

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ



Ελευθέριος Μουτσάνας
Παιδίατρος
Παλαμάς 18/03/2012

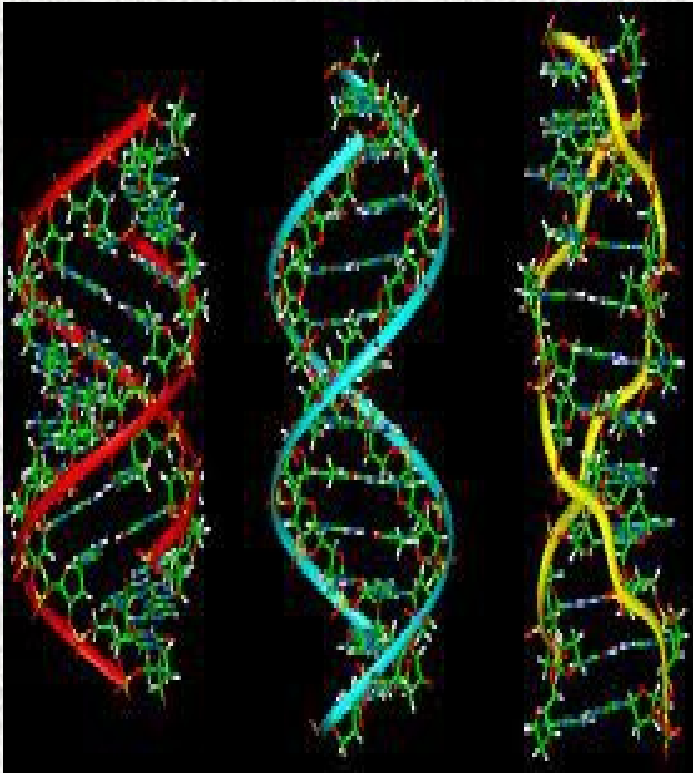
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ



Γεννιόμαστε ή γινόμαστε;



Κληρονομικότητα ή περιβάλλον;



ανατροφή σημαίνει διαπαιδαγώγηση

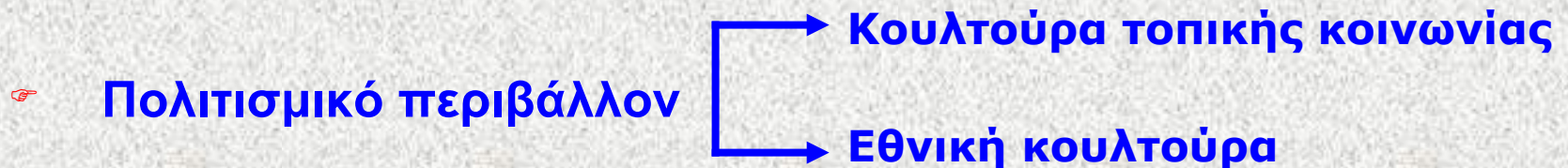
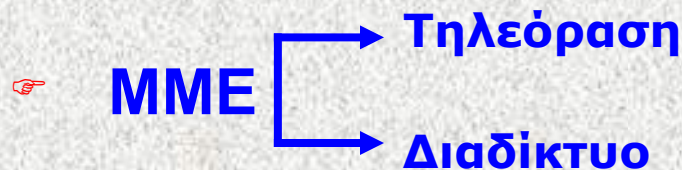


Ανάπτυξη

Ανάπτυξη δεν σημαίνει μόνο αλλαγές στο σώμα. Σημαίνει αλλαγές στα συναισθήματα, στον τρόπο σκέψης, στις ικανότητες και στις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους.

Παράγοντες συμβάλλοντες στην ανάπτυξη

- ☞ Οικογένεια
- ☞ Σχολείο
- ☞ Ομάδα των συνομηλίκων



“Η παραδοχή για τη σημασία της ανατροφής στην ανάπτυξη των παιδιών”

Η άποψη ότι οι γονείς είναι το σημαντικότερο κομμάτι του περιβάλλοντος και καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο που τα παιδιά θα εξελιχθούν, είναι προϊόν του Δυτικού Πολιτισμού.

ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΤΡΟΦΗ

Συνιστώσες προσωπικότητας

- Ταμπεραμέντο: καθορίζεται από τα γονίδια
 - Χαρακτήρας: καθορίζεται από το περιβάλλον
-

ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΤΡΟΦΗ

- Ομάδα θεωριών με κοινό σημείο την παραδοχή για τη σημασία της ανατροφής στην ανάπτυξη των παιδιών.
 - Θεωρία ομαδικής κοινωνικοποίησης
-

Η θεωρία της ομαδικής κοινωνικοποίησης υποστηρίζει τα εξής:

Ανεξάρτητα από το πόσο κακό είναι το οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν, τα παιδιά θα γίνουν φυσιολογικοί ενήλικοι αν πληρούνται οι ακόλουθες συνθήκες:

- ☞ Αν δεν έχουν κληρονομήσει οποιοδήποτε παθολογικό χαρακτηριστικό από τους γονείς τους.
 - ☞ Αν ο εγκέφαλός τους δεν έχει καταστραφεί εξαιτίας της αμέλειας ή της κακοποίησης και
 - ☞ Αν έχουν φυσιολογικές σχέσεις με τους συνομηλίκους.
-

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- ➡ Οι μισές περίπου από τις διαφορές της προσωπικότητας σε δίδυμα, υιοθετημένα ή μη παιδιά, οφείλονται στην κληρονομικότητα και οι άλλες μισές σε επιρροές του ευρύτερου περιβάλλοντος.
-

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- ☞ Η ανατροφή στο ίδιο σπίτι και από τους ίδιους γονείς έχει μικρή ή καθόλου επίδραση στην προσωπικότητα των αδελφών.
 - ☞ Οι ομοιότητες που παρουσιάζουν τα αδέλφια μεταξύ τους οφείλονται στα κοινά τους γονίδια.
 - ☞ Οι ομοιότητες που μπορούν να αποδοθούν στο κοινό περιβάλλον ανατροφής είναι λίγες.
-

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- ➡ Από την ηλικία των 3-4 χρονών και μετά οι επιρροές στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και περισσότερο στην κοινωνικοποίηση προέρχονται κυρίως από τις εμπειρίες που αποκτώνται έξω από το σπίτι και λιγότερο από την οικογενειακή ανατροφή.
-

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- ➡ Οι άνθρωποι συμπεριφέρονται διαφορετικά σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια.
 - ➡ Οι έρευνες σχετικά με την κοινωνικοποίηση των παιδιών έχουν αποδείξει, ότι η ανατροφή επηρεάζει τη συμπεριφορά των παιδιών μόνο μέσα στην οικογένεια, αλλά όχι τη συμπεριφορά εκτός σπιτιού.
-

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Βασικός ισχυρισμός θεωρίας ομαδικής κοινωνικοποίησης: «Δεν υπάρχει κάποιος νόμος στη φύση που να δηλώνει, ότι η δυστυχία έχει υποχρεωτικά τραυματικά επακόλουθα. Τα πράγματα που προκαλούν δυστυχία στα βρέφη ή στους ενηλίκους δεν έχουν απαραίτητα μακροχρόνιες συνέπειες».

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Το χρόνιο stress επηρεάζει αρνητικά:

- 👉 την αύξηση
 - 👉 την ανάπτυξη
 - 👉 τη συμπεριφορά
 - επιθετικότητα
 - ευερεθιστότητα
 - φοβίες
 - 👉 τη σεξουαλική ωρίμανση
 - 👉 την ανοσία
 - 👉 τη γήρανση και
 - 👉 τη ζωή των απογόνων
-

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΓΟΝΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- 👉 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
 - 👉 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΜΕΙΓΝΥΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ
 - 👉 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ
 - 👉 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ
 - 👉 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ
 - 👉 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ
 - 👉 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΤΟΥΣ
 - 👉 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ

- ☞ Ο τρόπος ανατροφής ενός παιδιού επηρεάζει τον τρόπο έκφρασης των γονιδίων του.
 - ☞ Οι γονείς έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν τη συμπεριφορά στο σπίτι, τα ενδιαφέροντα, τις στάσεις και τις αξίες των παιδιών τους.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ

Η μίμηση των ενηλίκων και κυρίως των γονιών αποτελεί βασική ιδιότητα της συμπεριφοράς των παιδιών.



