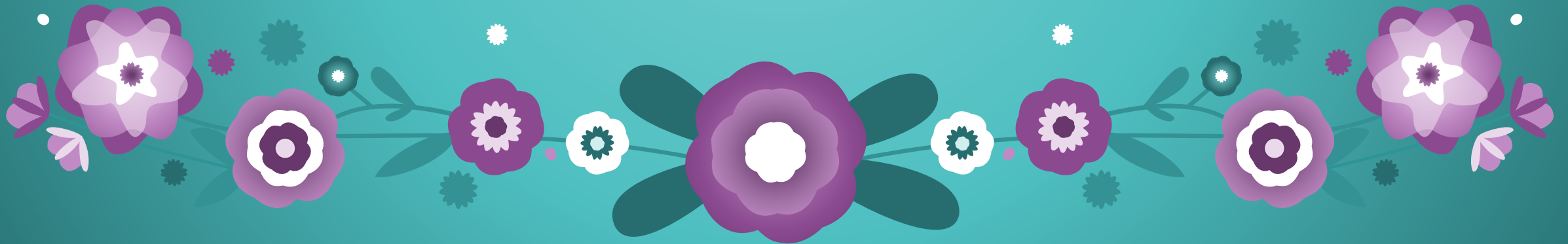


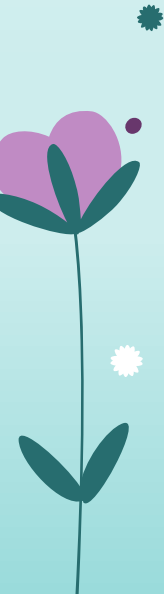
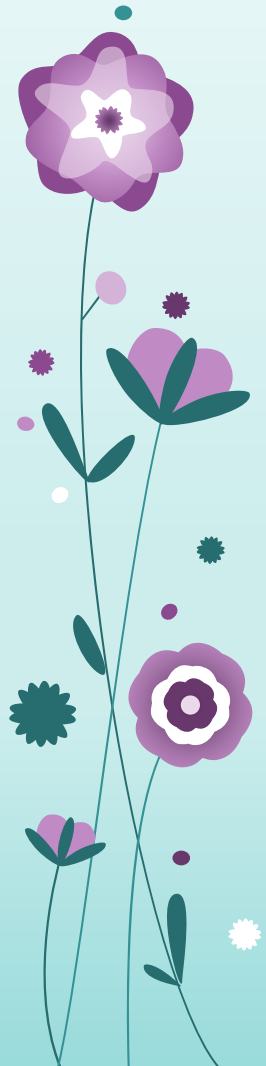
Καλός γονέας

Αποτελεσματικός
γονέας



Ποιος είναι ο αποτελεσματικός γονέας;

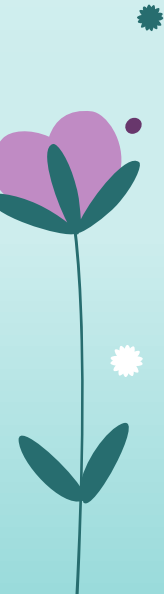
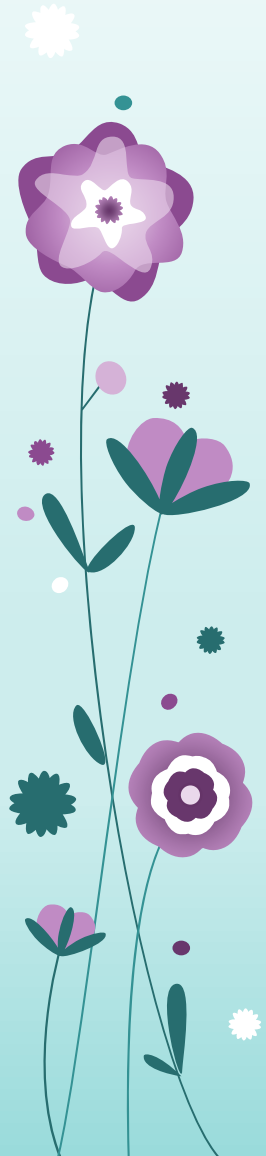
- Τι χαρακτηριστικά θα ήθελα να δω στο παιδί μου για να πω "ναι, τα κατάφερα, είμαι αποτελεσματικός γονιός";
- Τι θα ήθελα να λένε τα παιδιά μου για μένα;
- Τι χρειάζεται να κάνω;
- Τι χρειάζεται να αποφεύγω;



