

# Τρόποι Διαπαιδαγώγησης ένας οδηγός για γονείς

Δημήτρης Αγοραστός  
Ψυχολόγος



*Τρόποι Διαπαιδαγώγησης: Ένας οδηγός για γονείς*  
Δημήτρης Αγοραστός, 2014

[dagorastos@gmail.com](mailto:dagorastos@gmail.com)

<http://dagorastos.net>

<http://psychologein.dagorastos.net>

Το έργο προσφέρεται υπό την άδεια **“Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές (CC BY-NC-SA 4.0)”**

*Αναφορά Δημιουργού* - Σε κάθε χρήση του έργου πρέπει να γίνεται αναφορά του δημιουργού και την ιστοσελίδα του και να υποδεικνύονται τα σημεία τα οποία έχουν τροποποιηθεί. Σε καμία περίπτωση δεν νοείται ότι ο δημιουργός εγκρίνει τις αλλαγές στο περιεχόμενο.

*Μη Εμπορική Χρήση* — Δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.

*Παρόμοια Διανομή* — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

**Στοιχεία Εξωφύλλου:** <http://www.clipartpanda.com>



**SafeCreative ID**

1406051186202

## Περιεχόμενα

<b>Ενότητα 1: Συνηθισμένα Προβλήματα</b>	4
Επιθετική Συμπεριφορά	5
Διαταραχές Προσοχής	8
<b>Ενότητα 2: Τα συλ διαπαιδαγώγησης</b>	13
Ανεξέλεγκτη Επιτρεπτικότητα	14
Αυταρχική Αποτρεπτικότητα	15
Εσωτερικευμένη Πειθαρχία	16
Σε ποιο συλ γονέα ανήκω;	17
<b>Ενότητα 3: Τρόποι Διαπαιδαγώγησης</b>	18
Ενθάρρυνση	19
Θετική Ενίσχυση	20
Τιμωρία	21
Πώς να χρησιμοποιώ τις παιδαγωγικές μεθόδους;	22
<b>Ενότητα 4: Κάνοντας υποδείξεις</b>	23
<b>Αντί επιλόγου</b>	29
<b>Βιβλιογραφία</b>	30
<b>Επικοινωνία</b>	31

## Ενότητα 1: Συνηθισμένα Προβλήματα

---

Σκοπός του βιβλίου αυτού είναι να μάθουμε περισσότερα για τα συλ διαπαιδαγώγησης, τις τεχνικές και τους κανόνες που μπορούμε να εφαρμόσουμε στο σπίτι αλλά και τις πρακτικές συμβουλές για υποδείξεις προς το παιδί. Όλα αυτά αποτελούν **γενικές γνώσεις που μπορούν να εφαρμοστούν σε πολλά και διαφορετικά πλαίσια**, ανάλογα με το πρόβλημα συμπεριφοράς και τον χαρακτήρα του γονιού.

Όμως μερικά προβλήματα συμπεριφοράς είναι πιο συνηθισμένα από κάποια άλλα, με αποτέλεσμα να υπάρχει ήδη συγκεκριμένη βιβλιογραφία και έρευνα επί των θεμάτων αυτών. Στην πρώτη ενότητα του βιβλίου αυτού θα αναφερθούμε σε δύο από τα πιο συχνά και συγκεκριμένα προβλήματα συμπεριφοράς που αντιμετωπίζουν οι γονείς: **την επιθετικότητα και τις διαταραχές προσοχής**. Θα περιγράψουμε τόσο τα συμπτώματα όσο και τις τεχνικές που μπορούν να εφαρμόσουν οι γονείς για την όσο το δυνατόν πληρέστερη αντιμετώπισή τους.

Όσοι γονείς διαβάζετε αυτό το βιβλίο θα πρέπει να έχετε στο νου σας ότι **όσες εξειδικευμένες αναλύσεις και εάν διαβάσετε για το πρόβλημα που σας απασχολεί, σε καμία περίπτωση ένα βιβλίο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την παρέμβαση ενός ειδικού ψυχικής υγείας**. Ο ειδικός λαμβάνοντας υπόψη το ιστορικό και καταγράφοντας με πολύ πιο συστηματικό και εξατομικευμένο τρόπο τα προβλήματα συμπεριφοράς είναι σε θέση να σας βοηθήσει πολύ περισσότερο και με μεγαλύτερη ακρίβεια σε σχέση με οποιοδήποτε συμβουλευτικό βιβλίο.

## Επιθετική Συμπεριφορά

Όταν μιλάμε για βίαιη συμπεριφορά, αναφερόμαστε σε ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών που ως τελικό αποτέλεσμα έχουν την πρόκληση ζημιάς σε τρίτα πρόσωπα. Είναι χρήσιμο να διακρίνουμε την επιθετικότητα σε **εχθρική επιθετικότητα**, όπου υπάρχει απρόκλητη διάθεση και πρόθεση του παιδιού να προκαλέσει ζημιά σε τρίτους, και την **συντελεστική επιθετικότητα** όπου η συμπεριφορά του παιδιού έχει ως σκοπό την απόκτηση κάποιου αντικειμένου ή την κυριαρχία του σε ένα χώρο και η ζημιά σε τρίτους είναι αυτό που θα λέγαμε μια «παράπλευρη απώλεια». **Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας παρουσιάζουν κυρίως συντελεστική επιθετικότητα, ενώ αργότερα η βίαιη συμπεριφορά παίρνει τα χαρακτηριστικά της εχθρικής επιθετικότητας, όπου το παιδί αρχικά στρέφεται εναντίον των γονέων του και αργότερα εναντίον των συνομηλίκων του.**

Ο παραπάνω διαχωρισμός καθιστά σαφές ένα βασικό στοιχείο της επιθετικότητας, το οποίο δεν είναι άλλο από το αίσθημα ελέγχου που προσπαθεί να αποκτήσει το παιδί-θύτης. Ένα παιδί το οποίο ζει μέσα σε συνθήκες απώλειας ελέγχου (από το ίδιο ή από τους γονείς του) είναι πιθανό να θελήσει να καλύψει αυτό το κενό αναπτύσσοντας επιθετική συμπεριφορά. Υπό αυτή την έννοια, είναι σημαντικό **όταν αντιμετωπίζουμε την επιθετική συμπεριφορά να λάβουμε υπόψη και το περιβάλλον μέσα στο οποίο γεννιέται και αναπτύσσεται.** Πολλές αντικοινωνικές και επιθετικές συμπεριφορές έχουν αναπτυχθεί μέσα στα πλαίσια ενός μηχανισμού άμυνας του παιδιού απέναντι στο άγνωστο, ενώ λειτουργούν και ως πηγή αυτοεπιβεβαίωσης για τα παιδιά (εφόσον μπορώ να ελέγχω τους άλλους, είμαι δυνατός).

