα, η κοροϊδία αλλά και **ο σχολικός εκφοβισμός**. Πολλές φορές στόχος γίνεται το “διαφορετικό”, το οποίο μπορεί να αφορά σε οποιοδήποτε ανθρώπινο γνώρισμα, είτε εξωτερικό είτε εσωτερικό. Για παράδειγμα το χρώμα δέρματος, το φύλο, το βάρος, η εθνικότητα, η σχολική επίδοση, η κοινωνική συστολή.

Σε αυτές τις ηλικίες η φιλία και η **αποδοχή** από τους συνομηλίκους, είναι κάτι πολύ σημαντικό. Γι’ αυτό κάθε παιδί προσπαθεί να ταυτίζεται με διάφορα χαρακτηριστικά και στοιχεία άλλων παιδιών, όμως μέσα σε αυτή τη διαδικασία της ταύτισης, μπορεί να υιοθετήσουν και αρνητικές συμπεριφορές.

Πολλά παιδιά φοβούνται **την απόρριψη** από την παρέα τους και αυτό δημιουργεί μια μόνιμη ανασφάλεια. Όλος αυτός ο φόβος, ενδέχεται να οδηγήσει αυτά τα παιδιά σε κάποιες έντονες συμπεριφορές και αντιδράσεις απέναντι σε άλλους. Από πολλές έρευνες αυτό που προκύπτει, είναι πως αυτό που επηρεάζει ένα παιδί ως προς την συμπεριφορά που θα αναπτύξει, είναι το περιβάλλον στο οποίο εξελίσσεται.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Παράγοντες/ Αίτια που μπορούν να επηρεάσουν ένα παιδί να ασκεί βία:

- Δυσλειτουργική επικοινωνία οικογένειας (χαμηλά επίπεδα λεκτικής - εκφραστικής απόκρισης και συναισθηματικής παραμέλησης).
- Ενδοοικογενειακές διαμάχες (διαταραγμένες, βίαιες ή φτωχές σχέσεις μεταξύ των μελών) και ασαφή όρια.
- Έλλειψη σταθερότητας, υποστήριξης, τρυφερότητας και αγάπης μέσα στο σπίτι και στο σχολείο.
- Υπερπροσφορά των γονέων (τα παιδιά νιώθουν ότι είναι το κέντρο του κόσμου, τα έχουν όλα και έτσι μετά λόγω κορεσμού, δεν έχουν κίνητρα και εύκολα χειραγωγούνται σε διάφορες μορφές βίας).
- Φανατισμός της οικογένειας ή των ατόμων που συναναστρέφεται (θρησκευτικός, πολιτικός, οπαδικός, φυλετικός κ.ά.).
- Άγχος, εντάσεις, συγκρούσεις στο σχολικό περιβάλλον (ζήλια, θέλουν να τραβήξουν την προσοχή, να γίνουν πιο δημοφιλείς), αδιαφορία/απόρριψη από τα σημαντικά πρόσωπα (γονείς, φίλους, δασκάλους, προπονητές κ.τ.λ.), απώλεια/πένθος.
- Τηλεόραση (σειρές, ταινίες) και ηλεκτρονικά παιχνίδια, στα οποία προβάλλεται η βία και τα παιδιά εξοικειώνονται με αυτό.
- Τα παιδιά που εκφοβίζουν, μπορεί σε άλλο χώρο ή χρόνο να ήταν ή και να εξακολουθούν ακόμα να είναι αποδέκτες εκφοβιστικών και βίαιων συμπεριφορών.
- Πρώιμη ήβη – Εφηβεία (ορμονικές και οργανικές αλλαγές, επηρεάζουν έντονα το συναίσθημα). Ένα παιδί που δυσκολεύεται και χρειάζεται καθοδήγηση στο πώς να διαχειρίζεται το θυμό του, την απογοήτευση, τον παρορμητισμό και το άγχος απέναντι στους άλλους.

Οι συνέπειες της βίας στα παιδιά, έχουν σοβαρές επιπτώσεις και δρουν καθοριστικά στην ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη και εξέλιξη.

Παιδιά που υφίστανται ενδοσχολική ή ενδοοικογενειακή βία είτε ως θύματα είτε ως θύτες, διακατέχονται από συναισθήματα φόβου, άγχους, ανασφάλειας με αποτέλεσμα:



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Να μη θέλουν να βγαίνουν στα διαλείμματα ή να φροντίζουν να βρίσκονται κοντά στους εκπαιδευτικούς και τα γραφεία.
- Να απουσιάζουν συχνά από το σχολείο (προφασιζόμενοι διάφορες δικαιολογίες στους γονείς και αρκετές φορές είναι συνοδευόμενες κι από κλάμα).
- Να έχουν σκισμένα ή κατεστραμμένα ρούχα.
- Δεν θέλουν να “φαίνονται και να ακούγονται” μέσα στην τάξη.
- Αργούν να προσέλθουν ή και να αποχωρήσουν από το σχολείο.
- Παρουσιάζουν μειωμένο ενδιαφέρον και κίνητρο (δραστηριότητες, ακαδημαϊκή μόρφωση κ.ά.).
- Εμφανίζουν απόσυρση, επιθετικότητα, συνεχή ένταση, αλλαγές καθημερινών συνηθειών.
- Μοιάζουν αφηρημένα, μοναχικά.
- Ανορεξία, κατάθλιψη, ψυχοσωματικά συμπτώματα (κοιλιακό άλγος, εμετό, πονοκέφαλο) , διαταραχές ύπνου (αϋπνία, εφιάλτες) , αυτοκαταστροφική διάθεση ως και αυτοκτονία.
- Απώλεια χρημάτων ή και προσωπικών αντικειμένων.
- Οι θύτες κινδυνεύουν με την απομάκρυνση τους από το σχολείο σε κάποιο άλλο, ακόμη και με την διακοπή φοίτησης αν κριθεί απαραίτητο.
- Τα θύματα φέρουν σωματικές βλάβες, όπως σημάδια/μελανιές στο σώμα ή και στο πρόσωπο.
- Αναπηρία (νοητική/σωματική) ως και θάνατο.
- Έλλειψη αυτοεκτίμησης, αλλοίωση προσωπικότητας.
- Αισθήματα ενοχής, ντροπής και αυτοκατηγορίες.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Διάσπαση προσοχής και διαταραχές μνήμης που οδηγούν συχνά σε μαθησιακές δυσκολίες.
- Έφηβοι εγκαταλείπουν το σπίτι τους πολύ νωρίς και συμμετέχουν σε διάφορες συμμορίες, οι οποίες υποκαθιστούν την οικογένεια, δίνοντας τους μια (ψευδ)αίσθηση κοινότητας και ασφάλειας.
- Τα κορίτσια αναπτύσσουν συχνά μια υπερβολική καχυποψία απέναντι στους άνδρες και αρνητική στάση σε σταθερές σχέσεις στην ενήλικη τους ζωή.
- Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

Τα παιδιά δυστυχώς δεν μιλούν για ό,τι μπορεί να τους συμβαίνει, όσο δυσάρεστο κι αν είναι αυτό. Είτε διότι φοβούνται την αντίδραση των συμμαθητών τους και να μην γίνουν στόχος τα ίδια, είτε για να μην βρεθούν μπλεγμένα. Επιπλέον, από πολλές έρευνες προκύπτει ότι τα παιδιά πιστεύουν πως δεν θα αλλάξει τίποτα ακόμη και να το αναφέρουν, οπότε επιλέγουν τη σιωπή.