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ

- ☞ Τα παιδιά μαθαίνουν πολύ περισσότερα πράγματα παρατηρώντας τους γονείς, παρά ακούγοντας τα κηρύγματά τους.



- ☞ Το προσωπικό παράδειγμα των γονιών αποτελεί βασικό θεμέλιο της ανατροφής.



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΜΙΓΝΥΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΜΙΓΝΥΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

Εκατοντάδες έρευνες τεκμηριώνουν την
ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στην κακή
παρακολούθηση και την προβληματική
συμπεριφορά του παιδιού.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΜΙΓΝΥΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

είναι ο χρόνος που ασχολούμαστε
πραγματικά με το παιδί μας.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΜΙΓΝΥΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

Ανάμειξη στη σχολική ζωή

Αυτό που περισσότερο βοηθάει είναι:

- ☞ η εμφάνιση των γονιών στις σχολικές εκδηλώσεις και
 - ☞ η προσωπική επαφή με τους δασκάλους του.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΜΙΓΝΥΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

Τρόποι προστασίας του παιδιού από την πίεση της ομάδας των συνομηλίκων :

- ☞ Όταν το παιδί είναι μικρό οι γονείς μπορούν να επιλέγουν τους φίλους του.
 - ☞ Όσο το παιδί μεγαλώνει ο μόνος τρόπος να επηρεάσουν τους φίλους του είναι να επηρεάσουν τα ενδιαφέροντα του δικού τους παιδιού και να το βοηθήσουν να συμμετέχει σε θετικές ομάδες συνομηλίκων, που ασχολούνται με τον αθλητισμό, τη μουσική, την τέχνη, κλπ.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΜΙΓΝΥΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

Τρόποι προστασίας του παιδιού από τα ΜΜΕ και το διαδίκτυο

- ☞ Οι γονείς πρέπει να θέτουν περιορισμούς στην ποσότητα και στο περιεχόμενο των εκπομπών της τηλεόρασης που παρακολουθεί το παιδί και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών που παίζει.
 - ☞ Η χρήση οθόνης (Τηλεόραση και ηλεκτρονικός υπολογιστής) δεν πρέπει να ξεπερνά τις δύο ώρες τη μέρα.
 - ☞ Να χρησιμοποιούν ειδικά φίλτρα περιεχομένου, ούτως ώστε να μη του επιτρέπεται η είσοδος σε ιστοσελίδες με σεξουαλικό ή βίαιο περιεχόμενο.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

- ➡ **Η καλή γονική συμπεριφορά** πρέπει να προσαρμόζεται στο στάδιο ανάπτυξης και στην προσωπικότητα του κάθε παιδιού.
 - ➡ **Τα πιο δύσκολα στάδια** της ανάπτυξης είναι:
 - η πρώιμη εφηβεία και
 - η νηπιακή ηλικία.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

Χαρακτηριστικά παιδιού με δύσκολη ιδιοσυγκρασία

- ➡ Τάση για υπερδραστηριότητα
 - ➡ Παρορμητικότητα
 - ➡ Επιθετικότητα
 - ➡ Ευερεθιστότητα
 - ➡ Τάση να βρίσκει ανιαρές τις συνηθισμένες δραστηριότητες
 - ➡ Αναζήτηση διέγερσης
 - ➡ Απουσία φόβου για πιθανό τραυματισμό
 - ➡ Αναισθησία στα συναισθήματα των άλλων κ.ά.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ

- ☞ Τα παιδιά δεν πρέπει μόνο να τα αγαπάμε, αλλά και να δείχνουμε την αγάπη μας. Θα πρέπει όμως να προσέχουμε τον τρόπο με τον οποίο θα τη δείξουμε.
- ☞ Δύο είναι οι καλύτεροι τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να εκφράσουν την αγάπη τους:
 - σωματική επαφή (χάδια, αγκαλιές, φιλιά)
 - έπαινος
- ☞ Όταν το συναισθηματικό κλίμα στο σπίτι είναι κακό το παιδί μπορεί να παρουσιάσει: άγχος, κατάθλιψη και κακή διαγωγή.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Πειθαρχία δεν σημαίνει τιμωρία