## Η επιθετική συμπεριφορά στα αγόρια και τα κορίτσια

Τα αγόρια και τα κορίτσια παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές στην ανάπτυξη της επιθετικότητας και αυτές οι διαφορές γίνονται εμφανείς ήδη από τις πολύ μικρές ηλικίες. Μια σημαντική διαφορά είναι η έναρξη της επιθετικής συμπεριφοράς, καθώς **τα αγόρια ήδη από την ηλικία των 2 ετών παρουσιάζουν κατά μέσο όρο αυξημένη επιθετικότητα σε σχέση με τα κορίτσια**. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι τα κορίτσια δεν εμφανίζουν καθόλου επιθετική συμπεριφορά, αλλά πολύ απλά ότι τα αγόρια την εκδηλώνουν πιο συχνά σε αυτές τις ηλικίες. **Από το 3<sup>ο</sup> έτος και έπειτα οι εκρήξεις οργής και γενικότερα η επιθετική συμπεριφορά μειώνονται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου**. Φτάνοντας στα 9 έτη υπολογίζεται ότι ένα ποσοστό της τάξεως του **50% των αγοριών και 30% των κοριτσιών συνεχίζουν να εμφανίζουν τακτικά βίαιη συμπεριφορά**.

Μια δεύτερη διαφοροποίηση έρχεται στον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνεται αυτή η επιθετική διάθεση στα δύο φύλα. **Τα αγόρια τείνουν να εκδηλώνουν την επιθετικότητά τους με σωματική βία και βιαιοπραγίες που συνήθως στρέφονται προς τα άλλα αγόρια της ηλικίας τους**. Από την άλλη πλευρά **τα κορίτσια εκδηλώνουν την επιθετικότητα κυρίως με λεκτική βία** προς τους άλλους ή – ιδίως σε πιο μεγάλες ηλικίες προεφηβείας και εφηβείας- με αυτοκαταστροφικές τάσεις.

Οι διαφορές αυτές εξηγούνται τόσο σε **ορμονικές διαφορές** όσο και σε **κοινωνικούς παράγοντες** καθώς για ένα αγόρι μπορεί να θεωρείται «λογική» ή ένδειξη «ανδρισμού» η σωματική επιθετικότητα, κάτι το οποίο φυσικά λειτουργεί ως ανταμοιβή και ενισχύει την επιθετική συμπεριφορά εκ νέου.

## Χρήση άσχημης γλώσσας

Όπως είπαμε ήδη ένα βασικό είδος επιθετικότητας είναι η **λεκτική βία** η οποία στα παιδιά εκδηλώνεται κυρίως με τη χρήση υβρεολόγιου προς τους άλλους. Ανεξάρτητα από την ανατροφή τους, όλα τα παιδιά σε κάποια φάση της ανάπτυξής τους θα προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν άσχημη γλώσσα, καθώς η χρήση απαγορευμένων λέξεων έχει ιδιαίτερο **γόητρο** για τα παιδιά. Αυτές οι λέξεις φέρνουν χαχανητά στην παρέα και τραβούν την **προσοχή** στο παιδί που τη χρησιμοποιεί, και επιπλέον χρησιμοποιείται ως «απόδειξη» από το παιδί ότι έχει μεγαλώσει σε σχέση με τα άλλα παιδιά. Ιδιαίτερα όταν οι γονείς –άθελά τους- **ενισχύουν με χαμόγελα τη χρήση πονηρών λέξεων**, το παιδί παίρνει τη θετική ενίσχυση που χρειάζεται για να συνεχίσει να βρίζει.

Ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπιση της βωμολοχίας είναι οι γονείς απλά να **αγνοούν** –ιδιαίτερα κατά την πρώτη χρήση τους- τις λέξεις αυτές. Εάν υπάρξουν χαχανητά και γέλια όταν το μικρό παιδί χρησιμοποιήσει για πρώτη φορά μια «μεγαλίστικη» λέξη, ουσιαστικά θα ενισχυθεί αυτή η συμπεριφορά και θα τείνει να επαναληφθεί για πολλούς λόγους: α)το παιδί πήρε την προσοχή που ενδεχομένως χρειαζόταν β)συνδέει τις κακές λέξεις με ευχάριστες καταστάσεις όπως είναι τα γέλια και η χαρά στην οικογένεια. Η αποτελεσματικότερη μέθοδος για την αντιμετώπιση της βωμολοχίας είναι πολύ απλά η **αποφυγή χρήσης κακής γλώσσας από τους γονείς**. Το παιδί τείνει να μαθαίνει μέσα από την **μίμηση** και φυσικά ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες **τα πρότυπά του είναι οι γονείς του**. Εάν οι γονείς βωμολοχούν, είναι παράλογο να έχουν την απαίτηση το παιδί να μην κάνει το ίδιο.

## Διαταραχές Προσοχής

Μία από τις πιο συχνές διαγνώσεις στο πεδίο των μαθησιακών διαταραχών είναι η **Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής / Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ/Υ)**. Υπολογίζεται πως περίπου **5% των παιδιών σχολικής ηλικίας** καλύπτουν τα κριτήρια για να διαγνωστούν με κάποια μορφή ΔΕΠ/Υ.

Σε γενικές γραμμές υπάρχουν δύο τύποι ΔΕΠ/Υ οι οποίοι έχουν και διαφορετικά χαρακτηριστικά. Ο τύπος **ελλειμματικής προσοχής** χαρακτηρίζει το παιδί που δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί σε δραστηριότητες, χάνει την προσοχή του όταν του δίνονται οδηγίες, αποφεύγει να κάνει δραστηριότητες που απαιτούν σημαντικά επίπεδα νοητικής λειτουργίας και γενικά παρουσιάζει την εικόνα ενός **«ξεχασιάρικου» παιδιού**.

Ο δεύτερος τύπος είναι αυτός της **υπερκινητικής συμπεριφοράς** ο οποίος χαρακτηρίζεται από δυσκολία του παιδιού να σταθεί ακίνητο όταν του ζητηθεί, ανεξέλεγκτες σωματικές δραστηριότητες, δυσκολία να εργαστεί ήσυχα στο χώρο του, βιασύνη να απαντήσει σε ερωτήματα ή δυσκολία να περιμένει τη σειρά του σε ένα παιχνίδι. Γενικά το παιδί με αυτό τον τύπο ΔΕΠ/Υ δείχνει την εικόνα ενός παιδιού που είναι **παρορμητικό**.

Η διάγνωση της ΔΕΠ/Υ γίνεται φυσικά **μόνο από ειδικούς ψυχικής υγείας** με τη χρήση ψυχομετρικών διαγνωστικών εργαλείων. Οι συμβουλές που δίνονται παρακάτω αφορούν κυρίως παιδιά με διαγνωσμένη ΔΕΠ/Υ, αλλά πολλές από αυτές μπορούν να εφαρμοστούν γενικότερα και σε παιδιά με ηπιότερα προβλήματα συγκέντρωσης και προσοχής.