Κάθε παιδί έχει το αναφαίρετο δικαίωμα να μεγαλώνει κάτω από συνθήκες ασφάλειας και δίπλα σε γονείς και δασκάλους που να μπορεί να εμπιστευτεί. Δυστυχώς, όμως, το "προνόμιο" αυτό δεν ισχύει για όλα τα παιδιά. Πολλά από αυτά είναι υποχρεωμένα να ζουν τον εφιάλτη της οποιασδήποτε μορφής βίας, αφήνοντας ανεξίτηλα σημάδια στη μνήμη, το σώμα και τη ψυχή τους. Κάθε κακοποίηση βιώνεται από το παιδί-θύμα, ως ένα ισχυρό σωματικό και ψυχικό τραύμα, που έχει αντίκτυπο σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

10 σημάδια που δείχνουν πως το παιδί χρειάζεται βοήθεια από ειδικό στη διαχείριση του θυμού

1. Δεν μπορεί να ελέγξει την επιθετικότητά του και χτυπάει ανθρώπους μετά την ηλικία των 5.
2. Παθαίνει συχνές κρίσεις θυμού, δείχνοντας πως κουβαλά ένα μεγάλο δοχείο θυμού που έχει ξεχειλίσει.
3. Είναι εύκολα αρνητικό και αντίθετο με ό,τι του λέτε.
4. Δεν μπορεί να ακολουθήσει την εποικοδομητική λύση ενός προβλήματος και δεν αναγνωρίζει την ευθύνη που έχει το ίδιο στη δημιουργία του προβλήματος. Αισθάνεται συνεχώς πως είναι το θύμα.
5. Χάνει συνεχώς φίλους απομακρύνει τους μεγάλους ή εμπλέκεται σε διαπροσωπικές συγκρούσεις.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



6. Σκέφτεται συνεχώς την εκδίκηση.
7. Απειλεί να κάνει ή κάνει κακό στον εαυτό του.
8. Προκαλεί ζημιά σε ιδιοκτησία.
9. Εκφράζει επανειλημμένα μίσος για τον εαυτό του ή για κάποιον άλλον.
10. Κάνει κακό σε μικρότερα παιδιά ή σε ζώα



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Προσομοιωτική επιμόρφωση γονέων UpCare (30/10/2023): Πειθαρχία vs Τιμωρία: τι είναι πιο αποτελεσματικό;

Έννοια της λέξης “Πειθαρχία”

Υπακοή σε:

- Αρχές
- Κανόνες
- Νόμους
- Διαταγές κάποιου

Πειθαρχία σύμφωνα με τις αρχές της θετικής παιδαγωγικής

Η πραγματική πειθαρχία ταυτίζεται με τις έννοιες:

- Καθοδήγηση
- Εκπαίδευση
- Ενθάρρυνση

Στόχος η **αυτοβελτίωση**: Η δημιουργία μιας εσωτερικής εστίας ελέγχου η ενδυνάμωση του εσωτερικού κινήτρου και η συναισθηματική αυτορρύθμιση.

Η θετική πειθαρχία ως εργαλείο που επικεντρώνεται στο μέλλον

Η θετική πειθαρχία στοχεύει στην πρόληψη με τροποποίηση περιβάλλοντος (πρόσθεση, αφαίρεση ή αλλαγή στον χώρο), χρησιμοποιεί το παράδειγμα των γονέων ως πρότυπο (τα παιδιά που τους φωνάζουν, φωνάζουν κι αυτά σε άλλους όταν θυμώνουν) και το ενισχυτικό μήνυμα – εγώ (πχ «Το ταξίδι ήταν πολύ ευχάριστο και ασφαλές σήμερα που συζητούσατε και παίζατε ήρεμα στο αυτοκίνητο»).

Ακόμη κι όταν η συμπεριφορά του παιδιού δεν είναι επιθυμητή, επιδιώκεται η συνέπεια και η επιδιόρθωση.

Αν για παράδειγμα το παιδί ρίξει τον χυμό του κάτω, το να καθαρίσει ανάλογα με την ηλικία μονάχο ή μαζί μας τη ζημιά, είναι επιδιόρθωση και όχι τιμωρία.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Το να μην πάμε στις κούνιες επειδή δεν έκανε εγκαίρως τα μαθήματά του και δεν μένει χρόνος μέχρι την βραδινή ρουτίνα είναι συνέπεια, όχι τιμωρία.

Το να μη φάει παγωτό επειδή έριξε τον χυμό ή επειδή δεν έκανε εγκαίρως τα μαθήματά του, είναι τιμωρία - η συνέπεια δεν σχετίζεται με την συμπεριφορά.

Μέθοδοι πειθαρχίας

Η επιλογή της μεθόδου πειθαρχίας ποικίλει ανάλογα

- με το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού,
- την ηλικία,
- την προσωπικότητά του.

ενώ στην περίπτωση αποτυχίας μιας μεθόδου συνιστάται αλλαγή και επιλογή άλλης αποτελεσματικότερης μεθόδου.

Από τις διάφορες προτεινόμενες τεχνικές, ένας γονέας θα πρέπει να πάρει υπόψη του ΜΟΝΟ τις μεθόδους που του φαίνονται σωστές και κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού, το επίπεδο κατανόησής του και το χαρακτήρα του.

Αν κάποια μέθοδος δεν έχει το αποτέλεσμα που ελπίζει ο γονέας ή δεν είναι πλέον αποτελεσματική, ενδέχεται να πρέπει να την αλλάξει. Εξάλλου, δεν μιλάμε παρά για μια σειρά από εργαλεία, από τα οποία ο κάθε γονέας μπορεί να διαλέξει ποιο του κάνει. Εργαλεία διαφορετικά μεταξύ τους, που το καθένα ταιριάζει σε διαφορετικές περιστάσεις.

Προτεινόμενες μέθοδοι πειθαρχίας

1. Η αποδοκιμασία της ανεπιτρεπτής συμπεριφοράς.

Οι γονείς οφείλουν να δείξουν τη δυσaréσκειά τους στην ανάρμοστη συμπεριφορά του παιδιού, με τρόπο που δεν δημιουργεί φαύλο κύκλο.

Για παράδειγμα, ένα παιδί που χτυπάει και ο γονέας του φωνάζει είναι πολύ πιθανό να συνεχίσει να χτυπάει κι ο γονέας να συνεχίσει να φωνάζει. Καλό είναι ο γονέας ήρεμα να εκφράσει το συναίσθημά του και να αποτελέσει πρότυπο μίμησης που προτείνει έναν άλλο τρόπο συμπεριφοράς.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



2. Το μέτρημα.

Ο γονέας μετράει, δίνοντας λίγο χρόνο στο παιδί να σταματήσει την ανάρμοστη συμπεριφορά.

3. Το διάλειμμα.

Ο γονέας απομακρύνει το παιδί από την ενεργό δράση και του εξηγεί ότι με αυτή τη συμπεριφορά δεν γίνεται να συμμετέχει στην δραστηριότητα που γίνεται. Είναι σημαντικό, όταν το παιδί είναι έτοιμο, να το αφήσουμε να επιστρέψει πίσω στη δράση. Με τον τρόπο αυτό, δίνεται το μήνυμα ότι δεν επιτρέπουμε τη συμπεριφορά του όχι το ίδιο το παιδί ως ύπαρξη.

4. Η αδιαφορία για τη συμπεριφορά.

Ο γονέας αδιαφορεί εντελώς για την συμπεριφορά του παιδιού του που έχει χαρακτηριστεί από πριν ως μη αποδεκτή. Σε πρώτη φάση μπορεί να οδηγήσει σε έξαρση και αύξηση της ανάρμοστης συμπεριφοράς. Ωστόσο, σταδιακά, έχει αποτέλεσμα, διότι τα παιδιά έχουν μεγάλη ανάγκη από την προσοχή των γονιών τους και δεν αντέχουν την αδιαφορία τους.

