

ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

Μάθημα 4:

ΕΝΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Το πώς αντιδρούν οι γονείς στα παιδιά, επηρεάζει την συμπεριφορά που θα αναπτύξουν, καθώς και ποια συμπεριφορά (επιθυμητή ή ανεπιθύμητη) θα αυξηθεί ή θα μειωθεί. Αυτό ισχύει για το να τακτοποιήσουν, την απόδοση στο σχολείο, τις συναναστροφές με αδέρφια και άλλα παιδιά, την δημιουργικότητα, κλπ.

Παράδειγμα

Ο 12-χρονος γιος σου τακτοποίησε το δωμάτιο του.

Η αντίδραση σου, αυτό που λες ή αυτό που δείχνεις ορίζει εν μέρει αν ο γιος σου θα τακτοποιήσει συχνά ή λιγότερο συχνά το δωμάτιο του στην συνέχεια.

Τι συνέπειες μπορεί να έχει η αντίδραση σου;

A. Ξέρεις ότι τακτοποίησε το δωμάτιο του, αλλά θεωρείς ότι καιρός ήταν. Τα είπες πολλές φορές. Έπειτα δεν εμπιστεύεσαι πολύ αν το έκανε καλά. Στο βάθος αισθάνεσαι λίγο θυμωμένος και λες:

«Καιρός ήταν. Ελπίζω ότι την άλλη φορά θα το κάνεις πιο γρήγορα» ή «Τώρα μπορείς να σκουπίσεις και για μένα.»

Στην αλήθεια εφαρμόζεις **τιμωρία**, όταν αντιδράς έτσι.

B. Ξέρεις ότι τακτοποίησε το δωμάτιο του, αλλά το θεωρείς ευνόητο αυτό. Το συναίσθημα σου πάνω σ' αυτό είναι πολύ ουδέτερο και έπειτα έχεις ακόμα πολύ να κάνεις. Λες πχ.

«Γιάννη, θα πεταχτείς λίγο να μου πάρεις ψωμί;» ή

«Έβαλες το ποδήλατο σου μέσα;» ή

δεν λες τίποτα και συνεχίζεις την δουλειά σου.

Στην αλήθεια εφαρμόζεις **αδιαφορία**, αδιαφορώντας για το τακτοποιημένο δωμάτιο.

Γ. Τον κοιτάζεις και έχεις ένα ευχάριστο συναίσθημα επειδή τακτοποίησε μόνος του το δωμάτιο του. Του λες

«Τι ωραία που τακτοποίησες το δωμάτιο σου.» ή

«Αυτό αξίζει ένα ποτήρι χυμό.» ή

«Τώρα έχω χρόνο να παίξουμε ένα παιχνίδι μαζί.»

Επειδή καταφέρνεις να εκφράσεις το θετικό αυτό συναίσθημα στο πρόσωπό σου, ο Γιάννης λάμπει από περηφάνια.

Με αυτόν τον τρόπο **ανταμείβεις** τον Γιάννη με τα λόγια σου, τον τόνο της φωνής σου και την έκφρασή σου για το να τακτοποιήσει το δωμάτιο του.

Κανόνας 1: ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ ΠΟΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΝΟΥΜΕ, ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ.

Κανόνας 2: Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ

Προηγούμενο A	Συμπεριφορά B	Συνέπεια C
Γύρισε σπίτι από το σχολείο	ανεπιθύμητη Ο γιος μπαίνει με λασπωμένα παπούτσια	Φωνάζεις, καθαρίζεις
	Επιθυμητή Βγάζει τα παπούτσια πριν μπει μέσα	Δεν λες τίποτα

Συμπληρώστε για κάποια ανεπιθύμητη συμπεριφορά τον πίνακα ABC, για να ανακαλύψετε ποια είναι η κατάσταση (το προηγούμενο), και ποιες οι συνέπειες (πως αντιδράσατε εσείς). Έτσι μπορούμε να καταλάβουμε αν πρέπει να αλλάξουμε το προηγούμενο ή την αντίδρασή μας, για να αλλάξει η ανεπιθύμητη συμπεριφορά.

