

Θετική γονεϊκότητα στα πρώτα κρίσιμα χρόνια

Ενισχύοντας τη σχέση γονέα-παιδιού

Ενας περιεκτικός οδηγός για τις αρχές της ενίσχυσης
της σχέσης γονέα-παιδιού και τη θετική γονεϊκότητα.



→ onassis.org

Υπό την αιγίδα

**ONASSIS
EDUCATION**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Η γονεϊκότητα, ο τρόπος δηλαδή που ένας ενήλικας φροντίζει το παιδί του με στόχο τη σταδιακή αυτονομία, αναπτύσσεται από τη γέννηση του παιδιού και προετοιμάζεται ακόμα νωρίτερα, από την προγεννητική περίοδο. Η γονεϊκότητα είναι η πιο κρίσιμη διαδικασία για την ασφάλεια, την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού και έχει νευροβιολογικό υπόστρωμα, υπάρχει δηλαδή με έναν ενστικτώδη τρόπο στον άνθρωπο και γενικά στη φύση. Ωστόσο, η έρευνα και η εμπειρία έχουν δείξει ότι κάποιες γονεϊκές δεξιότητες μπορεί να είναι βοηθητικές για τη συνολική ανάπτυξη του παιδιού, για την ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού και για τη διαχείριση των μη επιθυμητών συμπεριφορών που συχνά εκδηλώνουν τα μικρά παιδιά.

Ο εγκέφαλος του μικρού παιδιού εξελίσσεται συνεχώς, στη βάση μιας γενετικής προδιάθεσης. Τα κοινωνικά, συναισθηματικά και εκπαιδευτικά ερεθίσματα που λαμβάνει το βρέφος και το παιδί, αρχικά από το άμεσο περιβάλλον του, αλληλεπιδρούν με το γενετικό δυναμικό του και διαμορφώνουν τις συνολικές δεξιότητές του και τη μελλοντική του υγεία και ευημερία. Ο όρος «νευροπλαστικότητα» περιγράφει την ικανότητα του εγκεφάλου να αναδιοργανώνεται, σχηματίζοντας νέες συνδέσεις, στη διάρκεια της ζωής. Η ευαισθησία του εγκεφάλου στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και η νευροπλαστικότητα χαρακτηρίζουν κυρίως τα μικρά παιδιά, ωστόσο η έρευνα έχει δείξει ότι ο εγκέφαλος του ενήλικα αλλάζει επίσης όταν γίνει γονέας.



Ο κάθε ενήλικας που αποκτά παιδί προσπαθεί να γίνει ο καλύτερος γονέας που μπορεί. Δεν υπάρχει τέλειος γονέας, όπως δεν υπάρχει τέλειος άνθρωπος. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά και με τις εμπειρίες του, ο ενήλικας που γίνεται γονέας προσπαθεί να βρει τον καλύτερο τρόπο και τον περισσότερο χρόνο, προκειμένου να ανταποκριθεί στις ανάγκες του παιδιού του και να συμβάλει στο μέγιστο στην ανάπτυξή του. Η θετική γονεϊκότητα στοχεύει στη μεγιστοποίηση του δυναμικού του κάθε παιδιού, μέσω της γνώσης των επιστημονικών δεδομένων για την πρώιμη ανάπτυξη, αλλά και της βελτίωσης, όσο γίνεται, των γονεϊκών δεξιοτήτων.

Το Ίδρυμα Ωνάση, με στόχο την υποστήριξη των νέων γονέων σε αυτό το δύσκολο αλλά και μαγικό ταξίδι της δημιουργίας μιας νέας οικογένειας, παρουσιάζει την πρωτοβουλία «Θετική γονεϊκότητα στα πρώτα κρίσιμα χρόνια». Μέσα από μια σειρά διαδικτυακών συναντήσεων, οι οποίες εστιάζουν σε θεματικές ενότητες όπως τα αναπτυξιακά ορόσημα, η ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού, ζητήματα συμπεριφοράς, καθώς επίσης και θέματα κοινωνικοποίησης και επιβολής ορίων, είμαστε δίπλα σε όσους χρειάζονται καθοδήγηση σε κάτι εντελώς νέο στη ζωή τους. Για κάθε νέο γονιό που μαθαίνει μαζί με το παιδί του και θέλει να μάθει περισσότερα. Για όλες και όλους εσάς που προσπαθείτε να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στο παιχνίδι, την επιβράβευση και τα «μη».