## Πως εξηγώ τη ΔΕΠ/Υ στο παιδί μου

Πριν η οικογένεια μιλήσει στο παιδί για τη ΔΕΠ/Υ, θα πρέπει να έχει φροντίσει **να ενημερωθεί η ίδια** πολύ καλά για το θέμα. Η οικογένεια θα πρέπει να κατανοήσει μέσα από την ενημέρωσή της από ειδικούς τι ακριβώς παρουσιάζει το παιδί, τι προβλήματα ενδέχεται να έχει στο μέλλον και πως θα μπορέσει να τα αντιμετωπίσει. Από εκεί και πέρα η βασική συμβουλή είναι απλή: **ειλικρίνεια**. Οι γονείς δεν πρέπει να κρύψουν κάτι, ενδεχομένως πιστεύοντας ότι έτσι προστατεύουν το παιδί τους, γιατί αργά η γρήγορα το παιδί θα διαβάσει τις αντιδράσεις των γονιών και θα καταλάβει ότι «κάτι τρέχει», κάτι που θα έχει ως αποτέλεσμα να μπερδευτεί. Όπως θα δούμε και παρακάτω, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λέξεις και εκφράσεις που μπορεί να κατανοήσει.

Επίσης καλό είναι οι γονείς να έρθουν σε **συνεννόηση και με άλλα άτομα και φορείς** με τα οποία έρχεται σε επαφή καθημερινά το παιδί (π.χ. σχολείο, φροντιστήριο, γυμναστήριο) ώστε αφενός να γίνουν σύμμαχοι των γονέων και αφετέρου να μην φέρουν το παιδί σε δύσκολη θέση λόγω της άγνοιάς τους. Επιπλέον, με αυτό τον τρόπο περνάμε το μήνυμα ότι η ΔΕΠ/Υ δεν είναι ένα θέμα ταμπού και το παιδί δεν θα αναγκαστεί να κουβαλάει ένα τέτοιο μυστικό.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι **δεν πρέπει να επιτρέψουμε στο παιδί να χρησιμοποιήσει τη ΔΕΠ/Υ ως δικαιολογία** για να αποφεύγει εργασίες ή να μεταχειρίζεται άλλα άτομα. Γνωρίζοντας τα όρια και τις δυνατότητες του παιδιού μπορούμε να διαμορφώσουμε ένα εξατομικευμένο και σταθερό πρόγραμμα αμοιβών και ποινών, όπως ακριβώς θα κάναμε εάν το παιδί μας δεν παρουσίαζε συμπτώματα ΔΕΠ/Υ.

## Διαχείριση της ΔΕΠ/Υ μέσα στην οικογένεια

Για να διαχειριστούμε σωστά τη ΔΕΠ/Υ θα πρέπει να μην ξεχνάμε πως πρόκειται για μία απολύτως διαχειρίσιμη νευρολογική-συμπεριφορική διαταραχή. Δεν ήρθε το τέλος του κόσμου για το παιδί μας και η διαταραχή δεν λέει απολύτως τίποτε για τις νοητικές ικανότητες του παιδιού. Οι ομαλές και στενές οικογενειακές σχέσεις που χαρακτηρίζονται από μια **άνευ όρων αγάπη** των μελών μεταξύ τους, βοηθούν τα παιδιά να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους. Ακόμη και αν το παιδί απογοητεύει σε κάποιες στιγμές τους γονείς, το γενικότερο μήνυμα που πρέπει να παίρνει είναι η αποδοχή της προσωπικότητάς του και η ενίσχυση των ικανοτήτων του.

Το παιδί θα πρέπει να αρχίσει να αναπτύσσει ικανότητες αυτοδιαχείρισης της διαταραχής και αυτό μπορεί να γίνει μόνο μέσα από τη συνεργασία των γονέων. Για να μπορέσει να αναπτύξει αυτές τις ικανότητες, είναι σημαντικό **το παιδί να συμμετέχει ενεργά και με πλήρη γνώση των στόχων της θεραπευτικής παρέμβασης** που του γίνεται και να μην είναι απλά ένας παθητικός δέκτης. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται το άγχος του παιδιού και τονώνεται η αυτοπεποίθησή του.

Στην περίπτωση που το παιδί χρειάζεται κάποιου είδους φαρμακευτική αγωγή, οι γονείς θα πρέπει να είναι **ιδιαίτερα προσεκτικοί στο πως θα συζητήσουν το θέμα της χορήγησης φαρμάκου**. Το παιδί δεν πρέπει να πάρει το μήνυμα πως είναι ασθενής, αλλά ότι η φαρμακευτική αγωγή θα το βοηθήσει να ανταπεξέλθει καλύτερα στην καθημερινότητά του, όπως ακριβώς τα γυαλιά βοηθούν ένα μυωπικό παιδί να βλέπει καλύτερα στο σχολείο.

Σε καμία περίπτωση **δεν πρέπει οι γονείς και οι δάσκαλοι να συγκρίνουν το παιδί με ΔΕΠ/Υ με τα άλλα παιδιά**. Το παιδί πρέπει να έχει συγκεκριμένους και **εξατομικευμένους στόχους** που να μπορεί να φτάσει. Οι πολλαπλές υποχρεώσεις και η ύπαρξη πολύ υψηλών στόχων που πολύ πιθανόν να μην μπορέσει να φτάσει το παιδί, δημιουργούν κακή αυτοεικόνα στο παιδί και το οδηγούν στο να έχει χαμηλές προσδοκίες από τον εαυτό του.

Είναι χρήσιμο οι γονείς να στηρίξουν το παιδί να συνεχίσει να αναπτύσσει όποιες ικανότητες έχει και να του **υπενθυμίζουν (λεκτικά και μη λεκτικά) τα θετικά στοιχεία του**. Η οικογένεια είναι η πιο σημαντική πηγή αυτοπεποίθησης για το παιδί και η αυτοπεποίθηση με τη σειρά της είναι ο καλύτερος σύμμαχος στην καθημερινότητα ενός παιδιού με ΔΕΠ/Υ. Οι γονείς αντί να επικεντρώνονται αποκλειστικά και μόνο στο να γίνει καλύτερο το παιδί στις δραστηριότητες που υστερεί (π.χ. γράψιμο έκθεσης), πρέπει να βοηθήσουν το παιδί να αναπτύξει άλλα ταλέντα στα οποία έχει κλίση (π.χ. ποδόσφαιρο). Όταν το παιδί αντιλαμβάνεται ότι αξίζει και ότι μπορεί να πετύχει πράγματα με την προσπάθειά του, η θετική αυτοεικόνα του μεταφέρεται και στην προσπάθεια που θα κάνει με τις δραστηριότητες που υστερεί.

Αντί οι γονείς να αφήνουν στο παιδί μια πληθώρα επιλογών, **είναι πιο χρήσιμο να του δίνουν 2 ή 3 επιλογές** βάσει των οποίων καλείται να πάρει την απόφασή του. Δεδομένου πως τα παιδιά με ΔΕΠ/Υ δυσκολεύονται να επεξεργαστούν πολλές πληροφορίες μαζί, είναι πάντοτε καλύτερα να μειώνουμε τον όγκο των συγκρίσεων που καλούνται να κάνουν.

Κρατήστε **το πρόγραμμα της καθημερινότητας σταθερό**, βάσει μιας συγκεκριμένης ρουτίνας. Η ώρα του ξυπνήματος, η διαδικασία του ντυσίματος, η ώρα της αναχώρησης προς το σχολείο, η ώρα του φαγητού κτλ πρέπει να είναι σταθερά και γνωστά στο παιδί. Με αυτόν τον τρόπο το παιδί ξέρει αυτόματα τι πρέπει να κάνει και διαχειρίζεται καλύτερα τον χρόνο του.

