

ΤΟΜΕΑΣ – ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΜΗΝΑ



ΘΕΤΙΚΗ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

..... ΟΣ ΜΗΝΑΣ

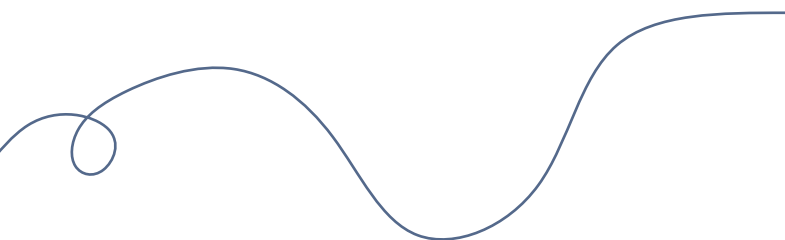
ΟΙ γονείς συνήθως, όταν καλούνται να θέσουν όρια στα παιδιά τους, υιοθετούν συμπεριφορές των δικών τους γονέων ή αποφεύγουν όσα έκριναν ως λανθασμένα στον τρόπο που τους μεγάλωσαν οι δικοί τους γονείς. Έτσι, δεν είναι λίγες οι φορές που καταφεύγουν στην τιμωρία για την ανατροφή και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους.

ΟΙ τιμωρίες, οι φωνές, οι απειλές και οι αυταρχικές μέθοδοι έχει αποδειχθεί πως δεν συνιστούν αποτελεσματικές πρακτικές. Επιτυγχάνουν τον στόχο τους βραχυπρόθεσμα, αλλά μακροπρόθεσμα συνδέονται με δυσκολίες στην ψυχική υγεία του παιδιού, χαμηλή αυτοεκτίμηση και με αρνητικούς τρόπους αλληλεπίδρασης με άλλα άτομα.



ΤΟ να γινόμαστε αυταρχικοί έχει κάποιο αποτέλεσμα για μικρό χρονικό διάστημα, μιας και έχουμε το πλεονέκτημα του σωματικού μεγέθους, της δύναμης και ενός πλήρως ανεπτυγμένου εγκεφάλου. Σύντομα όμως το παιδί αρχίζει να αντιδρά και τότε ξεκινά μια μάχη για την εξουσία. Μια μάχη που θέτει σε δοκιμασία τη σχέση γονέα – παιδιού, επηρεάζει αρνητικά το παιδί και αποδυναμώνει συχνά και τον σύνδεσμο που υπάρχει ανάμεσα σε εσένα και τον/τη σύντροφό σου.

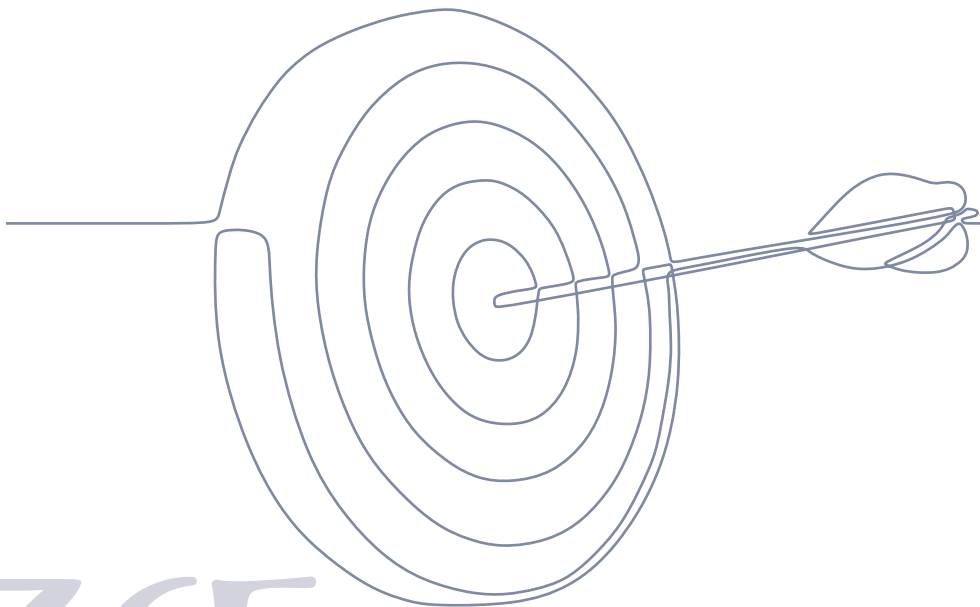
ΕΙΝΑΙ σημαντικό, λοιπόν, οι γονείς να εφαρμόζουν στρατηγικές με έμφαση στο να προάγουν τη θετική συμπεριφορά του παιδιού τους. Να εφαρμόζουν, δηλαδή, «θετική πειθαρχία» και να αποφεύγουν την τιμωρία.



ΜΗΝΙΑΙΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Για να μπορέσεις να κατακτήσεις τους ετήσιους στόχους σου,
θα πρέπει πρώτα να κατακτήσεις τους μηνιαίους στόχους,
που αποτελούν τα μικρά, ενδιάμεσα βήματα.

Σημείωσε τους 5 πιο σημαντικούς στόχους του μήνα
με θέμα τη **θετική πειθαρχία**. Προσπάθησε οι στόχοι σου να είναι
συγκεκριμένοι, σύντομοι, απλοί, ουσιαστικοί και επιτεύξιμοι.
Επίλεξε τους στόχους που θα έχουν τον θετικότερο αντίκτυπο
σε εσένα και την οικογένειά σου.



1

2

3

4

5

1^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

Η μη επιβολή τιμωρίας δε σημαίνει έλλειψη πειθαρχίας ή απουσία ορίων. Το αντίθετο: το παιδί, μέσω της θετικής πειθαρχίας, θα αναλάβει την ευθύνη των πράξεών του και θα μάθει να κάνει ορθότερες επιλογές στο μέλλον.

2^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

3^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

Το παιδί δεν μπορεί να μάθει να πειθαρχεί τον εαυτό του μένοντας άπραγο στο πλαίσιο μιας τιμωρίας, αλλά ενεργώντας και ανακαλύπτοντας λύσεις.



4^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

5^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

Στόχος της τιμωρίας είναι να κάνει το παιδί να υποφέρει τόσο
ώστε να θέλει να αποφύγει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά.
Στόχος της θετικής πειθαρχίας είναι να μάθει στο παιδί
να ελέγχει τις παρορμήσεις και τη συμπεριφορά του,
να διορθώνει τα λάθη του και να βρίσκει λύσεις.

6^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

7^Η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....



Το παιδί έχει ανάγκη να μάθει από τα λάθη του
και όχι να «πληρώσει» για αυτά.



8^Η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

9^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

Όταν το παιδί δεν ακολουθεί κάποια οδηγία ή παραβαίνει κάποιον κανόνα, απόφυγε όσο είναι δυνατόν τις συναισθηματικές και ενστικτώδεις αντιδράσεις της στιγμής.

10^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

11^Η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

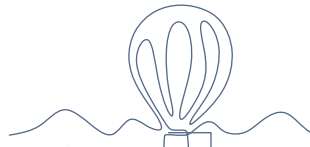
.....

.....

.....



Να σέβεσαι πάντα το παιδί, ακόμα και αν κάνει λάθος.
Αν είσαι ήρεμη/-ος και υποστηρικτική/-ός, το παιδί
θα μπορέσει πιο γρήγορα και εύκολα να το διορθώσει.



12^Η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

13^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

Οι απειλές αναιρούν κάθε έννοια εμπιστοσύνης.
Να είσαι ξεκάθαρη/-ος με τα όρια
και τις προσδοκίες σου αντί να απειλείς.
Αντί να πεις «Αν δεν τελειώσεις τις ασκήσεις σου,
δεν έχει τηλεόραση!»,
πες: «Αν τελειώσεις εγκαίρως τις ασκήσεις σου,
θα έχεις χρόνο να δεις και τηλεόραση».

14^η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

15^Η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

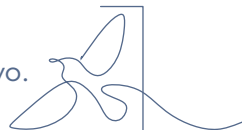
.....

.....

.....

Η κατανόηση είναι το κλειδί που ξεκλειδώνει
τον εγκέφαλο του παιδιού, όταν είναι αναστατωμένο.

Ηρεμεί τον εγκέφαλό του κάνοντάς το δεκτικό
στην καθοδήγησή σου. Επιπλέον, δείχνει στο παιδί ότι
είσαι με το μέρος του και ότι κατανοείς τα συναισθήματά του.



