ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Η εκφοβιστική συμπεριφορά είναι μια συνειδητή επιθετική πράξη, στάση ή χειρισμός εναντίον ενός ατόμου ή αριθμών ατόμων. Διαρκεί για σύντομη χρονική περίοδο ή για ολόκληρα χρόνια. Το παιδί δράστης έχει σκοπό να βλάψει το παιδί στόχο βασισμένο στην αδυναμία που παρουσιάζει. Συνήθως, αδιαφορεί ή δε φοβάται για τις συνέπειες.

Διαφορά του bullying με το «πείραγμα» στα πλαίσια του παιχνιδιού

Το «πείραγμα» αυτό συνήθως συμβαίνει μεταξύ φίλων και δεν περιλαμβάνει την πρόκληση σωματικού πόνου των άλλων.

Αντίθετα, το bullying εμπλέκει άτομα που δεν έχουν φιλικές σχέσεις.
Το «πείραγμα»μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε εκφοβισμό, αν συμβαίνει για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, και το σημαντικότερο, όταν το παιδί αισθανθεί ότι οι πράξεις των άλλων δεν διέπονται από αστείο και δεν γίνονται μέσα στα όρια του παιχνιδιού.

ΜΟΡΦΕΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

- Ψυχολογική Βία
- Σεξουαλική Παρενόχληση
- Σωματική Βία
- Οικονομική Εκμετάλλευση
- Λεκτική βία
- Διαδικτυακή βία
- Έμμεσος ή κοινωνικός

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΒΙΑ

Εκφράζεται με διάφορα πειράγματα, παρατσούκλια, κοροϊδία, διάδοση φημών, ταπείνωση, εξευτελισμό, ρατσιστικά σχόλια και απειλές. Η ψυχολογική βία περιλαμβάνει επίσης και τον εσκεμμένο αποκλεισμό μαθητών από διάφορες κοινωνικές και σχολικές δραστηριότητες.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ

Χαρακτηρίζεται από σεξουαλικά ταπεινωτικά σχόλια, ανεπιθύμητα αγγίγματα, εξαναγκασμό του θύματος να παρακολουθεί ή να συμμετέχει ενεργά σε σεξουαλικές πράξεις και βιασμό. Όλα αυτά, το παιδί που εκφοβίζεται μπορεί μερικές φορές να εξαναγκαστεί να τα υποστεί ή και να πράξει μπροστά σε άλλους.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΒΙΑ

Στο σχολικό εκφοβισμό εκδηλώνεται με χτυπήματα, σπρωξίματα, κλοτσιές, τσιμπιές και στριμώγματα.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ

- εκούσια απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων, η οποία συνοδεύεται από απειλές

ΛΕΚΤΙΚΗ ΒΙΑ

Τα παιδιά δέχονται λεκτικά πειράγματα, βρισιές και απειλές, ρατσιστικά σχόλια και προσβολές.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΒΙΑ

- Αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω social media, χρήση ή παραποίηση των προσωπικών δεδομένων κάποιου ατόμου, αποκλεισμός του από μια δικτυακή ομάδα, κλήσεις στο κινητό του από άγνωστο νούμερο.

ΕΜΜΕΣΟΣ Ή ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ

Προσπάθεια για κοινωνική απομόνωση ή αγνόηση ατόμου, για άσκηση επιρροής στην ομάδα των συνομηλίκων ώστε να αισθανθούν αντιπάθεια για κάποιο συγκεκριμένο συμμαθητή τους, διάδοση κακόβουλων φημών και ψευδών.

Επιπτώσεις :
Τα παιδιά που εκφοβίζονται

- Σχετική έρευνα έδειξε οτι τα θύματα σχολικού εκφοβισμού δημοτικής ηλικίας είχαν τις διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν ψυχωτικά συμπτώματα στην εφηβεία.
- Είναι πιο πιθανό να παραπονιούνται για την υγεία τους. Σε μία μελέτη, η θυματοποίηση σχετίστηκε με την κατάσταση υγείας χρόνια αργότερα
- Μείωση της σχολικής απόδοσης και παρουσίας στο σχολείο, όπως και αυξημένες πιθανότητες να παρατήσουν εντελώς το σχολείο.