Το πιο σημαντικό είναι οι γονείς να δίνουν **χρόνο έκφρασης στο παιδί** τους. Εάν κρατήσουν μια συνεχή, άνευ όρων, επικοινωνία με το παιδί, αυτό θα εκφράσει τους τομείς στους οποίους δυσκολεύεται (π.χ. την ώρα της ανάγνωσης) αλλά και ενδεχομένως θα αναφέρει τι πιστεύει ότι θα το βοηθούσε (π.χ. περισσότερα διαλλείματα). Οι ανοιχτές συζητήσεις με όλη την οικογένεια ενθαρρύνουν την έκφραση του παιδιού, το καθιστούν υπεύθυνο για τις αποφάσεις του και το κάνουν πιο ανεξάρτητο.

Η οικογένεια δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αποθαρρυνθεί στην προσπάθειά της. Οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσει με τη ΔΕΠ/Υ θα πρέπει να γίνουν η αφορμή για πιο συντονισμένη προσπάθεια και ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ των μελών της. Όπως αναφέρθηκε πολλές φορές παραπάνω, η ΔΕΠ/Υ είναι μία **απολύτως διαχειρίσιμη** γνωστική διαταραχή, αρκεί οι γονείς να δράσουν άμεσα μόλις δουν κάποιες πρώιμες ανησυχητικές ενδείξεις και είναι έτοιμοι να στηρίξουν το παιδί τους στην καθημερινότητά του.

## Ενότητα 2: Τα στυλ διαπαιδαγώγησης

---

Ο κάθε γονιός είναι ξεχωριστός. Ανάλογα με τα βιώματά του, την προσωπικότητά του και τις συνθήκες υπό τις οποίες καλείται να μεγαλώσει το παιδί του, αναπτύσσει το δικό του **προσωπικό στυλ διαπαιδαγώγησης**. Αν και υπάρχουν πολλά διαφορετικά στυλ, μπορούμε χάριν συντομίας να αναφερθούμε σε τρία τα οποία είναι τα πιο συνηθισμένα και σε γενικές γραμμές περιγράφουν το σύνολο του φάσματος των τρόπων διαπαιδαγώγησης που συναντούμε στους γονείς.

Πριν προχωρήσουμε στην ανάπτυξη των τρόπων διαπαιδαγώγησης και στις ενδεδειγμένες τεχνικές για τον έλεγχο της συμπεριφοράς του παιδιού μέσα σε ένα περιβάλλον καλής εννοούμενης ελευθερίας, θα πρέπει να έχουμε στο νου μας πως **η επιτυχία ή η αποτυχία της διαπαιδαγώγησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την προσωπικότητα του γονέα και την επιμονή του στην εφαρμογή του προγράμματος κανόνων** που θα θεσπιστεί στο σπίτι.

Ευτυχώς ή δυστυχώς δεν υπάρχει κάποιο πανεπιστήμιο για γονείς. Οι περισσότεροι γονείς αναπτύσσουν τις τεχνικές τους μέσα από την καθημερινότητά τους και μετά από πολλές προσπάθειες, επιτυχίες και αποτυχίες. Εάν ο ίδιος ο γονέας δεν κάνει συνειδητά τις **απαραίτητες αυτοδιορθώσεις** στη δική του συμπεριφορά, τα τελικά αποτελέσματα θα είναι περιορισμένα.

## Ανεξέλεγκτη Επιτρεπτικότητα

Στο ένα άκρο του φάσματος διαπαιδαγώγησης βρίσκεται η ανεξέλεγκτη επιτρεπτικότητα που περιγράφει κάποιους γονείς. Ως τέτοιο στυλ περιγράφεται αυτό στο οποίο οι γονείς **δεν βάζουν όρια στη συμπεριφορά** των παιδιών τους είτε γιατί πιστεύουν ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν, είτε γιατί τους είναι πιο εύκολο να πραγματοποιούν όλες τις επιθυμίες των παιδιών και να κερδίζουν την ηρεμία τους παρά να έρχονται σε σύγκρουση μαζί τους και να δημιουργείται μια ένταση στο σπίτι.

Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, το παιδί μαθαίνει πως **δεν υπάρχουν κανόνες** ή εάν υπάρχουν είναι αυτοί που έχει ορίσει το ίδιο το παιδί από μόνο του, τους οποίους οι γονείς πρέπει να υπακούν. Τα παιδιά αναπτύσσουν **ναρκισσιστικές τάσεις** και γίνονται πιο **απείθαρχα** και **εγωκεντρικά**, ενώ επιπλέον **δυσκολεύονται να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες** με άλλα παιδιά.



*Οι άλλοι με υπηρετούν  
Οι κανόνες είναι για τους άλλους  
Γίνεται πάντα το δικό μου  
Εάν γκριλιάξω, θα πετύχω  
Πάντα εγώ είμαι ο νικητής*

## Αυταρχική Αποτρεπτικότητα

Αντίστοιχα, στο άλλο άκρο του φάσματος υπάρχει η αυταρχική αποτρεπτικότητα, ένα στυλ γονέα το οποίο περιλαμβάνει κυρίως τη **χρήση τιμωριών**, φωνών και πίεσης προς το παιδί, με το σκεπτικό ότι το παιδί θα μάθει μέσα από την επισήμανση των λαθών του.

Οι γονείς πολλές φορές απλά ακολουθούν αυτό που έμαθαν από τους δικούς τους γονείς: όπου δεν πίπτει ο λόγος, πίπτει η ράβδος. Εάν το παιδί μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον όπου του τονίζονται συνεχώς τα λάθη του, γίνεται **άβουλο, φοβισμένο** για τον έξω κόσμο και έχει **χαμηλή αυτοπεποίθηση**.



*Κανόνας είναι η επιθυμία του γονιού  
Ποτέ δεν γίνεται το δικό μου  
Δεν έχω δικαίωμα γνώμης  
Ανταγωνίζομαι τον γονιό  
Πάντα νικητής βγαίνει ο γονιός*

Δεν πειραματίζεται με άλλα παιδιά και με νέες δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να **περιορίζονται οι κοινωνικές του δεξιότητες και ο γνωστικός του ορίζοντας**. Το παιδί αναπτύσσει μια **άβουλη προσωπικότητα** και αισθάνεται **καταπιεσμένο** από τους γονείς, κάτι που μπορεί να οδηγήσει στη **σύγκρουση** μεταξύ γονέων και παιδιού.

## Εσωτερικευμένη Πειθαρχία

Ανάμεσα στα δύο ακραία στυλ διαπαιδαγώγησης που περιγράψαμε προηγουμένως, υπάρχει και η **χρυσή τομή της εσωτερικευμένης πειθαρχίας, η οποία είναι και η ενδεδειγμένη.**

Οι γονείς που ακολουθούν αυτόν τον τρόπο διαπαιδαγώγησης θεσπίζουν ένα σύστημα κανόνων συναποφασίζοντάς το **από κοινού με το παιδί** για το περιεχόμενό τους και το πλαίσιο εφαρμογής τους. Το παιδί ουσιαστικά **συμμετέχει ενεργά στην διαπαιδαγώγησή** και την ανάπτυξή του, μαθαίνει να **εμπιστεύεται τους γονείς του** και να **συνεργάζεται** μαζί τους, ενώ παίρνει ένα σταθερό μάθημα υπευθυνότητας μέσα από την καθημερινότητά του.

