



## Θετική πειθαρχία και καθοδήγηση

Κάθε ενήλικας που φροντίζει παιδιά έχει την ευθύνη να τα καθοδηγεί, να τα κοινωνικοποιεί και να διορθώνει τα λάθη τους σχετικά με τις κατάλληλες συμπεριφορές που πρέπει να έχουν. Πολλές φορές, αυτές οι ενέργειες των ενηλίκων ονομάζονται «καθοδήγηση» και «πειθαρχία». Η θετική καθοδήγηση και πειθαρχία είναι πολύ σημαντικές, καθώς προάγουν τον αυτο-έλεγχο στα παιδιά, τους διδάσκουν την υπευθυνότητα και τα βοηθούν να κάνουν προσεκτικές επιλογές. Όσο πιο αποτελεσματικοί είναι οι άνθρωποι που φροντίζουν τα παιδιά στην ενθάρρυνση των κατάλληλων συμπεριφορών, τόσο λιγότερο χρόνο και προσπάθεια θα ξοδέψουν στη συνέχεια στην προσπάθεια να διορθώσουν προβλήματα συμπεριφοράς.

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι η χρήση σωματικής βίας, οι απειλές και οι ταπεινώσεις μπορεί να επηρεάσουν την υγιή ανάπτυξη του παιδιού. Για παράδειγμα, οι ενδείξεις φανερώνουν ότι οι ξυλιές μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στα παιδιά. Επίσης, οι ειδικοί συμφωνούν ότι δεν υπάρχει μια τέλεια φόρμουλα, η οποία να δίνει τις απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις σχετικά με την πειθαρχία. Τα παιδιά είναι μοναδικά, όπως και οι οικογένειες στις οποίες ζουν. Μία στρατηγική πειθαρχίας μπορεί να λειτουργεί με ένα παιδί αλλά όχι με κάποιο άλλο.

Η αποτελεσματική καθοδήγηση και η αποτελεσματική πειθαρχία εστιάζουν στην ανάπτυξη του παιδιού. Επίσης, διατηρούν την αυτοεκτίμηση και την αξιοπρέπειά του. Προσβλητικές ή μειωτικές πράξεις είναι πιθανό να κάνουν τα παιδιά να βλέπουν αρνητικά τους γονείς ή όσους ασχολούνται με τη φροντίδα τους, γεγονός που μπορεί να εμποδίσει τη μάθηση και να διδάξει στο παιδί να είναι αγενές προς τους άλλους. Ωστόσο, ενέργειες που αναγνωρίζουν τις προσπάθειες και την πρόοδο των παιδιών, όσο μικρή ή αργή κι αν είναι αυτή, είναι πιθανό να ενισχύσουν την υγιή ανάπτυξη.

Το να μάθει κανείς στα παιδιά την αυτοπειθαρχία, είναι μια απαιτητική δουλειά. Χρειάζεται υπομονή, εστιασμένη προσοχή, συνεργασία και καλή κατανόηση του παιδιού. Επίσης, απαιτεί γνώση των δυνατών και αδύναμων σημείων του καθενός σχετικά με θέματα πειθαρχίας. Δυστυχώς, η μόνη προετοιμασία για τους περισσότερους γονείς είναι η εμπειρία από τους δικούς τους γονείς, και τέτοιες εμπειρίες του παρελθόντος μπορεί και να μην είναι πάντα βοηθητικές για το μεγάλωμα των σημερινών παιδιών.

### Οι πρώτες εμπειρίες των γονέων με την πειθαρχία

Σκεφτείτε για λίγα λεπτά τα δικά σας παιδικά χρόνια και αξιολογήστε τις μεθόδους πειθαρχίας που χρησιμοποιούσαν οι γονείς σας. Για ποιες πρακτικές θα τους ευχαριστούσατε και ποιες θα θέλατε να ήταν διαφορετικές;

#### Πρακτικές που κρατώ

.....  
.....  
.....

#### Νέες πρακτικές για να δοκιμάσω

.....  
.....  
.....

