

«Διαχείριση της συμπεριφοράς των παιδιών»

*Οριοθέτηση
Αντιμετώπιση προβλημάτων
Επιθετικότητα*

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ▶ Ο θυμός και η οργή είναι οι πιο κοινές συναισθηματικές αντιδράσεις της παιδικής ηλικίας
- ▶ Ως επιθετικότητα ορίζεται μια «πράξη» κατά την οποία κάποιος πληγώνει κάποιον άλλον από πρόθεση
- ▶ Το στοιχείο της πρόθεσης διαφοροποιεί ποιοτικά την έννοια της επιθετικότητας

Τι είναι τα όρια;

- ▶ Ουσιαστικά είναι ο «χώρος» που υπάρχει ανάμεσα σε εμένα και σε ένα άλλο άτομο
- ▶ Είναι οι κανόνες σε σχέση με το πως εγώ συμπεριφέρομαι και πως προσδοκώ να μου συμπεριφέρονται
- ▶ «Οριοθέτηση» είναι η προσπάθεια των γονέων ή των ενηλίκων φροντιστών των παιδιών να ορίσουν κάποιους κανόνες για την συμπεριφορά και τις ενέργειες των παιδιών

▶

Γιατί χρειαζόμαστε τα όρια;

*Τα όρια περιορίζουν & επιτρέπουν, οργανώνουν το χάος του κόσμου και μας προσφέρουν
αίσθηση και περιεχόμενο ασφάλειας - σωματικής & ψυχικής*

*Επιπλέον τα όρια μας επιτρέπουν τη συνύπαρξη με τους άλλους ενώ παράλληλα μας
αναγκάζουν να διεκδικήσουμε και έτσι να μεγαλώσουμε*



ΤΑ ΟΡΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ

- ▶ Τα όρια χρειάζεται να είναι λογικά και δίκαια
- ▶ Να εξυπηρετούν ανάγκες της οικογένειας
- ▶ Να υπενθυμίζονται με σταθερότητα και ηρεμία
- ▶ Χρειάζεται να απευθυνόμαστε στην συγκεκριμένη συμπεριφορά και όχι στην προσωπικότητα
- ▶ Χρειάζεται να εμπνέουν ένα κλίμα ενδιαφέροντος και συμμαχίας και όχι ανταγωνισμού



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ

ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΩ ΤΟ ΑΝΥΠΑΚΟΥΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;

- ▶ Δείξτε σταθερότητα, συνέπεια και καλοσύνη
- ▶ «Σταθερότητα»= συνέπεια στην συμπεριφορά
- ▶ Η καλοσύνη έχει να κάνει με τον τρόπο που θα παρουσιάσετε την εναλλακτική λύση
- ▶ Έλλειψη ορίων στην οικογένεια π.χ «Αφήνω το παιδί να πορεύεται όπως το βολεύει.
- ▶ -«Τι θες πάλι;», «Λεφτά;», «Έλα πάρτα για να μην σε ακούω και τελείωνε φύγε»
- ▶ Το να βάλεις όρια σημαίνει διαπραγμάτευση, σύγκρουση, κούραση και «ασχολία» με το παιδί σου
- ▶

ΓΙΑΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΜΑΣΤΕ ΩΣ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ «ΒΑΛΟΥΜΕ» ΟΡΙΑ

- ❖ Τα δύσκολα συναισθήματα που εμπλέκονται (φόβος, θυμός, απογοήτευση κλπ).
- ❖ Ο «κίνδυνος» της σύγκρουσης, της αντιπαράθεσης
- ❖ Το πως βίωσα την εξουσία του γονιού στην οικογένεια μου
- ❖ Το επίπεδο της αυτοεκτίμησής μας
- ❖ Παράλογες πεποιθήσεις που έχουμε υιοθετήσει από παλιά και επηρεάζουν τις σχέσεις μας με τους άλλους, όπως π.χ. Πρέπει να δίνω λύσεις στα προβλήματα του παιδιού μου αλλιώς δεν αξίζω σαν γονιός» ή «Αν δεν μ' ακούς δεν μ' αγαπάς» ή «Η σύγκρουση δεν χωράει σε μια ευτυχισμένη οικογένεια»

ΤΡΕΙΣ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ-ΑΞΙΕΣ

Υπομονή

- ▶ Η υπομονή είναι μια αρετή την οποία συχνά μπερδεύουμε με την ανεκτικότητα
- ▶ Η υπομονή έχει να κάνει με τον χρόνο και όχι με το πόσα βάρη ανεχόμαστε και δε μιλάμε
- ▶ Για παράδειγμα λέμε:

- « Θα χρειαστώ λίγο την υπομονή σου»

- ▶ Τι εννοούμε;

▶ Αποδοχή

- ▶ Η αποδοχή έχει να κάνει με την άνευ όρων θετική αναγνώριση του άλλου ανθρώπου ή της κατάστασης.

