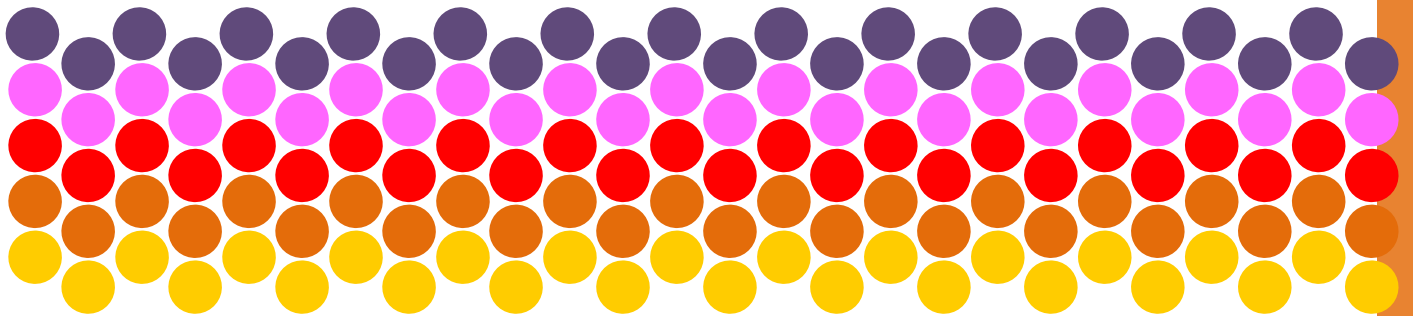
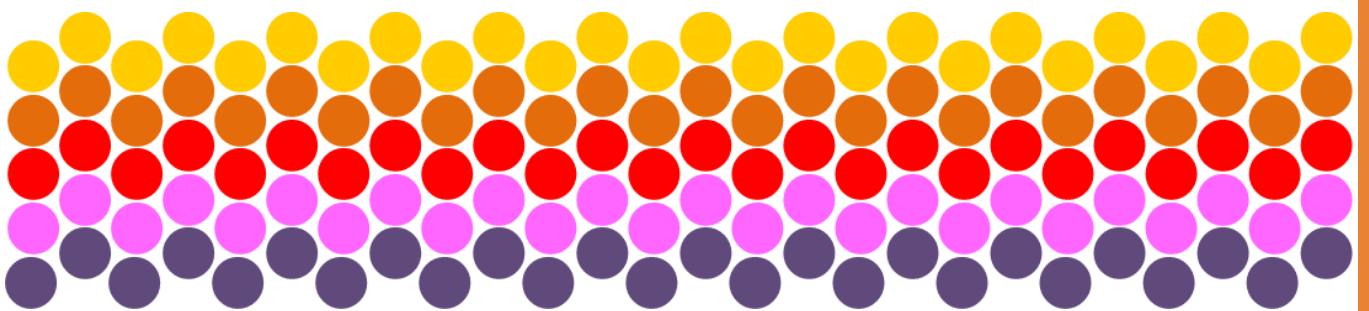


PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή
της ψυχικής υγείας στα σχολεία



Κατευθύνσεις για γονείς



PROMEHS Συγγραφείς εγχειριδίων με αλφαβητική σειρά

University of Milano-Bicocca (Italy) – Project Coordinator

Ilaria Grazzani
Alessia Agliati
Elisabetta Conte
Valeria Cavioni
Sabina Gandellini
Veronica Ornaghi
Francesca Micol Rossi
Mara Lupica Spagnolo

Translator of all books:
Francesca Micol Rossi

UNIVERSITY OF RIJEKA (Croatia)

Sanja Tatalović Vorkapić
Akvilina Čamber Tambolaš
Korana Lisjak
Lidija Vujičić

Translators of books:
Matea Butković
Petra Sapun Kurtin
Andrijana Simčić

GRAD RIJEKA-GRADSKO VIJECE (Croatia)

Lana Golob

UNIVERSITY OF PATRAS (Greece)

Maria Poulou (PROMEHS coordinator)
Spyridoula Karachaliou
Theodoros Komineas
Baso Kotsana
Theoni Mavrogianni
Fotis Papathanassopoulos
Asproula Sotiropoulou
Ioanna Theodoropoulou
Maria Vogka
Stamatios Voulgaris

Translator of all books:
Ioanna Theodoropoulou

University of Latvia (Latvia)

Baiba Martinsone

Ilze Damberga
Ieva Stokenberga
Inga Supe

REGIONAL SCHOOL OFFICE OF SIGULDA

Vineta Inberga

Translator of all books:
Aija Poikāne-Daumke

University of Malta (Malta)

Carmel Cefai
Paul Bartolo
Liberato Camilleri
Mollie O’Riordan

University of Lisbon (Portugal)

Celeste Simões
Lúcia Canha
Ana Fonseca Félix
Margarida Gaspar de Matos
Paula Lebre
Camélia Murgo
Anabela Santos
Dória Santos
Margarida Santos

Translator of all books: Margarida Santos

UNIVERSITATEA STEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA (Romania)

Aurora Adina Colomeischi
Petruta Paraschiva Rusu
Diana Sinziana Duca

Translators of all books:
FLORINA-VERONICA ANDRONIC
FLORIN HREBENCIUC
MIHAELA MOROȘANU ANCUȚA

INSPECTORATUL SCOLAR AL JUDETULUI SUCEAVA (Romania)

Lidia Acostoiaie
Gabriela Scutaru
Tatiana Vintur

Associated Partners

- [European Network for Social and Emotional Competence \(ENSEC\)](#)
- [General Director of Welfare - Lombardy Region \(Italy\)](#)
- European Association for Developmental Psychology (EADP)

- Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)
- Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)
- Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)
- The Alliance for Childhood European Network Group
- [Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab \(USA\)](#)

Illustrator: Chiara Carolina Colombo
www.facebook.com/lastriadipinta

Icons by <https://www.flaticon.com/>

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors.

For further information on PROMEHS visit our website: <https://www.promehs.org/>

Περιεχόμενα

| | |
|--|--|
| Εισαγωγή | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Σχετικά με το PROMEHS..... | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Θεωρητικό υπόβαθρο..... | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Ανθεκτικότητα | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Κοινωνικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Αρχές | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Υλικά Προγράμματος Σπουδών..... | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Ξεκινώντας..... | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Περιεχόμενα των δραστηριοτήτων..... | Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης. |
| Ψυχική υγεία στο σπίτι..... | 10 |
| Ο ρόλος των γονέων | 10 |
| Αγάπη και υποστήριξη | 10 |
| Παρακολούθηση..... | 12 |
| Γονέας ως πρότυπο..... | 13 |
| Συνεργασία με σχολείο..... | 16 |



Σχετικά με το **PROMEHS**

Το **PROMEHS** – *Προαγωγή Ψυχικής Υγείας στα Σχολεία* είναι ένα έργο Erasmus + Key Actions 3 συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2019-2022) και σχεδιασμένο να αναπτύξει, να εφαρμόσει και να αξιολογήσει ένα πρόγραμμα σπουδών προαγωγής της ψυχικής υγείας στα σχολεία. Το έργο θα δημιουργήσει μια γέφυρα μεταξύ τεκμηριωμένων σχολικών προγραμμάτων και εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων, συνδέοντας έτσι έρευνα, εκπαιδευτική πρακτική και εκπαιδευτική πολιτική.



Στόχοι

- Να παρέχει ένα συστηματικό πλαίσιο για την ανάπτυξη και εφαρμογή ενός τεκμηριωμένου, ολοκληρωμένου, καθολικού προγράμματος σπουδών ψυχικής υγείας στα σχολεία
- Να αυξήσει την ψυχική υγεία των μαθητών, των εκπαιδευτικών και των οικογενειών
- Να υποστηρίξει την προσπάθεια των εκπαιδευτικών, των σχολικών διευθύνσεων και των φορέων χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής να ενσωματώσουν την προώθηση της ψυχικής υγείας στις εθνικές και διεθνείς εκπαιδευτικές πολιτικές.

Το PROMEHS αποτελεί το πρώτο πρόγραμμα σπουδών ψυχικής υγείας που αναπτύχθηκε συνεργατικά από ερευνητές, φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής και επιστημονικές ενώσεις σε 7 Ευρωπαϊκές Χώρες,

συγκεκριμένα σε Κροατία, Ελλάδα, Ιταλία, Λετονία, Μάλτα, Ρουμανία και Πορτογαλία



Θεωρητικό υπόβαθρο

Ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευημερίας στην οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και γόνιμα, και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του (WHO, 2005, σ.12)

Τα τελευταία είκοσι χρόνια, η παρουσία δυσκολιών ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους έχει αυξηθεί παγκοσμίως, καθιστώντας την ως μία από τις κύριες αιτίες δυσλειτουργίας/αναπηρίας (WHO, 2003). Οι δυσκολίες ψυχικής υγείας έχουν σημαντική αρνητική επίπτωση σε διάφορες πτυχές της ανάπτυξης των μαθητών, επηρεάζοντας τη σχολική προσαρμογή, τη συγκέντρωση, τη συνολική πρόοδο και τις κοινωνικές σχέσεις τους.

Το PROMEHS αναγνωρίζει τη σημασία της βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης και των περιβαλλόντων που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία στο σχολικό πλαίσιο, επιτρέποντας σε παιδιά, σχολικό προσωπικό, οικογένειες και κοινότητες να υιοθετήσουν και να διατηρήσουν τη βέλτιστη συναισθηματική λειτουργία, προκειμένου να προαχθεί η κοινωνική συμπερίληψη.

Το πλαίσιο PROMEHS (εικ. 1) – το οποίο εδράζεται σε υπάρχουσες ερευνητικές πρωτοβουλίες βασισμένες στη σχολική πραγματικότητα προβάλλει την ψυχική

υγεία στο σχολείο μέσω μιας τρίπτυχης προσέγγισης. Οι δύο πρώτες πτυχές αφορούν στην προώθηση προστατευτικών παραγόντων στην ψυχική υγεία, ειδικότερα, την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (ΚΣΜ) και την ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ η τρίτη συνδέεται με την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών.

Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση

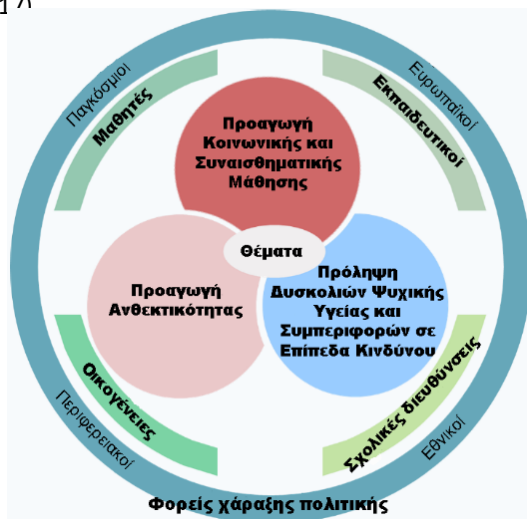
Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες κατανοούν και διαχειρίζονται συναισθήματα, θέτουν και επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, αισθάνονται και δείχνουν ενσυναίσθηση για τους άλλους, δημιουργούν και διατηρούν θετικές σχέσεις και λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις (Domitrovich, Weissberg & Gullotta, 2015).

Ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να υπερβαίνει δυσκολίες και αντιξοότητες και να προσαρμόζεται θετικά σε αυτές (Masten, 1994).

Κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες

Οι κοινωνικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες συνιστούν ένα ευρύ φάσμα δύσκολων και προκλητικών συμπεριφορών που δεν εμπίπτουν στα πρότυπα και τις νόρμες συμπεριφοράς που αντιστοιχούν στην ηλικία των παιδιών. Μπορούν να εμφανίζονται ως εσωτερικευμένες συμπεριφορές (κατευθυνόμενες προς τον εαυτό), ως εξωτερικευμένες συμπεριφορές (κατευθυνόμενες προς το εξωτερικό περιβάλλον) και συμπεριφορές σε επίπεδα κινδύνου (Achenbach, Ivanova, & Rescorla, 2017¹).



Εικόνα 1 – Θεωρητικό πλαίσιο του PROMEHS



Αρχές

Οι αρχές που περιγράφονται παρακάτω έχουν καθοδηγήσει την ανάπτυξη και την εφαρμογή του PROMEHS.

Προαγωγή και Πρόληψη: Οι δραστηριότητες στοχεύουν στην προαγωγή μιας υγιούς κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και στην πρόληψη και ανακούφιση των προβλημάτων συμπεριφοράς των μαθητών και του σχολικού προσωπικού.

Εμπειρική Τεκμηρίωση: Τα αποτελέσματα θα αξιολογηθούν μέσω ενδεδειγμένης ερευνητικής διαδικασίας που θα διεξαχθεί από το Πανεπιστήμιο της Μάλτας έχοντας τον ρόλο ανεξάρτητου ερευνητή χρησιμοποιώντας αξιόπιστα και έγκυρα εργαλεία/μέσα. Τα δεδομένα για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος θα συλλεχθούν από μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς πριν (προ-τεστ) και μετά την εφαρμογή του προγράμματος (μετα-τεστ). Τα αποτελέσματα των 2 ομάδων θα συγκριθούν: η πρώτη ομάδα θα περιλαμβάνει τα άτομα που εφάρμοσαν το πρόγραμμα σπουδών PROMEHS (πειραματική ομάδα) και η δεύτερη ομάδα θα περιλαμβάνει τα άτομα που δεν το εφάρμοσαν (ομάδα ελέγχου). Ο ερευνητής θα εκτιμήσει πώς άλλαξαν και οι δύο ομάδες από το προ-τεστ στο μετα-τεστ, προκειμένου να προσδιορίσει την επίδραση του PROMEHS με την πάροδο του χρόνου.