Το να θυμηθείτε πώς νιώθατε ως παιδί μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε το παιδί και τη συμπεριφορά του.



## Προληπτικές στρατηγικές

Η μη αποδεκτή συμπεριφορά του παιδιού είναι αδύνατο να προληφθεί ολοκληρωτικά. Τα παιδιά, με την περιέργεια και την ατέρμονη δημιουργικότητα που τα διακρίνει, είναι πιθανό να κάνουν πράγματα τα οποία μπορεί να μην αναμένουν οι γονείς και όσοι ασχολούνται με τη φροντίδα τους.

Ωστόσο, μπορούν να γίνουν πολλά θετικά βήματα για να προληφθεί μια προβληματική συμπεριφορά:

- Θέστε ξεκάθαρους, σταθερούς κανόνες
- Διασφαλίστε ότι το περιβάλλον είναι ασφαλές και χωρίς ανησυχίες
- Δείξτε ενδιαφέρον για τις δραστηριότητες του παιδιού
- Παρέχετε κατάλληλα και ενδιαφέροντα παιχνίδια
- Ενθαρρύνετε τον αυτο-έλεγχο παρέχοντας επιλογές με νόημα
- Εστιάστε στην επιθυμητή συμπεριφορά και όχι σε αυτήν που πρέπει να αποφεύγεται
- Βοηθήστε τα παιδιά να «χτίσουν» την αυτο-εικόνα τους ως αξιόπιστα, υπεύθυνα και συνεργατικά άτομα
- Περιμένετε το καλύτερο από το παιδί
- Δίνετε ξεκάθαρες κατευθύνσεις, μία κάθε φορά
- Πείτε «ναι» όποτε αυτό είναι δυνατό
- Παρατηρήστε και δώστε προσοχή στα παιδιά όταν λειτουργούν σωστά
- Κινητοποιηθείτε πριν μία κατάσταση βγει εκτός ελέγχου
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά συχνά και γενναιόδωρα
- Δώστε το καλό παράδειγμα
- Βοηθήστε τα παιδιά να δουν πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν τους άλλους

## Πιθανοί λόγοι προβληματικής συμπεριφοράς

Αν οι γονείς καταλάβουν γιατί τα παιδιά φέρονται με ανάρμοστο τρόπο, μπορεί να γίνουν πιο αποτελεσματικοί στη μείωση των προβληματικών συμπεριφορών. Ακολουθούν ορισμένοι λόγοι για τους οποίους ένα παιδί είναι πιθανό να συμπεριφέρεται κατ' αυτόν τον τρόπο:

1. Θέλει να ελέγξει αν τα άτομα που το φροντίζουν θα επιβάλουν κανόνες.
2. Βιώνει διαφορετικές προσδοκίες μεταξύ σχολείου και σπιτιού.
3. Δεν κατανοεί τους κανόνες ή προσπαθεί να ανταποκριθεί σε προσδοκίες που είναι εκτός του αναπτυξιακού σταδίου στο οποίο βρίσκεται.
4. Θέλει να επιβεβαιώσει τον εαυτό του και την ανεξαρτησία του.
5. Νιώθει άρρωστο, βαριέται, πεινάει ή νυστάζει.



6. Δεν έχει ακριβείς πληροφορίες ή προηγούμενη εμπειρία.
7. Έχει παλαιότερα «επιβραβευτεί» για την ακατάλληλη συμπεριφορά του μέσω της προσοχής που έχει δοθεί σε αυτήν από κάποιον ενήλικα.
8. Αντιγράφει τις πράξεις των γονιών του.