**Κατανοεί το λόγο ύπαρξης των κανόνων** καθώς αυτοί έχουν εξηγηθεί σε αυτό και έχουν θεσπιστεί με τη σύμφωνη γνώμη του, αναπτύσσοντας έτσι ένα συνεργατικό πνεύμα με εσωτερικευμένη πειθαρχία.



*Συμμετέχω στη δημιουργία κανόνων  
Συνεργάζομαι με τους γονείς  
Εσωτερικεύω τους κανόνες  
Κατανοώ γιατί είναι χρήσιμοι οι κανόνες  
Νικητής είμαι και εγώ και ο γονιός*



## Σε ποιο στυλ γονέα ανήκω;

Οι περισσότεροι γονείς έχουν ένα δικό τους, προσωπικό στυλ το οποίο βρίσκεται κάπου **ανάμεσα στις δύο ακραίες μορφές διαπαιδαγώγησης: την ανεξέλεγκτη επιτρεπτικότητα και την αυταρχική αποτρεπτικότητα**. Για να βρείτε που βρίσκεστε σε αυτό το φάσμα, μπορείτε να δώσετε απαντήσεις σε κάποια απλά ερωτήματα: Υπάρχουν κανόνες στο σπίτι; Ποιος τους έχει θεσπίσει; Το παιδί υπακούει στους κανόνες; Εσείς ακολουθείτε τους κανόνες; Προτιμάτε το παιδί να μαθαίνει κυρίως μέσω της τιμωρίας όταν είναι «κακό παιδί» ή μέσω της ενθάρρυνσης όταν είναι «καλό παιδί»;

Απαντώντας σε αυτά τα ερωτήματα, βλέπετε **ποιος είναι κυρίαρχος στη σχέση σας με το παιδί: εσείς ή το παιδί**; Επίσης μπορείτε να δείτε τον τρόπο με τον οποίο έχουν θεσπιστεί –και αν έχουν θεσπιστεί– οι κανόνες: σε συνεργασία με το παιδί ή χωρίς; Υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ σας ή όχι;



## Ενότητα 3: Τρόποι διαπαιδαγώγησης

---

Υπάρχουν πολλές μέθοδοι διαπαιδαγώγησης που με τα χρόνια έχουν δοκιμαστεί σε πολλαπλά διαφορετικά περιβάλλοντα, με παιδιά διαφορετικών προσωπικοτήτων και κλίσεων. Οι μέθοδοι αυτές χωρίζονται σε δύο κυρίως ομάδες: τις **θετικές** και τις **αρνητικές**.

Οι θετικές αναφέρονται σε αυτές τις πρακτικές οι οποίες επικεντρώνονται στην ανάδειξη των θετικών στοιχείων της προσωπικότητας του παιδιού και στην ενίσχυση των καλών συμπεριφορών της καθημερινότητάς του. Σκοπός των τεχνικών θετικής διαπαιδαγώγησης είναι η οικοδόμηση μιας προσωπικότητας με αυτοπεποίθηση. Το παιδί κατανοεί τα **επιτεύγματά** και τα **θετικά στοιχεία του χαρακτήρα** του και ανταμείβεται γι' αυτά, με αποτέλεσμα να ενθαρρύνεται η περαιτέρω ανάπτυξή τους.

Ως αρνητικές μέθοδοι διαπαιδαγώγησης ονομάζουμε αυτές οι οποίες επικεντρώνονται στην αποφυγή των κακών πράξεων του παιδιού, συνήθως μέσα από **τιμωρητικές πρακτικές (Προσοχή! Σε καμία περίπτωση δεν μιλάμε για σωματική ή ψυχολογική βία)**. Σκοπός των αρνητικών τρόπων διαπαιδαγώγησης είναι η **κατανόηση των συνεπειών των κακών πράξεων** του παιδιού και η **σύνδεσή τους με τις συνέπειες**, ώστε το παιδί να έρθει προ των ευθυνών του. Επειδή οι αρνητικοί τρόποι διαπαιδαγώγησης μπορούν να ρίξουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού και επειδή του μαθαίνουν απλά τι να μην κάνει, αντί του τι να κάνει, προτείνεται να αξιοποιούνται στο ελάχιστο και να αντικατασταθούν με θετικούς.

## Ενθάρρυνση

Η πιο απλή και ταυτοχρόνως πιο αποτελεσματική τακτική για τη σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών είναι η ενθάρρυνση. Με τον όρο ενθάρρυνση εννοούμε τη συστηματική στήριξη των παιδιών, μέσω συνεχών και στοχευμένων προτροπών για τα επιτεύγματά τους και την προσπάθεια που κάνουν την εκάστοτε στιγμή. Η ενθάρρυνση μπορεί να έχει δύο μορφές: **λεκτική** και **μη λεκτική**.

Σε λεκτικό επίπεδο, ένα «μπράβο», «συνέχισε την προσπάθεια», «τι καλά τα καταφέρνεις» κτλ είναι αρκετό για να **τονώσει την αυτοπεποίθηση** του παιδιού την στιγμή που κάνει την προσπάθειά του. Σε μη λεκτικό επίπεδο, ένα χάδι, ένα χαμόγελο, ένα στοργικό χτύπημα στην πλάτη, μια ματιά αγάπης είναι εξίσου αρκετά για να λάβει το παιδί το μήνυμα ότι **ο γονιός έχει εκτιμήσει την προσπάθεια του παιδιού**.

Αξιοποιώντας τόσο λεκτικές όσο και μη λεκτικές τεχνικές ενθάρρυνσης περνάμε το μήνυμα ότι ως γονείς έχουμε αντιληφθεί την προσπάθεια που έχει καταβάλει το παιδί στο παρελθόν και το παρόν και το ενθαρρύνουμε να τη συνεχίσει και στο μέλλον. Επιπλέον, τονώνεται η αυτοπεποίθηση του παιδιού και το βοηθούμε να αναγνωρίσει τα θετικά στοιχεία του και να καλλιεργήσει τα ταλέντα του.

Με το να δίνουμε στο παιδί την προσοχή μας όταν κάνει κάτι καλό και επιθυμητό και όχι μόνο όταν μας δημιουργεί πρόβλημα, **του μαθαίνουμε το πώς να συμπεριφέρεται και όχι μόνο το πώς να μην συμπεριφέρεται** όπως γίνεται στο παράδειγμα της τιμωρίας που θα αναλυθεί παρακάτω. Η έμφαση της διαπαιδαγώγησης σε αυτή την περίπτωση δίνεται στα θετικά στοιχεία του παιδιού και όχι απλά στην αποφυγή των κακών συμπεριφορών του.