Τι σημαίνει αυτό ;

Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να είμαστε δεκτικοί και ευνοϊκά προδιατεθειμένοι απέναντι στον άλλον χωρίς επίκριση

Σημαίνει λοιπόν να δέχομαι τον άλλον ή την κατάσταση ως αυτή που είναι και όχι όπως εγώ θέλω να τη δω

Να δεχτώ δηλαδή ότι υπάρχει κάτι διαφορετικό από εμένα.

▶ Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση ορίζεται ως η συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου και η κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του

▶

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- ▶ Ο καθένας έχει τα δικά του βιώματα-τον «δικό του τρόπο» να βλέπει τα πράγματα
- ▶ Δεν έχουμε μάθει να ακούμε
- ▶ Συνταγή της «καλής επικοινωνίας»

ΑΓΑΠΗ ΜΑΖΙ ΜΕ ΟΡΙΑ

- ▶ Όχι μόνη της αγάπη και βέβαια όχι μόνο όρια

Ποτέ κανένα μόνο τουαυτά τα δύο πάνε μαζί.

- ▶

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΕΝΤΟΝΑ ΤΑ «ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ ΘΥΜΟΥ» ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

- ▶ **Ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά του παιδιού στην προσχολική ηλικία:**
- ✓ Ισχυρός δεσμός και αλληλοεξάρτηση γονέα παιδιού
- ✓ Συγχρόνως το νήπιο παρουσιάζει την τάση να αυτονομηθεί από αυτούς που το φρόντιζαν- Εκδηλώνει έντονα τα «θέλω» του θυμίζοντας περισσότερο έφηβο που επαναστατεί.
- ✓ Ο κόσμος τους είναι ένας κόσμος δυνατών συναισθημάτων (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη, ζήλια) που τείνουν να εκφράζονται μέσω της σωματικής επιθετικότητας. Άλλωστε τα νήπια τώρα μαθαίνουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και δεν είναι σε θέση να τα ελέγχουν ή να τα εκλογικεύουν.
- ✓ Εγωκεντρική σκέψη και έλλειψη ικανότητας στη διαχείριση του συναισθήματος της ματαίωσης (έντονη απογοήτευση μετά από αλλαγή σχεδίων)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΚΛΗΤΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

▶ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τα παιδιά μπορεί πολύ απλά να οδηγηθούν σε μια σε ένα ξέσπασμα μόνο και μόνο στην προσπάθειά τους να επικοινωνήσουν ή να ζητήσουν βοήθεια ή επειδή δεν μπορούν να επικοινωνήσουν αυτό που επιθυμούν ή επειδή έχουν πολύ έντονο άγχος και θέλουν να το εκφράσουν είτε επειδή δεν γνωρίζουν ότι αυτό που κάνει θεωρείται προκλητικό και εμείς σαν γονείς δεν κάτσαμε ποτέ να του το εξηγήσουμε επομένως δεν ξέρει άλλη συμπεριφορά δεν ξέρει πώς να συμπεριφερθεί να συμπεριφερθεί διαφορετικά και τέλος λόγω της ματαίωσης όλα τα παραπάνω είναι στην προσπάθειά του να επικοινωνήσει αυτό που νιώθει

▶ ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Το παιδί έχει ανάγκη για να συμβεί κάτι θέλει να προσέξει θέλει να προσελκύσει την προσοχή των ενηλίκων γιατί πολύ πιθανόν και πολύ απλά δεν μπορεί να διαχειριστεί την «βαρεμάρα» που νιώθει



▶ ΑΠΟΦΥΓΗΣ

Το παιδί οδηγείται σε ξέσπασμα προκειμένου να αποφύγει τις δραστηριότητες ή τις σχολικές εργασίες του με λίγα λόγια τις υποχρεώσεις του

▶ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Μπορεί να είναι οι αλλαγές στο πρόγραμμα οι αλλαγές στο περιβάλλον σε συνήθειες μετακινήσεις από και προς τόπους απώλειες αρρώστιες ασθένειες ατυχήματα και τα λοιπά