Ο αποτελεσματικός γονέας

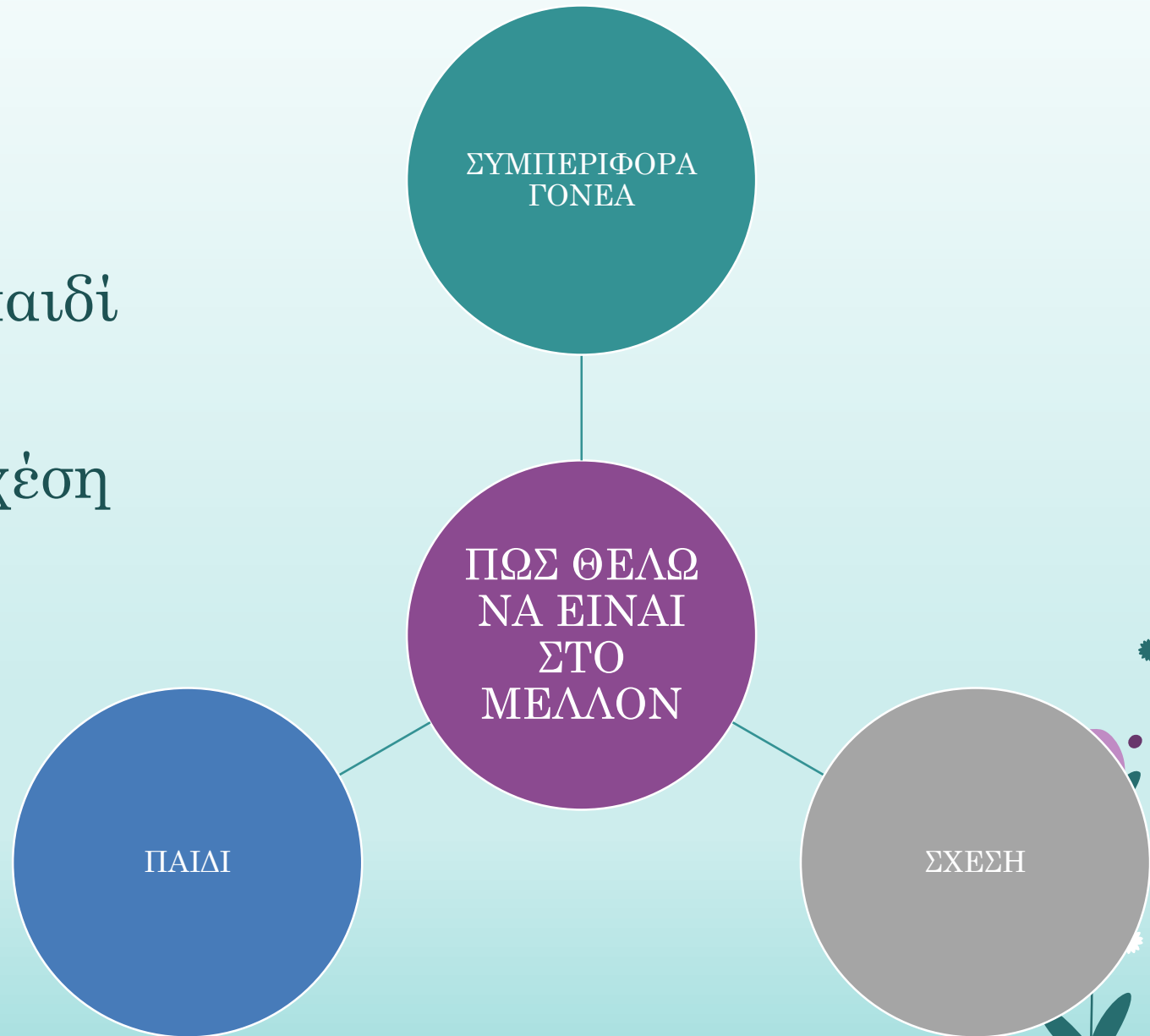
Ανατροφή που καλλιεργεί μακροπρόθεσμα χαρακτηριστικά όπως:

- Ανεξαρτησία
- Συνεργασία
- Δημιουργικότητα
- Αυτοπειθαρχία
- Υπευθυνότητα
- Σεβασμό
- Αυτοεκτίμηση- αυτοπεποίθηση
- Ανθεκτικότητα



30 YEAR PLAN

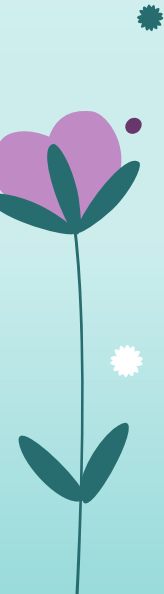
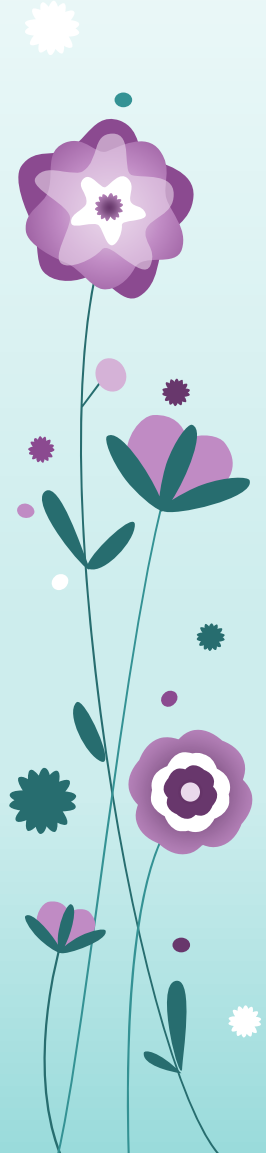
- Πώς θέλω να είναι το παιδί μου σε 30 χρόνια;
- Πώς θέλω να είναι η σχέση μας σε 30 χρόνια;



MY 30 YEAR PLAN

Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ:

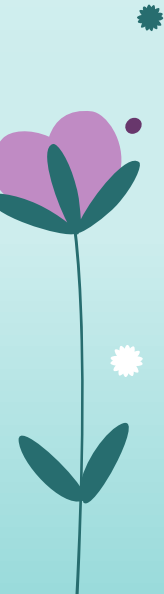
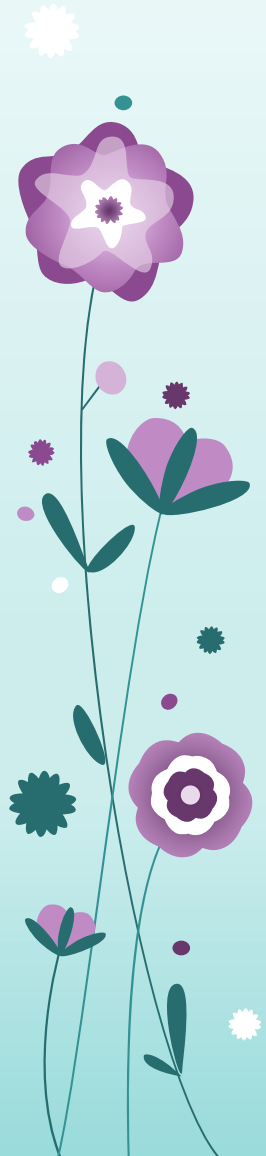
Να επιλύσω το πρόβλημα με τρόπο που να μη βλάπτει τη σχέση αλλά και να εξυπηρετεί τους μελλοντικούς στόχους