### Τεχνικές θετικής πειθαρχίας

Η προβληματική συμπεριφορά προκύπτει όταν ένα παιδί επιλέγει να συμπεριφερθεί με ακατάλληλο τρόπο. Πριν αναλάβετε δράση, κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Κάνει πραγματικά το παιδί κάτι λάθος; Υπάρχει πραγματικά κάποιο πρόβλημα ή είστε απλά κουρασμένοι και χωρίς υπομονή;
  - Αν δεν υπάρχει πραγματικό πρόβλημα, εκτονώστε το στρες σας μακριά από το παιδί.
  - Αν υπάρχει πραγματικό πρόβλημα, προχωρήστε στην επόμενη ερώτηση.
2. Σκεφτείτε για ένα λεπτό. Μπορεί το παιδί πραγματικά να κάνει αυτό που εσείς περιμένετε;
  - Αν δεν είστε ρεαλιστικοί, επανεκτιμήστε τις προσδοκίες σας.
  - Αν οι προσδοκίες σας είναι ρεαλιστικές, προχωρήστε στην επόμενη ερώτηση.
3. Ήξερε το παιδί, τη συγκεκριμένη στιγμή, ότι έκανε κάτι λάθος;
  - Εάν το παιδί δεν συνειδητοποιούσε ότι έκανε κάτι λάθος, βοηθήστε το να καταλάβει τι περιμένετε, γιατί το περιμένετε και πώς μπορεί να το κάνει. Προσφερθείτε να βοηθήσετε.
  - Εάν το παιδί γνώριζε ότι έκανε κάτι λάθος και με πρόθεση παράβλεψε μια λογική προσδοκία, τότε συμπεριφέρθηκε ανάρμοστα.

Αν η συμπεριφορά ήταν ένα ατύχημα, π.χ. να βραχεί κατά τη διάρκεια του ύπνου, τότε δεν είναι ανάρμοστη συμπεριφορά. Αν η συμπεριφορά δεν ήταν ατύχημα, ζητήστε από το παιδί να σας εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους έκανε αυτό που έκανε. Αν το παιδί είναι μεγαλύτερο, ρωτήστε το πώς θα μπορούσε να λύσει ή να διορθώσει το πρόβλημα που δημιουργήθηκε. Χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση επίλυσης προβλήματος, τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες, όπως το να σκέπτονται όταν προκύπτει ένα πρόβλημα και να βρίσκουν πιθανές λύσεις.

### Ανταπόκριση σε προβληματική συμπεριφορά

Ακολουθούν πέντε στρατηγικές οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από γονείς και όσους φροντίζουν παιδιά, για να ανταποκριθούν σε κάποια προβληματική συμπεριφορά. Θυμηθείτε, ωστόσο, ότι είναι πάντα καλό να εξηγούνται και να γίνονται κατανοητοί οι κανόνες πριν προκύψει η ακατάλληλη συμπεριφορά. Όποτε είναι εφικτό, εμπλέξτε τα παιδιά στη δημιουργία των κανόνων της οικογένειας ή της τάξης.



**Φυσικές συνέπειες** .Το να αφήνετε τα παιδιά να βιώσουν τις επιπτώσεις της συμπεριφοράς τους, επίσης ονομάζεται «μαθαίνοντας με τον σκληρό τρόπο».

Για παράδειγμα, το παιδί δεν βάζει τα βιβλία του πίσω στην τσάντα του όταν τελειώνει το διάβασμα. Μία μέρα χάνει ένα βιβλίο και έτσι πρέπει να βρει τρόπο να το αντικαταστήσει.

Χρησιμοποιείτε τις φυσικές συνέπειες μόνο όταν δεν διακινδυνεύουν την ασφάλεια ή την υγεία του παιδιού.

**Λογικές συνέπειες**. Είναι δομημένες συνέπειες οι οποίες ακολουθούν συγκεκριμένες προβληματικές συμπεριφορές. Πρέπει το παιδί να μπορεί να δει πώς συνδέεται η συμπεριφορά με τη συνέπεια.

Για παράδειγμα, ένας έφηβος γνωρίζει ότι αν κάποιος βράδυ μέσα στην εβδομάδα μείνει εκτός σπιτιού πέρα από την ώρα που του έχει οριστεί και την επόμενη έχει σχολείο, τότε οι γονείς του δεν θα του επιτρέψουν να βγει με τους φίλους του το σαββατοκύριακο.