5. Οι συνέπειες.

Υπάρχουν οι **φυσικές** και οι **τεχνητές**. Ο γονέας εξηγεί στο παιδί ότι κάθε ενέργεια έχει ορισμένα φυσικά επακόλουθα (φυσικές συνέπειες της πράξης). Παράλληλα, οι γονείς χρειάζεται, σε συνεργασία με το παιδί, να θέσουν μια λογική συνέπεια ως αποτέλεσμα στην περίπτωση που δεν τηρείται ένας κανόνας ή όριο. Οι επιπτώσεις που ορίζονται θα πρέπει να είναι πάντα ανάλογες με την ανάρμοστη συμπεριφορά. Δεν θα πρέπει να έχουν τιμωρητικό χαρακτήρα για το παιδί και δεν θα επιβάλλονται, αν το παιδί είναι πρόθυμο να συνεργαστεί. Αν για παράδειγμα το παιδί ρίξει τον χυμό του κάτω, το να καθαρίσει ανάλογα με την ηλικία μονάχο ή μαζί μας τη ζημιά, είναι **επιδιόρθωση**. Το να μην πάμε στις κούνιες επειδή δεν έκανε εγκαίρως τα μαθήματά του και δεν μένει χρόνος μέχρι την βραδινή ρουτίνα είναι **συνέπεια**.

6. Η επιβράβευση της επιθυμητής συμπεριφοράς.

Η **επιβράβευση του θετικού** είναι πιο αποτελεσματική ως μέθοδος πειθαρχίας από την αποδοκιμασία του αρνητικού. Η επιβράβευση για να λάβει τη μέγιστη αξία που μπορεί, θα πρέπει να είναι **άμεση, συγκεκριμένη, ειλικρινής, συνεπής και προσανατολισμένη στο**



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



εδώ και τώρα, σε αυτό που συμβαίνει. Είναι σπουδαίο επίσης, ο γονέας να επιμένει στην αναγνώριση της προσπάθειας κι όχι μόνο της επιτυχίας του παιδιού.

Τιμωρία

- Κι ενώ η πειθαρχία είναι εργαλείο η τιμωρία είναι όπλο. Η τιμωρία είναι ένας άμεσος αλλά πρόσκαιρος τρόπος μιας επιφανειακής αντιμετώπισης της συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται ανάρμοστη.
- Η τιμωρία φοβίζει το παιδί, το πληγώνει, το ταπεινώνει, το ντροπιάζει. Βραχυπρόθεσμα το παιδί αναγκάζεται όμως να συμμορφωθεί, αλλά η βελτίωση είναι πλασματική. Αυτή η συμμόρφωση οφείλεται στο φόβο.
- Η τιμωρία δεν επισημαίνει το σφάλμα.
- Είναι ένα είδος προστίμου το οποίο επιβάλλεται σε κάποιο πρόσωπο για την ανάρμοστη συμπεριφορά του ή για την παράβαση ορισμένων κανόνων, τους οποίους οφείλει να τηρεί.
- Αποτελεί αντίδραση του γονέα στην συμπεριφορά του παιδιού. Μάλιστα, μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά.

Για παράδειγμα, ένα παιδί που κυλιέται κάτω στο χαλί, φωνάζει και χτυπιέται, για κάποιους λόγους επιζητά τη προσοχή των γονιών του. Με την τιμωρία απολαμβάνει έστω κι έτσι την αρνητική προσοχή τους. Κάτι τέτοιο, συχνά έχει ως αποτέλεσμα την συστηματική επανάληψη της άσχημης συμπεριφοράς προκειμένου να κερδηθεί η προσοχή του γονέα.

Είδη τιμωρίας

1. **Οι σωματικές τιμωρίες** ξυλοδαρμός, χαστούκια και γενικότερα κάθε μορφή βίας σωματικής επαφής από τους γονείς προς τα παιδιά τους.
2. **Αποκλεισμός από προνόμια.**
3. **Η τεχνική του διαλείμματος (time out).**
4. **Η συναισθηματική απόσυρση του γονέα.**
5. **Ο εκφοβισμός του παιδιού με μεταφυσικά πλάσματα** (π.χ. φαντάσματα, στοιχειά, μπαμπούλες κ.τ.λ.).
6. **Το να αναγκάζουμε το παιδί να αποστηθίσει κείμενα και να αντιγράψει μια πρόταση πολλές φορές**



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Σύγκριση τιμωρίας και Πειθαρχίας

Τιμωρία	Πειθαρχία
Βασίζεται σε ανταμοιβές και ποινές	Βασίζεται στις σχέσεις
Επικεντρώνεται στις συμπεριφορές	Επικεντρώνεται στον χαρακτήρα
Επιδιώκει τον έλεγχο	Επιδιώκει τη σύνδεση
Χρησιμοποιεί τον φόβο για να τρομοκρατήσει	Χρησιμοποιεί την αγάπη για να κινητοποιήσει
Διδάσκει το “τι” - ΚΑΝΟΝΕΣ	Διδάσκει το “γιατί” - ΑΞΙΕΣ
Έχει ως αποτέλεσμα τις ενοχές και τις τύψεις	Έχει ως αποτέλεσμα την αυτοπεποίθηση και την ταυτότητα
Επιδιώκει την τελειότητα	Επιδιώκει την ωριμότητα
Επικεντρώνεται σε βραχυχρόνια αποτελέσματα	Επικεντρώνεται σε μακροχρόνια αποτελέσματα



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Προσομοιωτική επιμόρφωση γονέων UpCare (30/10/2023): Το παράδειγμα του γονέα

Ως πρότυπο ορίζεται το άτομο που λειτουργεί ως παράδειγμα, του οποίου η συμπεριφορά γίνεται αντικείμενο μίμησης από τους άλλους. Οι γονείς είναι βασικό πρότυπο για τα παιδιά τους και επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους μέσω βιολογικών (γονίδια) και περιβαλλοντικών (τρόπος ανατροφής) παραγόντων. Αυτό όμως, δεν σημαίνει να εστιάζει κανείς μόνο στις αρνητικές επιπτώσεις. Υπάρχει πληθώρα θετικών επιπτώσεων που μπορεί να έχει η συμπεριφορά των γονέων στην ανάπτυξη των παιδιών. (Για παράδειγμα, οι μορφωμένοι γονείς καλλιεργούν στα παιδιά τους την αγάπη για μάθηση. Γονείς με αυτοπεποίθηση έχουν παιδιά που νιώθουν σιγουριά για τις ικανότητές τους. Επίσης, τα ευτυχισμένα ζευγάρια που επικοινωνούν μεταξύ τους, μαθαίνουν την σωστή επικοινωνία με τους άλλους και στα παιδιά τους). (Καραντία, 2011)

Ο ρόλος της γονεϊκότητας μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα απογοήτευσης, καθώς πολλές φορές οι γονείς αναρωτιούνται για την επάρκειά τους στο ρόλο αυτό ή μπαίνουν σε διαδικασία σύγκρισης με την έννοια του «ιδανικού» γονέα, όπως την έχουν στο μυαλό τους (Γιοβαζολιάς, 2010). Η έννοια του «ιδανικού» αυτού γονέα δεν υπάρχει, ωστόσο οι γονείς που αποδέχονται τον εαυτό τους και προσπαθούν να βελτιώνονται και να μαθαίνουν συνεχώς, μπορούν ευκολότερα να αποτελέσουν ένα θετικό παράδειγμα για τα παιδιά τους (Τσιρογιαννίδου & Πλατσίδου, 2011; Γιοβαζολιάς, 2010).

