Αποτελεσματικοί Γονείς

Αποδοτικές και Καινοτόμες Πρακτικές για Αποτελεσματικούς Γονείς

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

IO1 – Εγχειρίδιο για Γονείς

Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή 1

Διαχείριση Συμπεριφοράς 7

Ψυχολογική Ευημερία Γονέων 15

Κοινωνική Εγγύτητα 28

Μπορείτε να βασιστείτε σε εμάς! 50

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 us which may be made of the information contained therein. [Project Number: 2019-1-RO01-KA204-063747]

Εισαγωγή

Το να γίνεται κάποιος «γονιός» χαρακτηρίζεται ως μία μνημειώδης στιγμή και ορόσημο στη ζωή κάθε ενήλικα. Οι πλείστοι ενήλικες, αποκτούν σε κάποια φάση της ζωής τους παιδιά και επωμίζονται το ρόλο του «γονέα» (89.6% των ενηλίκων παγκοσμίως, Ranjan, 2015).

Αδιαμφισβήτητα είναι μία μοναδική εμπειρία, εντούτοις οι νέοι γονείς, είναι σημαντικό να λαμβάνουν υπόψη ότι η απόκτηση ενός παιδιού πιθανόν να αλλάξει τη ζωή τους ριζικά και σε πολλούς και ποικίλους τομείς. Ο ρόλος του γονέα εμπεριέχει πληθώρα ευθυνών και καθηκόντων. Αν και τα περισσότερα άτομα αναλαμβάνουν ενστικτωδώς τα καθήκοντά τους ως γονείς και έχουν μία εκ γενετής τάση στη φροντίδα των παιδιών, Durrant, 2011; Kyriazos & Stalikas, 2018), εντούτοις το να είναι κάποιος γονιός απαιτεί ένα σύνολο δεξιοτήτων (Mansager & Volk, 2004; Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017; Sanders, Kirby, Tellegen, 2014), και για αυτούς που δεν έχουν τις εν λόγω δεξιότητες ή την απαραίτητη στήριξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο και στρεσογόνο (Crnic & Lowm, 2002; Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017).

Γονείς και παιδιά μοιράζονται ένα ξεχωριστό, διαχρονικό και αναντικατάστατο συναισθηματικό δεσμό (Rohner, Khaleque, & Cournoyer, 2012) και η ποιότητα αυτής της σχέσης σύμφωνα με τις θεωρίες του Bowlby (1969), εξαρτάται από την ποιότητα της «προσκόλλησης», δηλαδή το δεσμό ανάμεσα σε παιδί και γονιό, μία σχέση που ξεκινά από τα πρώτα στάδια της ζωής του παιδιού και αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου. Οι γονείς αναλαμβάνουν το ρόλο «φύλακα» και είναι υπό την ευθύνη τους να διαφυλάξουν την ευημερία των παιδιών, τόσο ως προς την υγεία τους όσο και προς την ικανότητά τους να αναπτύξουν υγιείς κοινωνικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. Παρέχοντας καθοδήγηση και θέτοντας απτά

παραδείγματα αποτελούν πρότυπα συμπεριφοράς για τα παιδιά τους (Pyper, Harrington, & Manson, 2016).

Η ποιότητα της σχέσης ανάμεσα σε γονείς και παιδία είναι υψίστης σημασίας για την ομαλή ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών. Γεγονός που καταδεικνύουν τα αποτελέσματα πολλών σχετικών ερευνών από τα επιστημονικά πεδία της ψυχολογίας και μελέτης της συμπεριφοράς, τις κοινωνικές επιστήμες, την πειραματική έρευνα και τις παιδαγωγικές επιστήμες (Beyers & Groossens, 1999; Howenstein, Kumar, Casamassimo, McTigue, Coury & Yin, 2015; Mansager & & Volk, Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017; Sanders, 2003; Sanders, 2008; Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014; Scott & O'Connor, 2012) .