Επιπτώσεις :
Τα παιδιά που εκφοβίζονται

- Αυξημένο αίσθημα θλίψης και μοναξιάς
- Αλλαγές στον ύπνο και στις διατροφικές συνήθειες.
- Απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες.

Επιπτώσεις :
Τα παιδιά που εκφοβίζουν

- Είναι πιο πιθανό να έχουν προβλήματα με τον νόμο όταν ενηλικιωθούν. Σε μια μελέτη, 60% τον αγοριών που εκφόβιζαν στο Γυμνάσιο είχαν ήδη προβλήματα με το νόμο πριν συμπληρώσουν τα 24 έτη. Επίσης αυτά τα άτομα όταν ενηλικιωθούν είναι πιο πιθανόν να ασκούν βία στους συντρόφους τους και στα παιδιά τους και αδυνατούν να κρατήσουν τις φιλικές τους σχέσεις.

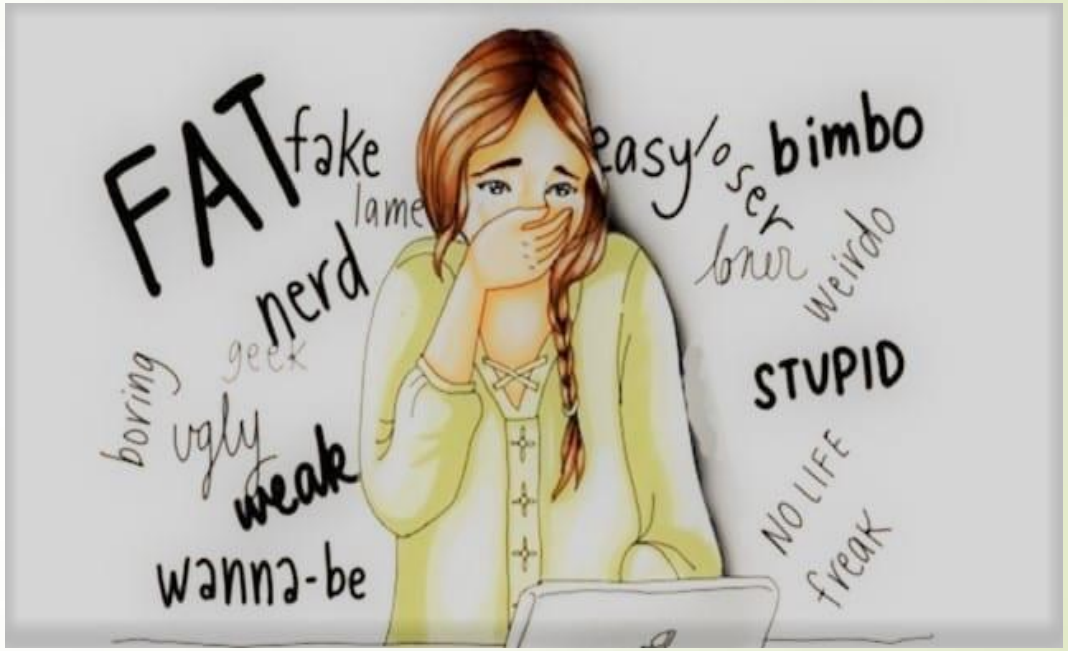
Αίτια

- Η έλλειψη ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης
- Η ανάγκη των γονέων αλλά και των εκπαιδευτικών για σχολική επιτυχία απαιτώντας από το παιδί να γίνει κάτι που θέλουν εκείνοι, αυξάνει το στρες και το ωθεί σε μετάθεση του θυμού του.
- μη διαθεσιμότητα σε σχέση με τη διαχείριση συναφών κρίσεων
- η άρνηση αποδοχής και η αποφυγή
- η απουσία φροντίδας και υποστήριξης μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον
- η έλλειψη ισορροπίας των σχέσεων και των ρόλων των γονέων
- οι οικογενειακές συγκρούσεις και ζητήματα παραμέλησης και κακοποίησης,

δρουν αρνητικά και ωθούν το παιδί να γίνει θύτης, ή θύμα.