Μετά την τεράστια ανταπόκριση των γονέων στις προηγούμενες διαδικτυακές συναντήσεις, που ξεπέρασαν τις 22.600 προβολές μέσα σε λίγους μήνες στο Onassis Channel στο YouTube, το Ίδρυμα Ωνάση συμπληρώνει την πρωτοβουλία με δύο ψηφιακούς οδηγούς, που παρέχονται δωρεάν και με ελεύθερη πρόσβαση για όλους, χωρίς αντίτιμο ή χρονικό περιορισμό.

Ο οδηγός αυτός έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας και παρέχει κατευθύνσεις για την ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού. Η δόμηση της καλής επικοινωνίας μεταξύ γονέα και παιδιού είναι σημαντική για την ανάπτυξη μιας θετικής σχέσης και ξεκινάει με το αμοιβαίο παιχνίδι. Ένα από τα πιο απαιτητικά έργα είναι η ανταπόκριση του γονέα στη συμπεριφορά του παιδιού. Η θετική προσοχή, ο έπαινος, η ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών αποτελούν βασικά εργαλεία για τη διαχείριση της συμπεριφοράς των μικρών παιδιών.

Όλες οι οικογένειες δεν είναι όμοιες. Γνωρίζουμε ότι το κάθε παιδί και ο κάθε γονέας είναι μοναδικοί. Η κάθε οικογένεια και ο καθένας μας αντιμετωπίζει διαφορετικές καταστάσεις κάθε μέρα και δεν υπάρχει ένα πρότυπο προσέγγισης που να ταίριαζε σε όλους. Οι παρακάτω συστάσεις δεν αποτελούν αυστηρές οδηγίες για το πώς πρέπει ο κάθε γονέας να ασκεί τον γονεϊκό του ρόλο. Ελπίζουμε ότι προσφέρουμε κάποιες γενικές ιδέες και κατευθύνσεις που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση των γονεϊκών δεξιοτήτων.

Θα πρέπει να σημειωθεί πως σε καμία περίπτωση ο οδηγός δεν θα πρέπει να υποκαθιστά την παιδιατρική παρακολούθηση και φροντίδα. Για οποιαδήποτε ανησυχία, θα πρέπει να αναφέρεστε στον/στην παιδίατρό σας ή σε αναπτυξιακό παιδίατρο.

1. Ενισχύοντας τη διάδραση γονέα-βρέφους: η «ευαίσθητη γονεϊκότητα»

Η αμοιβαία ανταλλαγή ερεθισμάτων ανάμεσα στον γονέα και στο βρέφος, μέσα από τη φωνή, το άγγιγμα, την επαφή «σώμα με σώμα» και το κλάμα, ενισχύει ειδικά εγκεφαλικά μονοπάτια μέσω του λεπτού συντονισμού του εγκεφάλου του γονέα με αυτόν του βρέφους και έτσι προσαρμόζεται αμοιβαία το βρέφος στη γονεϊκότητα και ο γονέας στη συμπεριφορά του βρέφους.

Η διάδραση μεταξύ παιδιών και γονιών ή φροντιστών είναι βασικό και απαραίτητο στοιχείο για την ανάπτυξη του παιδιού. Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά αναζητούν την αλληλεπίδραση με εκφράσεις, χειρονομίες, «μπαμπαλίσματα» και οι ενήλικες ανταποκρίνονται. Ο τρόπος που οι γονείς/φροντιστές ανταποκρίνονται στις ανάγκες και στα «καλέσματα» του βρέφους επηρεάζει την αρχιτεκτονική του εγκεφάλου του παιδιού και έχει πιθανές επιδράσεις στην κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη, στη μάθηση και στη συμπεριφορά του.