Ένα οικογενειακό περιβάλλον με φροντίδα και θαλπωρή είναι το απαραίτητο για την ομαλή εξέλιξη των παιδιών και τα υποβοηθά να αναπτύξουν τις ικανότητές τους στο έπακρο. Με την απαραίτητη προσοχή και στήριξη από τους γονείς, τα παιδιά αναπτύσσουν σημαντικές δεξιότητες και ικανότητες που θωρακίζουν την ευημερία τους στο παρών αλλά και διασφαλίζουν την ομαλή τους εξέλιξη στο μέλλον, όπως για παράδειγμα η αυτό-ρύθμιση, η αλληλεπίδρασή τους με τα άλλα άτομα και οι επικοινωνιακές τους δεξιότητες (Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014).Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον που τους προσφέρει την απαραίτητη στήριξη και ασφάλεια, έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αντικοινωνικές συμπεριφορές (Paterson & Sanson, 1999). Επιπρόσθετα οι αποτελεσματικές γονεϊκές πρακτικές, ενισχύουν και υποστηρίζουν τα παιδιά ώστε να αναπτύξουν πλήθος ωφέλιμων δεξιοτήτων και ικανοτήτων, όπως υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, γνωστική ανάπτυξη, κοινωνικές δεξιότητες, γλωσσικές δεξιότητες, αυτορρύθμιση συναισθημάτων, ψυχολογική ανθεκτικότητα και την ικανότητα να ανταπεξέλθουν σε αντιξοότητες, αυτό-πειθαρχία, απόδοση εσωτερικών κινήτρων, ψυχολογική και σωματική υγεία και σπάνια επιδίδονται σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (Kyriazos & Stalikas, 2018; Sanders, Kirby, Tellegen, & Day, 2014).

Αντιθέτως, μία λιγότερο ομαλή οικογενειακή κατάσταση μπορεί να κρύβει μια σειρά από κινδύνους και αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία των παιδιών αλλά και των ίδιων γονιών. Ελλιπείς γονεϊκές προσεγγίσεις και μέθοδοι, συχνές συγκρούσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, προβλήματα στο γάμο και άλλα συναφή ζητήματα, είναι σημαντικοί παράγοντες που χωρίς την απαραίτητη διαχείριση αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διάφορων μορφών ψυχοπαθολογίας, προβλήματα συμπεριφοράς και μαθησιακά προβλήματα στα παιδιά (Sanders, 2008). Η απουσία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος και θετικής σχέσης με τους γονείς, η ανασφαλής προσκόλληση, η αδιαλλαξία, σκληρές ή/και αντιφατικές πρακτικές για επιβολή πειθαρχίας, η παραμέληση και η αδιαφορία για συμμετοχή σε σημαντικές στιγμές της ζωής του παιδιού, αυξάνουν τη πιθανότητα το παιδί να αναπτύξει σοβαρής μορφής δυσλειτουργικές συμπεριφορές και συναισθηματικές διαταραχές (Sanders, 2008).

Η ανατροφή των παιδιών είναι μία μακροχρόνια διαδικασία κατά την οποία οι γονείς μέσα από συνεχή τριβή και πρακτική άσκηση, βελτιώνουν την ικανότητα τους να διαχειριστούν ποικίλες καταστάσεις και προκλήσεις. Σημαντικό ρόλο στη διαδικασία αυτή έχουν τα υγιή πρότυπα και η ανατροφή που έλαβαν οι ίδιοι ως παιδιά από τους δικούς τους γονείς. Πολλοί γονείς με την απόκτηση του πρώτου τους παιδιού προβληματίζονται αν θα υιοθετήσουν ή όχι το γονεϊκό

στυλ και τις πρακτικές των γονιών τους (Mansager & Volk, 2004). Για παράδειγμα, μπορεί να αποφασίσουν να είναι πιο διαλλακτικοί και σε κάποια θέματα ή να γίνουν πιο αυστηροί και λιγότερο ευέλικτοι σε άλλα ζητήματα που θεωρούν ότι οι γονεί τους ήταν υπερβολικά διαλλακτικοί. Επιπλέον εξετάζουν σχετικές πληροφορίες για να αποκτήσουν καινούριες γνώσεις, όσον αφορά αποδοτικές γονεϊκές προσεγγίσεις από επαγγελματίες και/ή από συμβουλές που λαμβάνουν από άλλους γονείς και τον κοινωνικό τους περίγυρο.