16^Η ΗΜΕΡΑ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ __ / __ / __

.....

.....

.....

.....

.....

ΛΥΣΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΕ 5 ΒΗΜΑΤΑ

1

Δες τι κρύβεται πίσω από τη συμπεριφορά

Κάθε συμπεριφορά είναι μια ένδειξη της εσωτερικής και ψυχολογικής κατάστασης του παιδιού. Η ανεπιθύμητη συμπεριφορά είναι ένα σημάδι ότι υπάρχει μια ανάγκη. Μόλις καλύψουμε την ανάγκη αυτή, συνήθως εξαφανίζεται και η ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Να θυμάσαι ότι η συμπεριφορά είναι επικοινωνία.



2

Ηρέμησε και πειθάρχησε πρώτα τον εαυτό σου

Ένας μη πειθαρχημένος γονέας δεν μπορεί να πειθαρχήσει αποτελεσματικά το παιδί του. Πριν κάνεις οτιδήποτε, θα πρέπει να μεταβείς από την παρορμητική αντίδραση στη συνειδητή ανταπόκριση. Αξιοποίησε τη λογική και όχι τον παρορμητισμό σου. Το να στέλνεις, για παράδειγμα, το παιδί στο δωμάτιό του, όταν εκδηλώνει μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά, είναι μια πρακτική που βασίζεται στον φόβο και την τιμωρία. Όταν το παιδί είναι αναστατωμένο, χρειάζεται υποστήριξη και θετική ανταπόκριση στα συναισθήματά του.



3

Συνδέσου με το παιδί σου

Πρέπει να πληρούνται οι βασικές ανθρώπινες ανάγκες της σύνδεσης και της αγάπης, πριν ο εγκέφαλος του παιδιού να είναι έτοιμος να δεχθεί αυτό που θέλεις να του διδάξεις. Θα πρέπει, λοιπόν, το παιδί να είναι ήρεμο και δεκτικό απέναντί σου ώστε να μάθει τι αναμένεις από αυτό και ποια είναι η επιθυμητή συμπεριφορά.



4

Βρείτε μια λύση μαζί με το παιδί

Μάθε στο παιδί σου να επιλύει προβλήματα, να διορθώνει τα λάθη του και να αποκαθιστά τις σχέσεις του. Τα παιδιά ηλικίας μικρότερης των τεσσάρων ετών δεν έχουν αναπτύξει ακόμη τον γνωστικό τομέα που είναι υπεύθυνος για την επιτυχή ολοκλήρωση μιας τέτοιας διαδικασίας. Σε αυτή την περίπτωση, ο γονέας πρέπει να λειτουργεί κυρίως ως πρότυπο και να δίνει το σωστό παράδειγμα στο παιδί του. Σε μεγαλύτερα παιδιά, μπορεί να ξεκινήσει την εκπαίδευση στην επίλυση ενός προβλήματος.

Ξεκίνα, λοιπόν, με μια συζήτηση με το παιδί σου, τόσο για τα δικά του συναισθήματα όσο και για τα δικά σου που προέκυψαν από την ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Κάνε μαζί του έναν καταγισμό ιδεών για να βρείτε μια κοινώς αποδεκτή λύση. Κατάγραψε όλες τις ιδέες χωρίς να τις επικρίνεις ή να τις αξιολογείς. Τέλος, αποφασίστε μαζί ποιες ιδέες σας αρέσουν, ποιες όχι και ποιες τελικά θα εφαρμόσετε από εδώ και στο εξής.



5

Αποκατάσταση και επανασύνδεση

Βεβαιώσου ότι το παιδί σου έχει κατανοήσει πως τα λάθη είναι μια καλή ευκαιρία για μάθηση, πως μια κακή απόφαση της στιγμής από μέρους του δε σημαίνει πως έχει άσχημο χαρακτήρα και ότι έχει αποκατασταθεί η αυτοεκτίμησή του. Επανασυνδέσου μαζί του με αγάπη, ενσυναίσθηση και άφησε το λάθος του στο παρελθόν.

Είναι αδύνατον τα παιδιά να αλλάξουν συμπεριφορά και να βελτιωθούν, αν δεν τους δώσουμε τα απαραίτητα εργαλεία που χρειάζονται για να το πετύχουν.