Από βρέφος, ο άνθρωπος ξεκινά να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και να αυτοπροσδιορίζεται μέσα από τα χάδια, τα αγγίγματα και το «κράτημα» του άλλου που το φροντίζει και του είναι σημαντικός. Ορίζει το σώμα του, αισθάνεται ότι καταλαμβάνει συγκεκριμένο χώρο και έτσι, γνωρίζοντάς το, είναι σε θέση να ξεκινήσει την εξερεύνηση στο ευρύτερο περιβάλλον, γνωρίζοντας τον σημαντικό άλλον που θα είναι εκεί όταν τον χρειαστεί. (Ντολτό, 2000)

Βάσει των παραπάνω φαίνεται ότι οι γονείς επηρεάζουν τη συμπεριφορά του παιδιού τους μέσω βιολογικών (γονίδια) και περιβαλλοντικών (τρόπος ανατροφής) παραγόντων. Αυτό όμως, δεν σημαίνει να εστιάζει κανείς μόνο στις αρνητικές επιπτώσεις. Υπάρχει πληθώρα θετικών επιπτώσεων που μπορεί να έχει η συμπεριφορά των γονέων στην ανάπτυξη των παιδιών. Για παράδειγμα, οι μορφωμένοι γονείς καλλιεργούν στα παιδιά τους την αγάπη για μάθηση. Γονείς με αυτοπεποίθηση έχουν παιδιά που νιώθουν σιγουριά για τις ικανότητές τους. Επίσης, τα ευτυχισμένα ζευγάρια που επικοινωνούν μεταξύ τους, μαθαίνουν την



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



σωστή επικοινωνία με τους άλλους και στα παιδιά τους. Οπότε, το γονεϊκό προτυπο μπορεί να αποδειχτεί ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό «εργαλείο» ορθής διαπαιδαγώγησης.

Είναι γνωστό πως τα παιδιά παρατηρούν τους ανθρώπους γύρω τους, τους καθιστούν ασυνείδητα ως πρότυπα και συμπεριφέρονται μιμούμενα τους διάφορους τρόπους τους. Ο Bandura μελέτησε το φαινόμενο της μίμησης μέσω ενός πειράματος με την κούκλα Bobo:

Πείραμα: Μελέτησαν 72 παιδιά τα οποία παρατήρησαν έναν ενήλικα να δρα επιθετικά απέναντι στη φουσκωτή κούκλα, με αποτέλεσμα αργότερα που έμειναν μόνο τους με την κούκλα να μιμούνται τις βίαιες κινήσεις που παρατήρησαν προηγουμένως.

Έτσι αποδείχθηκε η δύναμη της μάθησης μέσω παρατήρησης των άλλων και έπειτα διατυπώθηκε η κοινωνική γνωσιακή θεωρία. Η μάθηση μέσω παρατήρησης είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά την παιδική ηλικία και εξαιρετικά ισχυρή. (McLeod, 2023)

Το μοντέλο της Walsh(2015) λέει ότι άμεσα, μέσα από την αλληλεπίδρασή με τους γονείς, αλλά και έμμεσα από τη ρουτίνα και τις οικογενειακές δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν. Ταυτόχρονα η ευκαιρία ανάπτυξης οικ. Ρουτινών ή εθίμων ενισχύουν την αίσθηση ταυτότητας και ομαδικότητας και αναπτύσσουν την εξουσία και το νόημα της ζωής (αίσθηση του ανήκειν). Ο ποιοτικός χρόνος της οικογένειας ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας και την αίσθηση υποστήριξης ανάμεσα στα μέλη. (Walsh, 2015).

Αν και οι γονείς και το κοντινό περιβάλλον των παιδιών είναι τα πιο ισχυρά πρότυπα και μοντέλα συμπεριφοράς, φαίνεται ότι δεν είναι τα μόνα. Τα πρότυπα της τηλεόρασης, τα βίαια τηλεοπτικά προγράμματα και τα βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια, έχουν βρεθεί να συνδέονται με την επιθετικότητα των παιδιών. Στις μέρες μας το φαινόμενο της αυξημένης χρήσης του διαδικτύου, όπου εκτός των θετικών υπάρχουν πολλές αρνητικές συνέπειες ιδιαίτερες στη χρήση από παιδιά. Γι αυτό θα δώσουμε λίγο παραπάνω σημασία σε αυτό, σε σχέση με τη θέση του γονέα ως καλό παράδειγμα. Συνιστάται στους γονείς: Αρχικά οι ίδιοι να είναι προσεκτικοί στη χρήση του διαδικτύου ως καλό πρότυπο εικονικά τουλάχιστον. Να διδάσκουν στο παιδί προσεκτική επιλογή προγραμμάτων. Να παρακολουθούν τα προγράμματα με το παιδί και να συζητούν μαζί του το περιεχόμενο. Να διδάξουν στα παιδιά πως να κρίνουν και να αξιολογούν τα προγράμματα. Να μειώσουν τον χρόνο που αφιερώνεται από το παιδί στην χρήση ΜΜΕ συνολικά, σε όχι περισσότερο από 1-2 ώρες ημερησίως. Να αφιερώνουν χρόνο στα παιδιά και να μην χρησιμοποιούν την τηλεόραση σαν «μπειμπυσίτερ». Να ενθαρρύνουν εναλλακτικές δραστηριότητες. Να ενθαρρύνονται οι εκπαιδευτικές και δημιουργικές δυνατότητες των Μέσων κ.ά. Γενικά μια υπενθύμιση θεμάτων που βοηθούν σε μια ομαλή σχέση παιδιού-γονέα. (Προκοπάκη, 2011).



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Ως ενήλικες πρέπει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά και με κάθε τρόπο να τονίζουμε την αυτοεκτίμησή τους, να στηρίζουμε στην αποτυχία, χωρίς όμως να μειώνουμε τους άλλους.

Τα αρνητικά, κοσμητικά και συγκριτικά επίθετα δεν επιτυγχάνουν θετικό αποτέλεσμα, ιδιαίτερα σε κατάσταση εκνευρισμού.

Οι γονείς αρχικά πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά να μιλούν για τα συναισθήματά τους, να τα κατανοούν και να τα προσδιορίζουν. Η έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων και η κατανόησή τους όμως, μπορεί να μειώσει αισθητά την εσωτερική ένταση που νιώθει το παιδί. Τα παιδιά είναι πολύ σημαντικό να διδαχθούν εναλλακτικές λύσεις για να διαχειρίζονται τα αρνητικά τους συναισθήματα.

Επιδιώκουμε να τους αποδείξουμε ότι ο κόσμος τους είναι σημαντικός για μας. Δείχνουμε ενδιαφέρον για τους ανθρώπους, τους χώρους, τα γεγονότα της ζωής των παιδιών μας. Παίρνουμε κάποιο χρόνο στο σχολείο και στις εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών μας.

Η ψυχραιμία και η ήρεμη στάση των γονιών απέναντι στην επιθετικότητα, είναι το πρώτο βήμα για να μάθει το παιδί να ελέγχει τον εαυτό του.

Τα όρια ωστόσο, πρέπει να είναι σαφή, ξεκάθαρα και να εφαρμόζονται με συνέπεια.

Διδάξτε στο παιδί τη συζήτηση, το διάλογο και άλλους αποτελεσματικούς τρόπους για να λύνει τις διαφορές του και να ηρεμεί τον εαυτό του (ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης).

Τέλος, παρακολουθείστε μαζί με το παιδί τα προγράμματα της τηλεόρασης και τα παιχνίδια που παίζει. Όταν δείτε μια βίαιη σκηνή στην τηλεόραση ή μια επιθετική συμπεριφορά, συζητήστε με το παιδί τις επιπτώσεις και τις εναλλακτικές λύσεις.