Ο ρόλος του γονιού και η ορθή ανατροφή και διαπαιδαγώγηση των παιδιών, είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στις οποίες καλείται να ανταποκριθεί ένα άτομο στη ζωή του, ανεξάρτητα από το επαγγελματικό ή πολιτισμικό του υπόβαθρο. Η ανατροφή ενός παιδιού απαιτεί μεγάλα αποθέματα υπομονής, αφιέρωσης, κατανόησης, χρόνου, εμπιστοσύνης, ενσυναίσθησης αλλά και την ικανότητα του να δεχθείς και να προσφέρεις αγάπη. Πάνω από όλα απαιτεί υπευθυνότητα και το να είναι έτοιμο ένα άτομο να αναπτύξει τις γνώσεις του στο αντικείμενο αλλά και να υιοθετήσουν καινούριες πρακτικές (Fritzhand & Georgierska, 2019).

Τα επονομαζόμενα «γονεϊκά στυλ» και οι πρακτικές διαπαιδαγώγησης που συνδέονται με αυτά, έχουν υπάρξει θέμα εκτεταμένης μελέτης από την επιστημονική κοινότητα, σε μια προσπάθεια να διερευνηθούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που υποβοηθούν στην υγιή ανάπτυξη και ανατροφή των παιδιών. Ο όρος «γονεϊκο στυλ» αναφέρεται στην ιδιαίτερη προσέγγιση που ακολουθούν οι γονείς για την ανατροφή των παιδιών τους. Κάθε γονεϊκό στυλ αντιπροσωπεύει ένα σύστημα ιεραρχίας μέσα στην οικογένεια, από το οποίο απορρέουν κάποιες τάσεις συμπεριφορές και συγκεκριμένες πρακτικές εφαρμογές που επιστρατεύονται από τους γονείς ανάλογα με την κάθε περίσταση. Η επιλογή ενός συγκεκριμένου γονεϊκου στυλ καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη μίας οικογένειας αλληλοεπιδρούν και συνεπώς την ποιότητα της σχέσης ανάμεσα στους γονείς και το/α παιδί/α (Power et al. 2013).

Το γονεϊκό στυλ που επιλέγει κάθε γονιός αντιπροσωπεύει τις δικές του στάσεις, αξίες και συμπεριφορές σχετικά με την ορθή διαπαιδαγώγηση και κοινωνικοποίηση του παιδιού. Ταυτόχρονα θέτει τις βάσεις για την ανάπτυξη της σχέσης και του βαθμού εγγύτητας της σχέσης ανάμεσα στους γονείς και το παιδί (Power et al., 2013). Επηρεάζει επίσης σε σημαντικό βαθμό την ικανότητα των παιδιών να διαχειριστούν καταστάσεις και προκλήσεις καθώς και τον τρόπο με τον οποίο θα κοινωνικοποιούνται και θα αλληλοεπιδρούν με άλλους ενήλικες και άτομα σε θέσεις εξουσίας πέραν των γονιών τους. αλλά και Παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο βασικό (Howenstein et al. 2015).

Η Diana Baumrind (1960) δημιούργησε μία σειρά από τύπους γονεϊκών στυλ (Baumrind Parenting Typology) βασιζόμενη στα αποτελέσματα των δικών της ερευνών στην αλληλεπίδραση γονιών-παιδιών. Σύμφωνα με τη θεωρία της Baumrind αυτή, τα γονεϊκά στυλ χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: αυταρχικό, δημοκρατικό, παραχωρητικό και αδιάφορο.

Ο «αυταρχικός» τύπος / στυλ γονέα (υψηλός έλεγχος, χαμηλή φροντίδα) χαρακτηρίζεται από την αυστηρή επιβολή πειθαρχίας, όπως σωματική τιμωρία, σκληρή λεκτική επίκριση και συμμόρφωση στις διαταγές του γονέα. Τα παιδιά στα οποία επιβάλλεται αυτού του είδους