Η σωματική επαφή, η αγκαλιά και ο θηλασμός:

- συμβάλλουν στην ανάπτυξη ασφαλούς δεσμού μεταξύ γονέα και βρέφους
- συνδέονται με «αμοιβές», όπως η «παρηγοριά» και η σίτιση
- μειώνουν τις εκδηλώσεις του στρες
- ενισχύουν την ανάπτυξη της γλώσσας και των γνωστικών δεξιοτήτων
- συνδέονται με οφέλη για τη σωματική υγεία του παιδιού.

«**Ευαίσθητη γονεϊκότητα**» είναι η συνεχής, λεπτό προς λεπτό προσαρμογή του γονέα στα «σήματα» του βρέφους, όπως είναι το κλάμα, το κάλεσμα, η ανησυχία, και αφορά κυρίως τον πρώτο χρόνο της ζωής του παιδιού. Η «ευαίσθητη γονεϊκότητα» επηρεάζει θετικά την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, βελτιώνει την κοινωνική προσαρμογή, την ενσυναίσθηση και τη ρύθμιση του συναισθήματος.

Γενικές συμβουλές για τον πρώτο χρόνο ζωής:

- Αφιερώστε χρόνο αγκαλιάζοντας και κρατώντας το μωρό σας. Αυτό θα το βοηθήσει να νιώσει φροντίδα και ασφάλεια.
- Μιλάτε στο μωρό σας, κοιτάζοντάς το στα μάτια συχνά, με απαλό τόνο και χρωματίζοντας τη φωνή σας.
- Απαντάτε στο μωρό σας όταν παράγει ήχους, επαναλαμβάνοντας τους ήχους και «χτίζοντας» ή προσθέτοντας λέξεις πάνω σε αυτούς.
- Παίξτε με το μωρό σας διαδραστικά, διαβάστε του, τραγουδήστε και βάλτε του μουσική.
- Θηλάστε όσο περισσότερο μπορείτε.
- Καθόλου έκθεση σε οθόνες σε αυτή την ηλικία.
- Φροντίστε τον εαυτό σας προκειμένου να ανταποκριθείτε στις ανάγκες του μωρού σας.

2. Ενισχύοντας τη σχέση γονέα-παιδιού στην προσχολική ηλικία

Η επικοινωνία και η σχέση γονέα και παιδιού ενισχύονται με το κατάλληλο παιχνίδι, αλλά και με τη «θετική προσοχή» στις πράξεις και στα «επιτεύγματα» του παιδιού.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το **παιχνίδι** μπορεί να:

- ενισχύσει τις κοινωνικές, επικοινωνιακές και συναισθηματικές δεξιότητες, δηλαδή τη γλώσσα, τη συναισθηματική αναγνώριση και έκφραση
- βελτιώσει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- προσελκύσει τη θετική προσοχή, άρα να υπάρχει λιγότερη ανάγκη να τραβήξει το παιδί την προσοχή με αρνητικό τρόπο.

Πώς γίνεται

Το παιδί επιλέγει, έχει τον πρώτο ρόλο και κατευθύνει το παιχνίδι.

Ο γονέας μπορεί να επιλέξει τη χρονική στιγμή της ημέρας που θα γίνει το παιχνίδι. Στη διάρκεια του παιχνιδιού, ο γονέας:

- είναι επικεντρωμένος στο παιδί και στο παιχνίδι (κλειστό τηλέφωνο, δεν διακόπτει)
- έχει ενεργή συμμετοχή (παίρνει ρόλο)
- δίνει πρωτοβουλία στο παιδί να φτιάξει τη δική του ιστορία, ακολουθεί τους χρόνους του παιδιού και το ενθαρρύνει
- επιβραβεύει την προσπάθεια, τη δημιουργικότητα, μια ωραία ιδέα
- χρησιμοποιεί την ευκαιρία για να κάνει περιγραφικά σχόλια ενισχύοντας τη γλώσσα και τη μάθηση.