Ξεχάστε το περιστατικό αφού τελειώσει: Με το να υπενθυμίζετε στο παιδί σας τις προηγούμενες εκδηλώσεις επιθετικότητας εκ μέρους του, δεν του διδάσκετε τον αποδεκτό τρόπο συμπεριφοράς. Αντιθέτως, του θυμίζετε τον τρόπο για να ξαναγίνει επιθετικό. (Καραντία, 2011)

Οι γονείς που δίνουν το καλό παράδειγμα, χρησιμοποιούν υπομονή, σταθερότητα, συνέπεια και στοργική καθοδήγηση, μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να αντιμετωπίζει και να διαχειρίζεται το θυμό και την επιθετικότητά του με αποτελεσματικό και δημιουργικό τρόπο! (Χ.Χ., 2019)



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Να τα ωθούμε να ασχοληθούν με το ελεύθερο παιχνίδι, τον αθλητισμό και την τέχνη.

Ειδικοί υποστηρίζουν ότι η έλλειψη του ελεύθερου παιχνιδιού από τη ζωή του παιδιού μπορεί να οδηγήσει σε κάποια ψυχική ή συναισθηματική διαταραχή, κυρίως σε προσωπικό επίπεδο αλλά και σε επίπεδο διαπροσωπικής συναλλαγής. (Προκοπάκη, 2011)

Το ελεύθερο παιχνίδι διευκολύνει την επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά και ενδυναμώνει τη σχέση τους, καθώς οι γονείς έχουν την ευκαιρία να καταλάβουν το πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον κόσμο γύρω τους. Το παιδί μαθαίνει να μοιράζεται, να περιμένει τη σειρά του, να επιλύει συγκρούσεις, να διαπραγματεύεται και να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων και μέσα από αυτά, να μάθει να σέβεται τους άλλους και τον εαυτό του. Μαθαίνει έννοιες όπως η συνεργασία, το μοίρασμα, η αυτοπειθαρχία, η εκτίμηση. Προσφέρεται έτσι μία μοναδική ευκαιρία εκμάθησης των κοινωνικών κανόνων και συμβάσεων που υπάρχουν και στον κόσμο των ενηλίκων. Μέσα από το παιχνίδι μπορούμε να ανακαλύψουμε τον αυθεντικό εαυτό μας, όπως λέει. Ας τον ανακαλύψουμε παρέα! (Η σημασία του παιχνιδιού, Βαϊζίδου Χ., 2019)

Η ενασχόληση με κάποιου είδους καλλιτεχνικής εμπειρίας σε καθημερινή βάση -είτε ως θεατής, είτε ως δημιουργός- αλλάζει τη βιοχημεία του εγκεφάλου, δηλαδή αρχίζει να ρυθμίζει το νευρικό σύστημα με τρόπο, που αλλάζει το πώς αισθανόμαστε» -προτείνεται αρχικά, 20 λεπτά την ημέρα-.

«Χτίζουν ισχυρότερες δεξιότητες του προμετωπιαίου φλοιού, όπως η εκτελεστική λειτουργία και η μνήμη. Είναι σε θέση να ρυθμίζουν καλύτερα τα συναισθήματά τους». (Ριστάνη, 2023) Όπως αναφέρει και η Susan Magsamen, «Τα παιδιά που χρησιμοποιούν τις τέχνες είναι καλύτεροι λύτες προβλημάτων».

Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι που αξίζει να αναφερθεί, είναι να πάψουν να είναι οι αιώνιοι γελωτοποιοί και διασκεδαστές των παιδιών τους και να απενοχοποιήσουν πρώτα τη δική τους βαρεμάρα. «Μάθαμε να θεωρούμε τη βαρεμάρα των παιδιών προσωπική μας αποτυχία, και κάνουμε ό,τι χρειαστεί για να υπερπηδήσουμε τον σκόπελο της βαρεμάρας», λέει ο Kim John Payne.

«Τα παιδιά χρειάζονται χρόνο για τον εαυτό τους, για να κλείσουν τον διακόπτη με τον έξω κόσμο, για να ονειροπολήσουν, να “ακούσουν” τις σκέψεις τους, να ανακαλύψουν τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα», υπογραμμίζει η Teresa Belton. (Αντωνοπούλου, 2023). Η βαρεμάρα, φέρνει την έμπνευση και μετά τη δημιουργία, δηλαδή την ίδια τη ζωή. Ας



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



αφήσουμε λοιπόν τα παιδιά να βαρεθούν και ας έχουμε υπόψιν ότι τα παιδιά αναζητούν την αγάπη και τη φροντίδα των γονιών τους, ακόμη και μέσα από αρνητικές συμπεριφορές.

“Τα παιδιά θέλουν κοντά τους ανθρώπους με πολλή αγάπη, που δεν θα τα φοβερίζουν, ούτε θα τα περιορίζουν στη διδασκαλία, αλλά θα δίνουν καλό παράδειγμα και θα εύχονται μυστικά...Κι όταν κάνουν αταξίες, να παίρνετε κάποια παιδαγωγικά μέτρα, αλλά να μην τα πιέζετε.” Αγ. Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης

«Υπάρχει κάτι απλό που μπορούν να κάνουν οι γονείς στην εποχή της κρίσης για να βοηθήσουν τα παιδιά τους: να κλείσουν την τηλεόραση και να ανοίξουν την αγκαλιά τους.» (Βάρβογλη, 2018)

Να θυμάστε πάντα ότι τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τους άλλους ανθρώπους και μιμούμενα τις συμπεριφορές τους . Να είστε θετικό πρότυπο. Πώς;

- Αναγνωρίστε πότε είστε θυμωμένος, απογοητευμένος ή απλά κουρασμένος
- Μιλήστε με τους άλλους για τα συναισθήματά σας με σεβασμό
- Λύστε τα προβλήματα σας με συζήτηση αφότου έχετε ηρεμήσει, χωρίς βία
- Μάθετε να διαχειρίζεστε το άγχος σας και να ελέγχετε τον θυμό σας
- Μιλήστε φωναχτά στον εαυτό σας για ένα πρόβλημα και πώς θα το επιλύσετε

Πώς θα βοηθήσω το παιδί μου να επιλύσει τις συγκρούσεις;

- Ιδού το πρόβλημα. Σκιαγράφησε την κατάσταση.
- Διάλεξε μια εναλλακτική λύση.
- Αξιοποίησε όλες τις λύσεις.
- Ισορρόπησε την κατάσταση.
- Μάθε από τις εμπειρίες.
- Όλα αντιμετωπίζονται

Βιβλιογραφία

1. Αντωνοπούλου, Μ. (2023). Αφήστε τα παιδιά να βαρεθούν, OW, <https://www.ow.gr/psychologia/afiste-ta-paidia-na-varethoun/>
2. Βαϊζίδου, Χ. (2019). Η σημασία του παιχνιδιού, Ψυχολόγος, <https://www.psychology.gr/psychologia-paidiou/3849-i-simasia-tou-paixnidioy.html>
3. Βάρβογλη, Λ. (2018) <https://www.fractalart.gr/liza-varvogli-interview/>