πειθαρχική συμμόρφωση, είναι συχνά αποτραβηγμένα κοινωνικά και έχουν έλλειψη εμπιστοσύνης απέναντι σε άλλα άτομα. Επιπρόσθετα οι γονείς που ακολουθούν το αυταρχικό στυλ διαπαιδαγώγησης, είναι συνήθως απόμακροι και ψυχροί απέναντι στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών τους, γεγονός που φαίνεται να έχει αρνητική επίδραση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των παιδιών, ενώ ταυτόχρονα συνδέεται με αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης στα παιδιά (Fritzhand & Georgierska, 2019; Hownstein et al, 2015).
Ο «δημοκρατικός» τύπος / στυλ γονέα (υψηλός έλεγχος, υψηλή φροντίδα), θέτει σταθερά και αυστηρά όρια συμπεριφοράς, ταυτόχρονα δείχνει ενδιαφέρον και τρυφερότητα απέναντι στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών και ενθαρρύνει την αμφίδρομη επικοινωνία ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά. Ο «παραχωρητικός» ή «επιεικής» τύπος (χαμηλός έλεγχος, υψηλή φροντίδα), θέτει ελάχιστο ή καθόλου έλεγχο και όρια στη συμπεριφορά, ενώ ταυτόχρονα «κακομαθαίνει» και είναι υπερπροστατευτικός και υπερβολικά τρυφερός με το παιδί. Τα παιδία που λαμβάνουν αυτό το στυλ ανατροφής, έχουν τα ίδια προνόμια με τους γονείς, αλλά δεν έχουν καθόλου ευθύνες στα πλαίσια της οικογένειας. Τα παιδιά με παραχωρητικούς γονείς, συνήθως παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα αυτοέλεγχου και αυτοπεποίθησης, ενώ ταυτόχρονα διαφαίνεται να έχουν υψηλά ποσοστά επιθετικότητας. Οι «αδιάφοροι» γονείς /γονεϊκό στυλ (χαμηλός έλεγχος, χαμηλή φροντίδα), δεν παρέχουν ούτε τον απαραίτητο έλεγχο συμπεριφοράς στα παιδία τους, αλλά ούτε και επαρκή φροντίδα στις συναισθηματικές τους ανάγκες. Οι αδιάφοροι γονείς δεν θέτουν κανόνες στα παιδία και δεν παρέχουν την απαραίτητη καθοδήγηση στο πώς τα παιδιά μπορούν να αναλαμβάνουν και να διεκπεραιώνουν με επιτυχία καθήκοντα και ευθύνες που προκύπτουν στο σχολικό ή το οικογενειακό πλαίσιο. Τα παιδιά με γονείς που ακολουθούν το εν λόγω γονεϊκό στυλ διαμορφώνουν ανασφαλείς προσκολλήσεις με άλλα άτομα και συνήθως επιδίδονται σε πληθώρα βλαβερών συνήθειων και δημιουργούν σωρεία δυσλειτουργικών κοινωνικών σχέσεων, ενέργειες που επηρεάζουν αρνητικά την ομαλή τους ανάπτυξη (Fritzhand & Georgierska, 2019; Hownstein et al, 2015).

Το Δημοκρατικό γονεϊκό στυλ συνδέεται συχνότερα με θετικά αποτελέσματα όσον αφορά την ανάπτυξη των παιδιών (π.χ., συναισθηματική σταθερότητα, ψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, λιγότερες ή καθόλου αντικοινωνικές συμπεριφορές, προσαρμόζονται με περισσότερη ευκολία, ικανοποίηση από τη ζωή και καλύτερη συναισθηματική και σωματική υγεία). Οι γονείς που ακολουθούν αυτό το συγκεκριμένο στυλ ανατροφής παρέχουν στα παιδία τους αυστηρή καθοδήγηση και διαπαιδαγώγηση αλλά σε ένα οικογενειακό περιβάλλον που προσφέρει στα παιδιά θαλπωρή, φροντίδα και αγάπη. Οι δημοκρατικοί γονείς φροντίζουν να θέτουν ξεκάθαρους κανόνες και οδηγίες και να επιβραβεύουν με συνέπεια τις θετικές συμπεριφορές των παιδιών με λεκτική επιβράβευση και στοργή (Fritzhand & Georgierska, 2019; Kyriazos & Stalikas, 2018).