**«Φτιάξτο»**. Αν τα παιδιά σπάσουν κάτι, πρέπει να βοηθήσουν να κολληθεί το αντικείμενο ή να καθαριστεί ο χώρος. Αν στεναχωρήσουν κάποιον, πρέπει να βοηθήσουν να διορθωθεί η κατάσταση.

Για παράδειγμα: «Τώρα που έκανες τον αδερφό σου να κλάψει, σε παρακαλώ να ζητήσεις συγνώμη και να με βοηθήσεις να τον ηρεμήσω».

**Η τεχνική του διαλείμματος (time-out)**. Κατά τη διάρκεια του “time-out”, το παιδί καλείται να μείνει για κάποιο χρόνο μόνο του, σε συγκεκριμένο χώρο στον οποίο δεν υπάρχουν, ή υπάρχουν ελάχιστα, χαρακτηριστικά ανταμοιβών. Η τεχνική αυτή δίνει στο παιδί τη δυνατότητα να συλλογιστεί σιωπηλά, μακριά από τους υπόλοιπους, τη συμπεριφορά του . Όταν δίνετε “time-out”, να είστε ήρεμοι και σταθεροί. Ένα λεπτό για κάθε έτος της ηλικίας του παιδιού είναι η κατάλληλη διάρκεια.

Για παράδειγμα, απευθύνεστε σε ένα πεντάχρονο παιδί: «Έχουμε πει πολλές φορές ότι το να χτυπάμε τους άλλους δεν είναι αποδεκτό. Εσύ όμως χτύπησες το άλλο παιδάκι, και γι’ αυτό σε παρακαλώ πήγαινε στο ‘τραπέζι του time-out’ για πέντε λεπτά. Σε παρακαλώ σκέψου πώς μπορεί να ένιωσε το παιδί όταν το χτύπησες».

**Ανακατεύθυνση**. Αυτή η στρατηγική μπορεί να έχει αποτέλεσμα όταν παρατηρήσετε ότι το παιδί δεν ακολουθεί τους κανόνες και δεν είναι συνεργάσιμο. Τραβήξτε πολύ γρήγορα την προσοχή του παιδιού και στρέψτε την σε μια νέα δραστηριότητα.

Για παράδειγμα: « Σε παρακαλώ, έλα να ποτίσουμε τα λουλούδια. Κάνεις πολλή ώρα ποδήλατο και τώρα είναι η σειρά της αδερφής σου».

### **Χαρακτηριστικοί τρόποι ανατροφής των παιδιών**

Οι ερευνητές έχουν περιγράψει τέσσερις γενικούς «τύπους γονέων» σύμφωνα με τις μεθόδους που ακολουθούν στην ανατροφή των παιδιών τους: «αυταρχικός», «ανεκτικός-επιεικής», «αμελής-αδιάφορος» και «δημοκρατικός». Οι περισσότεροι, όμως, γονείς, δεν εμπίπτουν απλά σε μία κατηγορία, αλλά κάπου ενδιάμεσα, εμφανίζοντας χαρακτηριστικά από πολλές κατηγορίες. Επίσης, αρκετοί γονείς αλλάζουν τύπους ανάλογα με την εμπειρία, την ηλικία, το επίπεδο ωριμότητας του παιδιού και τις δεδομένες συνθήκες.



Ένας γονέας ή φροντιστής ο οποίος είναι «αυταρχικός»:

- Εκτιμά την υπακοή, την παράδοση και την τάξη
- Είναι πιθανό να χρησιμοποιεί σωματική τιμωρία
- Συνήθως δεν επιτρέπει επιλογές ή ελευθερία έκφρασης

*Πιθανά αποτελέσματα:* Τα παιδιά αυταρχικών γονέων είναι πιθανό να εξαρτώνται από άλλους για να λαμβάνουν αποφάσεις. Μπορεί να αναπτύξουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, να είναι επιθετικά ή περιφρονητικά.