Τεχνικές

- Διασκέδαση: εκδήλωση ενθουσιασμού για αυτό που κάνει το παιδί (κυρίως στα μικρά παιδιά)
- Ανάκλαση: ο γονέας επαναλαμβάνει και «χτίζει» πάνω σε αυτό που είπε το παιδί
- Μίμηση: ο γονέας κάνει ό,τι κάνει το παιδί, εκπαιδευοντάς το πώς να παίζει
- Επιβράβευση θετικής συμπεριφοράς, παράβλεψη ανεπιθύμητης

Χρόνος: 15-20 λεπτά, ανάλογα με την ηλικία

ΕΠΑΙΝΟΣ

Ο έπαινος βασίζεται στην ιδέα ότι ανταποκρινόμαστε στην κοινωνική αποδοχή με τον ίδιο τρόπο που ανταποκρινόμαστε σε υλικές αμοιβές. Τα παιδιά κατά κανόνα επαναλαμβάνουν συμπεριφορές που τους εξασφαλίζουν την προσοχή των γονιών τους. Ο έπαινος είναι αποτελεσματικός όταν:

- Διευκρινίζουμε πάντα τι επιβραβεύουμε (παράδειγμα: «μπράβο που βοήθησες την αδελφή σου» ή «μπράβο που μάζεψες τα παιχνίδια σου»).
- Ακολουθεί άμεσα την επιθυμητή συμπεριφορά.
- Επιδεικνύουμε ενθουσιασμό, ειδικά στα μικρότερα παιδιά. Χρησιμοποιούμε επιφωνήματα ενθουσιασμού ή υποστηρικτικές χειρονομίες. Αυτά προκαλούν θετικά συναισθήματα και κινητοποιούν τα παιδιά να προσπαθήσουν ξανά σε περίπτωση αποτυχίας.
- Επαινούμε την προσπάθεια ή μια διαδικασία. Ο τρόπος αυτός μπορεί να εμπνεύσει τα παιδιά να συνεχίσουν να προσπαθούν, παρά τις δυσκολίες. Ενισχύει τον πιο βασικό παράγοντα για την επιτυχία: την πεποίθηση ότι, συνεχίζοντας να προσπαθούμε, βελτιωνόμαστε.

Επίσης:

- Προσοχή στον ψεύτικο έπαινο: Τα παιδιά –ιδιαίτερα τα μεγαλύτερα– μπορεί να νιώσουν ότι δεν τα καταλαβαίνουμε ή ότι προσπαθούμε να τα χειραγωγήσουμε (συνήθως σε ηλικίες >4-5 ετών).
- Προσοχή στον υπερβολικό έπαινο: Αποφεύγουμε να επιβραβεύουμε τα παιδιά συνεχώς, με την παραμικρή ευκαιρία και για πράγματα που έρχονται αβίαστα και γίνονται εύκολα.
- Καλύτερα να επιβραβεύεται η προσπάθεια ή η στρατηγική ή αυτό που κατάφεραν να αλλάξουν. Έπαινος κυρίως για αυτά που κάνουν, όχι τόσο για αυτό που είναι. Αποφεύγουμε τη σύγκριση με άλλα παιδιά.
- Σχόλια για τις δεξιότητές τους, δηλαδή πώς κατάφεραν να επιλύσουν το πρόβλημα, να εκτελέσουν το έργο κ.λπ.

Στόχος: Να βελτιωθούν τα ίδια τα παιδιά, όχι να «κερδίσουν» τους άλλους – αλλιώς, μπορεί να χάσουν το εσωτερικό τους κίνητρο.

Ο έπαινος δεν είναι ο μόνος τρόπος να δείξει ο γονέας την αποδοχή, την ενθάρρυνση, την αγάπη. Τα παιδιά χρειάζονται την υποστήριξη, τη ζεστασιά από τον γονέα, ιδιαίτερα όταν βιώνουν στρες, απογοήτευση, αποτυχία – όχι μόνο όταν πετυχαίνουν τους στόχους ή όταν κάνουν κάτι σωστά.