Υπάρχει σαφέστατα η ανάγκη για ισορροπία και αποτελεσματικότητα στην επικοινωνία ανάμεσα σε γονείς και παιδιά, όπως επίσης σταθερές, στοργικές, αμφίδρομες σχέσεις που να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη επιθυμητών χαρακτηριστικών και ικανοτήτων και των δύο πλευρών. Οι περισσότεροι γονείς, ιδιαίτερα οι νέοι γονείς, προσπαθούν να εκπληρώσουν τα καθήκοντά τους όσο καλύτερα μπορούν για να ανταποκριθούν στις ανάγκες των παιδιών τους.

Δεν υπάρχει ένας μόνο 'σωστός' τρόπος ανατροφής των παιδιών και υπάρχει τεράστια γκάμα πληροφοριών με προτεινόμενες πρακτικές. , και με μια απλή έρευνα που μπορεί να κάνει κανείς σε προσεγγίσεις και πρακτικές για την ανατροφή των παιδιών θα βρει μια τεράστια γκάμα πηγών πληροφόρησης. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό οι γονείς να λαμβάνουν υπόψη τη προσέγγιση της «ομαλής προσαρμογής» ή «συν-ταιριάσματος» (good fit), όπου το σημαντικότερο ρόλο παίζει το κατά πόσο τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και στυλ επικοινωνίας του γονιού ταιριάζουν με αυτά του παιδιού. Το παιδί δεν είναι απλά ένας παθητικός δέκτης στη σχέση γονιού-παιδιού που επηρεάζεται και σχηματίζεται από περιβαλλοντικά ερεθίσματα, κοινωνικές μεταβολές και άλλους εξωτερικούς παράγοντες. Αντίθετα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του παιδιού δύναται να επηρεάσουν σημαντικά τη σχέση γονέα-παιδιού. Τα παιδιά επηρεάζουν τους γονείς ακριβώς όπως και οι γονείς επηρεάζουν τα παιδιά τους, έτσι είναι σημαντικό να διερευνηθεί εις βάθος η αμφίδρομη σχέση αυτή, ώστε και οι δύο πλευρές να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν πρακτικές και μεθόδους επικοινωνίας για να διασφαλίσουν την ομαλή τους συνύπαρξη (Power et al., 2013).

Ομαλή Προσαρμογή ή συν-ταίριασμα (good fit), υπάρχει όταν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που φέρει το παιδί μαζί του είναι επαρκή, ώστε να μπορεί να διαχειριστεί με επιτυχία τα ερεθίσματα που βρίσκονται στο περιβάλλον του. Για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο, οι γονείς επωμίζονται το μεγαλύτερο μέρος ευθύνης λόγω ηλικίας, σοφίας και της ικανότητας τους να διαχειριστούν την επικοινωνία τους με τα παιδιά ώστε να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους για να αλληλοεπιδρούν με τα παιδιά, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Η έλλειψη ευελιξίας και διαλλακτικότητας από τους γονείς στην επικοινωνία με τα παιδία, δύναται να έχει ως αποτέλεσμα εξωτερικευμένα προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά (Paterson & Sanson, 1999; Stright, Gallagher, & Kelley, 2008), ενώ αντίθετα η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη μία υγιούς σχέσης ανάμεσα σε παιδιά και γονείς (Beyers &Goossens, 1999; Fritzhand & Goergierska, 2019; Mansager & Volk, 2004; Sanders, 2008).

Ο σημαντικός ρόλος του γονιού ήταν εξ ανέκαθεν συνδεδεμένος με πληθώρα απαιτήσεων και καθηκόντων. Στη σύγχρονη εποχή, που τα καθέκαστα μεταβάλλονται με ραγδαίους ρυθμούς, έτσι και ο ρόλος του γονιού μεταβάλλεται και εξελίσσεται συνεχώς. Οι καθημερινές απαιτήσεις (π.χ. ασχολία με το νοικοκυριό, κατ' οίκον εργασίες των παιδιών, εξωσχολικές δραστηριότητες, μετακίνηση), στρεσογόνες καταστάσεις και φόβος για τη σωματική ακεραιότητα των παιδιών (π.χ. πνιγμός από φαγητό, ατυχήματα, απαγωγή) καθώς και χρόνιες προκλήσεις (π.χ. δυσλειτουργική συμπεριφορά, συναισθηματικές διαταραχές, μαθησιακές δυσκολίες, σοβαρά ή χρόνια προβλήματα υγείας) επηρεάζουν την ευημερία των γονιών και την δυνατότητά τους να εκπληρώσουν τα γονεϊκά τους καθήκοντα με επιτυχία και να καλύψουν τις ανάγκες των παιδιών (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017). Η εξισορρόπηση επαγγελματικής ζωής και οικογένειας, των προσωπικών και επαγγελματικών στόχων αποτελεί επίσης μια μοναδική πρόκληση για κάθε άτομο. Εντούτοις με την απαραίτητη καθοδήγηση, στήριξη και συνειδητή καλλιέργεια χρήσιμων δεξιοτήτων και ικανοτήτων, οι σύγχρονοι γονείς μπορούν να διεκπεραιώσουν με επιτυχία τα καθήκοντά τους, χωρίς να παραγκωνίζονται οι προσωπικές τους φιλοδοξίες και τα 'θέλω' τους σε όλους τους προαναφερόμενους τομείς της ζωής τους.