## Θετική Ενίσχυση

Μια ακόμη απλή και αποτελεσματική τεχνική είναι αυτή της θετικής ενίσχυσης, η οποία βασίζεται σε μια πολύ απλή αρχή μάθησης: **όταν μια πράξη ακολουθείται από ένα θετικό ερέθισμα, τότε τείνουμε να την επαναλαμβάνουμε**. Μέσα στα πλαίσια της διαπαιδαγώγησης, αυτή η αρχή μπορεί να εφαρμοστεί με έναν συστηματικό τρόπο ώστε να ενισχυθούν οι θετικές πράξεις του παιδιού και σε βάθος χρόνου να δούμε μόνιμα αποτελέσματα στη συμπεριφορά και την προσωπικότητά του.

Ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να αξιοποιήσουμε την θετική ενίσχυση είναι απλός: **συναποφασίζουμε με το παιδί ένα σύστημα κανόνων συμπεριφοράς**, σύμφωνα με το οποίο το παιδί γνωρίζει πως αν κάνει μια επιθυμητή συμπεριφορά (π.χ. θα μαζέψει το δωμάτιό του) θα λάβει μια **συγκεκριμένη ανταμοιβή** που του αρέσει (π.χ. βόλτα στο πάρκο). Η συμπεριφορά-στόχος μπορεί να είναι είτε βραχυχρόνια (συμμάζεμα δωματίου) ή μακροχρόνια (να μην μαλώσει με το αδερφάκι του για μια ολόκληρη εβδομάδα). Η ανταμοιβή μπορεί να έχει πολλές μορφές: υλικές ή μη υλικές.

Αν και μοιάζουν πολύ μεταξύ τους, η ειδοποιός διαφορά μεταξύ της θετικής ενίσχυσης και της ενθάρρυνσης, είναι ότι στην πρώτη περίπτωση το παιδί γνωρίζει εκ των προτέρων την ανταμοιβή που θα λάβει για μια πράξη (στοχευμένη-προκαθορισμένη ανταμοιβή), ενώ στη δεύτερη, ο γονιός ενισχύει την προσπάθεια του παιδιού μέσα από μικρά, απλά πράγματα στην καθημερινότητά του (μη στοχευμένη – μη προκαθορισμένη ενίσχυση). Σημαντικό στοιχείο στη θετική ενίσχυση είναι η **δέσμευση** του γονέα για παράδοση της ανταμοιβής όταν επιτευχθεί ο στόχος από πλευράς του παιδιού.

## Τιμωρία

Η τιμωρία είναι μία από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες παιδαγωγικές τακτικές, η οποία βεβαίως χρησιμοποιούνταν ακόμη πιο συχνά στο παρελθόν. Σκοπός της τιμωρίας είναι η εισαγωγή μιας αρνητικής συνέπειας μετά από μια μη επιθυμητή συμπεριφορά του παιδιού. Οι συνέπειες μιας κακής πράξης μπορεί να είναι είτε **φυσικές**, είτε **λογικές**. Παράδειγμα φυσικής συνέπειας είναι ένα χτυπημένο γόνατο όταν ένα παιδί σκαρφαλώνει σε ένα δέντρο ή το κάψιμο του χεριού όταν το παιδί ανοίξει έναν αναμμένο φούρνο. Μια λογική συνέπεια είναι όταν το παιδί θα στερηθεί ένα παιχνίδι γιατί δεν έκανε τα μαθήματά του ή όταν θα χάσει μια επίσκεψη στο λούνα παρκ επειδή έσπασε ένα τζάμι στο σπίτι του.

**Σε καμία περίπτωση η τιμωρία δεν θα πρέπει να ταυτίζεται με σωματική ή ψυχολογική βία**, καθώς αυτές οι τιμωρίες το μόνο που καταφέρνουν είναι να πληγώνουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού, δίχως να του προσφέρουν κάποια χρήσιμη γνώση για το πώς πρέπει να συμπεριφέρεται.

Αντίθετα, πιο χρήσιμες τιμωρητικές μέθοδοι είναι η στέρηση ενός ευχάριστου ερεθίσματος (π.χ. παιχνίδι, εκδρομή, γλυκό) ή/και η σύνδεση της τιμωρίας με τις συνέπειες της πράξης (π.χ. η τιμωρία επειδή χτύπησες το αδερφάκι σου είναι μεταξύ άλλων να το παρηγορήσεις ή επειδή το δωμάτιό σου είναι ακατάστατο, βοήθησέ με να το συμμαζέψω). Όπως και να έχει, **η τιμωρία δεν πρέπει να προτιμάται σε σχέση με την θετική ενίσχυση** και όταν γίνεται η χρήση της, θα πρέπει να μην γίνεται υπέρμετρα, αλλά μέσα στα πλαίσια των κανόνων οριοθέτησης.

## Πως να χρησιμοποιώ τις παιδαγωγικές μεθόδους;

Τόσο οι θετικές τεχνικές όσο και οι αρνητικές, πρέπει να χρησιμοποιούνται με φειδώ. Εάν ένα παιδί παίρνει συνεχώς ανταμοιβή χωρίς να έχει κάνει προσπάθεια ή έχει επιτύχει μικρούς ή μεγάλους στόχους ή εάν ένα παιδί τιμωρείται συνεχώς, τότε απλά οι τεχνικές έχουν ακυρωθεί. **Η ισορροπημένη χρήση των μεθόδων αυτών είναι πολύ σημαντική.**

Το μυστικό της επιτυχίας είναι ο ορισμός ενός σαφούς και προγραμματισμένου συστήματος αμοιβών και τιμωριών, **με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη έμφαση στις θετικές τεχνικές και λιγότερο στις αρνητικές.** Το πρόγραμμα αυτό θα πρέπει να έχει συναποφασιστεί με το παιδί και να του έχουν γίνει σαφείς όλοι οι κανόνες, οι οποίοι θα πρέπει να είναι **απλοί, σύντομοι και ξεκάθαροι** για το παιδί. Αφού συμφωνηθούν οι κανόνες και το σύστημα αμοιβών/τιμωριών αυτό θα πρέπει να **τηρείται πάντοτε από τον γονέα** και οι ενισχύσεις ή **οι τιμωρίες να δίνονται πάντοτε εντός ενός λογικού χρονικού πλαισίου από την καλή ή κακή πράξη αντίστοιχα.**

Οι γονείς θα πρέπει να κρατούν μια κοινή στάση απέναντι στην εφαρμογή των κανόνων. Εάν το παιδί παίρνει διττά μηνύματα, μπερδεύεται ή προσπαθεί να κάνει «συμμαχία» με το γονιό που θα είναι «καλός» μαζί του, εκμηδενίζοντας την όποια προσπάθεια έχει γίνει. Τέλος, ο πιο σημαντικός παράγοντας επιτυχίας στην διαπαιδαγώγηση του παιδιού σας είναι να έχετε στο νου ότι **η προσπάθειά σας θα πρέπει να είναι μακροχρόνια** και να έχει συνέπεια και συνέχεια. Μην περιμένετε ότι θα δείτε αποτελέσματα άμεσα και γρήγορα.