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



4. Βруниώτη, Κ. (et al). (χ.χ.). Οδηγός Γονέα. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Προγραμμάτων ΚΠΣ
5. Charokoraki, A. (2022). Ο ρόλος της Οικογενειακής Ανθεκτικότητας στην Ανθεκτικότητα των μελών της και τον Οραματισμό του μέλλοντος των εφήβων. Πρακτικά 34ου Διεθνούς Συνεδρίου ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Αγωγή Υγείας, Ειδική Αγωγή, Συμβουλευτική, Παιδαγωγική θεραπεία, Κοινωνική Παιδαγωγική, Σεξουαλική αγωγή.
6. Γιοβαζολιάς, Θ. (2010). Σημειώσεις για το μάθημα Συμβουλευτική Γονέων. Πανεπιστήμιο Κρήτης
7. Καραντία, Α. (2011). Το γονεϊκό πρότυπο, Iatro, Επιστήμες, Ψυχολόγος <https://iatro.gr/2011-04-29-20-50-21/>
8. Αντωνοπούλου, Μ. (2023). Αφήστε τα παιδιά να βαρεθούν, OW, <https://www.ow.gr/psychologia/afiste-ta-paidia-na-varethoun/>
9. Βαϊζίδου, Χ. (2019). Η σημασία του παιχνιδιού, Ψυχολόγος, <https://www.psychology.gr/psychologia-paidiou/3849-i-simasia-tou-paixnidioy.html>
10. Βάρβογλη, Λ. (2018) <https://www.fractalart.gr/liza-varvogli-interview/>
11. Βруниώτη, Κ. (et al). (χ.χ.). Οδηγός Γονέα. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Προγραμμάτων ΚΠΣ
12. Charokoraki, A. (2022). Ο ρόλος της Οικογενειακής Ανθεκτικότητας στην Ανθεκτικότητα των μελών της και τον Οραματισμό του μέλλοντος των εφήβων. Πρακτικά
13. 34ου Διεθνούς Συνεδρίου ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Αγωγή Υγείας, Ειδική Αγωγή, Συμβουλευτική, Παιδαγωγική θεραπεία, Κοινωνική Παιδαγωγική, Σεξουαλική αγωγή.
14. Γιοβαζολιάς, Θ. (2010). Σημειώσεις για το μάθημα Συμβουλευτική Γονέων. Πανεπιστήμιο Κρήτης
15. Καραντία, Α. (2011). Το γονεϊκό πρότυπο, Iatro, Επιστήμες, Ψυχολόγος <https://iatro.gr/2011-04-29-20-50-21/>
16. Κοτσάνπαπα, Ε. (2023). Επιθετική συμπεριφορά ή στάδιο ανάπτυξης; <https://www.familytime.gr/epithetiki-symperifora-stadio-anaptyksis/>
17. Mcleod, S. (2023) . Albert Bandura's Social Learning Theory. <https://www.simplypsychology.org/bandura.html#What-is-Social-Learning-Theory>
18. Ντολτό, Φ. (2000). Παιδιατρική και Ψυχανάλωση
19. Προκοπάκη, Κ. (2011). Επίδραση των ηλεκτρονικών μέσων μαζικής επικοινωνίας και ψυχαγωγίας στα παιδιά και τους εφήβους. ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΑ ΧΡΟΝΙΚΑ, 73, (1):68-87.
20. Πορφύριος Αγ., ο Καυσοκαλυβίτης, Βίος και Λόγοι



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



21. Ριστάνη, Β. (2023). Παιδιά: Η ενασχόληση με την τέχνη ενισχύει την επίλυση προβλημάτων. <https://www.imommy.gr/2023/06/10/paidia-i-enasxolisi-me-tin-texni-eni-sxyei-tin-epilysi-provlimaton/>
22. Τσιρογιαννίδου, Ε. & Πλατσίδου, Μ. (2011). Σχολές γονέων: ένα παράδειγμα βελτίωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης. Σύγχρονη Κοινωνία, Εκπαίδευση και Ψυχική Υγεία, 4, 105-125 χ.χ., 2019 Η επιθετική συμπεριφορά στα παιδιά <https://tvxs.gr/life-plus/paideia/i-epithetiki-symperifora-sta-paidia/>



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Προσομοιωτική επιμόρφωση γονέων UpCare (30/10/2023): Το προφίλ του αποτελεσματικού γονέα

Πολλοί γονείς αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα με τα παιδιά τους.

Μερικοί αισθάνονται ότι έχουν χάσει τον έλεγχο, άλλοι πάλι ότι δεν ξέρουν πως να παίξουν το ρόλο του γονέα και άλλοι πάλι δεν ξέρουν πως να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους. Εξαιτίας αυτών των δυσκολιών αναπτύσσεται μία αδυναμία συνεννόησης των γονιών με τα παιδιά, αλλά και μια εχθρότητα των παιδιών έναντι των γονιών.

Οι γονείς όμως πρέπει να έχουν τις ικανότητες να μεγαλώσουν παιδιά που να είναι υπεύθυνα, αυτοπειθαρχημένα και συνεργάσιμα. Μπορούν να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν μια συνολική, ουσιαστική σχέση με τα παιδιά τους που να στηρίζεται στο σεβασμό και την αποδοχή.

Τι πρέπει να έχει ένας γονέας έτσι ώστε να έχει μια ουσιαστική σχέση με τα παιδιά του;

Αποδοχή: Κάποιες συμπεριφορές του παιδιού μπορούν να τις αποδεχτούν εύκολα, ενώ κάποιες άλλες όχι. Αυτό έχει να κάνει τόσο με το γονέα, όσο και με το παιδί, αλλά και με την κατάσταση. Είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίζουν κάθε φορά τι αισθάνονται. Ένα παιδί μπορεί να αντιληφθεί αν ο γονέας δείχνει ανειλικρινή αποδοχή. Στην περίπτωση που το παιδί συναντά αποδοχή που του φαίνεται ψεύτικη, παίρνει αντιφατικά μηνύματα, βρίσκεται σε δίλημμα και νιώθει απογοητευμένο και ανήσυχο. Κάποιες συμπεριφορές του παιδιού μπορούν να τις αποδεχτούν εύκολα, ενώ κάποιες άλλες όχι. Αυτό έχει να κάνει τόσο με το γονέα, όσο και με το παιδί, αλλά και με την κατάσταση. Είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίζουν κάθε φορά τι αισθάνονται. Ένα παιδί μπορεί να αντιληφθεί αν ο γονέας δείχνει ανειλικρινή αποδοχή. Στην περίπτωση που το παιδί συναντά αποδοχή που του φαίνεται ψεύτικη, παίρνει αντιφατικά μηνύματα, βρίσκεται σε δίλημμα και νιώθει απογοητευμένο και ανήσυχο.

Ποιος έχει το πρόβλημα; Μια βασική αρχή είναι να κατανοούν οι γονείς τίνος είναι κάθε πρόβλημα που προκύπτει.

π.χ. Το παιδί χασομερά, ενώ ο γονέας βιάζεται.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Όταν το πρόβλημα ανήκει στο γονέα, πρέπει εκείνος να προσπαθήσει να τροποποιήσει τη συμπεριφορά που το προκαλεί. Οι συμπεριφορές του παιδιού που είναι μη αποδεκτές από το γονέα, είναι αυτές που παρεμβαίνουν στα δικαιώματά του ή τον εμποδίζουν να ικανοποιήσει τις ανάγκες του.

Όταν το πρόβλημα ανήκει στο παιδί, οι ανάγκες του δεν ικανοποιούνται, είναι δυστυχισμένο ή απογοητευμένο. Το παιδί μπορεί να βιώνει προβλήματα στη δική του ζωή, ανεξάρτητα και έξω από τη ζωή του γονέα.

Οι γονείς συχνά μπαίνουν στον πειρασμό να επέμβουν και να λύσουν το πρόβλημα του παιδιού, χωρίς να το αφήνουν να βρει τις δικές του λύσεις.

Όταν το παιδί έχει το πρόβλημα.