Λόγω των συνεχών μεταβολών όσον αφορά τα κοινωνικά καθέκαστα και τις ανάγκες παιδιών και γονιών, οι γονείς καλούνται να εναρμονίζονται διαρκώς με τα δεδομένα και να ανανεώνουν και να αναπτύσσουν συνεχώς τις γνώσεις και τις δεξιότητες τους. Οι αποτελεσματικές γονεϊκές πρακτικές δεν επιφέρουν θετικά αποτελέσματα μόνο ως προς την ανάπτυξη των παιδιών, αλλά βελτιώνουν επίσης την ευημερία και των ίδιων των γονιών, καθώς όπως έχει σημειωθεί πιο πάνω η ευημερία γονιών και παιδιών είναι αλληλένδετη-αμφίδρομη (Kyriazos & Stalikas, 2018).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών, διαφαίνεται ότι τα Προγράμματα Εκπαίδευσης Γονέων που βασίζονται σε μοντέλα κοινωνικής-εκπαίδευσης, έχουν εξαιρετικά αποτελέσματα ιδιαίτερα όσο αφορά τη διαχείριση εντάσεων και δυσλειτουργικής επικοινωνίας ανάμεσα σε γονείς και παιδία (Dubroja, O'Connor, & McKenzie, 2016; Mansager & Volk, 2004; Sanders, 2008; Sanders & Morawska, 2008; Sanders, Kirby, Tellegen & Day, 2014). Η συγκεκριμένη προσέγγιση έχει ως στόχο να βελτιώσει την ευημερία των γονιών και να ενισχύσει τις γνώσεις και την αυτοπεποίθησή τους, ώστε να είναι σε θέση να διαχειριστούν αποτελεσματικά και να αποτρέψουν την εμφάνιση σοβαρών δυσλειτουργικών συμπεριφορών, συναισθηματικών διαταραχών και αναπτυξιακών προβλημάτων σε παιδιά και έφηβούς, Πληθώρα σχετικών ερευνών, καταδεικνύουν ότι οι προαναφερόμενες πρακτικές επιφέρουν θετικά αποτελέσματα ανεξάρτητα από τις μονάδες μέτρησης ή το κοινωνικοπολιτικό υπόβαθρο των οικογενειών/γονιών (Crnic & Lowm, 2002; Mansager & Volk, 2004; Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017; Sanders, 2008; Sanders & Morawska, 2008; Sanders, Kirby, Tellegen & Day, 2014).

Ένα από τα πιο διαδεδομένα προγράμματα παγκοσμίως είναι το «Triple-P: Θετική Εκπαίδευση Γονέων (Positive Parenting Programme)» που δημιουργήθηκε από τον Sanders (1999). Κύριος στόχο του προγράμματος είναι ο εντοπισμός των αιτιών ή συνθηκών που ωθούν τα παιδιά στην ανάπτυξη αντικοινωνικών συμπεριφορών και συνεπώς η εξάλειψή τους (Sanders & Morawska, 2008). Μέσω του Triple-P οι γονείς μαθαίνουν συγκεκριμένες μεθόδους και πρακτικές εφαρμογές για να βελτιώσουν την επικοινωνία τους με τα παιδιά και ταυτόχρονα για να εντοπίζουν και να μην χρησιμοποιούν αναποτελεσματικές μεθόδους για διαπαιδαγώγηση που δύναται να δημιουργούν περαιτέρω ένταση και κλίμα δυσαρέσκειας ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας.