Τα χαρακτηριστικά του θύματος

- Το παιδί που εκφοβίζεται έχει συνήθως ανασφαλή προσωπικότητα
- Το παιδί που εκφοβίζεται είναι λιγότερο αποδεκτό από τους συνομηλίκους του
- Το παιδί που εκφοβίζεται έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά
- Το παιδί που εκφοβίζεται είναι σωματικά αδύναμο



Τα χαρακτηριστικά του θύτη

- Οι θύτες είναι άτομα με χαμηλή ενσυναίσθηση, διακατέχονται από αυτοεκτίμηση και δεν δύνανται να ελέγξουν την παρορμητικότητά τους.

Επίσης μπορεί να:

- είναι δημοφιλείς
- τείνουν να είναι πιο επιθετικοί.
- προέρχονται από δυσλειτουργικό οικογενειακό περιβάλλον.
- παρουσιάζουν ανασφάλεια, δειλία, ανάγκη για προσοχή, συναισθηματική ανωριμότητα.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε οι μισοί μαθητές που συμμετείχαν ομολόγησαν ότι έχουν υπάρξει **μάρτυρες/θεατές** τέτοιων περιστατικών.

Συγκεκριμένα:

α Γνωρίζουν τι συμβαίνει, ποιοι εμπλέκονται ως θύματα ή δράστες αλλά δεν παρεμβαίνουν.

β Επιθυμούν να συμβάλουν στην τιμωρία των δραστών και να επιδείξουν με τον τρόπο αυτό τη δική τους δύναμη. Προκειμένου να πετύχουν το στόχο αυτό, υιοθετούν μεθόδους που επιβεβαιώνουν ότι η επιθετικότητα και η άσκηση εξουσίας αποτελούν ισχυρό όπλο.

γ. Αποδυναμώνουν τα θύματα, λειτουργώντας ως "διασώστες", εκδηλώνοντας υπερπροστατευτική συμπεριφορά.

δ. Αν και γνωρίζουν τη σημαντικότητα των συνεπειών του περιστατικού στην ψυχολογία, τα συναισθήματα και την καθημερινότητα του θύματος, αλλά και του ευρύτερου σχολικού περιβάλλοντος, παραμένουν αδρανείς.

Η δραστηριοποίηση ενός θεατή είναι δυνατόν να επηρεάσει την έκβαση του συμβάντος υπέρ ή κατά του θύματος ή του δράστη, ανάλογα με τη στάση και τη θέση που θα λάβει απέναντι στο περιστατικό.

Το παιδί μου είναι θύτης

- Παρατηρήστε τη συμπεριφορά: τι, πότε, πού & γιατί συμβαίνει
- Παρατηρήστε την δική σας συμπεριφορά. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά μιμούνται τους γονείς τους
- Επιδείξτε εσείς με συνέπεια τις συμπεριφορές που θέλετε να υιοθετήσει το παιδί σας
- Επικοινωνήστε στο παιδί σας τα συναισθήματα των άλλων
- Εξηγήστε στο παιδί σας την αξία της ενσυναίσθησης, του σεβασμού και της αποδοχής της διαφορετικότητας
- Μιλήστε στο παιδί σας για τη διαφορά ανάμεσα στην επιθετική, παθητική και διεκδικητική συμπεριφορά
- Επιβλέπετε τις παρέες του/της και συζητάτε σχετικά με αυτές
- Ενισχύστε το παιδί σας στο να αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του/της
- Βοηθήστε το στην αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων
- Κουβεντιάστε με τον εκπαιδευτικό