## Ενότητα 4: Κάνοντας Υποδείξεις

Η συστηματική και σωστή εφαρμογή των κανόνων που αναφέραμε προηγουμένως δεν είναι εύκολη υπόθεση. Τίποτε δεν μπορεί να λειτουργήσει στον «αυτόματο πιλότο» και πολλές φορές χρειάζεται παρέμβαση από τους γονείς για να γίνουν οι κατάλληλες υποδείξεις στα παιδιά. Ορισμένοι γονείς εκφράζουν απορία σχετικά με το πώς πρέπει να μιλήσουν στα παιδιά ώστε να γίνουν κατανοητοί οι κανόνες και να ακολουθηθούν αποτελεσματικά.

Στην 3η και τελευταία ενότητα του μικρού αυτού βιβλίου θα παρουσιάσουμε μερικές πολύ βασικές και πρακτικές συμβουλές που θα φανούν χρήσιμες στους γονείς που δυσκολεύονται να αντιδράσουν όταν τα παιδιά τους είναι αντιδραστικά ή δείχνουν να παραβαίνουν την συμφωνία καλής διαγωγής που έχει γίνει.





Κρατήστε το παιδί σταθερά



Βλεμματική επαφή

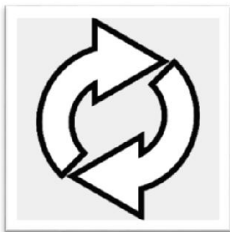
Εάν το παιδί σας αντιδράει σαν να μην σας ακούει, μπορείτε να το πιάσετε **όχι με δύναμη αλλά σταθερά** από τους ώμους ή τα χέρια του, να **σκύψετε στο επίπεδό του** και να το **κοιτάξετε στα μάτια**, επαναλαμβάνοντας **με σταθερή και πιο έντονη φωνή** –δίχως τσιρίδες ή φωνές που παραπέμπουν σε καυγά- αυτό το οποίο πρέπει να κάνει αυτή τη στιγμή.

Η βλεμματική επαφή διευκολύνει την επικοινωνία και τονίζει την σοβαρότητα της εντολής που δίνετε, ενώ κρατώντας σταθερά το παιδί από τους ώμους του εστιάζετε την προσοχή πάνω σας, απομακρύνοντάς της ταυτόχρονα από ότι έκανε μέχρι εκείνη τη στιγμή. Το ύψωμα της φωνής –και όχι οι φωνές- δηλώνουν ότι ο γονιός έχει τον έλεγχο της κατάστασης και ότι ζητάει κάτι που το εννοεί. **Προσέξτε τον τόνο της φωνής σας, καθώς στον τόνο της φωνής αποτυπώνεται ξεκάθαρα η συναισθηματική μας κατάσταση.**

*«Πήγαινε στο δωμάτιό σου να ηρεμήσεις»*

*«Βοήθησε τον αδελφό σου να καθαρίσει την αιυλή»*





Επιμονή στην επανάληψη



Υπόδειξη με  
σαφήνεια & συντομία

Σιγουρευτείτε ότι η εντολή που δίνετε στο παιδί σας γίνεται κατανοητή από το ίδιο. Προσπαθήστε να είστε **σύντομοι** και **σαφείς** και μη διστάσετε να **επαναλάβετε την εντολή** αρκετές φορές αν χρειαστεί, με διαφορετικά λόγια εάν το παιδί δείχνει να μην καταλαβαίνει.

Πολλές φορές τα παιδιά δεν υπακούν σε μια εντολή γιατί πολύ απλά υπάρχει πρόβλημα κατανόησης του τι ακριβώς αναμένεται να κάνουν. Χρησιμοποιείτε λίγες και σύντομες προτάσεις, ενώ **επιλέξτε λεξιλόγιο που είναι οικείο στο παιδί σας**, ανάλογα με την ηλικία του. Μη διστάσετε να επαναλάβετε μια πρόταση πολλές φορές έως ότου γίνει κατανοητή από το παιδί σας.

Η συγκεκριμένη τεχνική είναι από τις πιο δύσκολες στην εφαρμογή της, καθώς δυστυχώς αρκετοί γονείς χάνουν την ψυχραιμία τους γρήγορα και είτε απλά αναιρούν την εντολή (π.χ. μαζεύουν οι ίδιοι τα παιχνίδια από το πάτωμα), είτε απλά αντιλαμβάνονται την έλλειψη κατανόησης ως απειθαρχία και αρχίζουν τις φωνές.

«Μάζεψε τα παιχνίδια σου»

«Κλείσε την τηλεόραση, γιατί είναι αργά»



### Αγνοήστε τα ξεσπάσματα / βρισιές

Εάν το παιδί σας αντιμιλάει, φωνάζει, σας βρίζει ή σας απειλεί **προσπαθήστε να αγνοήσετε τις προκλήσεις του**, γιατί εάν αντιδράσετε σε αυτές θα του δώσετε την προσοχή που ζητάει ή θα μπείτε σε μια άσκοπη κόντρα μαζί του. Εάν αντί να του βάλετε και εσείς τις φωνές, απλά το βάλετε σε μια γωνιά για λίγα λεπτά και το επαναλάβετε αυτό όσες φορές χρειαστεί, το παιδί θα πάρει το μήνυμα ότι με τις φωνές του δεν κερδίζει τίποτε απολύτως.

Δώστε την προσοχή στο παιδί σας αφού αυτό ηρεμήσει και είναι έτοιμο να ακούσει αυτά που έχετε να συζητήσετε μαζί του. Δεν έχει κανένα νόημα να προσπαθήσετε να του μιλήσετε ενώ αυτό είναι ακόμη στη φάση της αντίδρασης και του ξεσπάσματος.

Επιπλέον, μη ξεχνάτε ότι ακόμη και σε στιγμές κρίσης και διαφωνίας με το παιδί σας, **εσείς παραμένετε ένα βασικό πρότυπο συμπεριφοράς**. Εάν χάσετε την ψυχραιμία σας και προσπαθήσετε να επιβληθείτε και εσείς με φωνές, το παιδί μαθαίνει ότι με το να βάζει τις φωνές είναι μια πολύ καλή τεχνική για να επιβάλει και το ίδιο τα δικά του θέλω. Επι της ουσίας δηλαδή οι δικές σας φωνές και ο εκνευρισμός δίνουν ζωή στον φαύλο κύκλο της έντασης με το παιδί.



Έμφαση στο «ΚΑΝΕ»  
και όχι στο «ΜΗ»

Γενικά, οι κανόνες που έχουμε αποφασίσει ή/και οι εντολές που δίνονται στο παιδί θα πρέπει να ξεκαθαρίζουν στο παιδί το **ποια είναι η επιθυμητή συμπεριφορά και όχι μόνο στο ποια είναι η ανεπιθύμητη.**

Εάν μένουμε μόνο στο «μην είσαι έτσι...» ή «μη κάνεις αυτό...», το παιδί εισπράττει μόνο το μήνυμα πως αυτά που κάνει είναι μη επιθυμητά και πως το ίδιο είναι ανίκανο να συμπεριφερθεί σωστά, με αποτέλεσμα να ρίχνουμε την αυτοπεποίθησή του. Ταυτόχρονα, οι απαγορεύσεις δημιουργούν ένα τεράστιο ερωτηματικό στο παιδί: «Δεν μου επιτρέπεται να κάνω αυτό, αλλά τι μου επιτρέπεται να κάνω;» Αντίθετα, εάν του δώσουμε κατευθυντήριες γραμμές λέγοντας του πως πρέπει να συμπεριφέρεται, ξεκαθαρίζουμε στο μυαλό του τι εννοούμε όταν λέμε πως πρέπει να είναι «καλό παιδί» και ξέρει ποιον δρόμο πρέπει να ακολουθήσει, ενώ ταυτόχρονα –επειδή ακριβώς συμπεριφέρεται σωστά– τονώνουμε και την αυτοπεποίθησή του.