MY 30 YEAR PLAN

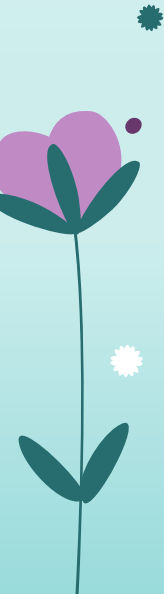
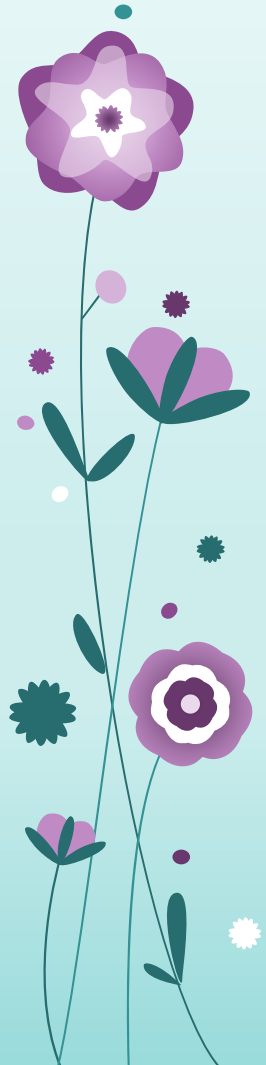
Τι χαρακτηριστικά θέλω να καλλιεργήσω μακροπρόθεσμα στο παιδί μου:

- Ανεξαρτησία
- Συνεργασία
- Δημιουργικότητα
- Αυτοπειθαρχία
- Υπευθυνότητα
- Σεβασμό
- Αυτοεκτίμηση- αυτοπεποίθηση
- Ανθεκτικότητα



ΣΕ 30 ΧΡΟΝΙΑ

- Θέλω ο/ η (όνομα παιδιού) να είναι.....
- Η σχέση μας θέλω να είναι...
- Θα ήθελα να λέει για μένα...



1. ΟΡΙΑ

ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ

Φωνές

Αυστηρότητα

Περιορισμός

ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Πληροφόρηση

Συνέπεια (από μέρους μου)

Τήρηση (από μέρους μου)

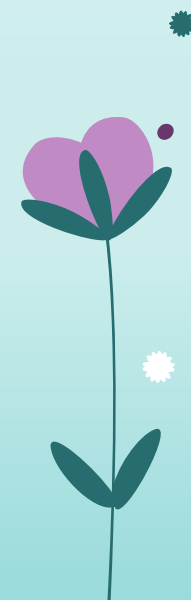
Πληροφόρηση:

Πληροφορώ/ ενημερώνω τον άλλον για το πώς έχει η κατάσταση, τι μπορεί να κάνει και τι όχι, πώς να κινηθεί.





Πρώτη μέρα
στη δουλειά...



ΠΩΣ ΘΑ ΒΑΛΩ ΟΡΙΑ:

1. Είμαι ξεκάθαρος (με τον εαυτο μου πρώτα)
 - Τι θέλω/ τι δε θέλω να κάνει το παιδί μου;
 - ΓΙΑΤΙ;
2. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (Ενημερώνω για το όριο)
3. ΤΗΡΗΣΗ (Τηρώ το όριο)
4. ΣΥΝΕΠΕΙΑ (Είμαι συνεπής στην τήρηση του ορίου)

ΒΑΣΙΚΗ ΠΑΡΕΞΗΓΗΣΗ ΜΕ ΟΡΙΑ

Λανθασμένη πεποίθηση

Έχουν σχέση με κάτι που περιμένω να κάνει Ο ΑΛΛΟΣ

Πραγματικότητα

Έχουν σχέση ΜΟΝΟ με κάτι που κάνω ΕΓΩ

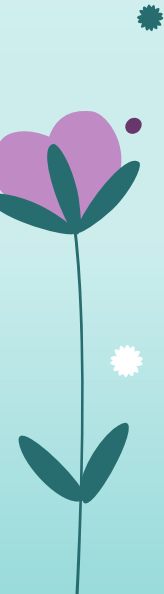
Όταν βάζω όριο δεν περιμένω να κάνει κάτι το παιδί, το όριο το βάζω και το τηρώ ΕΓΩ.