Το παιδί μου είναι θύμα

- Προσπαθήστε να μην κατακλυστείτε από τις δικές σας συναισθηματικές αντιδράσεις – Ακούστε το παιδί σας με προσοχή κι ενσυναίσθηση
- Διαβεβαιώστε το ότι είστε δίπλα του/της κι ότι μπορείτε να το βοηθήσετε
- Ζητήστε του να σας περιγράψει με λεπτομέρειες τί συμβαίνει (πώς, πού, πότε)
- Ρωτήστε το πώς έχει ήδη αντιδράσει & πώς σκέφτεται να το χειριστεί από εδώ και πέρα
- Οργανώστε μαζί του/της ένα σχέδιο δράσης: εξηγήστε πως ο θυμός/φόβος τροφοδοτούν την συμπεριφορά εκφοβισμου
- Βοηθήστε το να καταλάβει τη σκοπιμότητα των συμπεριφορών εκφοβισμού & ενισχύστε τις επαφές του/της με άλλα παιδιά της τάξης
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες: ενδυναμώνουν τις κοινωνικές του/της δεξιότητες και την αυτοπεποίθησή του/της
- Ενισχύστε το στο να ζητήσει βοήθεια από συμμαθητές & δασκάλους

Το παιδί μου είναι θεατής.

- Διαπιστώστε τι σκέφτεται & πώς αισθάνεται
- Δώστε στη συμπεριφορά τις πραγματικές της διαστάσεις: τονίστε τον κακοποιητικό της χαρακτήρα, εξηγήστε γιατί δεν είναι ανεκτή από κανέναν & για κανέναν και πώς τροφοδοτείται από τους παρευρισκόμενους
- Καλέστε το να μπει στη θέση του παιδιού που εκφοβίζεται
- Διερευνήστε μαζί του/της τρόπους δράσης που δεν βάζουν σε κίνδυνο την ασφάλειά του/της
- Διευκρινίστε τη διαφορά «μαρτυράω» ≠ «καλώ ενισχύσεις»
- Ενθαρρύνετέ το να εκφράζει την αποδοκιμασία του/της με ασφαλείς τρόπους
- Ενισχύστε το να συναναστρέφεται τα παιδιά που εκφοβίζονται
- Ενημερώστε το ότι θα πρέπει να ενημερωθεί το σχολείο

Σημάδια που πρέπει να μας επιστήσουν την προσοχή.

- Άρνηση για σχολείο και εξωσχολικές δραστηριότητες
- Κάνει αρνητικά ή υποτιμητικά σχόλια για τον εαυτό του/της.
- Μοιάζει μοναχικό ή απομονωμένο
- Εμφανίζει δυσκολίες στον ύπνο
- Απώλεια όρεξης ή γυρίζει από το σχολείο πεινασμένο
- Αλλάζει το δρόμο από και προς το σχολείο
- Παραπονιέται συχνά για σωματικούς πόνους χωρίς ιατρική δικαιολογία
- Αποσύρεται από φίλους ή κοινωνικές δραστηριότητες
- Κλαίει συχνά
- Φαίνεται αγχωμένο ή ότι βρίσκεται σε εγρήγορση

Τι να πω στο παιδί μου ως γονιός

1. Γι’αυτό που συμβαίνει δε φταις εσύ. Δεν υπάρχει καμία πραγματική αιτία για να σε χτυπήσει κάποιος ή για να μιλήσει άσχημα για σένα.
2. Πολλά παιδιά στα σχολεία βιώνουν τέτοιες καταστάσεις.
3. Είμαστε περήφανοι για τον εαυτό μας. Δεν ντρεπόμαστε εμείς για κάτι άσχημο που έκανε κάποιος άλλος.
4. Εάν μας συμβεί κάτι, το μοιραζόμαστε με τους δασκάλους και τους γονείς.
5. Οι δυσκολίες δεν εξαφανίζονται ποτέ από μόνες τους. Εάν συμβεί μια φορά, είναι πολύ πιθανό να ξανασυμβεί.

6. Η απομόνωση δεν είναι λύση. Και άλλα παιδιά μπορεί να έχουν ενοχληθεί από τη συμπεριφορά εκφοβισμού . Μοιράσου την εμπειρία σου.