Ένας γονέας ή φροντιστής ο οποίος είναι «ανεκτικός- επιεικής»:

- Θέτει λίγους κανόνες και δίνει λίγες κατευθύνσεις
- Δεν παρέχει συγκρότηση
- Δεν επιβάλλει τα όρια που έχουν οριστεί

*Πιθανά αποτελέσματα:* Τα παιδιά με ανεκτικούς γονείς είναι πιθανό να έχουν χαμηλό αυτοέλεγχο και μικρή ικανότητα να διαχειριστούν τις απογοητεύσεις. Παραμένουν ανώριμα και αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ανάληψη ευθυνών.

Ένας γονέας ή φροντιστής ο οποίος είναι «αμελής-αδιάφορος»:

- Απορρίπτει ή αγνοεί το παιδί
- Δεν εμπλέκεται στη ζωή του παιδιού
- Αφήνει το παιδί να λειτουργεί όπως εκείνο θέλει

*Πιθανά αποτελέσματα:* Τα παιδιά αδιάφορων γονέων μπορεί να αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων δυσκολιών στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, εμπιστοσύνης και αυτοεκτίμησης.

Ένας γονέας ή φροντιστής ο οποίος είναι «δημοκρατικός»:

- Θέτει κατάλληλους κανόνες και κατευθύνσεις
- Είναι σταθερός, συνεπής και δίκαιος
- Έχει λογικές προσδοκίες
- Ενθαρρύνει την ανεξαρτησία και την ατομικότητα του παιδιού
- Χρησιμοποιεί ξεκάθαρη επικοινωνία και συλλογισμούς
- Επιτρέπει την πραγματοποίηση επιλογών και ενδυναμώνει το παιδί

*Πιθανά αποτελέσματα:* Τα παιδιά που έχουν δημοκρατικούς γονείς είναι πιθανό να γίνουν υπεύθυνα, ανεξάρτητα, να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση και να μπορούν να ελέγχουν τις επιθετικές παρορμήσεις τους. Αυτός ο τρόπος μεγάλωματος προσφέρει ισορροπία μεταξύ της εφαρμογής κατάλληλων ορίων και της παραχώρησης ανεξαρτησίας στο παιδί, ενώ του παρέχει ζεστασιά και υποστηρικτική καθοδήγηση.

Ωστόσο, η ανατροφή δεν είναι ο μόνος παράγοντας που επηρεάζει το παιδί. Πολιτισμικοί παράγοντες, η συμπεριφορά των ομηλίκων, οι οικογενειακές συνθήκες και τα





χαρακτηριστικά της κοινότητας επιδρούν στην ανάπτυξή του. Επιπλέον, όλοι αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τις μεθόδους ανατροφής που ακολουθούνται. Για παράδειγμα, ο δημοκρατικός τύπος είναι πιο αποτελεσματικός σε ορισμένες ομάδες και σε ορισμένα πλαίσια σε σχέση με άλλα.

### **Γνωρίζοντας τι να περιμένετε από ένα παιδί**

Κάποιες φορές, οι προσδοκίες των ενηλίκων μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερες από τις δυνατότητες των παιδιών. Οι στρατηγικές πειθαρχίας και η καθοδήγηση πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις μοναδικές ανάγκες κάθε παιδιού, όπως και το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται.

**Από τη γέννηση έως τα 2 έτη**, τα παιδιά χρειάζονται μεγάλη υποστήριξη, αγκαλιά και στοργικές αλληλεπιδράσεις. Όταν ο φροντιστής είναι απών, το παιδί μπορεί να φοβάται ότι αυτός δεν θα επιστρέψει. Σε αυτό το στάδιο, τα παιδιά αναπτύσσουν δεσμούς με τους ανθρώπους που τα φροντίζουν, μαθαίνουν να εμπιστεύονται τους ενήλικες, ότι θα είναι εκεί για αυτά όταν τους χρειαστούν. Κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων, μαθαίνουν μέσα από τις αισθήσεις και τις σωματικές κινήσεις και επαφές.