Κανόνας 3: ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΛΙΓΟ ΛΙΓΟ.

ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Αν μια συνέπεια αυξάνει την πιθανότητα να ξανασυμβεί αυτή η συμπεριφορά, τότε ονομάζουμε αυτήν την συνέπεια μια επιβράβευση.

Κοινωνικές επιβραβεύσεις

Στο παράδειγμα του Γιάννη που τακτοποίησε το δωμάτιο του, μια δυνατότητα ήταν να του κάνουμε ένα έπαινο. Συνήθως οι κοινωνικές επιβραβεύσεις είναι εύκολες στην χρήση και τα παιδιά τις χαίρονται. Έτσι αν εσύ αισθάνεσαι καλά, θετικά για κάποια συμπεριφορά, δώσε μια κοινωνική επιβράβευση, όπως έναν έπαινο, μια αγκαλιά, ένα φιλάκι, ένα χάδι, κλπ.

Υλικές επιβραβεύσεις

Λίγο κέικ, μια καραμέλα, ένα αυτοκόλλητο, ένα δώρο, ένα μήλο, κλπ.

Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες όταν τα παιδιά είναι ακόμα μικρά, ή όταν κοινωνικές επιβραβεύσεις δεν 'πιάνουν' πολύ καλά. Αν χρησιμοποιείς και τις δύο επιβραβεύσεις ταυτόχρονα, πρόσεξε την σειρά:

Πρώτα η κοινωνική επιβράβευση και έπειτα η υλική.

Επιβραβεύσεις δραστηριότητας

Δραστηριότητες όπως το να παίξει έξω, να κάνει ένα παιχνίδι μαζί σου, να κοιτάζει τηλεόραση, κλπ. είναι δραστηριότητες που το παιδί έτσι και αλλιώς θα κάνει κάποιες φορές. Είναι πολύ καλές επιβραβεύσεις όταν ακολουθούν επιθυμητή συμπεριφορά.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΩΝ

Παρακάτω είναι ένας οδηγός για επιβραβεύσεις. Φυσικά υπάρχουν πολύ περισσότερες επιβραβεύσεις. Το θέμα είναι ότι πρέπει να είναι επιβραβευτικό για το παιδί σου, και όχι αυτομάτως κάτι που αρέσει σε σένα.

Αν θεωρείς ορισμένη επιβράβευση μεγάλη, μπορείς να εφαρμόσεις ένα σύστημα με πόντους. Πχ. το παιδί μπορεί να κερδίσει ένα βιβλίο όταν συλλέγει 20 πόντους.

Παιδιά:	μπαλόνια μπισκότα βιβλία έπαινοι να παίξει έξω (πιο πολύ) παραπάνω γάλα κρέμα να κοιμηθεί στην γιαγιά ζωάκι κατοικίδιο παγωτό τυρί πλαστελίνη βιβλίο ζωγραφικής μπίλιες παιχνιδάκι μαρκαδόροι να πεις παραμύθι GOODY'S	αγκαλιά να μοιράσει μπισκοτάκια LEGO λεμονάδα φρούτο να καθαρίζει τα τζάμια σταφίδες παιχνίδι μαζί αυτοκόλλητα να κάνετε τούρτα να ζωγραφίσει επιδόρπιο καραμελίτσες τηλεόραση να κάνετε σπιτάκι από σεντόνια να καλέσει φίλους κολύμβηση σωματικό παιχνίδι (γαργαλητό, κλπ)
Νέοι:	βιβλίο κέντημα να παίξει έξω (πιο πολύ) κασέτες CD παιχνίδια στον υπολογιστή πάπλωμα πάρτι ποδήλατο λεφτά υλικό για χόμπι ρούχα λεμονάδα μουσικό όργανο κινηματογράφος	φυτά αφίσες περιοδικά πατίνια να κάνετε τα μαθήματα μαζί να κατασκευάζετε κάτι μαζί μπλοκ ζωγραφικής τηλεόραση (πιο πολύ ώρα) βόλτες μαρκαδόροι ωραίο στυλό walk-man αύξηση στο χαρτζιλίκι κολύμβηση