Ολιστική σχολική προσέγγιση:

Το εν λόγω πρόγραμμα σπουδών αναγνωρίζει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών, οικογενειών, στελεχών εκπαίδευσης, άμεσα ενδιαφερόμενων μελών της κοινότητας και φορέων χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής. Το πλαίσιο μας δίνει έμφαση στην υπάρχουσα συστημική συνεργασία μεταξύ των αναπτυξιακών πλαισίων των μαθητών και των εκπαιδευτικών.

Προσέγγιση SAFE: Η ανάπτυξη των δραστηριοτήτων του PROMEHS βασίστηκε στην

προσέγγιση S.A.F.E. (Durlak et al., 2015), σύμφωνα με την οποία επισημαίνεται ότι οι δραστηριότητες μέσα στην τάξη απαιτείται να είναι *Διαδοχικές* (συνδεδεμένες και συντονισμένες για να προάγουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε όλα τα έτη σπουδών προκειμένου να είναι αναπτυξιακά κατάλληλες για κάθε ηλικία), να περιλαμβάνουν *Ενεργές* μορφές μάθησης (να βοηθούν τους μαθητές να τελειοποιήσουν νέες δεξιότητες και να εφαρμόσουν τις νέες ικανότητες σε άλλα περιβάλλοντα εκτός του σχολικού πλαισίου), να είναι *Εστιασμένες* (δίνοντας έμφαση στην ανάπτυξη μιας συγκεκριμένης ικανότητας) και να στοχεύουν σε Σαφώς καθορισμένες δεξιότητες (οι εκπαιδευτικοί απαιτείται να τις εξηγούν με σαφήνεια).

- **Ενσωμάτωση:** προκειμένου να έχουν τα καλύτερα οφέλη, οι στοχευόμενες δεξιότητες απαιτείται να προσεγγίζονται εντός των βασικών θεματικών ενοτήτων του σχολικού προγράμματος της καθημερινής εκπαιδευτικής και διδακτικής πρακτικής.
- **Συμπεριληπτική προσέγγιση:** Το PROMEHS στοχεύει στη βελτίωση της επιτυχούς ενεργητικής εμπλοκής των μαθητών στη σχολική ζωή, συμπεριλαμβανομένης και της ενεργητικής εμπλοκής των μαθητών οι οποίοι αντιμετωπίζουν προσωρινές ή ήπιες δυσκολίες ψυχικής υγείας. Οι δραστηριότητες έχουν αναπτυχθεί έτσι ώστε να αποδίδεται αξία και εκτίμηση στον πολιτισμό, το υπόβαθρο και την εμπειρία όλων των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικο-οικονομικά περιβάλλοντα.
- **Ποιοτική κατάρτιση και καθοδήγηση εκπαιδευτικών:** Η έρευνα προκρίνει ότι οι κοινωνικά και συναισθηματικά ικανοί εκπαιδευτικοί μπορούν να κατανοήσουν και να διαχειριστούν καλύτερα τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, έχουν ισχυρές ικανότητες οικοδόμησης σχέσεων και αναφέρουν επίσης υψηλή αυτο-αποτελεσματικότητα στη διδασκαλία (Jennings & Greenberg, 2009). Για αυτόν τον λόγο, η

εφαρμογή του PROMEHS απαιτεί την αρχική και συνεχή κατάρτιση και καθοδήγηση των εκπαιδευτικών. Η εν λόγω κατάρτιση θα ενισχύσει την ψυχική υγεία και τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των εκπαιδευτικών, καθώς και τις στρατηγικές και τις προσεγγίσεις των εκπαιδευτικών για την προώθηση της ευημερίας μαθητών και οικογενειών.

- **Ενεργητική συμμετοχή οικογένειας:** Τα σχολεία και οι οικογένειες χρειάζεται να εργαστούν μαζί για να αναπτύξουν συνεργατικά τις δεξιότητες ψυχικής υγείας των παιδιών. Αυτό μπορεί να γίνει εφικτό μόνο εάν το σχολείο και οι οικογένειες μοιράζονται την ίδια γλώσσα και τους ίδιους στόχους. Τα εγχειρίδια του PROMEHS για τους μαθητές και τους γονείς έχουν όντως σχεδιαστεί για να ενισχύσουν τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές που μαθαίνουν οι μαθητές στο σχολείο. Οι δραστηριότητες των μαθητών για το σπίτι, στις οποίες θα συμμετέχουν και μέλη της οικογένειας, θα βοηθήσουν τους μαθητές να εφαρμόσουν τις νέες δεξιότητες και στο σπίτι.
- **Βιωσιμότητα:** Για να μεγιστοποιηθεί η επίδραση και η βιωσιμότητα των αποτελεσμάτων του έργου, οι πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας χρειάζεται να συνδέονται με τις υπάρχουσες εκπαιδευτικές πολιτικές και να υποστηρίζονται από τοπικούς, εθνικούς ή διεθνείς φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε ευρύτερα πλαίσια.



Υλικά Προγράμματος

Το PROMEHS αποτελείται από μια σειρά εγχειριδίων και συμπληρωματικού εκπαιδευτικού υλικού που απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς, μαθητές, οικογένειες, στελέχη εκπαίδευσης και φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής.

Για εκπαιδευτικούς

- Πρόγραμμα κατάρτισης προσφερόμενο από τους υπεύθυνους του έργου και αποτελούμενο από θεωρητικές και πρακτικές δραστηριότητες

εστιασμένες στην προαγωγή κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και ψυχικής ανθεκτικότητας και στην πρόληψη δυσκολιών ψυχικής υγείας.

- Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το νηπιαγωγείο και το δημοτικό.
- Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το γυμνάσιο και το λύκειο.
- Εγχειρίδιο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας του εκπαιδευτικού.

Για μαθητές

- Εγχειρίδιο μαθητή για την προαγωγή της δικής του ψυχικής υγείας – έκδοση για το νηπιαγωγείο και το δημοτικό.
- Εγχειρίδιο μαθητή για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών – έκδοση για το γυμνάσιο και το λύκειο.

Για οικογένειες

- Συναντήσεις που συντονίζονται από τους υπεύθυνους του έργου και επικεντρώνονται στον τρόπο προαγωγής της ψυχικής υγείας στο σπίτι.
- Εγχειρίδιο γονέων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σπίτι.

Για στελέχη εκπαίδευσης και φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής

- Συναντήσεις που συντονίζονται από τους υπεύθυνους του έργου και επικεντρώνονται στον τρόπο προαγωγής της ψυχικής υγείας.
- Οδηγίες για τα στελέχη εκπαίδευσης και τους φορείς χάραξης εκπαιδευτικής πολιτικής για την προώθηση της ψυχικής υγείας στα σχολεία.

συμπεριφορικών προβλημάτων. Τα ανωτέρω ισχύουν για όλες τις ηλικιακές ομάδες μαθητών.

Κάθε θεματική ενότητα περιλαμβάνει ένα σύνολο θεμάτων που στοχεύουν στην παρουσίαση της προκείμενης γενικής δεξιότητας. Κάθε θέμα ορίζεται από στόχους που περιγράφουν τις συγκεκριμένες δεξιότητες που προάγονται από τις δραστηριότητες.

Ο/Η εκπαιδευτικός καλείται να επιλέξει δραστηριότητες με βάση δύο επίπεδα πολυπλοκότητας: βασικό ή προχωρημένο.

Περιεχόμενα των δραστηριοτήτων

Οι δεξιότητες διδάσκονται μέσω πλήρως προσχεδιασμένων δραστηριοτήτων κατάλληλων για κάθε ηλικία. Κάθε διδασκαλία θα μπορούσε να διαρκέσει 1 ή 2 ώρες.

Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν ελκυστική αφήγηση, παιχνίδια, κινητικές δραστηριότητες, τραγούδια, πρόσθετο διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό, κλπ. Κάθε δραστηριότητα παρουσιάζει μια σύντομη περιγραφή του μαθησιακού αποτελέσματος των εκπαιδευόμενων, της ηλικιακής ομάδας στόχου και του επιπέδου δυσκολίας καθώς και των υλικών που απαιτούνται. Σε κάθε δραστηριότητα, περιλαμβάνονται τα ακόλουθα βήματα:

- Σύντομη ιστορία για έναν ή περισσότερους κύριους χαρακτήρες του PROMEHS.
- Ερωτήσεις αναστοχασμού για την εμπάθυση της συζήτησης.
- Πρακτικές δραστηριότητες με χρήση διαφορετικών μεθοδολογιών.
- Πίνακας αξιολόγησης για την παρακολούθηση των βελτιώσεων των μαθητών.
- Επεξήγηση των στόχων των δραστηριοτήτων.
- Οδηγίες για τον τρόπο ενσωμάτωσης της στοχευόμενης δεξιότητας στα καθημερινά μαθήματα των εκπαιδευτικών.
- Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό.



Ξεκινώντας

Το πρόγραμμα σπουδών PROMEHS περιλαμβάνει τρεις θεματικές ενότητες – την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και



Σχετικά με το εγχειρίδιο

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται σε γονείς που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν γνώσεις και πρακτικές συμβουλές για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σπίτι. Η ακόλουθη ενότητα παρέχει μια επισκόπηση των τριών κύριων συστατικών του γονικού ρόλου για την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας και για την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών. Προσφέρουμε στους γονείς κάποιους επιστημονικά αποδεδειγμένους τρόπους για να εκφράσουν την αγάπη και την υποστήριξή τους στην καθημερινή ζωή, να παρακολουθούν αποτελεσματικά και να μπορούν να αποτελούν πρότυπα. Μολονότι οι γονείς ασχολούνται με το μεγαλύτερο μέρος της ανατροφής του παιδιού στο σπίτι, το σχολείο διαδραματίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της ψυχικής υγείας του παιδιού, επομένως εμείς παρέχουμε επίσης προτάσεις για το πώς μπορεί η συνεργασία με τα σχολεία να γίνει πιο αποτελεσματική. Διαβάζοντας τις συστάσεις-προτάσεις που παρέχονται, μπορείτε να ελέγξετε τα πράγματα που ήδη κάνετε και να πάρετε μερικές νέες ιδέες.



Ο ρόλος των γονέων

Οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη ενός υγιούς, ευτυχισμένου και επιτυχημένου παιδιού. Υπάρχουν τρία πολύ σημαντικά συστατικά του γονικού ρόλου για την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών, την οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών: αγάπη και υποστήριξη· παρακολούθηση του παιδιού και ο γονέας ως πρότυπο (Aznar & Tenenbaum, 2016; Bailey & Baines, 2012; Bradley et al., 2013; DeVore & Ginsburg, 2005; Dunsmore, Booker, & Ollendick, 2013; Guilamo-Ramos, Jaccard, & Dittus, 2010; Newland, Coyl-Shepherd & Paquette, 2013). Η δημιουργία μιας σχέσης αγάπης και υποστήριξης είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της υγιούς αυτοεκτίμησης του παιδιού, της ικανότητάς του να ξεπεράσει τις δυσκολίες και τις αντιξοότητες. Η παροχή υποστήριξης και η παρακολούθηση των παιδιών σας αποτελούν δύο σημαντικά εφόδια για την πρόληψη συμπεριφορών σε επίπεδα κινδύνου κατά την

εφηβεία. Η δημιουργία προτύπων αποτελεί μια πολύτιμη πηγή για τη μάθηση κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων προς τον εαυτό τους και τους άλλους· οι γονείς οι οποίοι έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους και μπορούν να τα διαχειριστούν αποτελεσματικά αποτελούν το καλύτερο υπόδειγμα για τα παιδιά. Ταυτόχρονα, η άσκηση αυτο-φροντίδας και η οικοδόμηση προσωπικών εφοδίων επηρεάζει έντονα τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά μπορούν να αποτρέψουν διάφορα συμπεριφορικά προβλήματα όπως κατάθλιψη, άγχος και άλλα. Αυτά τα τρία συστατικά είναι όλα πολύ σημαντικά για τα παιδιά και παίρνουν διαφορετικές μορφές ανάλογα με την ηλικία και τις αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών. Το επόμενο κεφάλαιο παρέχει χρήσιμες ιδέες για το πώς οι γονείς μπορούν να πραγματοποιήσουν τη γονεϊκή υποστήριξη, την παρακολούθηση και την παροχή προτύπων. Ο ρόλος του γονέα είναι προφανής στο σπίτι, αλλά είναι επίσης σημαντικός στο σχολείο (Durlak et al., 2011), συνεπώς το τελευταίο μέρος αυτού του κεφαλαίου παρέχει προτάσεις για το πώς να συνεργαστούν θετικά το σπίτι με το σχολείο.

Αγάπη και υποστήριξη

Η δημιουργία μιας σχέσης αγάπης με τους γονείς είναι θεμελιώδης για την εκπλήρωση των βασικών συναισθηματικών αναγκών των παιδιών (Brownell et al., 2013). Οι γονείς βοηθούν τα παιδιά να αισθάνονται αγαπημένα και άξια όταν περνούν χρόνο μαζί, επιβεβαιώνοντας την αγάπη τους, ακούγοντας προσεκτικά και παραμένοντας παρόντες στη ζωή των παιδιών. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ενισχύσουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν διαφορετικές εργασίες όταν παρέχουν υποστήριξη, επαινούν την προσπάθειά τους χωρίς να προσπαθούν να κάνουν τα πάντα για αυτά. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να γίνουν υπεύθυνα όταν ζητούν την άποψή τους, τα εμπλέκουν σε καθημερινά καθήκοντα και εφαρμόζουν δίκαιους κανόνες (Pastorelli et al., 2016). Υπάρχουν ορισμένοι συγκεκριμένοι τρόποι με τους οποίους εσείς, ως γονείς, μπορείτε να εκφράσετε την αγάπη σας και να παρέχετε υποστήριξη στο παιδί σας.