Επιπλέον, τόσο οι απαγορεύσεις, όσο και οι προτροπές θα πρέπει να συνοδεύονται με απλές, σύντομες εξηγήσεις που απαντούν στο απλό ερώτημα: «Γιατί πρέπει να συμπεριφερθείς/να μην συμπεριφερθείς έτσι;».



### Συμφωνία γονέων

Οι γονείς θα πρέπει να έχουν μια **προαποφασισμένη και κοινή γραμμή απέναντι στην ανατροφή του παιδιού τους**. Εάν ο ένας γονέας επιβραβεύει το παιδί και ο άλλος σχολιάσει «μη τον καλομαθαίνεις...», αυτόματα ακυρώνει την όποια προσπάθεια διαπαιδαγώγησης γίνεται εκείνη τη στιγμή. Όταν αυτό επαναλαμβάνεται τακτικά, το παιδί θα μπερδευτεί σε σχέση με το πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε και με το πότε και πως εφαρμόζονται οι κανόνες που έχουμε αποφασίσει στο σπίτι.

Ακόμη και εάν διαφωνείτε με μια απόφαση που έχει πάρει ο/η σύντροφός σας μια δεδομένη στιγμή που είναι μπροστά το παιδί, προσπαθήστε να πνίξετε τη διαφωνία σας και να το συζητήσετε αργότερα μαζί του/της και να διορθώσετε την κοινή σας γραμμή στο μέλλον.

Όταν υπάρχει –έστω και φαινομενική- διαφωνία των γονιών είναι αναπόφευκτο ο ένας από τους δύο να παίρνει τον ρόλο του «καλού» και ο άλλος του «κακού» μπροστά στο παιδί, με αποτέλεσμα το παιδί να δημιουργεί **άτυπες συμμαχίες** με τον γονιό που τείνει να ακυρώνει τους μη ευχάριστους κανόνες που καλείται να ακολουθήσει το παιδί και ταυτόχρονα να δημιουργείται ένταση με τον άλλο γονιό.

## Αντί επιλόγου...

---

Όσα αναφέραμε σε αυτό το μικρό βιβλίο για τους τρόπους διαπαιδαγώγησης σαφώς και είναι πολύ λίγα και δεν καλύπτουν όλα τα θέματα που απασχολούν τους γονείς σε σχέση με την ανατροφή των παιδιών τους. Θέλω να πιστεύω όμως ότι οι πρακτικές συμβουλές που παρουσιάσαμε, καλύπτουν ένα μεγάλο φάσμα θεμάτων και ερωτημάτων γύρω από το θέμα. Ευελπιστώ πως τα όσα διαβάσατε, θα γίνουν μια χρήσιμη μαγιά για τη δική σας προσωπική συνταγή διαπαιδαγώγησης του παιδιού σας.

Όλοι οι γονείς θέλουν το καλύτερο για τα παιδιά τους. Πρέπει να βασιστείτε σε αυτή την καλή θέλησή σας ώστε να αυτοδιορθώνεστε συνεχώς και να αναθεωρείτε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τα προβλήματα που εμφανίζονται στη συμπεριφορά του παιδιού σας. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει ο τέλειος γονιός και τα λάθη είναι αναμενόμενα. Αυτό που έχει σημασία είναι ο εντοπισμός και η διόρθωσή τους, λαμβάνοντας πάντα υπόψη την προσωπικότητά σας, την προσωπικότητα του παιδιού και το πρόβλημα που αντιμετωπίζετε.

Κάνοντας υπομονή και έχοντας στο νου πως η ανατροφή των παιδιών είναι ένας αγώνας μαραθώνιου ανώμαλου δρόμου και όχι ένα σπριντ 100 μέτρων, θα καταφέρετε να επιτύχετε τον τελικό σας στόχο: ένα ισορροπημένο και ψυχολογικά υγιές παιδί για το οποίο θα είστε υπερήφανοι.

Ο τελικός στόχος αξίζει τον αγώνα!

## Βιβλιογραφία

---

Οι πληροφορίες που παρουσιάζονται αντλήθηκαν κυρίως από τα ακόλουθα βιβλία:

- Ακρίβου, Ευαγγελία Α. (2012). ΔΕΠ/Υ : Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής / υπερκινητικότητας: ένας οδηγός για γονείς – 1η έκδ. – Τρίκαλα: Λογείον
- Παρασκευόπουλος, Ι. Ν., Martin, Η. (2013). Ψυχολογικά Προβλήματα Παιδιών και Εφήβων. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο
- Martin, Η. (1997). Setting Limits: Promoting Positive Parenting. Australian Council Educational Research.

Εάν θέλετε να διαβάσετε περισσότερα για την ανατροφή του παιδιού σας, προτείνεται η ακόλουθη ενδεικτική βιβλιογραφία:

- Παπαβέντσης Στέλιος Χ. (2013). Προικισμένα μωρά, εμπνευσμένοι γονείς: Για μια άλλη προσχολική ηλικία. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη
- Jan, P., Jan, S. (2013). Ο πλήρης οδηγός για την ανατροφή και την ευτυχία των παιδιών σας: όλα όσα θέλει ένα παιδί από νεογέννητο έως ένδεκα ετών να γνωρίζουν οι γονείς του. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη
- Madeleine. D. (2013). Παιδί και πειθαρχία: Συμβουλές και λύσεις για την καθημερινότητα. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη

## Επικοινωνία

---



Ο Δημήτρης Αγοραστός είναι πτυχιούχος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, ενώ κατέχει και μεταπτυχιακό στις Νευροσυμπεριφορικές Επιστήμες από το Πανεπιστήμιο της Τυβίγγης (Γερμανία) σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Μαξ Πλάνκ. Έχει λάβει μέρος σε διάφορα εκπαιδευτικά σεμινάρια με θεματολογία όπως την υποστήριξη κακοποιημένων γυναικών, την Γνωστική-Αναλυτική Ψυχοθεραπεία και την διεξαγωγή ψυχοτεχνικών δοκιμασιών. Έχει εργαστεί ως ερευνητής σε πανεπιστήμια στη Γερμανία και το Λουξεμβούργο σε θέματα γνωστικής νευροψυχολογίας (μελέτη καθρεπτικών νευρώνων, νευροανάδραση, ανάπτυξη διαγνωστικών εργαλείων για τη δυσαριθμησία σε παιδιά κ.α.), αλλά και στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση στην Ελλάδα ως ψυχολογος.

Από το 2007 διατηρεί το ενημερωτικό blog ψυχολογίας «Ψυχολογείν».

**Email:** [dagorastos@gmail.com](mailto:dagorastos@gmail.com)

**Blog:** <http://psychologein.dagorastos.net>