Η επικοινωνία της αποδοχής: Ένα παιδί που βιώνει την αποδοχή των γονιών του μπορεί να μεγαλώσει, να αναπτυχθεί, να κάνει εποικοδομητικές αλλαγές, να μάθει να λύνει προβλήματα, να γίνει δημιουργικό. Όταν ένας γονέας δείχνει την αποδοχή του στο παιδί, του δίνει την ελευθερία να μοιραστεί τα συναισθήματα και τα προβλήματά του. Η αποδοχή χρειάζεται να εκφράζεται και να εκδηλώνεται ενεργητικά, με λόγια ή ακόμα και χωρίς λόγια.

Επικοινωνία γονέων - παιδιών: Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους αντίδρασης στα μηνύματα συναισθημάτων των παιδιών ή στα προβλήματά τους είναι τα απλά ανοίγματα επικοινωνίας, η πρόσκληση να πουν περισσότερα. «Καταλαβαίνω», «Πες μου γι' αυτό», «Θα ήθελες να μιλήσεις γι' αυτό;», «Αυτό φαίνεται να είναι σημαντικό για εσένα»

Ενεργητική ακρόαση: Ένας ακόμα πιο αποτελεσματικός τρόπος αντίδρασης στα παιδιά όταν εκείνα έχουν κάποιο πρόβλημα είναι η ενεργητική ακρόαση. Είναι ένας τρόπος εμπλοκής του αποστολέα με τον παραλήπτη του μηνύματος, όπου είναι και οι δύο ενεργητικοί στη συζήτηση. Ένα παιδί επικοινωνεί με τους γονείς του όταν έχει κάποια ανάγκη, όταν θέλει κάτι, όταν έχει ένα συναίσθημα για κάτι, όταν αισθάνεται δυσφορία, όταν είναι ενοχλημένο με κάτι.

Όταν ο γονέας παίρνει ένα μήνυμα από το παιδί, θα πρέπει να μπορέσει να καταλάβει το νόημά του. Είναι σημαντικό να το αντιληφθεί με ακρίβεια, χωρίς να το παρερμηνεύσει.

Οφέλη της ενεργητικής ακρόασης: Προωθεί μια ζεστή σχέση γονέα – παιδιού. Τα παιδιά απελευθερώνονται από ενοχλητικά συναισθήματα όταν τα εκφράζουν ανοιχτά. Τα παιδιά



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



φοβούνται λιγότερο τα αρνητικά συναισθήματα. Διευκολύνει τη λύση του προβλήματος από το ίδιο το παιδί. Κάνει το παιδί πιο πρόθυμο να ακούσει τις σκέψεις και τις ιδέες των γονιών του.

Όταν ο γονέας έχει το πρόβλημα.

Κάποιες συμπεριφορές του παιδιού επηρεάζουν το γονέα και απειλούν τις ανάγκες του.

Τα μηνύματα που στέλνουν οι γονείς σε τέτοιες περιπτώσεις είναι μηνύματα λύσης, λένε στο παιδί τι πρέπει, τι οφείλει ή τι έχει υποχρέωση να κάνει. Μπορεί να είναι μηνύματα εντολής ή καθοδήγησης, προειδοποίησης ή επίπληξης, παραίνεσης ή διδαχής, συμβουλής ή προσφοράς λύσης. «Κλείσε τη μουσική», «Δεν πρέπει να φέρεις έτσι», «Γιατί δεν πας έξω να παίξεις;».

Άλλα μηνύματα μπορεί να είναι κριτική για το παιδί και να περιλαμβάνουν κατηγορία, ερμηνεία, χαρακτηρισμούς ή ταπείνωση. «Είσαι κακομαθημένος», «Είσαι χαζή», «Τα καλά παιδιά δεν το κάνουν αυτό».

ΕΓΩ - Μηνύματα «Δε μου αρέσει να παίζω, όταν είμαι κουρασμένος» Το εγώ-μήνυμα είναι προσανατολισμένο στον γονέα και δηλώνει ένα γεγονός που αφορά το γονέα.

«Αν δε σταματήσεις να το κάνεις αυτό, τότε...». Το εσύ-μήνυμα είναι προσανατολισμένο στο παιδί και το εκλαμβάνει ως αξιολόγηση.

Τα εγώ-μηνύματα αποτελούνται από τρία μέρη:

1. Μια περιγραφή της μη αποδεκτής συμπεριφοράς.
2. Το συναίσθημα του γονέα.
3. Τη συγκεκριμένη επίδραση που έχει η συμπεριφορά στο γονέα.

Είναι ειλικρινή και πολύ λιγότερο απειλητικά από το υπονοούμενο ότι υπάρχει κάτι κακό στο παιδί. Τοποθετούν στο παιδί την ευθύνη αλλαγής της συμπεριφοράς του. Βοηθούν το παιδί να ωριμάσει, καθώς του δείχνουν ότι ο γονέας το εμπιστεύεται να αντιμετωπίσει την κατάσταση και να σεβαστεί τις ανάγκες του. Η ειλικρίνεια και το να είναι κάποιος ανοιχτός ευνοούν την οικειότητα – μια αληθινά διαπροσωπική σχέση.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Αλλαγή του περιβάλλοντος.

Η αλλαγή του περιβάλλοντος χρησιμοποιείται περισσότερο με βρέφη και νήπια ως τρόπος αλλαγής της μη αποδεκτής συμπεριφοράς.

1. Εμπλουτισμός του περιβάλλοντος με ενδιαφέρουσες ασχολίες
2. Μείωση ερεθισμάτων του περιβάλλοντος κυρίως πριν την ώρα του ύπνου και του φαγητού
3. Απλοποίηση του περιβάλλοντος ώστε να είναι πιο εύκολο και ασφαλές
4. Περιορισμός του χώρου του παιδιού
5. Διασφάλιση ενός ακίνδυνου και πιο ασφαλούς περιβάλλοντος
6. Υποκατάσταση μιας δραστηριότητας με κάποια άλλη
7. Προετοιμασία του παιδιού για αλλαγές στο περιβάλλον του με συζήτηση
8. Έγκαιρος προγραμματισμός

Συγκρούσεις Γονέων-Παιδιών.

Όλοι οι γονείς αντιμετωπίζουν καταστάσεις όπου ούτε η αντιπαράθεση ούτε οι αλλαγές στο περιβάλλον αλλάζουν τη συμπεριφορά του παιδιού. Αυτές οι καταστάσεις είναι αναπόφευκτες και στην ουσία αφορούν τις συγκρούσεις μεταξύ των αναγκών των γονέων και των αναγκών του παιδιού. Η σύγκρουση δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό. Υπάρχει σε κάθε σχέση.

Ο τρόπος επίλυσης των συγκρούσεων είναι ίσως ο πιο κρίσιμος παράγοντας στις σχέσεις γονέων – παιδιών.