Αναστοχασμός

Μπορείτε να προσπαθήσετε να εξετάσετε και να επισημάνετε τα πράγματα που ήδη κάνετε στον παρακάτω πίνακα.



Συζητήστε με το παιδί σας για τα συναισθήματά του. Όταν ενδιαφέρεστε για τα συναισθήματα του παιδιού σας, δίνετε ένα μήνυμα ότι τα συναισθήματα έχουν σημασία και ότι νοιάζεστε τι συμβαίνει με το παιδί σας. Εάν οι γονείς είναι ευαίσθητοι στις ανάγκες και τα συναισθήματα του παιδιού, είναι πολύ πιθανότερο το παιδί μεγαλώνοντας να γίνει κοινωνικά και συναισθηματικά ικανό.

Παρατηρήστε τα πράγματα που το παιδί σας έχει κάνει καλά και εστιάστε σε αυτά. Όταν το παιδί σας μιλάει σε εσάς για μια εργασία που έκανε στο σχολείο, μιλήστε πρώτα για το τι έκανε καλά. Στη συνέχεια, μιλήστε για το τι μπορεί να βελτιωθεί. Να επαινείτε συγκεκριμένα δυνατά σημεία.

Προσφέρετε στο παιδί σας επιλογές σχετικά με τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Όταν ένα παιδί έχει την ευκαιρία να κάνει επιλογές μόνο του, μαθαίνει πώς να παίρνει αποφάσεις και βιώνει τις συνέπειες των αποφάσεών του. Όταν ο γονέας κάνει όλες τις επιλογές για το παιδί, θα είναι δύσκολο για το παιδί να μάθει αυτές τις βασικές δεξιότητες.

Δώστε τακτικά στο παιδί σας θετικά σωματικά αγγίγματα. Τα θετικά αγγίγματα είναι το να αγγίζεις ένα παιδί με απαλό τρόπο, χαϊδεύοντας, κρατώντας τα χέρια, γαργαλώντας, αγκαλιάζοντας, φιλώντας και καθοδηγώντας σωματικά το παιδί. Τα θετικά σωματικά αγγίγματα αυξάνουν την ψυχολογική και σωματική οικειότητα και την εγγύτητα μεταξύ γονέων και παιδιών και έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στη ζωή των παιδιών. Τα θετικά αγγίγματα ξεκινούν σχεδόν φυσικά όταν τα παιδιά είναι πολύ μικρά, αλλά είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα χρειάζονται τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι επίσης. Μπορείτε να δείξετε στα παιδιά σας αγάπη και στοργή με πολλούς τρόπους, ανάλογα με την ηλικία και την προσωπικότητά τους – για παράδειγμα, μπορείτε να προσφέρετε στον έφηβο γιο σας μασάζ ώμου αντί να τον αγκαλιάσετε.

Δημιουργήστε και διατηρήστε καθημερινές και εβδομαδιαίες ρουτίνες που είναι προβλέψιμες αλλά ευέλικτες. Η προβλεψιμότητα μπορεί να επιτευχθεί, για παράδειγμα, κάνοντας μια λίστα με νόστιμα και υγιεινά γεύματα με το παιδί σας και προγραμματίζοντας ένα εβδομαδιαίο γεύμα, γιορτάζοντας σημαντικές ημερομηνίες – συναντήσεις γονέων, συναυλίες για παιδιά, γενέθλια και ούτω καθεξής. Ο καθημερινός χρονοπρογραμματισμός μειώνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες. Για τα παιδιά, οι πρωινές και βραδινές τυπικές διαδικασίες, οι ρουτίνες αποχαιρετισμού και οι τυπικές διαδικασίες διακοπών είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Οι ρουτίνες βοηθούν στην ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών – χαιρετισμοί, αποχαιρετισμοί και συνομιλίες με άλλους αποτελούν παραδείγματα αλληλεπιδράσεων ρουτίνας οι οποίες διδάσκουν κοινωνικές δεξιότητες.

Δημιουργήστε τις δικές σας οικογενειακές τυπικές διαδικασίες για πάρτι γενεθλίων ή οποιαδήποτε άλλη σημαντική εκδήλωση ζωής.

Εμπιστευτείτε το παιδί να κάνει μικροδουλειές. Οι μικροδουλειές βοηθούν τα παιδιά και τους εφήβους να αναπτύξουν μια αίσθηση ευθύνης και κάποιες βασικές δεξιότητες όπως η ικανότητα διαχείρισης χρόνου.

Διαβάστε βιβλία και ιστορίες ή παρακολουθήστε ταινίες μαζί. Είναι ένας τρόπος να μοιραστείτε κάτι ευχάριστο και να μάθετε μαζί για διαφορετικές καταστάσεις ή άλλους ανθρώπους. Για παράδειγμα, οι ταινίες ή οι ιστορίες μπορούν να είναι ένας τρόπος για να μιλήσετε με το παιδί σχετικά με το πώς άλλοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν κοινά ζητήματα, όπως η δημιουργία ή η απώλεια φίλων ή ο χειρισμός συγκρούσεων.

Παραμείνετε ευγενικοί και διατηρήστε σταθερότητα στην εφαρμογή των συνεπειών όταν το παιδί παραβιάζει τους κανόνες. Όταν πειθαρχείτε το παιδί, να γνωρίζετε ότι οι ρουτίνες και οι τυπικές διαδικασίες δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για εκβιασμό ή τιμωρία.

Παρακολούθηση

Η γονεϊκή παρακολούθηση περιλαμβάνει (Dunsmore et al., 2013; Rodrigo et al., 2012): τη γνώση τους για το πού βρίσκεται το παιδί και τι κάνει το παιδί, σαφείς κανόνες και συγκεκριμένους περιορισμούς σχετικά με κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα του παιδιού· ξεκάθαρες προσδοκίες για τη συμπεριφορά του παιδιού με τακτικούς ελέγχους για να βεβαιωθείτε ότι πληρούνται αυτές οι προσδοκίες.

Η γονεϊκή παρακολούθηση λειτουργεί πιο αποτελεσματικά όταν οι γονείς έχουν ζεστές, εμπιστευτικές και ανοικτές σχέσεις με τα παιδιά τους (DeVore & Ginsburg, 2005). Παιδιά που έχουν καλές σχέσεις με τους γονείς τους τείνουν να είναι πιο πρόθυμα να ακολουθήσουν τους κανόνες. Οι συνέπειες της αποτελεσματικής παρακολούθησης φαίνονται στα εφηβικά χρόνια (Guilamo-Ramos et al., 2010; Hill & Tyson, 2009). Όταν οι γονείς παρακολουθούν αποτελεσματικά τα παιδιά τους, ειδικά κατά την εφηβεία, μπορούν να αποτρέψουν τις συμπεριφορές σε επίπεδα κινδύνου των εφήβων

τους, όπως κάπνισμα, αλκοόλ και χρήση ναρκωτικών, τραυματισμό ή εγκυμοσύνη.

Ο υπερβολικός έλεγχος και η υπερβολική παρακολούθηση των παιδιών δε θεωρούνται αποτελεσματικές μέθοδοι παρακολούθησης και θα μπορούσαν να συσχετιστούν με συχνότερες ριψοκίνδυνες συμπεριφορές στα παιδιά. Η ανεπαρκής γονεϊκή παρακολούθηση, με τη σειρά της, σχετίζεται με την ανάπτυξη αντικοινωνικής συμπεριφοράς σε παιδιά και εφήβους.



Αναστοχασμός

Τα ακόλουθα αποτελούν μερικές προτάσεις που μπορούν να εφαρμόζουν οι γονείς για να παρακολουθούν το παιδί τους. Μπορείτε να προσπαθήσετε να ελέγξετε και να επισημάνετε τα πράγματα που ήδη κάνετε.

Το κάνω

ήδη



Γνωρίστε ποιοι είναι οι φίλοι του παιδιού σας.

Συζητήστε με τους φίλους του παιδιού όταν έρχονται στο σπίτι σας (ρωτήστε με τι ασχολούνται ή τι άποψη έχουν για διαφορετικά πράγματα)

Γνωρίστε τον φίλο ή τη φίλη του παιδιού σας.

Γνωρίστε τους γονείς των φίλων του παιδιού σας.

Μερικές φορές μιλήστε με τους γονείς των φίλων του παιδιού.

Ενημερωθείτε τι κάνει το παιδί σας κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου του.

Ζητήστε από το παιδί να μιλήσει για πράγματα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου του (ποιον συνάντησε όταν ήταν έξω στην πόλη, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, κ.λπ.).

Μάθετε πού πηγαίνει το παιδί σας όταν είναι έξω με φίλους τη νύχτα.

Ρωτήστε αν θα είναι παρών κάποιος ενήλικας όταν το παιδί σας επισκέπτεται το σπίτι ενός φίλου.

Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με τους κανόνες και τις προσδοκίες σας και εξηγήστε τις συνέπειες της παραβίασης των κανόνων.

Ορίστε κανόνες για το πότε το παιδί σας θα επιστρέψει στο σπίτι και ότι θα περιμένετε τηλεφώνημα εάν πρόκειται να αργήσει.

Εάν το παιδί σας παραβιάσει έναν κανόνα, επιβάλλετε τις συνέπειες με δίκαιο και συνεπή τρόπο. Μερικές φορές οι γονείς λένε πράγματα με θυμό που δεν περιορίζουν τη συμπεριφορά μακροπρόθεσμα. Ίσως να πείτε, "Για αυτό που έκανες, χωρίς τηλέφωνο για έναν μήνα." Τόσο εσείς όσο και το παιδί σας γνωρίζετε ότι μετά από μία ή δύο ημέρες το τηλέφωνο θα χρησιμοποιηθεί ξανά. Αποφασίστε για συνέπειες που είναι δίκαιες και εφαρμόσιμες.

Το παιδί σας γνωρίζει πώς να επικοινωνήσει μαζί σας ανά πάσα στιγμή.

Μάθετε σε τι ξοδεύει χρήματα το παιδί σας.

Παρακολουθήστε πώς το παιδί σας ξοδεύει χρόνο στο διαδίκτυο και μιλήστε για την ασφαλή χρήση του Διαδικτύου.

Μάθετε πού πηγαίνει το παιδί σας και τι κάνει μετά το σχολείο.

Συνήθως, να γνωρίζετε πότε το παιδί σας έχει διαγώνισμα ή παρουσίαση στο σχολείο.

Συνήθως, να γνωρίζετε τι είδους εργασία για το σπίτι έχει το παιδί σας.

Το παιδί σας μιλά στο σπίτι για το πώς τα πάει στα διάφορα μαθήματα στο σχολείο.

Ξεκινήστε μια συνομιλία με το παιδί για πράγματα που συνέβησαν σε μια συνηθισμένη μέρα στο σχολείο.

Το παιδί σας συνήθως λέει πώς πήγε στο σχολείο όταν φτάνει στο σπίτι (πώς τα πήγε σε διάφορες εξετάσεις, τις σχέσεις του με τους δασκάλους, κλπ.).

Συζητήστε και ακούστε το παιδί σας για το πώς αισθάνεται και τι σκέφτεται.

Συζητήστε με το παιδί σας για το τι κάνει μετά το σχολείο και πού θα πάει.

Προσέξτε τη διάθεση και τη συμπεριφορά του παιδιού σας στο σπίτι και συζητήστε τυχόν ανησυχίες που μπορεί να έχετε.

Συζητήστε με τους συγγενείς σας, τους δασκάλους του παιδιού σας και άλλους ενήλικες που γνωρίζουν το παιδί σας. Ζητήστε τους να μοιραστούν τι παρατηρούν σχετικά με τις συμπεριφορές, τις διαθέσεις ή τους φίλους του παιδιού σας.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εμπλακεί σε δραστηριότητες όπως διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, μουσική ή τέχνη. Τα παιδιά που συμμετέχουν σε εποικοδομητικές, εποπτευόμενες δραστηριότητες μετά το σχολείο και τα σαββατοκύριακα είναι πολύ λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε επικίνδυνες δραστηριότητες.

Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό (αφίσα, έντυπη λίστα) για να βοηθήσετε το παιδί σας να προγραμματίζει. Για παράδειγμα, όταν είναι δύσκολο για το παιδί να ετοιμάσει την τσάντα προπόνησης ή να ξεκινήσει την εργασία για το σπίτι, φτιάξτε μια οπτική υπενθύμιση ή βήμα-βήμα λίστες ελέγχου που μπορούν να φαίνονται στο δωμάτιο του παιδιού σας.

Καθορίστε τα όρια χρήσης της τεχνολογίας (δηλ. υπολογιστών, έξυπνων τηλεφώνων, ταμπλετών, ηλεκτρονικών παιχνιδιών και τηλεόρασης)

Γονέας ως πρότυπο

Μολονότι ο ρόλος του γονέα και η έκφρασή του αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, καθώς το παιδί μεγαλώνει, ένα πράγμα παραμένει σταθερό: εμείς αποτελούμε τα υποδείγματα μάθησης των παιδιών μας. Οι στάσεις και η συμπεριφορά μας απέναντι στον εαυτό μας και την εκπαιδευτική μας διαδικασία εμπνέουν τα παιδιά και τους δείχνουν πώς να ζουν και να μαθαίνουν (Brownell et al., 2013; Pastorelli et al., 2016; Rodrigo et al., 2012).

Οι ενημερώσεις για την ασφάλεια των πτήσεων συνήθως τονίζουν ότι σε περίπτωση αεροπορικού ατυχήματος, η μάσκα οξυγόνου πρέπει να φορεθεί πρώτα από τον ενήλικα, ο οποίος στη συνέχεια θα βοηθήσει τα παιδιά να την φορέσουν. Αυτή η αρχή δεν έχει καμία σχέση με εγωισμό, αλλά με τη

συνειδητοποίηση ότι κάποιος πρέπει πρώτα να φροντίσει τον εαυτό του για να βοηθήσει το παιδί του.