▶ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Σε αυτή την κατηγορία θα λέγαμε ότι ανήκουν οι σωματικές ανάγκες όπως είναι η πείνα, ο πόνος ενοχλήσεις η κούραση η αϋπνία η ασθένεια μια αλλαγή στη ρουτίνα όπως είπαμε και παραπάνω η οποία προκαλεί μια θα λέγαμε αισθητηριακή δυσκολία στο παιδί



Τι πρέπει να κάνουμε όταν εκδηλώνεται μια προβληματική συμπεριφορά;

- ▶ *Κοιτάζουμε το πλαίσιο μέσα στο οποίο εκδηλώνεται το φαινόμενο (π.χ στο σούπερ μάρκετ, στην παιδική χαρά, μπροστά στους παππούδες, στην τάξη)*
- ▶ *Προσπαθούμε να αφήσουμε απ' έξω τις δικές μας πεποιθήσεις απόψεις και στάση ζωής ώστε να είμαστε όσο το δυνατόν περισσότερο αντικειμενικοί και αποτελεσματικοί(αποφεύγουμε την ερμηνεία της συμπεριφοράς βάσει των δικών μας βιωμάτων)*
- ▶ *Ας προσπαθήσουμε να εκπαιδευτούμε στο να ερμηνεύουμε μια προκλητική συμπεριφορά πάντα από την πλευρά του παιδιού και όχι από τη δική μας*
- ▶ *Μπορείτε πάντα να ρωτήσετε το ίδιο σας το παιδί γιατί το κάνει αυτόακόμα κι αν δεν μπορεί να το εκφράσει σωστά ή ολοκληρωμένα θα σας δώσει σίγουρα μια ιδέα για το πώς σκέφτεται*
- ▶

ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟΝ ΘΥΜΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

- Πρέπει να έχουμε εμπιστοσύνη στην δύναμη και τις ικανότητες μας ως γονείς
- Κάθε στιγμή δεν είναι ίδια και δεν μπορώ κι εγώ ως γονέας να έχω πάντα την ίδια διάθεση
- Να μην θίγομαι προσωπικά σε κάθε αμφισβήτηση (πχ αν πει το παιδί πάνω στον θυμό του «δεν είσαι καλή μαμά, είσαι η χειρότερη μαμά του κόσμου»)
- Παρηγοριά, υποστήριξη, δικαίωση των συναισθημάτων
- Αυτό ή αυτό; Προσφορά εναλλακτικών και προστασία από υπερπροσφορά
- Επιτρέπω τις συνέπειες των πράξεων του παιδιού (φυσικές ή λογικές) που απορρέουν από την αρνητική του συμπεριφορά
- Απόσπαση της προσοχής του παιδιού (για μικρότερα παιδιά)
- Αποχή, ηρεμία- μη εμπλοκή μέχρι να αποφορτιστεί το κλίμα
- Αποκατάσταση
- Διακρίνω τα αδιαπραγμάτευτα όρια τα οποία και τηρώ

Πρόληψη της επιθετικότητας

- Φροντίζω να συμμετέχει σε δραστηριότητες εκτόνωσης
- Του δίνουμε προσοχή όταν είναι ήσυχο, όταν δε το περιμένει - κοινές δραστηριότητες
- Ενθαρρύνω κάθε επιθυμητή συμπεριφορά (περιμένει τη σειρά του, ζητάει κάτι ευγενικά, εκφράζει λεκτικά τα συναισθήματά του κ.α.)
- Επεμβαίνω έγκαιρα στις εξάρσεις θυμού
- Διέξοδος που θα τιμά το παιδί
- Πιστεύω ειλικρινά ότι σε ένα κατά βάση καλό παιδί που θα τα καταφέρει στη ζωή του



ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

Ένα παράδειγμα.....

- ▶ Παρατηρούμε την «εικόνα» και την «συμπεριφορά» του ατόμου
- ▶ Δηλαδή: είναι η συμπεριφορά του ανάλογη της συνθήκης; Παράδειγμα
- ▶ Είναι η συμπεριφορά του οριοθετημένη;
- ▶ Ζητάει άδεια;
- ▶ Λειτουργεί υπό προϋποθέσεις δηλαδή «αν κάνεις αυτό μετά εγώ θα κάνω εκείνο κτλ»
- ▶ Αναμένει την σειρά του;
- ▶ Εμπλέκεται σε συμμετοχικό παιχνίδι;
- ▶ Αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων;
- ▶ Μιμείται κινήσεις και εκφράσεις των προσώπων;
- ▶ Έχει διαταρακτική ή διασπαστική συμπεριφορά;
- ▶ Λεκτική ή μη λεκτική συμπεριφορά