Συνήθως οι συγκρούσεις επιλύονται με έναν από αυτούς τους τρόπους:

Στη μία περίπτωση, ο γονέας αποφασίζει ποια πρέπει να είναι η λύση και την ανακοινώνει στο παιδί. Αν η λύση δεν αρέσει στο παιδί, ο γονέας προσπαθεί να πείσει το παιδί ή να το συμμορφώσει ασκώντας δύναμη και εξουσία. Το παιδί δεν έχει κίνητρο για να εφαρμόσει τη λύση, εξαναγκάζεται και νιώθει θυμό και δυσαρέσκεια, ενώ ο γονέας δυσκολεύεται να επιβάλλει την απόφασή του. Στην άλλη περίπτωση, ο γονέας μπορεί να έχει ή και να μην έχει μια λύση. Αν έχει, μπορεί να πείσει το παιδί να τη δεχτεί. Το παιδί έχει τη δική του λύση και προσπαθεί να πείσει το γονέα να την αποδεχτεί. Αν ο γονέας αντισταθεί, το παιδί προσπαθεί να χρησιμοποιήσει τη δύναμή του για να συμμορφώσει το γονέα, που στο τέλος υποχωρεί. Το παιδί μαθαίνει πώς να χρησιμοποιεί εκρήξεις θυμού για να ελέγξει το γονέα και μαθαίνει ότι οι ανάγκες του είναι πιο σημαντικές από τις ανάγκες οποιουδήποτε άλλου.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Επίλυση συγκρούσεων: Η μέθοδος «μη-ήττας» χρησιμοποιείται για την επίλυση συγκρούσεων μεταξύ ατόμων που κατέχουν ίση ή περίπου ίση εξουσία. Οι συγκρούσεις επιλύονται χωρίς να κερδίζει ο ένας και να χάνει ο άλλος. Κερδίζουν και οι δύο, επειδή η λύση είναι αποδεκτή και από τους δύο. Σε μια κατάσταση σύγκρουσης αναγκών ανάμεσα στο γονέα και το παιδί, ο γονέας ζητά από το παιδί να συνεργαστεί μαζί του σε μια κοινή προσπάθεια για κάποια λύση αποδεκτή και από τους δύο. Ο ένας ή και οι δύο μπορεί να προσφέρουν πιθανές λύσεις. Τις αξιολογούν και τελικά παίρνουν μια απόφαση για μια λύση αποδεκτή και από τους δύο. Δε χρειάζεται να «ρίξει» ο ένας τον άλλο ούτε απαιτείται εξουσία για την επιβολή συμμόρφωσης.

Η μέθοδος «μη-ήττας» είναι αποτελεσματική, γιατί δημιουργεί μεγαλύτερο κίνητρο στο παιδί για να εκτελέσει την απόφαση.

Συμμετέχει και το ίδιο το παιδί στην απόφαση, έχει δεσμευτεί με τη λύση και αισθάνεται την ανάγκη να την εκτελέσει.

Οι λύσεις που έχουν βρεθεί από κοινού είναι πιο δημιουργικές και αποτελεσματικές. Ικανοποιούν τις ανάγκες τόσο του γονέα όσο και του παιδιού.

Όταν συμφωνούν ο γονέας και το παιδί σε μια λύση, δεν ανταγωνίζεται ο ένας τον άλλο, η σχέση τους ενδυναμώνεται και σέβεται ο ένας τις ανάγκες του άλλου.

Ενθαρρύνει το παιδί να σκέφτεται. Το παιδί νιώθει ότι ο γονέας το εμπιστεύεται και το μεταχειρίζεται ως ίσο.

Τα βήματα της μεθόδου μη Ήττας:

- Αναγνώριση και προσδιορισμός της σύγκρουσης. Διαχωρισμός των αναγκών από τις λύσεις. Σημαντικό να εκφραστούν οι ανάγκες με σαφήνεια, να πουν οι γονείς ποια συναισθήματα έχουν ή τι τους ενοχλεί. Με την ενεργητική ακρόαση θα γίνουν σαφείς και οι ανάγκες του παιδιού.
- Εύρεση εφικτών λύσεων. «Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε;» Οι γονείς ακούν τις λύσεις του παιδιού πρώτα, χωρίς να υποτιμούν ή να κρίνουν ή να σχολιάσουν αρνητικά. Σημαντικό να ακουστούν όλες οι εναλλακτικές και όλες οι ιδέες ως πιθανές λύσεις.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



- Αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων. «Ποια από αυτές φαίνεται καλύτερη;» Οι γονείς είναι ειλικρινείς στη διατύπωση των δικών τους συναισθημάτων. Διαγράφονται οι λύσεις που δεν είναι αποδεκτές από το γονέα ή από το παιδί και περιορίζονται σε μία ή δύο που φαίνονται οι καλύτερες.
- Λήψη απόφασης για την καλύτερη λύση. Αν υπήρχαν ανοιχτές και ειλικρινείς ανταλλαγές ιδεών, συχνά μια σαφώς καλύτερη λύση αναδύεται από τη συζήτηση. «Είμαστε όλοι ικανοποιημένοι με αυτή τη λύση;» Οι αποφάσεις δεν είναι αμετάβλητες, μπορεί να δοκιμαστούν. Οι γονείς βεβαιώνονται ότι γίνεται απόλυτα κατανοητό ότι ο καθένας συμφωνεί και δεσμεύεται να εκτελέσει την απόφαση.
- Εφαρμογή της απόφασης. Ο τρόπος εφαρμογής της απόφασης προσδιορίζεται με ορισμένες λεπτομέρειες, όπως ποιος θα κάνει τι και πότε.
- Παρακολούθηση για να αξιολογηθεί η εφαρμογή της λύσης. Επαλήθευση με ερωτήσεις όπως «Πώς λειτουργεί η απόφαση;» «Εξακολουθείτε να είστε ευχαριστημένοι;» Μετά από δοκιμή, μπορεί η αρχική απόφαση να τροποποιηθεί.

Προϋπόθεση της μεθόδου «μη-ήττας» είναι η αποτελεσματική επικοινωνία. Πρώτα πρώτα απαιτείται η ενεργητική ακρόαση, για να καταλάβει ο γονέας τα συναισθήματα και τις ανάγκες του παιδιού. Με τα εγώ μηνύματα του γονέα το παιδί γνωρίζει πώς αισθάνεται ο γονέας και ποιες είναι οι ανάγκες του.

Αν δε βρίσκουν μια αποδεκτή λύση, συνεχίζουν τη συζήτηση, ακόμα και την επόμενη μέρα. Σκέφτονται κι άλλες λύσεις. Συζητούν τη δυσκολία και αναζητούν πιθανά άλλα πράγματα που τους απασχολούν ή τους εμποδίζουν.

Αν το παιδί δεν τηρεί τη συμφωνία, ο γονέας το αντιμετωπίζει άμεσα και ειλικρινά, χωρίς κατηγορίες και απειλές.

Είναι σημαντικό ο γονέας να δείξει δύναμη και σταθερότητα, ειδικά αν προηγουμένως ήταν πολύ επιτρεπτικός με το παιδί.

Το παιδί είναι πρόθυμο να αλλάξει τη συμπεριφορά του, όταν του είναι σαφές ότι αυτό που κάνει εμποδίζει πράγματι κάποιον άλλο να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Χρειάζεται να καταλάβει ότι η συμπεριφορά του έχει μια απτή και συγκεκριμένη επίδραση πάνω στον γονέα.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



Οι γονείς διδάσκουν αξίες στα παιδιά τους, όταν ζουν τη ζωή τους σύμφωνα με αυτές και όχι όταν πιέζουν τα παιδιά να ζουν με ορισμένους κανόνες.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς όταν τα παιδιά θυμώνουν και τσακώνονται;

1. Βοηθήστε τα παιδιά να ηρεμήσουν
2. Χωρίστε τα
3. Βοηθήστε τα παιδιά να σκεφτούν γιατί είναι θυμωμένα
4. Βοηθήστε κάθε παιδί να σκεφτεί τα συναισθήματα του άλλου
5. Πείτε στα παιδιά πως αισθάνεστε εσείς
6. Βοηθήστε τα παιδιά να διαλέξουν την καλύτερη λύση για το θέμα που προέκυψε
7. Επαινέστε τα παιδιά σας όταν λύνουν μια διαφωνία μεταξύ τους χωρίς βία
8. Πείτε στα παιδιά σας ότι αποδέχεστε τον θυμό τους αλλά δεν αποδέχεστε τη βία είναι φυσιολογικό να θυμώνουν αλλά δεν είναι φυσιολογικό να χτυπούν τους άλλους



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477