7. Η αδιαφορία δεν είναι λύση. Η δράση ναι.

8. Το να απαντήσεις με τον ίδιο τρόπο δεν θα σε βοηθήσει. Απλά θα κάνεις κάτι που έτσι κι αλλιώς σε ενοχλεί.

9. Είσαι πολύ σημαντικός για πολλούς ανθρώπους. Κοιτώντας δίπλα σου θα τους βρείς και αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να σε βοηθήσουν.

10. Κάλεσε στο 1056 δωρεάν και ανώνυμα να μιλήσεις σε ψυχολόγο.

Τα παιδιά σε κάθε περίπτωση έχουν ανάγκη από την υποστήριξη των γονέων τους.

- Είναι σημαντικό να είμαστε ενεργοί ακροατές για το παιδί μας.
- Να δείξουμε έμπρακτα πως το κατανοούμε και πως μπορούμε να είμαστε εκεί, ως σύμμαχοι.

Τα παιδιά που είναι θύματα συχνά αποκρύβουν από τους γονείς τους το βίωμα τους γιατί:

- φοβούνται τις αντιδράσεις τους
- την απόρριψη τους
- την άρνηση της πραγματικότητας τους.

Ο πιο σημαντικός στόχος ενός γονέα, είναι να καταφέρει να κερδίσει την εμπιστοσύνη του παιδιού και να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση του

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Είναι η συνολική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Η αντίληψη που έχουμε για εμάς τους ίδιους, για τις ικανότητές μας, τα ταλέντα μας, την εμφάνισή μας, τα επιτεύγματά μας και τα αισθήματά μας. Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό, την αποδοχή, το σεβασμό και την εκτίμηση προς εμάς τους ίδιους.

ΠΩΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- **Να δείχνετε στο παιδί σας ότι το αγαπάτε και το αποδέχεστε**.

Η αγάπη σας να είναι διαρκείς και να μην αποτελεί αντικείμενο διαπραγμάτευσης χρησιμοποιώντας εκφράσεις της μορφής ‘αν το ξανακάνεις η μαμά θα πάψει να σε αγαπάει.’

- **Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εξερευνούν, να δοκιμάζουν και να βάζουν ρεαλιστικούς στόχους**.

Να επιβραβεύετε την επιτυχία και να αντιμετωπίσετε την αποτυχία ως μια εν δυνάμει επιτυχία.

Η κουφή δεν κατακτιέται με τη ταχύτητα αλλά, με την οργάνωση και τη τεχνική.

- **Βοηθήστε το παιδί να ανακαλύψει τις δυνατότητές του.**
- **Μην εκθέτετε το παιδί σας σε τρίτους**.

Αποφύγετε να κάνετε αρνητικά σχόλια για το παιδί σας μπροστά σε τρίτους.

- **Βοηθήστε το παιδί σας να ανακαλύψει τη μοναδικότητά του.**

Δώστε στο παιδί σας να καταλάβει ότι δεν είμαστε όλοι ίδιοι και ο καθένας πρέπει να είναι περήφανος για αυτό ου είναι.

- **Εμπιστευθείτε τα παιδιά σας για να εμπιστευθούν και αυτά τον εαυτότους.**
- **Να αποφεύγετε την αυστηρή κριτική και την αποδοκιμασία.**

ΠΩΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Τα άτομα προσπαθούν να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους μέσα από τις σχέσεις με τους άλλους ώστε:

- Να ελαχιστοποιήσουν την απόρριψη
- Να επιτύχουν την αποδοχή
- Να βρουν ικανοποίηση κι ασφάλεια

Η αυτοεκτίμηση και τα κίνητρα αυξάνονται όταν τα άτομα έχουν σχέσεις σεβασμού, φροντίδας και αλληλοεκτίμησης με ανθρώπους που εκτιμούν τις δυνατότητές τους και τα αποδέχονται χωρίς όρους.