3. Θετική Πειθαρχία

Τα παιδιά μαθαίνουν την «καλή» ή «κακή» συμπεριφορά από τον τρόπο που αντιδρούν οι γονείς τους σε αυτήν, από τον τρόπο που πειθαρχούν δηλαδή το παιδί. Ωστόσο, τα παιδιά διαφέρουν μεταξύ τους στο πώς προσαρμόζονται και πώς αντιδρούν στις όποιες περιστάσεις. Μερικά παιδιά αναστατώνονται από τις ξαφνικές αλλαγές στα σχέδια, ενώ άλλα προσαρμόζονται πιο εύκολα. Κάποια παιδιά κουράζονται με προβλέψιμο τρόπο, ενώ άλλα σε διαφορετικές περιστάσεις. Μερικά παιδιά είναι πιο δραστήρια, ενώ άλλα πιο ήπια. Πρόκειται για τις λεγόμενες διαφορές στην ιδιοσυγκρασία (ταμπεραμέντο). Οι ιδιοσυγκρασιακές διαφορές έχουν σημασία ανάλογα με τις περιβαλλοντικές προσδοκίες και απαιτήσεις.

ΚΡΙΣΗ (ΞΕΣΠΑΣΜΑ) ΘΥΜΟΥ

Συμβαίνει συνήθως στις ηλικίες από 18 μηνών έως 3 ετών και είναι αναμενόμενο μέρος της ανάπτυξης. Μπορεί να είναι πιο συχνό και πιο έντονο σε παιδιά με ενδείξεις νευροαναπτυξιακών καταστάσεων, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ).

Η κρίση θυμού ενισχύεται όταν οι γονείς ανταποκρίνονται με θυμό: Το παιδί μαθαίνει λανθασμένα ότι το ξέσπασμα θυμού είναι μια φυσική αντίδραση στη ματαίωση.



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ο γονέας, προκειμένου να αντιμετωπίσει ένα επεισόδιο κρίσης ή προβληματικής συμπεριφοράς του παιδιού του, μπορεί είτε να τροποποιήσει το φυσικό περιβάλλον του παιδιού, ώστε να προβλεφθεί το επεισόδιο, είτε να διαχειριστεί κατάλληλα τις συνέπειες.

Το έναυσμα για «κρίση» μπορεί να είναι, για παράδειγμα, η περιορισμένη πρόσβαση σε κάτι («όχι», «μη», «σταμάτα»), η ανάγκη για προσοχή, η δυσκολία με κάτι που κάνει, η αλλαγή στη ρουτίνα, η πρόκληση από αδελφό/-ή, ο φόβος.

Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να εφαρμοστεί:

Α. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ (ώστε το επεισόδιο να αποφευχθεί)

- Απομάκρυνση επικίνδυνων ή εύθραυστων και άλλων ανάλογων αντικειμένων, αποφυγή καταστημάτων παιχνιδιών, αν είναι πιθανό να συμβεί κρίση θυμού
- Δραστηριότητες 1:1 με ενήλικα, ώστε να λαμβάνει θετική προσοχή
- Διαλείμματα
- Διατήρηση ρουτίνας
- Παρακολουθούμε πώς αλληλεπιδρά με αδέρφια, βρίσκουμε δραστηριότητες και για τα δύο (ή περισσότερα) παιδιά
- Αποφεύγουμε πράγματα που φοβίζουν ή ενοχλούν το παιδί

Β. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ (συνέπειες)

- Χρειάζεται συνέπεια στην εφαρμογή των κανόνων
 - Μπορεί να γίνει απομάκρυνση του παιδιού από την κατάσταση κρίσης, time out ή παράβλεψη της μη επιθυμητής συμπεριφοράς
 - Αύξηση προσοχής για θετική συμπεριφορά
 - Έπαινος ή επιβράβευση στην ολοκλήρωση του έργου, αλλαγή δραστηριότητας σε επιθυμητή, παροχή βοήθειας
 - Ενθαρρύνουμε να ολοκληρώσει την εργασία, αγνοούμε τη μη επιθυμητή συμπεριφορά
- ✓ Οι συνέπειες πρέπει να ακολουθούν άμεσα τη συμπεριφορά.
✓ Ο έπαινος να είναι πάντα συγκεκριμένος: «μπράβο που...».