ΤΑ «ΕΙΔΗ» ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ



► Επιτρεπτικός γονέας

Οι γονείς που εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία, δεν έχουν πολλές απαιτήσεις από τα παιδιά τους. Ασχολούνται με την ανατροφή των παιδιών τους, έχουν καλή επικοινωνία, αλλά αφήνουν πολλές από τις αποφάσεις στην κρίση του παιδιού και δεν εφαρμόζουν κανόνες τους οποίους μπορεί να ορίσουν. Αρκετά παιδιά που μεγαλώνουν με αυτό το γονεϊκό ύφος, αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον αυτοέλεγχο, γίνονται πολύ εξαρτημένα από τους ενήλικες στο να τους δώσουν οδηγίες και δυσκολεύονται να ολοκληρώσουν καθήκοντα που τους αναθέτουν.

► Αδιάφορος γονέας

Γονείς που ανήκουν στην κατηγορία αυτή, συχνά χαρακτηρίζονται και ως αμελείς. Οι γονείς αυτοί δεν έχουν γενικά απαιτήσεις από τα παιδιά τους και οι απαιτήσεις που έχουν συχνά είναι μη ρεαλιστικές και ασυνεπείς. Παρέχουν συνήθως στέγη και τροφή στα παιδιά τους, αλλά δεν τα στηρίζουν καθόλου συναισθηματικά, δεν τους παρέχουν καθοδήγηση, δομή, κανόνες και υποστήριξη. Τα παιδιά αυτά συνήθως δεν αναπτύσσονται ούτε σωματικά, ούτε γνωστικά και τα περισσότερα αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη μετέπειτα τους εξέλιξη.

► **Αυταρχικός**

Οι γονείς θέτουν αυστηρούς κανόνες τους οποίους τα παιδιά πρέπει να ακολουθούν. Ερωτήσεις και αμφισβητήσεις δεν είναι επιτρεπτές. Συνήθως δεν υπάρχει επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών. Οι γονείς αναμένουν σωστή συμπεριφορά και οποιαδήποτε παρέκκλιση τιμωρείται. Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε αυτό το περιβάλλον, συνήθως είναι δυστυχημένα, εχθρικά και δυσκολεύονται να εμπιστευθούν τους ανθρώπους. Αφού αυτό το ύφος ανατροφής δεν ενθαρρύνει την έκφραση των συναισθημάτων του παιδιού, συχνά αυτό παρουσιάζει κοινωνικά προβλήματα και δυσκολίες στις σχέσεις του με άλλους ανθρώπους.

► **Δημοκρατικός**

Οι γονείς αυτού του τύπου θέτουν όρια και εφαρμόζουν κανόνες, είναι όμως ταυτόχρονα και πρόθυμοι να ακούσουν τις ερωτήσεις και τις επιθυμίες του παιδιού τους. Οι γονείς αυτοί έχουν υψηλές απαιτήσεις από το παιδί τους, έχουν καλή επικοινωνία μαζί του και ανταποκρίνονται σε όλες τις επιθυμίες του. Αυτό το γονεϊκό ύφος, φαίνεται να έχει τα καλύτερα αποτελέσματα στα παιδιά. Ερευνητές έχουν καταλήξει ότι τα περισσότερα παιδιά που έχουν μεγαλώσει με αυτούς τους γονείς, είναι ανεξάρτητα, έχουν αυτοέλεγχο, είναι φιλικά, κοινωνικά και έχουν ψηλά ακαδημαϊκά αποτελέσματα.

►

Επομένως, καταλαβαίνουμε ότι:

- ▶ Δεν υπάρχει «Ιδανικός γονιός»
- ▶ Δεν υπάρχει «τέλειο παιδί»
- ▶ Αναγνωρίζουμε τις ανάγκες μας και τις εκφράζουμε
- ▶ Δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα...(ζητάμε βοήθεια...)
- ▶

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

- ▶ Σε παρακαλώ
- ▶ Χρειάζεσαι βοήθεια;
- ▶ Πρέπει να σταματήσεις αυτό που κάνεις
- ▶ Πες μου την αλήθεια
- ▶ Κατάλαβες αυτό που σου ζήτησα;
- ▶ Πιστεύω ειλικρινά ότι είσαι ένα «καλό παιδί» που θα τα καταφέρει στην ζωή του

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Αναστασία Αναγνωστίδου, Ψυχολόγος