- *Σημαντικό ρόλο επίσης στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, ως ένας ενισχυτικός παράγοντας, παίζει η συμμετοχή σε σχολικές και εξωσχολικές εκδηλώσεις. Με τον τρόπο αυτό το παιδί νιώθει πως είναι ικανό να ανήκει σε διαφορετικά πλαίσια, πως το αποδέχονται και μέσα από τις συναναστροφές με τους συνομηλίκους του αντιλαμβάνεται τα όρια του.*

Όρια στην οικογένεια

- Η θέσπιση ορίων είναι μια διαδικασία που διαρκεί **σε όλη μας τη ζωή**

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ: σωστό και λάθος

τι μας ταιριάζει και τι όχι

τι μας κάνει αποδεκτούς και τι μας απομακρύνει από άλλους

ΤΑ ΟΡΙΑ ΧΑΡΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ **ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ** ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ, ΣΤΗΝ **ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ** ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ, ΣΤΗ **ΓΝΩΣΗ** ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΝΟΙΑ

Τι ΔΕΝ είναι τα όρια

- Δεν είναι μια ανταγωνιστική διαδικασία
- Δεν είναι επίδειξη γνώσεων

Τι είναι τα όρια

- Κατανόηση διαδικασίας μεγαλώματος
- Νοιάξιμο σχετικά με την αγωνία του παιδιού

ΑΜΕΣΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

- Να τεθούν οι κανόνες και αρχές που βοηθούν το παιδί στη καλύτερη κατανόηση του πεδίου και στην καλύτερη ένταξη του στο κοινωνικό περιβάλλον.

- Και ο γονιός και το παιδί κερδίζουν από αυτή τη διαδικασία.

Τα παιδιά έχουν ανάγκη από όρια

- Το όριο είναι αγάπη
- Το όριο είναι φροντίδα
- Το όριο είναι σημείο συνάντησης
- Το όριο είναι ταυτόχρονα ένωση και χωρισμός
- Το όριο είναι το σημείο επαφής
- Το όριο προστατεύει

ΤΟ ΝΑ ΘΕΤΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΟΡΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΣΕΒΑΣΜΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ!

Διπλά μηνύματα

- Η ανασφάλεια των παιδιών γεννιέται από την ασυνέπεια
- Τα παιδιά μπερδεύονται , δεν ξέρουν τι ισχύει και τι δεν ισχύει

- Τα διπλά μηνύματα προκαλούν σύγχυση και **αποδυναμώνουν το γονιό** αφαιρώντας από το παιδί έδαφος ασφάλειας και εμπιστοσύνης

Έλλειψη ορίων

«Ο γονιός που δε θέτει όρια μετατρέπεται σε έναν άνθρωπο ανίκανο να δράσει, υποχείριο των παιδιών και χάνει την προσοχή και τον σεβασμό των παιδιών»

- Τα παιδιά έχουν ανάγκη για σταθερά και σαφή πρότυπα, βάση των οποίων μπορούν να συγκριθούν, να προσανατολιστούν και να προχωρήσουν.
- Η πλήρης απουσία ορίων οδηγεί στη διαμόρφωση παιδιών με αντικοινωνική συμπεριφορά μέσα στην οικογένεια, το σχολείο, το φιλικό περιβάλλον.
- Τα παιδιά αυτά κάνουν πάντα το δικό τους αδιαφορώντας για τις απώλειες, τις ζημιές και τους τραυματισμούς που τυχόν προκαλούν.

«Όλα επιτρέπονται»

- Αυτή η τακτική **στερεί** από τα παιδιά την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.
- Ο θυμός του παιδιού **φέρνει επιθετικότητα** από μέρος του και ο ανεκτικός ενήλικας καταφεύγει σε **παρορμητικές τιμωρίες** που συνοδεύονται από ταυτόχρονη **αύξηση της ανεκτικότητας γιατί ο ενήλικας μετανιώνει για τη συμπεριφορά του.**(ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ)

- Τα όρια μετατρέπονται → σε τιμωρία και σε απόδειξη δύναμης

↓

σε εκδηλώσεις τρυφερότητας λόγω ενοχών.