ΠΩΣ ΔΙΝΟΥΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ

- Τραβάμε την προσοχή του παιδιού, διατηρώντας βλεμματική επαφή μαζί του.
- Δίνουμε ξεκάθαρες, σαφείς και άμεσες εντολές στο παιδί, εκφραζόμαστε με τρόπο αναπτυξιακά κατάλληλο (ανάλογο με τις δυνατότητες του παιδιού).
- Περιμένουμε σιωπηλά για 5-10 δευτερόλεπτα.
- Ανταποκρινόμαστε σταθερά (με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά) για τη συμμόρφωση ή μη του παιδιού.
 - Αν το παιδί ανταποκριθεί και συμμορφωθεί στην οδηγία: Ακολουθούν η **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ** («ευχαριστώ που...»), ο **ΕΠΑΙΝΟΣ** («μπράβο που...») ή η **ΑΜΟΙΒΗ** («ας παίξουμε τώρα ένα παιχνίδι»).
 - Αν το παιδί **ΔΕΝ** ανταποκριθεί και **ΔΕΝ** συμμορφωθεί στην οδηγία: Επαναλαμβάνουμε την οδηγία με καθοδήγηση (βάζουμε το χέρι του στο παιχνίδι) ή κάνουμε προειδοποίηση. Αν το παιδί ανταποκριθεί, ακολουθούν αναγνώριση, έπαινος ή αμοιβή. Αν το παιδί δεν ανταποκριθεί, ακολουθεί συνέπεια, όπως το time out.

ΕΝΙΣΧΥΤΕΣ

Κάθε ανταπόκριση σε μια συμπεριφορά, η οποία διατηρεί ή αυξάνει τη συχνότητα της συμπεριφοράς, λέγεται ενισχυτής. Η θετική ενίσχυση αυξάνει την πιθανότητα μιας συμπεριφοράς, παρέχοντας στο παιδί κάτι που θέλει, συχνά τη θετική προσοχή.

Οι ενισχυτές μπορεί να είναι:

- **Κοινωνική προσοχή:** έπαινος, σχόλια, παιχνίδι, χειρονομία
- **Αντικείμενα:** παιχνίδια, αυτοκόλλητα
- **Προνόμια:** χρόνος στην τηλεόραση/υπολογιστή, ώρα ύπνου, μεγαλύτερη αυτονομία
- **Ανταλλάξιμες μονάδες:** νομίσματα, χαρτάκια ανταλλαγής κ.λπ.

«ΤΙΜΩΡΙΑ»

- Η τιμωρία δεν διδάσκει την επιθυμητή συμπεριφορά, αλλά κάποιες φορές είναι απαραίτητο μέρος της διαχείρισης. Πάντα λαμβάνονται υπόψη το πλαίσιο και η κατάσταση του παιδιού (π.χ. αν είναι άρρωστο, κουρασμένο κ.λπ.).
- Εφαρμόζεται όταν η ανεπιθύμητη συμπεριφορά δεν μπορεί να ελεγχθεί.
- Όπως και στις αμοιβές, πρέπει να συνδέεται άμεσα με τη συμπεριφορά (αμέσως μετά και ειδικά).
- Η σωματική τιμωρία ΔΕΝ συστήνεται. Έχει αρνητική επίδραση στη σχέση και δυσμενείς επιπτώσεις σε βάθος χρόνου. Συχνά, η κακοποίηση του παιδιού ξεκινά από τη σωματική τιμωρία.
- Time out: διάλειμμα από θετική ενίσχυση (κοινωνική προσοχή/ δραστηριότητες).
- Προφορική επίπληξη / βραχεία οδηγία για αλλαγή συμπεριφοράς.
- Αφαίρεση προνομίου (αφαίρεση διασκεδαστικής δραστηριότητας για λίγο).
- Αφαίρεση, π.χ., αυτοκόλλητων επιβράβευσης (αν συμμετέχει σε τέτοιο σύστημα).
- Να παραμένει στη θέση του.
- Φυσικές συνέπειες (όχι για σοβαρά θέματα).