2. ΕΠΑΙΝΟΙ

Τι γίνεται τελικά με τα "μπράβο";

ΩΦΕΛΟΥΝ;

ΔΕΝ
ΩΦΕΛΟΥΝ;



ΕΠΑΙΝΟΙ vs ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

ΕΠΑΙΝΟΙ

- Δημιουργούν εξωτερικό κίνητρο (κάνω κάτι για να ακούσω "μπράβο")
- Δημιουργούν εξάρτηση
- Η αυτοπεποίθηση βασίζεται σε αυτά
- Όταν δεν έρθουν κατακερματίζεται η αυτο-εικόνα

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

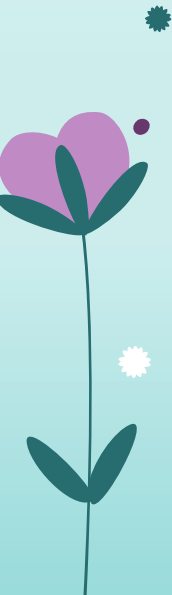
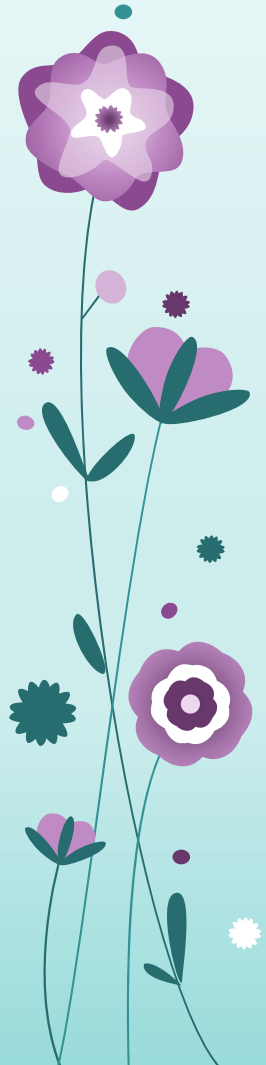
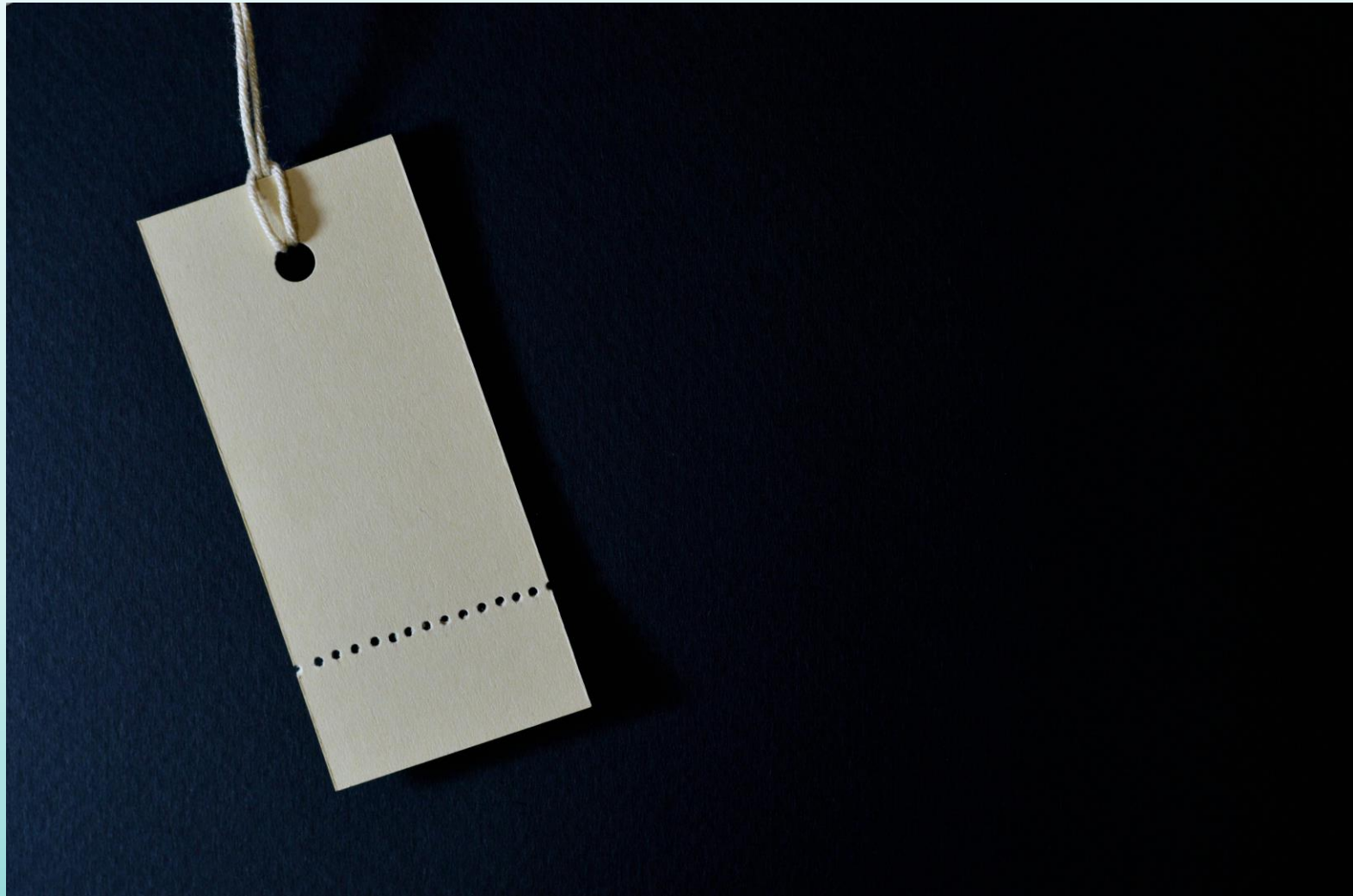
Το παιδί αποκτά εσωτερικό κίνητρο (κάνω κάτι επειδή θέλω ο ίδιος)

ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΩ:

- -Εστιάζω στη **διαδικασία** και όχι στο αποτέλεσμα. Στρέφω το φακό στο παιδί (πχ. Βλέπω πως χρησιμοποίησες πολλά χρώματα, πως συγκεντρώθηκαν πολύ για να κάνεις τη ζωγραφιά)
- Δίνω έμφαση στα **συναισθήματα** του ίδιου του παιδιού (Πώς νιώθεις για τη ζωγραφιά σου; Τι σου αρέσει περισσότερο σε αυτή;)

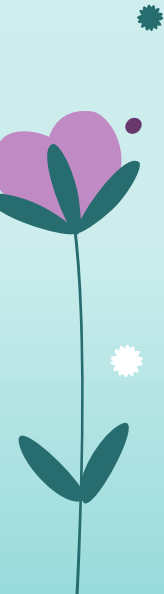
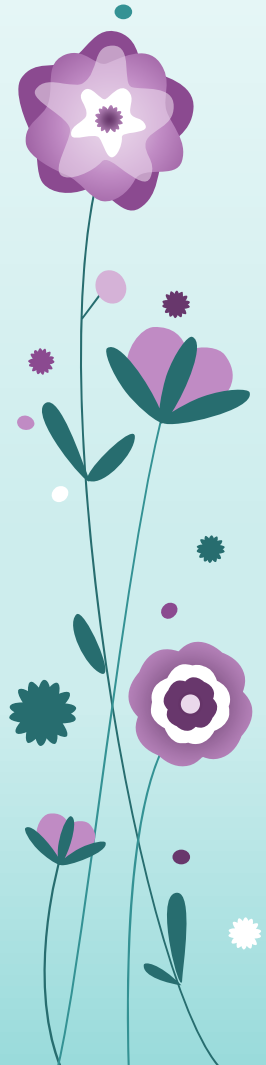
7,500 Parenting Videos

3. ΤΑΜΠΕΛΕΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΙΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ



ΤΑΜΠΕΛΕΣ- ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΙ

- Υποκειμενικές (και ίσως άδικες)
- Πληγώνουν
- Δημιουργούν στερεότυπα
- Είναι μεταδοτικές (το κάνει και το παιδί)
- Είναι "κολλώδεις" (ρετσινιά)



ΤΑΜΠΕΛΑ **VS** ΜΗ ΕΠΙΚΡΙΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Αφορά στις 5 αισθήσεις (Κάτι που μπορώ να δω, να ακούσω κτλ)
- Οτιδήποτε μπορώ να μαγνητοσκοπήσω με μια κάμερα

"ακατάστατος"

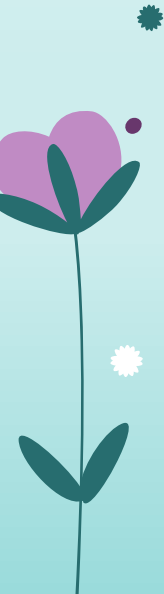
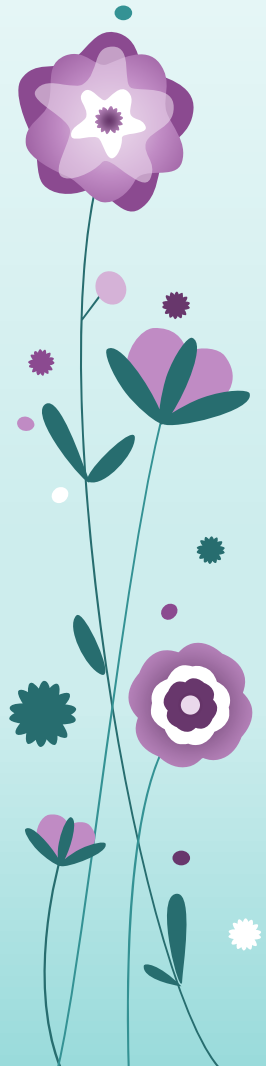


"Όταν πετάς τα ρούχα σου στο πάτωμα.."

"αγενής"



"Μου φώναξες και μου είπες να σε παρατήσω ήσυχο"



4. ΧΤΙΣΙΜΟ- ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΧΕΣΗΣ

ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙ

- Ουσιαστικός
- Χωρίς περισπασμούς (κλειστά/ απομακρυσμένα κινητά, τηλεόραση)
- Ακούω περισσότερο (γνωρίζω το παιδί μου)
- One to one

ΑΝ ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΩ ➔ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΩ

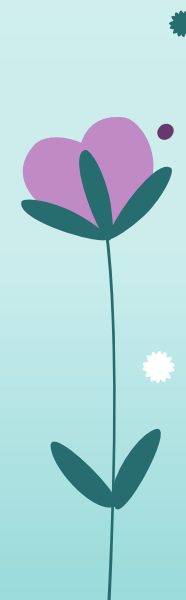


SUPER ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΔΕΣΙΜΟ/ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

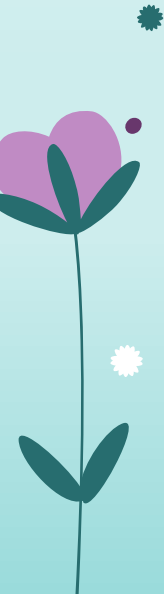
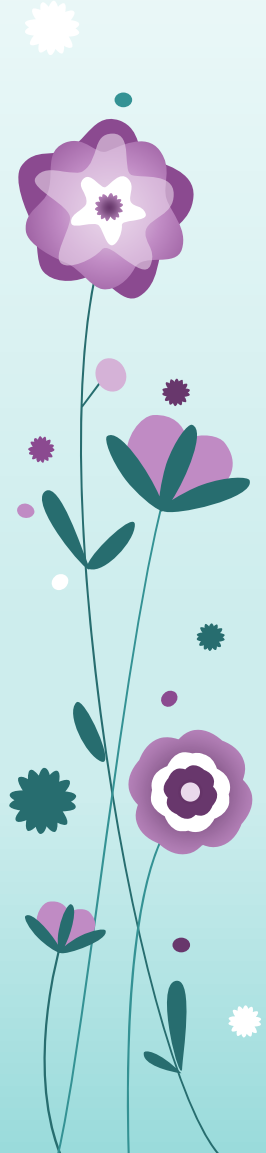