Η εφαρμογή αυτής της τακτικής αφήνει τα παιδιά μόνα τους , **ανίκανα να συνάψουν κοινωνικές σχέσεις και επαφές**. Πίσω από την απεριόριστη ελευθερία κρύβεται μια απομάκρυνση που το παιδί δε τη θέλει και του προκαλεί **φόβο εγκατάλειψης**, τον οποίο δε μπορεί να αντέξει.

Η αντίδραση των παιδιών είναι συχνά η **υπερκινητικότητα** και η **καταστροφική επιθετικότητα**.

Τα συναισθήματα που βιώνουν είναι **μη ικανοποίηση-θυμός-έκρηξη.**

ΠΩΣ ΟΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ

- Τα όρια δεν είναι ίδια για όλους, αλλά διαφορετικά για κάθε παιδί και γονέα
- Πρέπει να συμβαδίζουν με την εξέλιξη του παιδιού και να προσαρμόζονται στην ηλικία του.
- Πρέπει να είναι σαφή και κατανοητά.
- Πρέπει να χαρακτηρίζονται απο ευελιξία. Τα όρια είναι για να ξεπερνιούνται,αρα είναι καλό να υπάρχει μια συνεχής εξέλιξη και αναπροσαρμογή.
- Πρέπει να υπάρχει σταθερότητα και συνέπεια στη τήρηση ορίων.
- Τέλος, είναι σημαντικό να επιβραβεύουμε τις επιθυμητές συμπεριφορές,αντι να τιμωρούμε τις ανεπιθύμητες.

Μερικοί τρόποι για να χαρίσουν οι γονείς την ισορροπία στα παιδιά τους είναι :

- **Να διατηρούν την ηρεμία και την αυτοσυγκράτησή τους και να μην αναστατώνουν τα παιδιά τους**

Τα όρια προκαλούν δυσαρέσκεια που εκφράζεται με λύπη, απογοήτευση μέχρι και θυμό, όμως οι γονείς πρέπει να μένουν σταθεροί, να αποδέχονται αυτή τη δυσαρέσκεια αλλά ταυτόχρονα να προσπαθούν να κατανοούν τα δυνατά συναισθήματά τους.

- **Να δίνουν στα παιδιά τους συμβουλές και καθοδήγηση που δε τα μπερδεύουν**

Οι γονείς δε πρέπει να θέτουν τα όρια ως τιμωρία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να νιώθουν ανασφάλεια καθώς δε τους δίνεται σαφής συσχετισμός συμπεριφοράς και συνέπειας. Τα παιδιά, χρειάζονται όρια για να νιώθουν συναισθηματική ασφάλεια, ηρεμία και ανακούφιση. Έτσι λοιπόν, οι αποφάσεις των γονέων πρέπει να είναι σταθερές όσον αφορά την επιβολή των ορίων σα συνέπειες στις πράξεις των παιδιών και όχι ως τιμωρία.

«Μπορείς να έρθεις έως τις 10 ή μπορείς να αργήσεις, εσύ αποφασίζεις! Εάν έρθεις στην ώρα σου θα μπορείς να βγεις και αύριο, αν όχι σημαίνει πως δε θέλεις»

- **Να μη φοβούνται ότι τα όρια μπορεί να συνθλίβουν το ελεύθερο πνεύμα των παιδιών**

Είναι δύσκολο να τεθούνε όρια γιατί πιστεύεται από πολλούς γονείς ότι με αυτό τον τρόπο περιορίζουν την ελεύθερη έκφραση των παιδιών τους. Όταν όμως τα όρια εφαρμοστούν με σταθερότητα , τότε η μεταμόρφωση στη συμπεριφορά των παιδιών τους είναι θεαματική.
Τα προσκολλήμενα και απαιτητικά παιδιά σταματούν ξαφνικά να προσπαθούν να ελέγχουν κάθε κατάσταση που συμβαίνει στο περιβάλλον τους και αποκτούν την ικανότητα να συγκεντρώνονται, να κοινωνικοποιούνται, να χαλαρώνουν και να εκφράζουν τη χαρά τους. Αυτό είναι **ελευθερία**, **συναισθηματική ευφυΐα** και δυνατότητα εξέλιξης των παιδιών σε **υγιείς και ολοκληρωμένες προσωπικότητες.**

Τα παιδιά νιώθουν καλά όταν ξέρουν μέχρι που μπορούν να φτάσουν, όταν νιώθουν ότι υπάρχει ένας ενήλικας που τα προστατεύει και μπορούν να εμπιστευτούν.