Time out: Απομάκρυνση από δραστηριότητα, απόσυρση της θετικής ενίσχυσης για προκαθορισμένο χρόνο μετά από προβληματική συμπεριφορά – έχει νόημα μόνο μετά από ποιοτικό time in. Είναι ιδανικό για σοβαρές, χαμηλής συχνότητας προβληματικές συμπεριφορές:

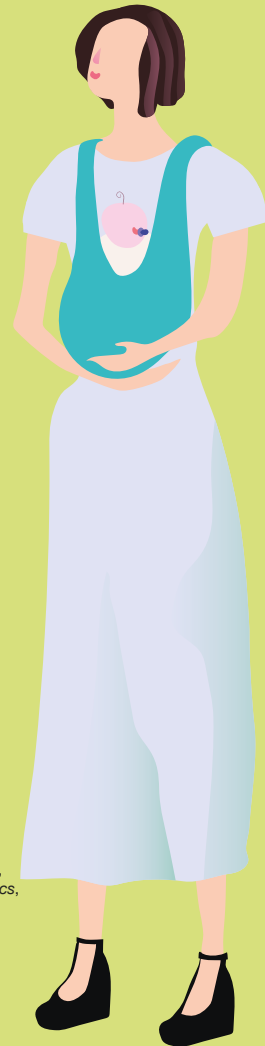
- μεταξύ 2-6 ετών, σύντομο (1 λεπτό για κάθε έτος ηλικίας)
- όχι πάνω από μία προειδοποίηση
- σύντομη αιτιολόγηση στην αρχή
- σύντομη εξήγηση στο τέλος (όχι διάλεξη)
- επιστροφή στο time in αμέσως μετά (ουδέτερα ή θετικά)
- στοχεύει μόνο 1-2 συμπεριφορές.

ΠΑΡΑΒΛΕΨΗ*

- ✓ Ο γονέας αποσύρει βλεμματική, σωματική και λεκτική επαφή.
- ✓ Ουδετερότητα: Απουσία θυμού/αποδοκιμασίας.
- ✓ Ο γονέας επικεντρώνει την προσοχή του αλλού.
- ✓ Μόλις σταματήσει η ανεπιθύμητη συμπεριφορά, ο γονέας επαναφέρει την προσοχή στο παιδί.
- ✓ Καμία αναφορά στην προηγούμενη ανεπιθύμητη συμπεριφορά.
- ✓ Χρειάζεται σταθερότητα και συνέπεια.

* Δεν συστήνεται όταν εμπλέκονται θέματα ασφάλειας του παιδιού. Προσοχή στην εφαρμογή της παράβλεψης: Μπορεί να μην επιτευχθεί η επιθυμητή συμπεριφορά, αλλά αντίθετα η κρίση να επιδεινωθεί. Τότε, ο γονέας μπορεί να θυμώσει και να τιμωρήσει το παιδί και, έτσι, να κερδίσει η αρνητική προσοχή. Εναλλακτικά, μπορεί ο γονέας να παραιτηθεί και να ενδώσει στις απαιτήσεις του παιδιού, αλλά έτσι το μαθαίνει ότι μπορεί να επιτύχει αυτό που θέλει με αρνητική συμπεριφορά.