Η ώρα πριν τον ύπνο

- Το παιδί είναι χαλαρό
- Δεν πιέζει ο χρόνος
- Δε νιώθει πως πρέπει να κάνει κάτι



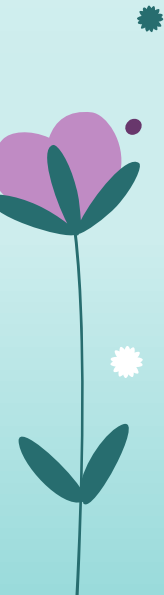
5. ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ





- Προσανατολίζω
στην επιθυμητή
συμπεριφορά

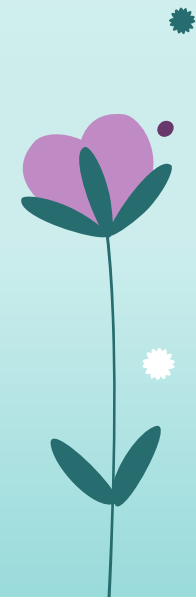
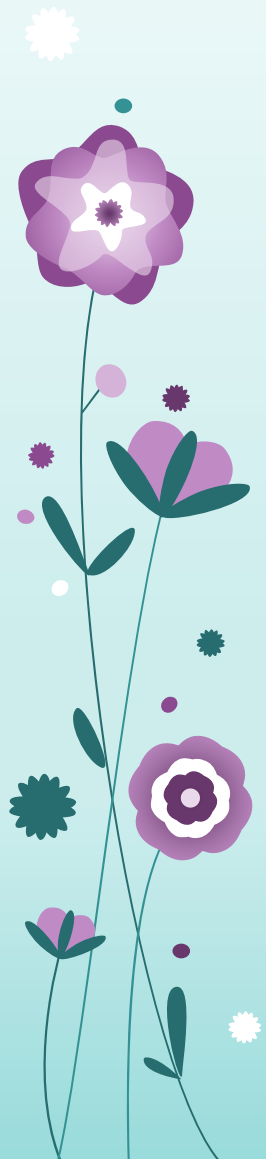
- Σταματώ να
τονίζω την
ανεπιθύμητη

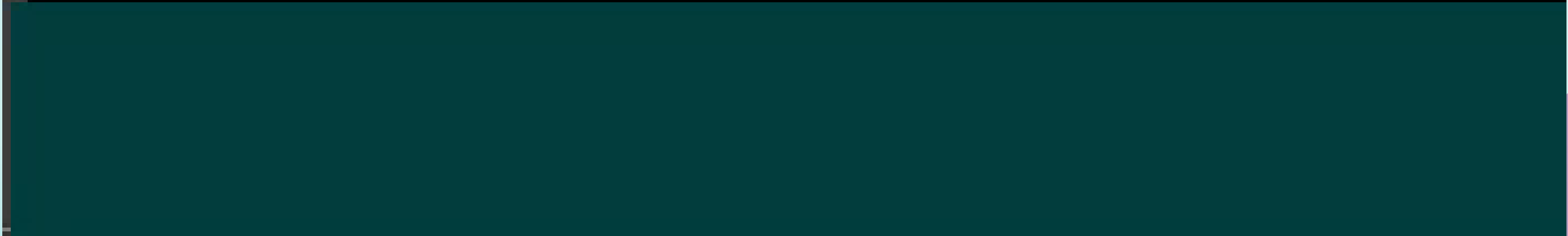


ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

ΔΙΑΛΕΓΩ ΤΙΣ ΜΑΧΕΣ ΜΟΥ

Αφήστε να πέσει και κάτι κάτω..





Σας ευχαριστώ πολύ!

Ελένη Γιαννοπούλου
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια
Πιστοπ. Εκπαιδεύτρια Γονέων
Συγγραφέας