Υπάρχουν μερικά απλά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς για να διατηρήσουν όχι μόνο καλή ψυχική και σωματική υγεία, αλλά και να είναι ένα αποτελεσματικό πρότυπο για το παιδί τους.



Αναστοχασμός

Μπορείτε να προσπαθήσετε να ελέγξετε και να επισημάνετε τα πράγματα που ήδη κάνετε στον παρακάτω πίνακα.



Η φροντίδα των δικών σας βασικών αναγκών (ύπνος, καλή διατροφή, σωματική δραστηριότητα) είναι σημαντική για δύο λόγους. Πρώτον, η καλή σωματική υγεία και η επαρκής ανάπαυση σας επιτρέπουν να διατηρήσετε ένα ήρεμο μυαλό και να ανταποκριθείτε επαρκώς σε συναισθηματικά δύσκολες καταστάσεις – σχολικά προβλήματα, συγκρούσεις ανάμεσα σε εσάς και το παιδί, και πολλά άλλα. Δεύτερον, η υγιεινή διατροφή, ο ύπνος και η άσκηση μακροπρόθεσμα είναι απαραίτητα προϋπόθεση για να μάθει ένα παιδί ότι είναι απαραίτητο να φροντίζει τη δική του ψυχική και σωματική ευημερία.

Χρησιμοποιήστε ασκήσεις για να μειώσετε το άγχος ή τον θυμό. Η εκμάθηση της αναγνώρισης του άγχους είναι το πρώτο βήμα για τη μείωση των επιπτώσεών του. Μερικές από τις τεχνικές μείωσης του άγχους είναι οι βαθιές αναπνοές, η χαλάρωση των μυών, η συγκέντρωση στις αισθήσεις, η κίνηση, η συνομιλία με κάποιον, και άλλα.

Οικοδομήστε ένα δίκτυο υποστήριξης – συγγενείς, φίλοι, γείτονες, συνάδελφοι, γονείς των φίλων του παιδιού σας και άλλοι μπορούν να παρέχουν τόσο συναισθηματική όσο και πρακτική βοήθεια. Μερικές φορές δεν συνειδητοποιούμε καν πόσο πρόθυμοι είναι οι άνθρωποι να συμμετέχουν και να βοηθήσουν. Είναι επίσης ευκολότερο να οικοδομήσουμε ένα δίκτυο υποστήριξης όταν μιλάμε για τα προβλήματά μας, συναντάμε άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες και συνεργάζονται μεταξύ τους.

Να είστε έτοιμοι να ζητήσετε συγγνώμη εάν είναι απαραίτητο. Οι γονείς πρέπει να είναι σε θέση να ζητήσουν συγγνώμη από τα παιδιά τους εάν αυτό που είπαν ή έκαναν δεν ήταν αυτό που εννοούσαν. Τα παιδιά μαθαίνουν ότι ο καθένας μπορεί να κάνει λάθη και η αναγνώριση των λαθών βοηθά στην επίλυση προβληματικών καταστάσεων.

Ενθαρρύνετε την υποστήριξη, την κοινή χρήση και τη βοήθεια, για παράδειγμα, να επισκεφθείτε καταφύγια ζώων ή να βοηθήσετε ηλικιωμένους συγγενείς.

Πείτε στο παιδί σας κάτι νέο που μάθατε σήμερα.

Μάθετε κάτι νέο. Είναι ο καλύτερος τρόπος να αποτελέσετε πρότυπο της μαθησιακής διαδικασίας για το παιδί σας. Μοιραστείτε με το παιδί σας τι μαθαίνετε και πώς μπορείτε να δυσκολεύεστε.

Αφιερώστε χρόνο για να ενισχύσετε τη σχέση σας με τον σύντροφό σας. Βρείτε χρόνο για να περάσετε χρόνο χωρίς παιδιά τουλάχιστον μία φορά το μήνα.

Να είστε προκαταρκτικά προετοιμασμένοι για προβληματικές καταστάσεις (παιδική ασθένεια, απρόσμενες καθυστερήσεις στην εργασία, χαλασμένο αυτοκίνητο, κλπ.). Υπάρχουν πολλές λύσεις – δημιουργήστε μια λίστα με σημαντικούς αριθμούς έκτακτης ανάγκης, κλπ.

Συνεργασία με σχολείο

Η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού συνεχίζεται όχι μόνο στο σπίτι αλλά και στο σχολείο, επομένως η ύπαρξη ανοιχτής επικοινωνίας και συνεργασίας με σεβασμό μεταξύ γονέων και σχολείου είναι σημαντική για την προώθηση των κοινωνικών, συναισθηματικών και ακαδημαϊκών δεξιοτήτων του παιδιού (Taylor et al., 2017; Zins et al., 2004; 2007).



Αναστοχασμός

Εδώ υπάρχουν μερικές συμβουλές που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς για συνεργαστούν με το σχολείο του παιδιού τους. Μπορείτε να προσπαθήσετε να ελέγξετε και να επισημάνετε τα πράγματα που ήδη κάνετε στον παρακάτω πίνακα.

Το κάνω
ήδη



Γνωρίστε τους δασκάλους του παιδιού σας στην αρχή του σχολικού έτους.

Ρωτήστε τον/την εκπαιδευτικό πώς θα ήθελε να επικοινωνήσει εάν προκύψει ένα πρόβλημα.

Για κάθε εκπαιδευτικό διαφορετικού διδακτικού αντικειμένου, μάθετε αν οι τηλεφωνικές κλήσεις, τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τα κείμενα είναι ο καλύτερος τρόπος για να παρακολουθείτε την πρόοδο του παιδιού και να επικοινωνείτε.

Παρακολουθήστε συναντήσεις γονέων-δασκάλου καθ 'όλη τη διάρκεια του έτους.

Παρακολουθήστε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες όποτε είναι δυνατόν - παραστάσεις, αθλητικές εκδηλώσεις, συναυλίες, εκθέσεις του παιδιού σας. Η παρουσία σας δείχνει ότι η εργασία και τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας είναι σημαντικά για εσάς. Μπορεί επίσης να σας δώσει την ευκαιρία να συναντήσετε τους συμμαθητές του παιδιού σας, τους δασκάλους και άλλους γονείς.

Επιδείξτε μια θετική άποψη για το σχολείο, τους δασκάλους και την εκπαίδευση στο σπίτι. Αυτή η θετική στάση αντικατοπτρίζει τις αξίες και τις στάσεις του γονέα σχετικά με την εκπαίδευση.

Μη φοβάστε να μιλήσετε για τις ανάγκες του παιδιού σας.

Δημιουργήστε ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον στο σπίτι. Παρέχετε ένα ήσυχο και κατάλληλο μέρος για εργασία στο σπίτι.

Βεβαιωθείτε ότι το σπίτι σας διαθέτει πολλές πηγές πληροφοριών - εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, μυθιστορήματα, περιοδικά και εφημερίδες.

Βρείτε ένα μέρος στο σπίτι για να εκθέσετε τα σχέδια, τα διπλώματα ή οποιαδήποτε άλλη εργασία του παιδιού σας.

Αφιερώστε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να ρωτήσετε το παιδί σας τι έχει μάθει στο σχολείο.

Ρωτήστε πώς αισθάνεται το παιδί σας στην τάξη του και ποια είναι η άποψή του για το σχολείο.

Ακούστε και προσέξτε όταν το παιδί σας μιλάει για το σχολείο. Παρατηρήστε εάν το παιδί σας είναι ικανοποιημένο και χαρούμενο με τις δραστηριότητες της τάξης και του σχολείου του. Γράψτε ένα μήνυμα ή τηλεφωνήστε για να ευχαριστήσετε το δάσκαλο. Εάν το παιδί σας φαίνεται θλιμμένο, απογοητευμένο, μοναχικό ή απελπισμένο στο σχολείο, επικοινωνήστε με το δάσκαλο του παιδιού ή τον ψυχολόγο του σχολείου για να δείτε τι μπορεί να γίνει.

Βοηθήστε το παιδί σας με την εργασία για το σπίτι, αλλά μην την κάνετε για αυτό. Για παράδειγμα, μπορείτε να δείξετε στο παιδί σας πώς να αναζητά πληροφορίες στο διαδίκτυο ή να το ενθαρρύνετε να ξεκινήσει πρώτα με τις δύσκολες εργασίες ενώ ακόμη έχει την περισσότερη ενέργεια.

Παρατηρήστε και επαινείτε την προσπάθεια του παιδιού σας να κάνει την εργασία για το σπίτι.

Γίνετε εθελοντής στην τάξη ή στο σχολείο.



Συμβουλές για γονείς

Στην επόμενη ενότητα, θα παρουσιαστούν 3 παραδείγματα καταστάσεων που περιλαμβάνουν ζητήματα τα οποία ενδέχεται να προκύψουν στη σχέση γονέων-παιδιών.

Για καθεμία από τις θεματικές ενότητες του PROMEHS (προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, προαγωγή ψυχικής ανθεκτικότητας και πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών) θα παρουσιαστεί μία κατάσταση που περιγράφει ένα γεγονός ή ένα πρόβλημα που μπορεί συνήθως να προκύψει από τη σχέση των γονέων με τα παιδιά τους σε οποιαδήποτε ηλικία από τα πρώτα χρόνια έως την εφηβεία. Τέτοιες καταστάσεις θα περιλαμβάνουν επίσης τις καλύτερες στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως γονέας για κάθε συγκεκριμένο γεγονός ή πρόβλημα για την προαγωγή της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και για την πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών. Ελπίζουμε να βρείτε αυτές τις προτάσεις χρήσιμες και εφαρμόσιμες στο οικογενειακό σας περιβάλλον, δεδομένων των γονεϊκών δεξιοτήτων διαπαιδαγώγησης που διαθέτετε.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για κάθε θεματική ενότητα, θα προταθεί επιπλέον εκπαιδευτικό υλικό με τη μορφή βιβλίων και βίντεο.



Κατάσταση 1: Πειθαρχία

Η πρώτη κατάσταση σχετίζεται με τη θεματική ενότητα του PROMEHS «Προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης». Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση περιλαμβάνει την ανάπτυξη αυτογνωσίας, αυτοδιαχείρισης, κοινωνικής ευαισθητοποίησης, δεξιοτήτων σχέσης και υπεύθυνης λήψης αποφάσεων. Η πειθαρχία του παιδιού σας είναι από τα πιο σημαντικά καθήκοντα και ευθύνες που έχει ένας γονέας και επηρεάζει όλες τις πτυχές της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης.

Οι αποτελεσματικές πειθαρχικές στρατηγικές, κατάλληλες για την ηλικία και την ανάπτυξη ενός παιδιού, διδάσκουν στο παιδί να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του. Κρατώντας το μακριά από κακό, ενισχύστε τις γνωστικές, κοινωνικο-συναισθηματικές και εκτελεστικές δεξιότητες λειτουργίας του και ενισχύστε τα μοτίβα συμπεριφοράς που διδάσκονται από τους γονείς και τους δασκάλους του παιδιού (Sege et al., 2018).

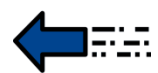
Η πρώτη κατάσταση θα περιγράψει ένα πρόβλημα που ενδέχεται να προκύψει κατά την πειθάρχηση του παιδιού σας ως γονέας.

Ο Ντέιβιντ και η Κέιτι είναι γονείς ενός 8χρονου αγοριού που ονομάζεται Μπόρνα. Στον Μπόρνα δεν αρέσει να κάνει δουλειές στο σπίτι και συνήθως προσπαθεί να τις αποφύγει. Όταν οι γονείς του, του λένε να πάει να καθαρίσει το δωμάτιό του ή να πετάξει τα σκουπίδια, λέει ότι δεν μπορεί να το κάνει εκείνη τη στιγμή επειδή παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια ή βγαίνει για να παίξει με τους φίλους του και λέει στους γονείς ότι θα κάνει τις δουλειές αργότερα. Αλλά «αργότερα» οι δικαιολογίες συνεχίζονται και στο τέλος οι γονείς κάνουν τις δουλειές αντί για τον Μπόρνα. Η Κέιτι είναι ένας ανεκτικός γονέας και δεν της αρέσει να πιέζει τον Μπόρνα να κάνει τις δουλειές αμέσως. Ο Ντέιβιντ εργάζεται πολύ και δεν ασχολείται με τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών όσο η Κέιτι. Πολύ συχνά απουσιάζει και δε θέλει να πειθαρχήσει τον Μπόρνα και να τον αναγκάσει να κάνει τις δουλειές διότι φοβάται ότι ο Μπόρνα θα απομακρυνθεί περισσότερο από αυτόν. Μερικές φορές ο Ντέιβιντ θυμώνει με τον Μπόρνα και του φωνάζει, αλλά οι φωνές δεν κάνουν τον Μπόρνα πιο ενεργό στο σπίτι. Φαίνεται ότι έχει μόνο αρνητικό αντίκτυπο στη σχέση τους.



Τι μπορούν να κάνουν ο Ντέιβιντ και η Κέιτι για να κάνουν τον Μπόρνα να αλλάξει συμπεριφορά και να αναλαμβάνει δραστήρια τις δουλειές του σπιτιού;

Τι μπορούν να κάνουν ο Ντέιβιντ και η Κέιτι για να κάνουν την πειθαρχική στρατηγική τους πιο αποτελεσματική;



Ως γονέας ίσως έχετε βρεθεί σε μια παρόμοια κατάσταση όταν δεν ξέρετε πώς να κάνετε το παιδί σας να σας ακούσει ή να κάνει αυτό που εσείς θέλετε να κάνει. Μπορείτε να βρείτε εδώ μερικές προτάσεις αποτελεσματικών πειθαρχικών στρατηγικών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να χειριστείτε αυτές τις συγκεκριμένες και παρόμοιες καταστάσεις και τις επιπτώσεις τους στην ψυχική υγεία ενός παιδιού γενικά.