Αποτελεσματικές πρακτικές θέσπισης ορίων

- **Αρχή του «εδώ και τώρα».** Η επικοινωνία πρέπει να είναι παρούσα και συγκεκριμένη χωρίς αναφορές στο παρελθόν και χωρίς γενικεύσεις. Χρησιμοποιούμε ένα θετικό τρόπο έκφρασης του μηνύματος πχ «Συγκεντρώσου» και όχι «Μην είσαι αφηρημένος».

- **Καθρέφτισμα.** Πριν βιαστούμε να κρίνουμε το παιδί ή να το τιμωρήσουμε ας μπούμε πρώτα στον κόσμο του και ας του παρέχουμε ένα είδος καθρέφτη, στο οποίο μπορεί να δει τον εαυτό του και να αντιληφθεί τα συναισθήματά του. Ταυτόχρονα πρέπει και ο γονιός να σκέφτεται από την οπτική του παιδιού. Βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση του και αναλογιζόμαστε πως θα λειτουργούσαμε εμείς ως παιδιά.

- **Μη λεκτικά μηνύματα**. Εκτός από αυτά που λέμε στέλνουμε και στο παιδί πολλά μη λεκτικά μηνύματα, τόσο με τη στάση του σώματός μας, όσο με τον τόνο της φωνής, τις εκφράσεις του προσώπου μας.

- **ΠΟΤΕ μην υπονομεύετε τον άλλο γονέα**

Οι γονείς οφείλουν να συμφωνούν μεταξύ τους και να μην μιλάνε ο ένας πίσω από την πλάτη του άλλου. Ακόμα και αν υπάρχουν διαφωνίες και αποφασίσει ο ένας γονέας, το παιδί θα πρέπει να βλέπει μια κοινή γραμμή και από τους δύο.

- **Αναγνωρίστε και ενισχύστε τις σωστές συμπεριφορές**

Είναι πολύ σημαντικό να νιώθουν τα παιδιά ότι αναγνωρίζετε και επικροτείτε τις σωστές συμπεριφορές και δεν μένετε μόνο στα λάθη ή την μη τήρηση των κανόνων.

- **Συμμετοχή των παιδιών στον καθορισμό των ορίων**

Όταν τα παιδιά λαμβάνουν μέρος στη θέσπιση κανόνων επενδύουν περισσότερο και έχει πιο πολλές πιθανότητες να τους ακολουθήσουν.

«Τα δύο παιδιά»

- Στη διαδικασία ανατροφής συναντούμε το παιδί μπροστά μας και **το παιδί μέσα μας.**
- Κι όσο πιο έντονα ζει το παιδί μέσα μας τόσο περισσότερο επιθυμούμε να προφυλάξουμε το παιδί μπροστά μας, από το **φόβο** τη **λύπη** και τον **πόνο** που έχουμε βιώσει οι ίδιοι ως παιδιά. Αλλά και τόσο συμβάλλουμε στη **μετάδοση** των φόβων και των ανασφαλειών μας.
- Όταν ο γονιός **αποδεχθεί τα θετικά και αρνητικά που κουβαλάει**, τόσο πιο ικανό καθιστά το παιδί του να δεχθεί όλες τις όψεις της ζωής και να συμφιλιώνεται με τα συναισθήματα του.

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!

Ειρήνη Γραμματίκα
Ψυχολόγος

Σοφία Κατσαρδή
Κοινωνική Λειτουργός