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Πειθαρχία

Σημαίνει διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού με την εφαρμογή διαφόρων τεχνικών και δε σημαίνει,σε καμιά περίπτωση, αναμονή της κακής συμπεριφοράς για να του επιβληθεί τιμωρία.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

α. Να ορίζουν κανόνες και να βάζουν όρια

- ☞ Η πειθαρχία κάνει τα παιδιά να νοιώθουν ασφαλή.
 - ☞ Τα παιδιά που δε μεγαλώνουν μέσα σε ένα πλαίσιο με καθορισμένα όρια, το οποίο να προσδιορίζει σαφώς τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται, γίνονται απαιτητικά, επιθετικά και δύσκολα.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

α. Να ορίζουν κανόνες και να βάζουν όρια

Όταν οι γονείς βρίσκονται σε σύγκρουση με το παιδί οι επιλογές είναι τέσσερις:

- 👉 να επιβάλλουν την εξουσία τους
 - 👉 να υποχωρήσουν στις επιθυμίες του
 - 👉 να συμβιβασθούν ή
 - 👉 να επιλύσουν από κοινού το πρόβλημα.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

β. Να εξηγούν τους κανόνες και τις αποφάσεις τους

Τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ποιές είναι:

- ☞ **Οι προσδοκίες των γονιών τους**
 - ☞ **Οι αδιαπραγμάτευτες αρχές τους**
 - ☞ **Οι συνέπειες από την παράβαση των κανόνων**
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

β. Να εξηγούν τους κανόνες και τις αποφάσεις τους

Οι αδιαπραγμάτευτες αρχές είναι κανόνες που
έχουν σχέση με:

- 👉 την ασφάλεια
 - 👉 την υγεία
 - 👉 με παράνομες συμπεριφορές
 - 👉 με σημαντικές αξίες ή
 - 👉 με παραδόσεις της οικογένειας
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

γ. Να είναι συνεπείς

- ☞ Το σημαντικότερο πειθαρχικό εργαλείο που έχουν οι γονείς στη διάθεσή τους είναι **η συνέπεια**.
 - ☞ **Η ρουτίνα** αρέσει στα παιδιά και γι' αυτό πρέπει να ξυπνάνε, να τρώνε, να διαβάζουν, να παίζουν και να πάνε για ύπνο συγκεκριμένη ώρα (εννοείται με κάποια ελαστικότητα).
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

δ. Να έχουν κοινό μέτωπο

- ➡ Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο σημαντικότερο είναι να είναι συνεπείς οι γονείς και να μη διαφωνούν μεταξύ τους.
- ➡ Στην ηλικία αυτή τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον κόσμο με απόλυτο τρόπο: **άσπρο** **μαύρο**
- ➡ Για τα παιδιά ηλικίας μέχρι 6 χρονών, υπάρχει «μόνο ένας σωστός τρόπος».

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

ε. Να δείχνουν σεβασμό στο παιδί

«Η καλή λειτουργία οποιασδήποτε ομάδας (Πολιτεία, κοινωνία, σύλλογος ή οικογένεια) βασίζεται τόσο στην ικανότητα της αρχής που έχει την εξουσία να παίρνει τις σωστές, για το σύνολο των μελών αποφάσεις, όσο και στη δυνατότητα που έχει το κάθε μέλος να εκφράζει τις δικές του απόψεις. Η απουσία μιας αρχής που έχει εξουσία, οδηγεί στην αναρχία, ενώ η φίμωση των “διαφορετικών” απόψεων σημαίνει δικτατορία». Μυρτώ Γεωργίου-Νίλσεν: **Η τέχνη να είσαι γονιός**

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

ε. Να δείχνουν σεβασμό στο παιδί

Η καλύτερη συνταγή για τη σωστή στάση απέναντι στα παιδιά είναι να τους φερόμαστε με ευγένεια και σταθερότητα.