Πρώτα απ' όλα, είναι σημαντικό να διακρίνετε την πειθαρχία από την τιμωρία, διότι ως γονέας μπορεί να μπερδευτείτε για τους κατάλληλους και αποτελεσματικούς τρόπους να πειθαρχήσετε το παιδί

σας. Το κλειδί για μια αποτελεσματική πειθάρχηση είναι ο αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ γονέων και παιδιών. Επίσης, ένας γονέας χρειάζεται να είναι συνεπής και δίκαιος κατά την πειθάρχηση ενός παιδιού. Εάν οι γονείς δεν είναι συνεπείς με τις στρατηγικές πειθαρχίας που εφαρμόζουν, ένα παιδί θα λάβει μικτά μηνύματα σχετικά με το ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και πιθανόν να είναι αβέβαιο για τους κανόνες και τις συνέπειες που θα ακολουθήσουν εάν παραβιαστούν οι κανόνες. Ο κύριος στόχος της αποτελεσματικής πειθάρχησης είναι να διδάξετε και να καθοδηγήσετε το παιδί σας σε αποδεκτές και κατάλληλες συμπεριφορές και να αναθρέψετε έναν συναισθηματικά ώριμο ενήλικα. Ένα πειθαρχημένο άτομο είναι σε θέση να αναβάλει την ευχαρίστηση, να λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των άλλων, να είναι δυναμικό/αποφασιστικό χωρίς να είναι επιθετικό ή εχθρικό και μπορεί να ανεχθεί τη δυσφορία όταν είναι απαραίτητο (Nieman et al., 2004). Πολλές μελέτες στη βιβλιογραφία υποστηρίζουν τη θετική γονεϊκή ανατροφή ως μια βέλτιστη στρατηγική διαπαιδαγώγησης που βασίζεται στη γονεϊκή ζεστασιά, την ανταπόκριση προς το παιδί και την ευαισθησία. Προάγει την ανάπτυξη του παιδιού διδάσκοντάς του κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και βελτιώνοντας την κοινωνική ικανότητα και την προκοινωνική συμπεριφορά του παιδιού.

Η θετική γονεϊκή διαπαιδαγώγηση βασίζεται στις ακόλουθες αρχές: εγγύηση ενός ασφαλούς και ελκυστικού περιβάλλοντος για ένα παιδί· δημιουργία ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος· χρήση συνεπούς πειθαρχίας· υιοθέτηση ρεαλιστικών προσδοκιών και φροντίδα του εαυτού σας ως γονέας (Sanders, 1999). Επομένως, οι αποτελεσματικές στρατηγικές πειθάρχησης θα συζητηθούν μέσω ενός πρίσματος θετικής γονεϊκής διαπαιδαγώγησης.

Αποτελεσματικές στρατηγικές

Ανεξάρτητα από το στάδιο ανάπτυξης και την ηλικία του παιδιού, ορισμένες βασικές αρχές μπορούν να βοηθήσουν να καθοδηγηθείτε ως γονέας (Nieman et al., 2004).

Οργάνωση

Ο σκοπός της αποτελεσματικής πειθάρχησης είναι να βοηθήσει τα παιδιά να οργανωθούν, να εσωτερικεύσουν κανόνες και να αποκτήσουν κατάλληλα μοτίβα συμπεριφοράς.

Ιδιοσυγκρασία

Η ιδιοσυγκρασία (ή προσωπικότητα) του παιδιού και των γονέων, ιδιαίτερα στο πλαίσιο του κοινωνικο-πολιτισμικού τους περιβάλλοντος, απαιτεί ευελιξία.

Σχέση

Η αποτελεσματική πειθάρχηση δεν ενσταλάζει ντροπή, αρνητική ενοχή, αίσθηση εγκατάλειψης ή απώλεια εμπιστοσύνης. Αντίθετα, ενσταλάζει μια αίσθηση μεγαλύτερης εμπιστοσύνης μεταξύ του παιδιού και του γονέα.



Εικόνα 3. Στρατηγικές γονεϊκής πειθάρχησης

Ωστόσο, η πειθαρχική προσέγγιση των γονέων θα πρέπει να διαφέρει σε ορισμένες πτυχές ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και το συγκεκριμένο στάδιο ανάπτυξης του.

Σε πολύ μικρή ηλικία, τα παιδιά επικοινωνούν μη λεκτικά, οπότε η χρήση λεκτικών οδηγιών και εξηγήσεων ως μορφή πειθαρχησης δεν είναι αρκετά αποτελεσματική. Η απομάκρυνση του παιδιού ή του αντικειμένου με ένα σταθερό «Όχι», ή μια άλλη πολύ σύντομη λεκτική εξήγηση και η ανακατεύθυνση του παιδιού σε μια εναλλακτική δραστηριότητα συνήθως λειτουργεί καλύτερα. Όσον αφορά σε εκρήξεις οργής, συνιστάται να απομακρύνετε το παιδί, εάν είναι δυνατόν, από μια κατάσταση ή περιβάλλον που οδηγεί σε απογοήτευση, να παρέχετε άνεση και απλή λεκτική καθυσύχαση, να περιμένετε έως ότου το παιδί ανακτήσει έλεγχο των συναισθημάτων του και στη συνέχεια να το ανακατευθύνετε σε κάποια άλλη δραστηριότητα.

Καθώς το παιδί μεγαλώνει, ένας γονέας μπορεί να βασίζεται περισσότερο σε λεκτικούς κανόνες, οδηγίες και εξηγήσεις. Η χρονική διακοπή, η ανακατεύθυνση της προσοχής, η έγκριση και ο έπαινος, και η εισαγωγή μικρών συνεπειών αμέσως μετά την άτακτη συμπεριφορά αποτελούν αποτελεσματικές μορφές πειθαρχησης για παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Καθώς ωριμάζουν, τα παιδιά σχολικής ηλικίας έχουν περισσότερη αυτονομία, επομένως συνιστάται να ορίσετε κανόνες με συνεπή τρόπο και να εισάγετε αφαίρεση ή καθυστέρηση προνομίων ως πειθαρχική στρατηγική. Οι ρεαλιστικές και φυσικές συνέπειες και η χρονική διακοπή είναι αποτελεσματικές για παιδιά σχολικής ηλικίας.

Όσον αφορά στην πειθαρχία εφήβων, είναι επιθυμητό για έναν γονέα να ορίσει τους κανόνες με μη κριτικό τρόπο, να αποφεύγει τις επιπλήξεις και να συνεχίζει να επικοινωνεί με μη-επιθετικό τρόπο χρησιμοποιώντας λογικές και ρεαλιστικές συνέπειες (Nieman et al., 2004). Ένας έφηβος μπορεί να αποστασιοποιηθεί από τους γονείς, αλλά ακόμα επιθυμεί και χρειάζεται γονική καθοδήγηση και έγκριση.

Τώρα λοιπόν, μπορεί να προταθεί μια κατάλληλη απάντηση και οι καλύτερες πειθαρχικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν ο Ντέιβιντ και η Κέιτι προς τον Μπόρνα για να γίνουν πιο αποτελεσματικοί.

Η βέλτιστη λύση

Ο Ντέιβιντ και η Κέιτι θα πρέπει να θεσπίσουν κανόνες, να εφαρμόζουν ρεαλιστικές και λογικές συνέπειες, να αφαιρούν ή να καθυστερούν προνόμια και να χρησιμοποιήσουν τη στρατηγική χρονικής διακοπής όταν ο Μπόρνα συμπεριφέρεται άτακτα: να επιδοκιμάζουν και να επαινούν τη συμπεριφορά του Μπόρνα όταν ακολουθεί τους κανόνες και τις απαιτήσεις του γονέα.

Συνοπτικά, υπάρχουν μερικές γενικές συμβουλές που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς για την προαγωγή της αποτελεσματικής πειθαρχησης:

- Ενισχύστε την επιθυμητή συμπεριφορά.
- Επαινείτε τη θετική συμπεριφορά και «πιάστε τα παιδιά να είναι καλά».
- Αποφύγετε την γκρίνια και τις απειλές χωρίς συνέπειες. Το τελευταίο μπορεί ακόμη και να ενθαρρύνει την ανεπιθύμητη συμπεριφορά.
- Εφαρμόστε τους κανόνες με συνέπεια.
- Αγνοήστε ασήμαντη και άσχετη συμπεριφορά, δηλ. κούνημα ποδιών ενώ κάθεται.
- Ορίστε λογικά και συνεπή όρια. Οι συνέπειες χρειάζεται να είναι ρεαλιστικές. Για παράδειγμα, η απαγόρευση εξόδου για έναν μήνα ενδέχεται να μην είναι εφικτή.
- Ορίστε μια αποδεκτή και κατάλληλη συμπεριφορά που είναι επιτεύξιμη.
- Αποδώστε προτεραιότητα στους κανόνες. Δώστε υψηλή προτεραιότητα στην ασφάλεια, έπειτα στη διόρθωση συμπεριφοράς που βλάπτει ανθρώπους και περιουσιακά στοιχεία και στη συνέχεια σε συμπεριφορές όπως γκρίνια, ή εκρήξεις οργής. Επικεντρωθείτε πρώτα σε δύο ή τρεις κανόνες.
- Γνωρίστε και αποδεχτείτε συμπεριφορές κατάλληλες για την ηλικία. Το τυχαίο χύσιμο ενός ποτηριού νερού είναι φυσιολογική συμπεριφορά για ένα νήπιο. Δεν είναι εσκεμμένη ανυπακοή. Από την άλλη πλευρά, ένα παιδί που αρνείται να φορέσει κράνος ποδηλάτου μετά από επανειλημμένες προειδοποιήσεις είναι εσκεμμένα ανυπάκουο.
- Επιτρέψτε την ιδιοσυγκρασία και την ατομικότητα του παιδιού (κατάλληλη προσαρμογή). Ένα επίμονο παιδί χρειάζεται να ανατρέφεται διαφορετικά από το επονομαζόμενο «συμμορφούμενο παιδί». Κατά την εφαρμογή των συνεπειών, μπορεί να είναι χρήσιμες αυτές οι προτάσεις.
- Εφαρμόστε τις συνέπειες το συντομότερο δυνατό.
- Μη φιλονικήσετε με το παιδί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας διόρθωσης.
- Κάνετε τις συνέπειες σύντομες. Για παράδειγμα, η χρονική διακοπή θα πρέπει να διαρκεί ένα λεπτό ανά χρόνο ηλικίας του παιδιού, έως πέντε λεπτά το μέγιστο.

- Οι γονείς πρέπει να εννοούν αυτά που λένε και να τα λένε χωρίς να φωνάζουν στο παιδί. Η λεκτική κακοποίηση δεν είναι λιγότερο επιζήμια από τη σωματική τιμωρία.
- Ακολουθήστε τις συνέπειες με αγάπη και εμπιστοσύνη, και βεβαιωθείτε ότι το παιδί γνωρίζει ότι η διόρθωση απευθύνεται στη συμπεριφορά και όχι στο άτομο. Προσέξτε να μην ταπεινώσετε το παιδί. Γίνετε εσείς το πρότυπο για συγχώρηση και αποφύγετε να αναφέρετε λάθη του παρελθόντος.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Διαδικτυακά βιβλία και φυλλάδια:

- UNICEF (2010). Child Disciplinary Practices at Home: Evidence from a Range of Low- and Middle-Income Countries, New York. Available online at [:https://www.unicef.org/protection/Child_Disciplinary_Practices_at_Home.pdf](https://www.unicef.org/protection/Child_Disciplinary_Practices_at_Home.pdf)
- Positive Discipline: A Guide for Parents (2009). University of Minnesota. Available online at: https://www.childremsmn.org/images/family_resource_pdf/027121.pdf
- Smith, A.B., Gollop, M. M., Taylor, N. J., Marshall, K. A. The Discipline and Guidance of Children: A Summary of Research (2004). University of Otago: Children's Issues Centre. Available online at: <https://www.occ.org.nz/assets/Uploads/Reports/Parenting/Discipline-and-guidance-a-summary.pdf>

Εκπαιδευτικά βίντεο:

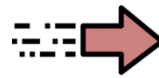
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) : Using Discipline and Consequences. <https://www.youtube.com/watch?v=bsCMWwyaWTk>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Creating Structure and Rules for Your Child. <https://www.youtube.com/watch?v=JPem7khwoKk>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Using Time-Out. <https://www.youtube.com/watch?v=teJ1cO4769U>.



Κατάσταση 2: Μεταβάσεις

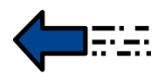
Η δεύτερη κατάσταση σχετίζεται με τη θεματική ενότητα του PROMEHS «Προαγωγή ψυχικής ανθεκτικότητας». Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ξεπερνάς και να προσαρμόζεσαι θετικά στις δυσκολίες και τις αντιξοότητες. Κάθε παιδί βιώνει μεταβάσεις και αλλαγές σε ένα σημείο της ζωής του. Συνήθεις μεταβάσεις και αλλαγές περιλαμβάνουν αλλαγές τάξης/σχολείου, κοινές αλλαγές και οριστική μετοίκηση. Η αντιμετώπιση τέτοιων μεταβάσεων μπορεί να είναι δύσκολη για ένα παιδί και επίσης για έναν γονέα του οποίου το παιδί περνάει μια αλλαγή. Η επιτυχής διαχείριση μιας μετάβασης σημαίνει να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει δυσκολίες και εμπόδια που προκαλούνται από ψυχολογικούς παράγοντες και το κοινωνικό περιβάλλον που μπορεί ενδεχομένως να έχουν αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία ενός παιδιού. Αυτή η ενότητα θα περιγράψει μια δύσκολη κατάσταση αλλαγής σχολείου και θα τονίσει τον ρόλο ενός γονέα σε τέτοιου είδους καταστάσεις.