Η «ευαίσθητη γονεϊκότητα», δηλαδή η λεπτό προς λεπτό ανταπόκριση του γονέα στο βρέφος, η ενίσχυση της διάδρασης μεταξύ γονέα και παιδιού, η συναισθηματική επικοινωνία, το παιχνίδι, η θετική πειθαρχία, η προαγωγή των κοινωνικών δεξιοτήτων, αλλά και ο εμπλουτισμός του περιβάλλοντος με κατάλληλα εκπαιδευτικά ερεθίσματα αποτελούν συνολικά τον κύκλο της «θετικής γονεϊκότητας». Κάθε παιδί που βρίσκεται σε χαμηλό ή υψηλό κίνδυνο, λόγω γενετικών, νευροβιολογικών ή περιβαλλοντικών παραγόντων, ωφελείται στο μέγιστο από τη θετική αλληλεπίδραση με τους γονείς και μπορεί να μεγιστοποιήσει το δυναμικό του. Κάποιες φορές, ωστόσο, τα χαρακτηριστικά των παιδιών, των γονιών ή του περιβάλλοντος μπορεί να χρειάζονται περισσότερη, πιο ειδική ή πιο εντατική φροντίδα και καθοδήγηση. Στις περιπτώσεις που υπάρχουν ανησυχίες για την ανάπτυξη ή τη συμπεριφορά του παιδιού, για τη γονεϊκότητα ή για το περιβάλλον, υπάρχουν ειδικοί επιστήμονες που μπορούν να βοηθήσουν περισσότερο.



Πηγή: Robert G. Voigt, Michelle M. Macias, Scott M. Myers, Carl D. Tapia (επιμ.), *Developmental and Behavioral Pediatrics*, American Academy of Pediatrics, 2nd edition, 2018

Ο οδηγός αυτός δεν υποκαθιστά την παιδιατρική παρακολούθηση και φροντίδα. Για κάθε ανησυχία θα πρέπει να απευθυνθείτε στον/στην παιδίατρό σας ή σε αναπτυξιακό παιδίατρο.

ONASSIS CULTURE

Αφροδίτη Παναγιωτάκου
Director of Culture

Δημήτρης Θεοδωρόπουλος
Deputy Director of Culture

COMMUNICATION & CONTENT

Δημήτρης Δρίβας
Group Communication
& Content Manager

Αλέξανδρος Ρουκουτάκης
Content Leader

Χρήστος Σαρρής
Head of Creative

Κανέλλα Ψυχογιού
Senior Campaign Manager

Δανιήλ Βεργιάδης
Campaign Manager

Ειρήνη Σκούφη
Junior Campaign Manager

Χριστίνα Κοσμόγλου
Publications Manager

Μαργαρίτα Γραμματικού
Βάλια Παπαδημητράκη
Copy Editors

Βασίλης Μπίμπας
Social Media Manager

Σύλβια Κουβέλη
Αλεξάνδρα Σαραντοπούλου
Social Media Editors

Βάσω Βασιλάτου
Κατερίνα Χορταριά-Ταμβάκη
Media Officers

Νεφέλη Τσαρτακλέα-Κασσελάκη
Media Office Assistant

Δήμητρα Παππά
Audience Development Coordinator

Μαρία Προεστάκη
CRM Specialist

ONASSIS EDUCATION

Έφη Τσιότσιου
Executive Director
& Director of Education

Χριστίνα Παναγιωτάκου
Educational Programs Manager

Κορίνα Δευτεραίου
Δέσποινα Μαρτή
Τζίνα Παπαμιχαήλ
Educational Programs Coordinators

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

ΣΥΛΛΗΨΗ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Χριστίνα Παναγιωτάκου
Educational Programs Manager

Δέσποινα Μαρτή
Κορίνα Δευτεραίου
Educational Programs Coordinators

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Νένη Περβανίδου
Αναπτυξιακή Παιδιάτρος, Καθηγήτρια
Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής
Παιδιατρικής Ιατρικής Σχολής
Εθνικού & Καποδιστριακού
Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ),
Υπεύθυνη Μονάδας Αναπτυξιακής
& Συμπεριφορικής Παιδιατρικής
Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ,
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»,
Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας
Αναπτυξιακών Παιδιάτρων

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

Θεόδωρος Κωβαίος
Γεωργία Λεοντάρα
Μαρία Πογιατζή
Graphic Designers

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Βασίλης Δουβίτσας