**Από τα 2 έως τα 6 έτη**, τα παιδιά μαθαίνουν τη γλώσσα, ξεκινούν να διαβάζουν σε κάποιο βαθμό και αναπτύσσουν πολλές κοινωνικές δεξιότητες. Επίσης, προσπαθούν να ανεξαρτητοποιηθούν περισσότερο από αυτούς που τα φροντίζουν. Αν αυτές οι προσπάθειες γίνουν κατανοητές και ενθαρρύνονται από τους ενήλικες, τα παιδιά αρχίζουν να παίρνουν περισσότερες πρωτοβουλίες. Σε αυτά τα χρόνια, μαθαίνουν εξερευνώντας, χτυπώντας, ακουμπώντας, ανακατεύοντας, αναποδογυρίζοντας πράγματα και πετώντας τα, καθώς και κάνοντας πολλές ερωτήσεις.

**Από τα 6 έως περίπου τα 12 έτη**, τα παιδιά ξεκινούν να συμπεριφέρονται και να ενεργούν με αυξημένο αυτο-έλεγχο. Κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων, αρχίζουν να «προετοιμάζουν το έδαφος» για να γίνουν παραγωγικά μέλη της κοινωνίας. Επεξεργάζονται τις πληροφορίες που δέχονται και μπορούν να πάρουν περίπλοκες αποφάσεις. Μπορούν να ακολουθούν κανόνες και να αναλαμβάνουν αρμοδιότητες. Επίσης, αναπτύσσουν μία εικόνα του εαυτού τους σύμφωνα με τις εμπειρίες τους, καθώς και την ανταπόκριση και την κριτική που λαμβάνουν από τους σημαντικούς ενήλικες της ζωής τους. Αν αυτή η ανταπόκριση είναι θετική, τα παιδιά εξελίσσονται σε εφήβους με σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Αν συχνά είναι αρνητική, ένα παιδί μπορεί να μεγαλώσει νιώθοντας ανεπαρκές και κατώτερο.

### **Μεγαλώνοντας το παιδί σας**

Σύμφωνα με μεγάλο αριθμό μελετών, η παροχή αγάπης, προσοχής και φροντίδας κατά το

#### **Μαθαίνοντας το παιδί σας**

Το παιδί σας είναι ένα μοναδικό άτομο. Για να συναναστρέφεστε αποτελεσματικά μαζί του, αφιερώστε χρόνο να μάθετε για τα ειδικά χαρακτηριστικά του. Παρατηρήστε το σε διάφορες περιστάσεις και σημειώστε παρακάτω:

**Πού το παιδί μου μοιάζει με μένα:** .....

**Πού το παιδί μου είναι διαφορετικό από μένα:** .....

**Πώς το παιδί μου προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή μου:** ....

**Πράγματα που το παιδί μου αγαπά:**.....

**Ειδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει το παιδί μου:**.....

**Ειδικές δυνατότητες και δυνάμεις που έχει το παιδί μου:**.....

**Τι εκτιμώ στο παιδί μου:**.....

Είναι επίσης σημαντικό να μιλάτε με τα παιδιά σας για τα συναισθήματά τους και τις καθημερινές τους εμπειρίες. Μέσα από τη συχνή και θετική αλληλεπίδραση, ενισχύεται η σχέση γονέα-παιδιού.



μεγάλωμα των παιδιών, είναι ιδιαίτερα σημαντική. Ένας γονιός που προσφέρει όλα αυτά στο παιδί του, είναι ζεστός, υποστηρικτικός και διαθέτει κατανόηση. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι ένα παιδί μαθαίνει πιο εύκολα από έναν γονιό με τέτοια χαρακτηριστικά απ'ότι από έναν σκληρό γονιό. Επίσης, παιδιά που μεγαλώνουν με τρυφερούς και υποστηρικτικούς γονείς είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν παραβατική συμπεριφορά σε σχέση με παιδιά που μεγαλώνουν με απορριπτικούς γονείς.