Η Λουκία είναι μια πρόσχαρη και εξωστρεφής έφηβη. Μόλις τελείωσε το δημοτικό και πρόκειται να πάει στο γυμνάσιο. Ενδιαφέρεται για τις φυσικές επιστήμες, οπότε θα επιλέξει ένα κατάλληλο γυμνάσιο. Οι καλύτερες φίλες της έχουν διαφορετικά ενδιαφέροντα και πρόκειται να πάνε σε διαφορετικό γυμνάσιο, οπότε πρόσφατα είναι πολύ λυπημένη και κλεισμένη στον εαυτό της. Τον περισσότερο καιρό είναι μόνη στο δωμάτιό της και δε θέλει να μιλήσει με τους γονείς της. Νομίζει ότι δε θα βρει νέους φίλους στο γυμνάσιο και σκέφτεται ακόμη και να πάει στο γυμνάσιο των φίλων της, μολονότι δεν ενδιαφέρεται για το πρόγραμμα εκείνου του γυμνασίου.



Η Λουκία χρησιμοποιεί κατάλληλες στρατηγικές αντιμετώπισης για να διαχειριστεί την αλλαγή σχολείου;

Πώς μπορούν οι γονείς της να την βοηθήσουν και να την στηρίξουν ενώ περνάει μια σχολική μετάβαση;



Οι μεταβατικές περίοδοι μπορεί να είναι πολύ αγχωτικές για τα παιδιά και τους νέους. Εάν τα παιδιά διαθέτουν επαρκείς ικανότητες αντιμετώπισης, βρίσκονται σε περιβάλλοντα που προστατεύουν από υπερβολικές απαιτήσεις, αλλά επίσης έχουν ευκαιρίες να μάθουν και να προσαρμοστούν μέσω της έκθεσης σε λογικά επίπεδα κινδύνου, τότε είναι πιθανό να συμβεί μια επιτυχής μετάβαση. Εάν δεν υπάρχουν ούτε ικανότητες αντιμετώπισης ούτε περιβάλλον που είναι πιθανό να τις προωθήσει, τότε οι περίοδοι μετάβασης μπορεί να γίνουν περιστάσεις στη διάρκεια ζωής ενός παιδιού ή εφήβου όπου ενδέχεται να προκύψουν σοβαρά αναπτυξιακά τραύματα (Newman & Blackburn, 2002).

Ένα ψυχικά ανθεκτικό παιδί είναι εκείνο που εμφανίζει θετική προσαρμογή σε περιπτώσεις στις οποίες κάποιος θα περίμενε μειωμένη χρήση δεξιοτήτων αντιμετώπισης λόγω ποθανών άτυπων επιπέδων άγχους. Ευτυχώς, η έρευνα για την ψυχική ανθεκτικότητα έχει εντοπίσει προστατευτικούς παράγοντες που βοηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τη μετάβαση και τις αλλαγές στη ζωή.

Σε ατομικό επίπεδο, ένα παιδί μπορεί να υποστηριχθεί με τη διδασκαλία και την ενίσχυση των σχετικών ικανοτήτων που απαιτούνται για την αντιμετώπιση της αλλαγής (Tatalonić Vorkarić, 2019). Ως γονείς, μπορείτε να υποστηρίξετε ικανότητες για την επίλυση προβλημάτων, να αναπτύξετε στρατηγικές για την εποικοδομητική διαχείριση συγκρούσεων και να βοηθήσετε το παιδί σας να βελτιώσει τις κοινωνικές του δεξιότητες για να ενισχύσει τις σχέσεις. Τα παιδιά χρειάζεται να βασίζονται σε διαφορετικές κοινωνικές δεξιότητες όταν αντιμετωπίζουν μια διαδικασία μετάβασης, όπως μεταξύ άλλων αυτοπεποίθηση, επίλυση προβλημάτων και αντιμετώπιση άγχους (Niesel, R., Griebel, 2005). Από την πλευρά σχέσεων, ένα παιδί χρειάζεται να έχει μια σταθερή συναισθηματική θετική σχέση με τουλάχιστον ένα βασικό άτομο που δίνει προσοχή στις ανάγκες του παιδιού και ανταποκρίνεται επαρκώς σε αυτές. Μέσω μιας σχέσης ασφάλειας και εμπιστοσύνης, ένας γονέας μπορεί να παρέχει έμμεσα την αναγκαία υποστήριξη σε ένα παιδί ενισχύοντας τις γονεϊκές δεξιότητες και εφαρμόζοντας ένα στυλ θετικής γονεϊκής διαπαιδαγώγησης. Σε επίπεδο κοινωνικών δικτύων, οι θετικές εμπειρίες μέσα στα εκπαιδευτικά ιδρύματα, συμπεριλαμβανομένων σαφών κανόνων και δομών, υψηλών αλλά ρεαλιστικών προσδοκιών απόδοσης και εποικοδομητικής ανατροφοδότησης, είναι σημαντικές για την εκμάθηση ψυχικά ανθεκτικών συμπεριφορών. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά, διότι σχεδόν όλα τα παιδιά έχουν πρόσβαση σε θεσμική εκπαίδευση και φροντίδα πριν από το σχολείο και

χρειάζεται να βρουν τη θέση τους μέσα στο σχολικό σύστημα.

Μετάβαση σπίτι - νηπιαγωγείο

Η μετάβαση στο νηπιαγωγείο αποτελεί σημαντικό ορόσημο για τα μικρά παιδιά και τις οικογένειές τους. Για πολλές οικογένειες, ο βρεφονηπιακός σταθμός ή το νηπιαγωγείο αντιπροσωπεύει την πρώτη επαφή με το επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα, επομένως αυτή η συγκεκριμένη μετάβαση μπορεί να έχει αντίκτυπο σε μετέπειτα μεταβάσεις δημοτικού/γυμνασίου. Η μετάβαση στο νηπιαγωγείο μπορεί να είναι μια συναρπαστική και δύσκολη διαδικασία για τα παιδιά και τις οικογένειες (Tatalonić Vorkarić, 2019). Πιθανά προβλήματα σχετικά με την κατάλληλη προσαρμογή και μετάβαση ενδέχεται να προκύψουν από ορισμένα χαρακτηριστικά των παιδιών, όπως η έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων και από ορισμένα χαρακτηριστικά των γονέων ή των οικογενειών, όπως το στυλ διαπαιδαγώγησης, η οικογενειακή δυναμική ή η σχέση γονέα-παιδιού. Οι δάσκαλοι του νηπιαγωγείου αναφέρουν ότι περισσότερα από τα μισά παιδιά νηπιαγωγείου, στην αρχή, παρουσιάζουν δυσκολίες στο να ακολουθούν οδηγίες, να επιδεικνύουν ακαδημαϊκές δεξιότητες και να εργάζονται ανεξάρτητα (Rimm-Kaufman et al., 2000). Υπάρχουν τρεις αναπτυξιακοί τομείς απαραίτητοι για μια θετική προσαρμογή στο νηπιαγωγείο: ρύθμιση συμπεριφοράς και συναισθημάτων όπως αντικατοπτρίζονται στον προσεχτικό έλεγχο των παιδιών, κοινωνική εμπλοκή των ενηλίκων και επικοινωνιακές και γλωσσικές ικανότητες (Goodrich et al., 2015). Αυτές οι ικανότητες είναι θεμελιώδους σημασίας για τα παιδιά προκειμένου να κατανοήσουν τι αναμένεται από αυτά, να ανταποκριθούν σε προκοινωνικά αιτήματα και να εκφράσουν τις ιδέες και τις ανάγκες τους στους εκπαιδευτικούς και τους συνομηλίκους στο κοινωνικό περιβάλλον. Ως γονείς, διαδραματίζετε σημαντικό ρόλο στο να δώσετε την ικανότητα στο παιδί σας να έχει μια αποτελεσματική μετάβαση. Επομένως, συνιστάται να ενθαρρύνετε την ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων. Για να βοηθήσετε ένα παιδί να περάσει επιτυχώς μια μετάβαση στο νηπιαγωγείο, η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ γονέων και νηπιαγωγών είναι μεγάλης σημασίας.

Μετάβαση νηπιαγωγείο - δημοτικό

Η είσοδος στο επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα θεωρείται συνήθως από τα παιδιά ως η πρώτη σημαντική μεταβατική περίοδος στη ζωή τους. Τα

προσωπικά χαρακτηριστικά των παιδιών κατά την είσοδο στο σχολείο μπορεί να παίξουν ρόλο ως παράγοντες κινδύνου ή προστασίας. Οι προσχολικές εμπειρίες ορισμένων παιδιών, τόσο στο σπίτι όσο και σε προσχολικά περιβάλλοντα, μπορεί να τα έχουν εξοπλίσει με χαρακτηριστικά που δυσκολεύουν την είσοδο στο σχολείο, ειδικά εάν το στυλ επικοινωνίας ή συμπεριφοράς τους δεν ταιριάζει με τους κανόνες της τάξης. Μέχρι την ηλικία των 4-5 ετών, τα παιδιά θα έχουν εσωτερικεύσει τα είδη συμπεριφοράς που αποτελούν νόρμες στα σπίτια και τους πολιτισμούς τους (Newman & Blackburn, 2002).

Γενικά, τα υψηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης σε οικογένειες παιδιών προσχολικής ηλικίας σχετίζονται με τα υψηλά επίπεδα θετικής συναισθηματικής και συμπεριφορικής ανάπτυξης των παιδιών. Όπου το επίπεδο κοινωνικής υποστήριξης είναι υψηλό, αυξάνεται σημαντικά η πιθανότητα ευημερίας των παιδιών ακόμη και σε δυσμενή περιβάλλοντα.

Τα παιδιά μπορεί να βιώσουν και να εμφανίσουν ποικιλία διαφορετικών συναισθημάτων πριν ξεκινήσουν το σχολείο. Ενώ μερικά παιδιά μπορεί να είναι ενθουσιασμένα με την προοπτική να ξεκινήσουν το σχολείο, άλλα μπορεί να είναι αγχωμένα, ευερέθιστα, ανήσυχα, φοβισμένα, λυπημένα και κλεισμένα στον εαυτό τους, καθώς δε συμμετέχουν σε δραστηριότητες που απολαμβάναν προηγουμένως. Μερικά παιδιά μπορεί να συμπεριφέρονται άσχημα και να επιδεικνύουν επιθετικές ή εναντιωματικές συμπεριφορές, όπως λεκτική ή σωματική επιθετικότητα, παροξυσμούς και άρνηση συμμόρφωσης με κανόνες και ρουτίνες (Hirst et al., 2011), ενώ άλλα παιδιά μπορεί να είναι ανήσυχα, εύκολα αφηρημένα και υπερδραστήρια (Margetts, 2005). Επίσης, ως αποτέλεσμα του αυξημένου άγχους κατά τη διάρκεια της μεταβατικής περιόδου, τα παιδιά ενδέχεται να αρχίσουν να επιστρέφουν σε εκείνες τις συμπεριφορές που είναι πιο χαρακτηριστικές για μικρότερα παιδιά, όπως το βρέξιμο του κρεβατιού, το πιπίλισμα του αντίχειρα και γενικά μπορεί να χρειάζονται περισσότερη προσοχή και παρηγοριά (Hirst et al., 2011). Εάν εμφανιστούν τέτοια αρνητικά σημάδια προσαρμογής σε αλλαγές, είναι σημαντικό να παρέχετε υποστήριξη και παρηγοριά στο παιδί, να ενισχύσετε τις κοινωνικές δεξιότητες και τις στρατηγικές αντιμετώπισης και να δώσετε λίγο χρόνο στο παιδί να προσαρμοστεί σε μια μετάβαση. Όσον αφορά στην προετοιμασία για μετάβαση στο δημοτικό σχολείο, οι κατάλληλες πληροφορίες για το σχολείο και το ρόλο του μαθητή μπορούν να διευκολύνουν τη μετάβαση. Επίσης, είναι επιθυμητό τα παιδιά να εξοικειωθούν με το σχολικό περιβάλλον, διότι με αυτόν τον τρόπο είναι πιο πιθανό να προσαρμοστούν στις νέες απαιτήσεις

και προσδοκίες. Όταν τα παιδιά είναι προετοιμασμένα για τη μετάβαση στο σχολείο, αποκτούν αυτοπεποίθηση και είναι πιο πιθανό να επιτύχουν (Margetts et al., 2005). Αυτό μπορεί επίσης να εφαρμοστεί για συγκεκριμένες δεξιότητες των παιδιών. Για να είμαστε πιο ακριβείς, οι δεξιότητες στην ανάγνωση, τη γραφή και τους υπολογισμούς υποστηρίζονται όταν τα παιδιά εκτίθενται στον αλφαριθμητισμό και την αριθμητική στην πρώιμη παιδική ηλικία (Niesel & Griebel, 2005).