- ☞ **Η ευγένεια** εκφράζει σεβασμό προς το παιδί και
 - ☞ **η σταθερότητα** αποσπά το σεβασμό από το παιδί.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

« μην αντιμιλάς »
« όταν μεγαλώσεις θα μάθεις »,
« αν θελήσω τη γνώμη σου, θα σε ρωτήσω »,
« βούλωσέ το ».



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

- ➡ **Τιμωρία** είναι το τίμημα για τη μη τήρηση ενός διδαγμένου κανόνα συμπεριφοράς.
- ➡ Υπάρχουν πολλοί τρόποι τιμωρίας, οι οποίοι κατατάσσονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

Για να είναι αποτελεσματική η τιμωρία θα
πρέπει να είναι:

- ☞ δυσάρεστη
 - ☞ συνεπής
 - ☞ άμεση
 - ☞ όχι σκληρή
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

~~Η πρακτική:~~ «Περίμενε να γυρίσει ο
πατέρας σου και θα δεις τι θα πάθεις»
είναι λανθασμένη και αναποτελεσματική.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

Όχι στη σωματική τιμωρία



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

Η πρώτη συμβουλή για να αποφεύγουμε τις
σκληρές λεκτικές τιμωρίες είναι να επικεντρώνουμε
τα σχόλια στη συμπεριφορά του παιδιού και
όχι στο ίδιο το παιδί.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

Η δεύτερη συμβουλή είναι να
επικεντρώνουμε την προσοχή μας στη
συγκεκριμένη συμπεριφορά,
χωρίς να κάνουμε γενικεύσεις.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

Η αντίδραση του παιδιού στην άδικη, την
υπερβολική και τη σκληρή τιμωρία είναι το
σβήσιμο από το μυαλό του της αιτίας για την
οποία τιμωρήθηκε 
ξεχνά το σφάλμα και θυμάται την τιμωρία.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΛΗΡΕΣ ΤΙΜΩΡΙΕΣ

- ✎ **Χρυσός κανόνας:** να μη τιμωρούμε ποτέ τα παιδιά, όταν είμαστε πολύ θυμωμένοι, γιατί έτσι αποφεύγουμε τις πολύ σκληρές τιμωρίες.
 - ✎ **Χρήσιμη πληροφορία:** τα παιδιά που δέχονται σκληρές σωματικές τιμωρίες είναι λιγότερο πιθανό να φροντίσουν τους γονείς τους όταν αυτοί γεράσουν.
-

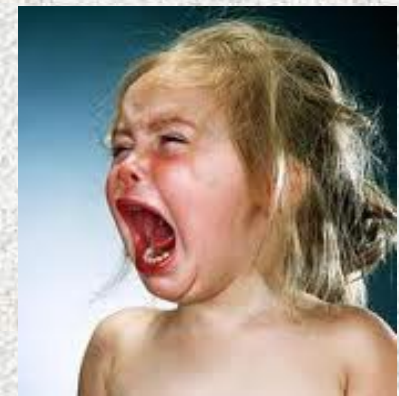
ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΤΟΥΣ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΤΟΥΣ

- ➞ Η ανάπτυξη της ανεξαρτησίας των παιδιών πρέπει να αποτελεί βασικό στόχο των γονιών.
 - ➞ Η υπερπροστασία στερεί από το παιδί την εμπειρία της δύναμής του.
-

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ

**Το παιδί πρέπει να εκφράζει ελεύθερα
τα συναισθήματά του, είτε αυτά είναι
θετικά, είτε αρνητικά.**

Judith Rich Harris: ο μύθος της ανατροφής

«Η ιδέα ότι μπορούμε να κάνουμε τα παιδιά μας να εξελιχθούν με όποιο τρόπο επιθυμούμε είναι μια ψευδαίσθηση. Μην εμμένετε σ' αυτήν. Τα παιδιά δεν είναι λευκές επιφάνειες πάνω στις οποίες οι γονείς μπορούν να ζωγραφίσουν τα όνειρά τους»

Σας Ευχαριστώ