Μηνύματα φροντίδας και αγάπης που μπορείτε να δώσετε στα παιδιά είναι, για παράδειγμα, τα εξής:

- «Σε εκτιμώ σαν άνθρωπο».
- «Πιστεύω σε σένα».
- «Σε εμπιστεύομαι».
- «Ξέρω ότι μπορείς να διαχειριστείς καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή».
- «Σε ακούω».
- «Σε νοιάζομαι».
- «Είσαι πολύ σημαντικός/ή για μένα».
- «Είμαι ικανοποιημένος/η από εσένα».
- «Σε αγαπώ».
- «Μπορείς να μου πεις/να μοιραστείς μαζί μου οτιδήποτε».
- «Είναι αποδεκτό να κάνεις λάθη».
- «Μαθαίνω μαζί σου».

#### Μεγαλώνοντας και ωριμάζοντας μαζί με το παιδί σας

Η μάθηση είναι μια μακροχρόνια διαδικασία τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις νέες πληροφορίες που βρήκατε σε αυτόν τον οδηγό σχετικά με την πειθαρχία. Γράφοντας τις απαντήσεις σας μπορεί να βοηθήσει να τις θυμάστε.

Πριν, θεωρούσα ότι η πειθαρχία είναι.....

Τώρα, ξέρω ότι η πειθαρχία είναι.....

Εχω χρησιμοποιήσει αυτήν τη στρατηγική πειθαρχίας:.....

Τώρα, θα.....

Νόμιζα ότι είμαι.....

Αλλά τώρα, ξέρω ότι.....

Νόμιζα ότι το παιδί μου είναι.....

Αλλά τώρα, ξέρω ότι το παιδί μου είναι.....

#### Περισσότερη βοήθεια για τους γονείς

Προκειμένου να μάθετε περισσότερα για τα παιδιά, μπορείτε να παρακολουθήσετε κάποιο σχετικό μάθημα ή σεμινάριο, να διαβάσετε ένα βιβλίο, να γίνετε συνδρομητές σε κάποιο περιοδικό για γονείς, να βρείτε αξιόπιστες πηγές στο διαδίκτυο ή να μιλήσετε με άλλους γονείς και φροντιστές.



Επιπλέον, σκεφτείτε να φτιάξετε ή να ενταχθείτε σε μια ομάδα υποστήριξης. Οι ομάδες αυτές είναι ένας ωραίος τρόπος να μοιράζεστε ιδέες, να μαθαίνετε από τους άλλους και πιθανόν να βρίσκετε λύσεις φροντίδας.

Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι όπως νοιάζεστε για τη φροντίδα του παιδιού σας, πρέπει να νοιάζεστε και για τη φροντίδα του εαυτού σας. Η ξεκούραση, η διατροφή, η άσκηση και η χαλάρωση μπορούν να κάνουν τη φροντίδα των παιδιών πιο ευχάριστη και διασκεδαστική.

Η ανατροφή και η φροντίδα των παιδιών θα είναι πάντα μία μεγάλη πρόκληση, όσο προετοιμασμένοι και αν είστε. Ωστόσο, αξίζει τον κόπο να βοηθήσετε τα παιδιά να αποκτήσουν αυτο-πειθαρχία, καθώς είναι ένα ουσιαστικό θεμέλιο για την προσωπική και κοινωνική τους ανάπτυξη, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

*Πρωτότυπο άρθρο: Ibtisam S. Barakat and Janet A. Clark, Positive Discipline and Child Guidance. Copyright© 1993 to 2013 University of Missouri. Published by MU Extension. All rights reserved.*

Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο του University of Missouri Extension (<http://extension.missouri.edu/index.aspx>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://extension.missouri.edu/p/GH6119>

*Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια.*

*Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά από την πρωτότυπη έκδοσή του στα αγγλικά. Η μετάφραση αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από το University of Missouri Extension και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Το University of Missouri Extension δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.*