Επιπρόσθετα χρησιμοποιώντας τις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, πολλά προγράμματα προωθούν την «Θετική Γονεϊκή Προσέγγιση» (Positive Parenting) εφαρμόζοντας την «εκλεκτική μέθοδο» όπου επιλέγουν διάφορες τεχνικές και πρακτικές εφόρμαγες από πληθώρα ερευνητικών προσεγγίσεων, με κύριο στόχο την ενίσχυση της ευημερίας γονιών και παιδιών (Dubroja, O'Connor, & McKenzie, 2016; Fritzhand & Georgierska, 2019; Kyriazos & Stalikas, 2018; Sanders & Morawska, 2008).

Ακολουθώντας το παράδειγμα των προαναφερόμενων προγραμμάτων, η κοινοπραξία του Ευρωπαϊκού Έργου «Αποτελεσματικοί Γονείς», προτείνει τρείς βασικές θεματικές ενότητες για περαιτέρω έρευνα και εκπαίδευση. Η εμβάθυνση στους τομείς αυτούς θα βοηθήσει τους γονείς να γίνουν πιο αποτελεσματικοί στα καθημερινά τους καθήκοντα και να βελτιώσουν ολιστικά τα επίπεδα προσωπικής ευημερίας και αυτοπεποίθησής. Οι τρείς βασικοί τομείς που

προτείνονται είναι οι εξής: Ψυχική Ευημερία, Διαχείριση Συμπεριφοράς και Κοινωνική Εγγύτητα.

Λίγα Λόγια για τον Οδηγό

Κάθε γενιά γονιών έχει τις δικές της πρακτικές εφαρμογές ανάλογα με τις κοινωνικό-πολιτισμικές αλλαγές και ανάγκες που υφίστανται σε κάθε χρονική περίοδο. Ιδανικά όπως και σε όλα τα ζητήματα, θα υπήρχε ένα μαγικό κουμπί που με το πάτημά του, θα δίνονταν αυτόματα οι μαγικές λύσεις και συνταγές για την αντιμετώπιση κάθε πρόκλησης. Φυσικά, αυτό το σενάριο στην πραγματικότητα είναι ακόμα ένας ακόμα ευσεβής πόθος. Παρόλα αυτά, ένας εφικτός στόχος είναι οι γονείς που νιώθουν ικανοποιημένοι με τη σχέση τους με τα παιδιά τους και τα παιδιά που απολαμβάνουν μία ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή.

Μέσα από τον «Οδηγό για Αποτελεσματικούς Γονείς» προσφέρεται μία πλούσια συλλογή από ενημερωτικό υλικό, καθοδηγητικές γραμμές και πρακτικές εφαρμογές στους γονείς ώστε να αναπτύξουν ή να βελτιώσουν απαραίτητες δεξιότητες, δίνοντας επίσης έμφαση και στη δική τους αυτό-φροντίδα και ψυχική ευημερία.

Οι αυξημένες απαιτήσεις των σύγχρονων γονιών έχει ως αποτέλεσμα να παραμελούν πολλές φορές την δική τους ψυχική και συναισθηματική υγεία, αλλά και την κάλυψη ακόμα και των βασικών αναγκών. Μέσα από τον οδηγό σκοπός μας είναι να ενθαρρύνουμε τους σύγχρονους γονείς να αφιερώνουν τον απαραίτητο χρόνο και ενέργεια καθημερινά, στη δική τους αυτό-φροντίδα και επίτευξη των προσωπικών ή/και επαγγελματικών τους στόχων.

Στην κοινοπραξία του Ευρωπαϊκού Έργου «Αποτελεσματικοί Γονείς» συμμετέχουν 6 εταίροι από 5 διαφορετικές χώρες. Όλα τα μέλη της κοινοπραξίας έχουν κάνει εκτεταμένες μελέτες σε θέματα που αφορούν τις σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, για τη δημιουργία ενός Οδηγού που να προσφέρει απτές και εφικτές οδηγίες και πρακτικές εφαρμογές στους ενδιαφερόμενους γονείς.