Μετάβαση δημοτικό - γυμνάσιο

Η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο μπορεί να θεωρηθεί ως εξέλιξη του παιδιού προς την ενηλικίωση και συμβαίνει συνήθως σε μια ηλικία ανάπτυξης των εφήβων, μια περίοδο σημαντικών φυσιολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αλλαγών. Η μετάβαση περιλαμβάνει μια περιβαλλοντική μετατόπιση σε νέες μεθόδους διδασκαλίας στο γυμνάσιο, μεγαλύτερες σχολικές ημέρες, διαφορετικούς κανόνες, υψηλότερες ακαδημαϊκές και κοινωνικές προσδοκίες και επίσης μια ευρύτερη ομάδα συνομηλίκων για να αλληλεπιδράσουν. Οι βασικές δυσκολίες της μετάβασης για τους μαθητές γυμνασίου είναι κυρίως εκ φύσεως κοινωνικές: να κάνουν νέους φίλους, να ταιριάζουν, να αντιμετωπίζουν επαρκώς ενδεχόμενο εκφοβισμό και να διατηρούν καλές συνήθειες μελέτης (Howard, & Johnson, 2004). Τα σημάδια μιας προβληματικής μετάβασης στο γυμνάσιο για έναν μαθητή μπορεί να είναι το αυξημένο άγχος και η κατάθλιψη, η μειωμένη αυτοεκτίμηση, η σύγχυση, η έλλειψη σταθερότητας και κατά συνέπεια η αποξένωση και η απεμπλοκή (Bailey & Baines, 2012). Η ενεργή κοινωνική υποστήριξη από οικογένειες, φίλους, ακόμη και εκπαιδευτικούς και μέντορες μπορεί να βοηθήσει έναν μαθητή να διαχειριστεί τη μεταβατική περίοδο με επιτυχή αποτελέσματα, όπως καλύτερα αποτελέσματα σε εξετάσεις, λιγότερες απουσίες, υψηλότερη αυτοεκτίμηση και πιο θετικές στάσεις απέναντι στο σχολείο γενικά. Στην εφηβική ηλικία, οι μαθητές συνήθως προσκολλώνται περισσότερο στους συνομηλικούς τους, οι σχέσεις φιλίας έχουν αναγνωριστεί ως ένας σημαντικός προστατευτικός παράγοντας ενάντια στις αρνητικές επιπτώσεις της μετάβασης, ιδιαίτερα όσον αφορά στις σχέσεις με τους συνομηλικούς και τη σχολική προσαρμογή (Tomada et al., 2005). Παρόλο που ένας έφηβος μαθητής ενδέχεται να απομακρυνθεί από τους γονείς του, τα θετικά περιβάλλοντα στο σπίτι εν γένει και οι ασφαλείς και υποστηρικτικές οικογενειακές σχέσεις έχουν θετική επίδραση στο επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας του παιδιού και της ικανότητάς του να αντιμετωπίζει αλλαγές και μεταβάσεις στη ζωή.

- 1 **Δώστε προσοχή στις ανάγκες του παιδιού και ανταποκριθείτε επαρκώς**
- 2 **Διδάξτε και ενδυναμώστε το παιδί σας να χρησιμοποιεί δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, δεξιότητες απαραίτητες για την αντιμετώπιση άγχους και κοινωνικές δεξιότητες για βελτίωση της ποιότητας των σχέσεών της**
- 3 **Ενισχύστε τις γονεϊκές ικανότητές σας και εφαρμόστε στρατηγικές θετικής διαπαιδαγώγησης**

Εικόνα 4 - Γονεϊκές στρατηγικές για να βοηθήσετε ένα παιδί να αντιμετωπίσει τις μεταβάσεις

Ας επιστρέψουμε στην κατάσταση μας και ας απαντήσουμε στα ερωτήματα για την κατάσταση της Λουκίας. Προφανώς διέρχεται μια δύσκολη μεταβατική περίοδο και μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι δε χρησιμοποιεί κατάλληλες δεξιότητες αντιμετώπισης της κατάστασης. Δεν έχει ακόμη προσαρμοστεί επιτυχώς στη νέα κατάσταση και αυτό φαίνεται από τις αλλαγές στη συμπεριφορά της. Βέβαια οι γονείς της μπορούν να την βοηθήσουν να περάσει μια μεταβατική περίοδο και, ως σύνοψη, έχουμε προτείνει τις καλύτερες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση της Λουκίας.

Η βέλτιστη λύση

Για να βοηθήσουν τη Λουκία να περάσει επιτυχώς μια μεταβατική περίοδο, οι γονείς της μπορούν να δώσουν προσοχή στις ανάγκες της Λουκίας και να ανταποκριθούν επαρκώς σε αυτές: να διδάξουν στη Λουκία δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, πώς να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το άγχος και

κοινωνικές δεξιότητες για να βελτιώσει τις σχέσεις της με τους άλλους: να την ενδυναμώσουν και να την παρακινήσουν να χρησιμοποιεί αυτές τις δεξιότητες: να αναβαθμίσουν και να ενισχύσουν τις ικανότητές τους ως γονείς: να χρησιμοποιούν τις στρατηγικές θετικής διαπαιδαγώγησης.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό

Διαδικτυακά βιβλία και φυλλάδια:

- Rebello Britto, P., Limlingan, M.C. (2012). School Readiness and Transitions. UNICEF. Available online at : https://www.unicef.org/publications/files/CFS_School_Readiness_E_web.pdf
- Public Health England (2014). Local action on health inequalities: Improving the home to school transition. Available online at: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/355769/Briefing1b_Home_to_school_health_inequalities.pdfU.S. Department of Education Office of Communications and Outreach (2005). Helping Your Child through Early Adolescence. Available online at: <https://www2.ed.gov/parents/academic/help/adolescence/adolescence.pdf>
- Center for Mental Health in Schools at UCLA. (2007). Transitions to and from Elementary, Middle, & High School. Available online at: <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/transitionstolandfrom.pdf>

Εκπαιδευτικά βίντεο:

Helping Kids Cope with Change and Transitions. https://www.youtube.com/watch?v=3tfjPnIYL_8



Κατάσταση 3: Επιθετική συμπεριφορά

Η τρίτη κατάσταση σχετίζεται με τη θεματική ενότητα του PROMEHS με τίτλο «Πρόληψη κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών». Τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών αναφέρονται σε δύσκολες και προκλητικές συμπεριφορές που δε συνηθίζονται στην ηλικία τους και οι οποίες μπορεί να καταλήξουν σε έκφραση συμπτωμάτων συναισθηματικής και κοινωνικής δυσπροσαρμογής. Τα προβλήματα συμπεριφοράς περιλαμβάνουν προβλήματα εσωτερίκευσης όπως κατάθλιψη, άγχος, κοινωνική απόσυρση και σωματικές δυσκολίες· προβλήματα εξωτερίκευσης όπως υπερκινητικότητα, επιθετικές και αντικοινωνικές συμπεριφορές· και συμπεριφορές σε επίπεδα κινδύνου οι οποίες περιλαμβάνουν πιθανούς σωματικούς τραυματισμούς, σχολική βία, εθισμούς στο διαδίκτυο και ηλεκτρονικά παιχνίδια καθώς και κατάχρηση ουσιών. Επιλέξαμε να σας παρουσιάσουμε πιο διεξοδικά το πρόβλημα της επιθετικής συμπεριφοράς διότι είναι το πιο συνηθισμένο πρόβλημα συμπεριφοράς των παιδιών στις μέρες μας και κυριαρχεί σε όλη την παιδική ηλικία και την εφηβεία. Η τρίτη κατάσταση, επομένως, θα περιγράψει μια κατάσταση επιθετικής συμπεριφοράς ενός παιδιού και πώς μπορούν οι γονείς να αντιδράσουν σε αυτή.

Ο Τζον είναι ένα 11χρονο αγόρι που ζει με τους γονείς του και τη μικρότερη αδερφή του Ίνες. Δεν έχει πολλούς φίλους στο σχολείο επειδή συχνά έρχεται σε διένεξη με τους συνομηλίκους του και ξεκινά τσακωμούς. Θα ήθελε να αποκτήσει περισσότερο αυτοέλεγχο και να μάθει πώς να επιλύει τις διενέξεις χωρίς να είναι επιθετικός, αλλά δεν μπορεί να κάνει αλλιώς. Νομίζει ότι κανείς δεν τον συμπαθεί πραγματικά στο σχολείο και δεν μπορεί να αλλάξει την άποψη των άλλων για αυτόν. Όταν κάποιος του αντιστέκεται, αισθάνεται ευάλωτος και ότι δέχεται επίθεση και υπερασπίζεται ενστικτωδώς τον εαυτό του με σωματικό τρόπο. Μετά από καβγάδες στο σχολείο, ο Τζον επιστρέφει στο σπίτι και ο πατέρας του φωνάζει και τον χαστουκίζει επειδή έμπλεξε σε καβγά. Ο Τζον μοιράζεται ένα δωμάτιο με τη μικρότερη αδερφή του Ίνες. Όλα πρέπει να είναι όπως ο Τζον τα θέλει να είναι αλλιώς θυμώνει με την Ίνες, την σπρώχνει μακριά, την χαστουκίζει ή της παίρνει τα πράγματα απλά για να την εκνευρίσει. Οι γονείς τους δεν ξέρουν πώς να χειριστούν τη συμπεριφορά του Τζον και κυρίως

του φωνάζουν και τον χαστουκίζουν, αλλά δεν υπάρχει βελτίωση.



Ποιοι είναι οι παράγοντες σε αυτήν την κατάσταση που υποστηρίζουν την επιθετική συμπεριφορά του Τζον;

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς του για να τον βοηθήσουν να σταματήσει και να αρχίσει να αντιδρά με αυτοπεποίθηση και να συμπεριφέρεται πιο φιλοκοινωνικά;



Θυμός και διαχείριση θυμού

Ο θυμός είναι ένα από τα βασικά συναισθήματα και μια φυσική και κυρίως αυτόματη αντίδραση στον σωματικό ή συναισθηματικό πόνο. Ως γονείς, πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά να εκφράσουν κατάλληλα τον θυμό τους αποφασιστικά και να μην τον καταπιέζουν. Το να είσαι διεκδικητικός/αποφασιστικός σημαίνει να αφήνεις τους άλλους να καταλαβαίνουν πώς αισθάνεσαι, ενώ ταυτόχρονα τους συμπεριφέρεσαι με σεβασμό. Επίσης, υπάρχουν μερικοί ασφαλείς και γρήγοροι τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ηρεμήσουν και να ανακτήσουν τη συναισθηματική τους σταθερότητα· ένα παιδί μπορεί να πάει για περίπατο ή τρέξιμο, να κάνει πηδήματα ή οποιαδήποτε προτιμώμενη σωματική δραστηριότητα, να πιέσει μια μπάλα αντιστρέας, να παίξει με πλαστελίνη, να γράψει τι το ενοχλεί, να μιλήσει σε κάποιον ή να ασχοληθεί με κάποια ευχάριστη δραστηριότητα (Nasir & Abd Ghani, 2014). Μπορείτε να διδάξετε στο παιδί σας μεθόδους χαλάρωσης, όπως προοδευτική χαλάρωση ή τεχνικές αναπνοής, για να διαχειρίζεται πιο αποτελεσματικά τις εκρήξεις θυμού. Ως γονέας, είναι σημαντικό να παραμείνετε ήρεμοι και να παρέχετε άνεση και υποστήριξη ενώ το παιδί σας είναι θυμωμένο, γιατί με αυτόν τον τρόπο διδάσκετε στο παιδί σας ότι είναι φυσικό να αισθάνεται θυμωμένο και ότι το συναίσθημα τελικά θα εξαφανιστεί. Μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο να παραμείνετε ήρεμοι ενώ το παιδί σας είναι θυμωμένο, αλλά είναι σημαντικό να μάθετε και να εξασκήσετε την ηρεμία σας σε τέτοιες καταστάσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να μιλήσετε στον εαυτό σας για να ηρεμήσετε θυμίζοντας στον εαυτό σας ότι ένα παιδί εξακολουθεί να δυσκολεύεται να ρυθμίσει μόνο του τα συναισθήματά του και

χρειάζεται τη βοήθεια και την καθοδήγησή σας ως ενήλικας και γονέας για να ηρεμήσει. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει σε τέτοιες καταστάσεις να εξασκήσετε τεχνικές αναπνοής ή κάποια από τις μεθόδους διαχείρισης θυμού που αναφέραμε νωρίτερα. Ο ανεξέλεγκτος θυμός συχνά οδηγεί σε επιθετικότητα. Η επιθετική συμπεριφορά είναι οποιαδήποτε απαιτητική ή παρεμβατική συμπεριφορά η οποία έχει δυσμενείς επιπτώσεις σε άλλους, όπως βρισιές, χλευασμός ή λεκτικές απειλές. Μπορεί να είναι άμεση όπως φωνές, καταστροφή προσωπικής περιουσίας, προσβολή ή έμμεση όπως κουτσομπολιό, αγνόηση ή διάδοση ψευδών φημών. Μπορεί να προκαλείται από συναισθηματική διέγερση συχνά κάποια μορφή απογοήτευσης ή μπορεί να είναι συντελεστική όταν χρησιμοποιείται για την εξασφάλιση ανταμοιβής (Kumari & Kaur Kang, 2017).

Επιθετική συμπεριφορά παιδιού και γονεϊκή διαπαιδαγώγηση

Υπάρχουν κάποιες σχετικές συνδέσεις μεταξύ των στρατηγικών γονεϊκής διαπαιδαγώγησης και της επιθετικής συμπεριφοράς ενός παιδιού που πρέπει να έχετε κατά νου. Η σχέση μεταξύ των στρατηγικών γονεϊκής διαπαιδαγώγησης και της επιθετικότητας των παιδιών μπορεί να εξηγηθεί από τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Bandura, σύμφωνα με την οποία τα παιδιά μπορεί να συμπεριφέρονται επιθετικά εάν παρατηρήσουν και αντιγράψουν την επιθετική συμπεριφορά των γονιών τους (Crosswhite & Kerpleman, 2009). Οι γονείς με χαμηλά επίπεδα γονεϊκών δεξιοτήτων είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν βία και επιθετικότητα καθώς πειθαρχούν τα παιδιά τους και να είναι ασυνεπείς με τις πειθαρχικές στρατηγικές τους. Με αυτόν τον τρόπο, αυτοί οι γονείς επιδεικνύουν τη συμπεριφορά τους στα παιδιά και έμμεσα τους διδάσκουν να επιλύουν προβλήματα και να ανταποκρίνονται σε αρνητική συμπεριφορά από άλλους με δύναμη και αυξημένη επιθετικότητα ως αντάλλαγμα. Παιδιά από γονείς που εμπλέκονται σε σωματική τιμωρία αναπτύσσουν αδυναμία να ελέγχουν αρνητικά συναισθήματα και επιθετικές παρορμήσεις και να επιδεικνύουν υψηλότερα επίπεδα επιθετικότητας (Kawabata et al., 2011). Τα σωματικά επιθετικά παιδιά είναι συχνά επιρρεπή στο να παρερμηνεύουν αρνητικά τις κοινωνικές ενδείξεις στις σχέσεις τους με τους άλλους και, συνεπώς, συχνά αισθάνονται ότι τα προκαλούν και έτσι αντιδρούν επιθετικά (Dodge, 1980). Οι γονείς μπορεί επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο, διδάσκοντας άμεσα ή έμμεσα τα παιδιά τους να ερμηνεύουν ασαφείς κοινωνικές πληροφορίες με δυνητικά εχθρικό και επιθετικό τρόπο.

Από την άλλη πλευρά, η γονεϊκή ζεστασιά και η αποδοχή, η προστασία και η θετική εκφραστικότητα έχουν συσχετιστεί με τον καλύτερο συναισθηματικό έλεγχο της συμπεριφοράς ενός παιδιού και τα χαμηλότερα επίπεδα επιθετικής συμπεριφοράς (Kumari & Kaur Kang, 2017).

Πώς να διαχειριστείτε την επιθετική συμπεριφορά ενός παιδιού

Γενικές προτάσεις προς τους γονείς για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν την επιθετική συμπεριφορά του παιδιού τους περιλαμβάνουν θετικές γονεϊκές συμπεριφορές, περισσότερη προσοχή στην αρμόζουσα συμπεριφορά, περισσότερο έλεγχο μέσω του καθορισμού συνεπών ορίων και αγνόηση ή χρήση χρονικής διακοπής για ακατάλληλη συμπεριφορά (Forehand, Jones & Parent, 2013). Οι γονείς πρέπει να χρησιμοποιούν θετικές και μη βίαιες στρατηγικές πειθαρχίας καθώς και υποστηρικτικές προσεγγίσεις διαπαιδαγώγησης που προάγουν την κοινωνική και συναισθηματική ικανότητα και μειώνουν την επιθετική συμπεριφορά στα παιδιά. Ένα επιθετικό παιδί χρειάζεται να μάθει και να αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει αντί της επιθετικής συμπεριφοράς, όπως δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, δεξιότητες διαχείρισης θυμού και ενίσχυσης κοινωνικών, συναισθηματικών και γνωστικών ικανοτήτων. Για να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά στην επιθετική συμπεριφορά ενός παιδιού, αρχικά είναι απαραίτητο να ηρεμήσει το παιδί ή ακόμα και να απομακρυνθεί σωματικά από την κατάσταση και να βοηθηθεί να ανακτήσει τον έλεγχο των συναισθημάτων του χρησιμοποιώντας τεχνικές διαχείρισης θυμού όπως περιγράφηκαν προηγουμένως. Σε μικρή ηλικία, τα παιδιά είναι επιρρεπή σε εκρήξεις θυμού και οργής, τα οποία είναι κοινά προβλήματα συμπεριφοράς σε παιδιά προσχολικής ηλικίας που μπορεί να εκφράσουν τον θυμό τους ξαπλώνοντας στο πάτωμα, κλωτσώντας, ουρλιάζοντας και περιστασιακά κρατώντας την αναπνοή τους (Geelard, 1945). Οι εκρήξεις οργής είναι φυσικές και φυσιολογικές για παιδιά που δεν μπορούν ακόμη να εκφράσουν τις απογοητεύσεις τους με λεκτικό τρόπο. Ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης των εκρήξεων οργής είναι να ηρεμήσει το παιδί, να αποσπαστεί η προσοχή του και να ανακατευθυνθεί η προσοχή του. Πρέπει να προσδιορίσουμε τι μπορεί να έχει προκαλέσει μια αρνητική αντίδραση. Ως γονέας, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να προσδιορίσει και να κατανοήσει τα συναισθήματά του και τις αφορμές που προκαλούν τη συμπεριφορά του, να

αξιολογήσει τις ασαφείς ή απειλητικές κοινωνικές καταστάσεις και να επιλέξει κατάλληλες συμπεριφορικές αντιδράσεις (Kaminski & Claussen, 2017).



Εικόνα 5 – Γονεϊκές στρατηγικές για τη διαχείριση επιθετικής συμπεριφοράς ενός παιδιού

Γενικά, προτείνεται να ορίσετε και να επικοινωνήσετε αναπτυξιακά κατάλληλα όρια και κανόνες, επιλέγοντας και επιβάλλοντας αποτελεσματικές επιπτώσεις για δύσκολες συμπεριφορές, για την πρόληψη κακής συμπεριφοράς. Η θετική ενίσχυση αποτελεί μια αποτελεσματική στρατηγική που χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη επιθυμητών συμπεριφορών. Η θετική ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών αυξάνει τις κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές του παιδιού και μειώνει τις επιθετικές και εναντιωματικές συμπεριφορές.

Οι θετικές ενισχύσεις μπορεί να είναι κοινωνικές, όπως έπαινοι, χαμόγελα, αγκαλιάσματα, παροχή προσοχής, κλπ.· αναλώσιμα, όπως σνακ, γλυκά, αγαπημένα γεύματα, κλπ.· δραστηριότητες, όπως παρακολούθηση τηλεόρασης, παίξιμο παιχνιδιών, κινηματογράφος, έξοδος με φίλους, κλπ. ή αγορά παιχνιδιών, παζλ, παιχνίδια, κλπ.

Για να είναι αποτελεσματικές οι ενισχύσεις, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι αυτό που είναι θετική ενίσχυση για κάποιον ίσως να μην είναι θετική ενίσχυση για κάποιον άλλο. Τώρα μπορούμε να προτείνουμε στρατηγικές για τη διαχείριση της επιθετικής συμπεριφοράς του παιδιού που περιγράφεται σε αυτήν την κατάσταση. Οι παράγοντες που υποστηρίζουν την επιθετική συμπεριφορά του Τζον είναι οι αρνητικές συμπεριφορές των γονιών του: ο πατέρας του

χρησιμοποιεί σωματικές τιμωρίες για να ελέγξει την επιθετικότητα του Τζον. Για να βοηθήσουμε τους γονείς του, προτείνουμε τη βέλτιστη λύση για αυτήν τη συγκεκριμένη κατάσταση.

Η βέλτιστη λύση

Για να βοηθήσουν τον Τζον, οι γονείς του μπορούν να συμπεριφέρονται με θετικό τρόπο· να ορίσουν και να επικοινωνήσουν όρια και κανόνες με τον Τζον· να χρησιμοποιήσουν μεθόδους θετικής ενίσχυσης και να επιβραβεύσουν τον Τζον για θετικές συμπεριφορές· να χρησιμοποιήσουν μεθόδους χρονικής διακοπής για την αρνητική συμπεριφορά του Τζον· να βοηθήσουν τον Τζον να μάθει και να αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και δεξιότητες διαχείρισης θυμού· να βοηθήσουν τον Τζον να αναγνωρίζει ερεθίσματα που τον κάνουν να αντιδρά επιθετικά και να τον βοηθούν να επιλέγει πιο κατάλληλες συμπεριφορές για μια συγκεκριμένη κατάσταση.



Πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό Διαδικτυακά βιβλία και φυλλάδια:

- Parenting Physically Aggressive Children and Youth (2007). Child Welfare Training Institute. Available online at: <http://depts.washington.edu/allcwe/sites/default/files/sites/default/files/caregiver/parentingpayguide.pdf>
- DeBord, K. Childhood Aggression: Where does it come from? How can it be managed? Available online at: https://cyfar.org/sites/default/files/cyfar_research_docs/Childhood%20Aggression%20Where%20Does%20it%20Come%20From%2C%20How%20Can%20it%20be%20Managed.pdf

Εκπαιδευτικά βίντεο:

- Toddler Aggression - Boys Town Pediatrics. <https://www.youtube.com/watch?v=m6rfMXOzBgl>
- How to Tame Your Child's Aggression - Boys Town Center for Behavioral Health. <https://www.youtube.com/watch?v=PSKflo-XsFk>
- How to Help Kids Control Their Anger - Anger Management. <https://www.youtube.com/watch?v=ZKoT2SCbK m>

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4-18.
- Aznar, A., & Tenenbaum, H.R. (2016). Parent- Child Positive Touch: Gender, Age and Task Differences. *Journal of Nonverbal Behavior*, 40 (4), 317-333.
- Bailey, S., Baines, E. (2012.) The impact of risk and resiliency factors on the adjustment of children after the transition from primary to secondary school. *Educational and Child Psychology*, 29 (1), 47-63.
- Bradley, B., Davis, T.A., Wingo, A.P., Mercer, K.B., Ressler, K. J. (2013). Family environment and adult resilience: contributions of positive parenting and the oxytocin receptor gene. *European Journal of Psychotraumatology*, 21659.
- Brownell, C. A., Svetlova, M., Anderson, R., Nichols, S. R., & Drummond, J. (2013). Socialization of early prosocial behavior: Parents' talk about emotions is associated with sharing and helping in toddlers. *Infancy*, 18, 91-119. doi: 10.1111/j.1532-7078.2012.00125
- Crosswhite, J.M., Kerpelman, J.L. (2009). Coercion theory, self-control, and social information processing: Understanding potential mediators for how parents influence deviant behaviors. *Deviant Behavior*, 30 (7), 611-646.
- DeVore, E. R., & Ginsburg, K. R. (2005). The protective effects of good parenting on adolescents. *Current Opinion in Pediatrics*, 17, 460-465.
- Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children's aggressive behavior. *Child Development*, 51(1), 162-170.
- Dunsmore, J. C., Booker, J. A., & Ollendick, T. H. (2013). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *Social Development*, 22, 444-466.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Geelard, E. R. (1945). Observations on temper tantrums in children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 15, 238-241.
- Goodrich, S., Mudrick, H., Robinson, J. (2015). The Transition from Early Child Care to Preschool: Emerging Toddler Skills and Readiness for Group-Based Learning. *Early Education and Development*, 26 (7), 1035-1056.
- Guilamo-Ramos, V, Jaccard, J, & Dittus P. (2010). *Parental Monitoring of Adolescents: Current Perspectives for Researchers and Practitioners*. New York: Columbia University Press.
- Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. *Developmental Psychology*, 45(3), 740-763. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015362>
- Hirst, M., Jervis, N., Visagie, K., Sojo, V. & Cavanagh, S. (2011). *Transition to primary school: a review of the literature*. Canberra: Commonwealth of Australia.
- Howard, S., Johnson, B. (2004). Transition from primary to secondary school: Possibilities and paradoxes. AARE.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Kaminski, J. W., Claussen, A. H. (2017). Evidence base update for psychosocial treatments for disruptive behaviors in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46 (4), 477-499.
- Kawabata, Y., Alink, L. A., Tseng, W., Van Ijzendoorn, M. H., Crick, N. R. (2011). Maternal and paternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents: A conceptual analysis and meta-analytic review. *Developmental Review*, 31, 240-278.
- Kumari, V., Kaur Kang, T. (2017). Relationship between Aggressive Behaviour and Parenting Style. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 6(5), 1224-1231.
- Margetts, K. (2005). Children's adjustment to the first year of schooling: Indicators of hyperactivity, internalizing and externalizing behaviors. *International Journal of Transitions in Childhood*, 1, 36-44.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Nasir, R., Abd Ghani, N. (2014). Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 140, 565-569.
- Newland, L. A., Coy-Shepherd, D. D., & Paquette, D. (2013). Implications of mothering and fathering for children's development. *Early Child Development and Care*, 183 (3-4), 337-342.
- Newman, T., Blackburn, S. (2002). *Transitions in the Lives of Children and Young People: Resilience Factors*. Interchange 78. Edinburgh: Scottish Executive Education Department.
- Nieman, P., Shea, S., Canadian Paediatric Society, Community Paediatrics Committee (2004). Effective discipline for children. *Paediatrics & Child Health*, 9(1), 37-41.
- Niesel, R., Griebel, W. (2005). Transition competence and resiliency in educational institutions. *International Journal of Transitions in Childhood*, 1, 4-11.
- Pastorelli, C., Lansford, J. E., Luengo Kanacri, B. P., Malone, P. S., Di Giunta, L., Bacchini, D., . . . Sorbring, E. (2016). Positive parenting and children's prosocial behavior in eight countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57 (7), 824-834.
- Rimm-Kaufman, S., Pianta, R.C., Cox, M.J. (2000). Teachers' judgments of problems in the transition to school. *Early Childhood Research Quarterly* 15 (2), 47-166.
- Rodrigo, M., J., Almeida, A., Spiel, C. & Koops, W. (2012): Introduction: Evidence-based parent education programmes to promote positive parenting. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(1), 2-10.
- Sanders, M.R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an Empirically Validated Multilevel Parenting and Family Support Strategy for the Prevention of Behavior and Emotional Problems in Children. *Clinical Child and Family Psychology Review* 2 (2), 71-90.
- Sege R.D., Siegel B.S., AAP Council on Child Abuse and Neglect, AAP Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2018). Effective Discipline to Raise Healthy Children. *Pediatrics* 142 (6).
- Tatalović Vorkapić, S. (2019). Children's well-being during transition periods in Croatia: The proposal of empirical validation of Ecological-dynamic model. In: L. Gómez Chova, A. López Martínez, I. Candel Torres (Eds.) *INTED2019 Proceedings, 13th International Technology, Education and Development Conference*, 11th-13th March, Valencia, Spain (pp. 265-276).
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171.
- Tomada, G., Schneider, B.H., de Domini, P., Greenman, P.S., Fonzi, A. (2005). Friendship as a predictor of adjustment following a

transition to formal academic instruction and evaluation. *International Journal of Behavioural Development*, 29 (4), 314–322.

Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17, 2–3.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