Ενθαρρύνουμε τους γονείς να μελετήσουν προσεκτικά τα περιεχόμενα και ευελπιστούμε ότι το υλικό που προσφέρεται θα είναι τους φανεί χρήσιμο και ευχάριστο! Η σχέση ανάμεσα σε γονείς και παιδιά είναι μοναδική και αναντικατάστατη, κύριο μέλημά μας είναι να προσφέρουμε τις γνώσεις μας για να βοηθήσουμε τόσο γονείς αλλά και παιδιά να απολαύσουν μία ομαλή επικοινωνία και μία όμορφη και υγιής σχέση αναμεταξύ τους!

Δημιουργήσαμε αυτό τον Οδηγό με σκοπό μας να δείξουμε τον σεβασμό και την ευγνωμοσύνη που αξίζει ο κάθε γονιός για τη σκληρή δουλειά που κάνει! Το να μεγαλώνεις ένα παιδί άλλωστε επιτελεί αδιαμφισβήτητα κοινωνικό Έργο!

Αγαπητοί μας Γονείς, ευχόμαστε τα περιεχόμενα του Οδηγού να προσφέρουν απαντήσεις σε κάποια από τα ερωτήματά σας και επαρκής υποστήριξη για να εφαρμόσετε την θεωρία σε πράξη. Μέσα από μία πιο ελπιδοφόρα σκοπιά και θετική προσέγγιση πιστεύουμε ότι όλες οι προκλήσεις ωχριούν και όλα τα εμπόδια αντιμετωπίζονται! Ας ξεκινήσουμε λοιπόν!

Ψυχική Ευημερία Γονέων: Η θεματική ενότητα περιέχει εύκολες αλλά αποτελεσματικές τεχνικές που οι γονείς μπορούν να εφαρμόσουν, ώστε να είναι σε θέση να διαχειριστούν συναισθήματα άγχους και στρες, να βελτιώσουν την αυτορρύθμιση συναισθημάτων τους και να αυξήσουν τα επίπεδα ενσυνειδητότητάς τους (mindfulness / να βιώνουμε την παρούσα στιγμή χωρίς κριτική και χωρίς αγωνία για το τι έπεται μετά). Μία συλλογή από εύχρηστα εργαλεία και οδηγίες, θα βοηθήσουν τους γονείς να αξιολογήσουν την πρόοδο τους. Οι γονείς με την μέθοδο της ενδοσκόπησης και ανασκόπησης, θα είναι σε θέση να βελτιώσουν τα επίπεδα ευημερίας τους και να αγκαλιάσουν το ρόλο του «γονέα» με ανανεωμένη ενέργεια, ενθουσιασμό και ζέση. Συγκεκριμένα το κεφάλαιο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη η/και βελτίωση των εξής δεξιοτήτων: αυτό-παρατήρηση, απόδοση κινήτρων, στοχοθέτηση, αυτό-αξιολόγηση και κριτική σκέψη (Sanders, 2008).

Διαχείριση Συμπεριφοράς: Επικεντρώνεται στο πώς οι γονείς μπορούν με αποτελεσματικές πρακτικές εφαρμογές να δώσουν στα παιδιά θετική ανατροφοδότηση και ενίσχυση, ώστε να ενθαρρύνουν τις επιθυμητές συμπεριφορές. Οι πρακτικές που έχουν ως στόχο την πειθαρχία και την διαπαιδαγώγηση των παιδιών, έχουν ως βάση την ισορροπία ανάμεσα στην ανάγκη του παιδιού για ανεξαρτησία αλλά και την απαραίτητη συμμόρφωση σε κάποιους κανόνες για ομαλή ένταξη στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο και για την αρμονική συμβίωση των μελών της οικογένειας. Μέσα από διάφορες προτεινόμενες τεχνικές οι γονείς χρησιμοποιώντας την θετική ενίσχυση, μπορούν να διδάξουν τα παιδιά πώς μπορούν να μετέχουν σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια και πώς μπορούν να επικοινωνούν και να αλληλοεπιδρούν αποτελεσματικά και με σεβασμό με τα άλλα άτομα γύρω τους. Η κοινωνικοποίηση και η αποτελεσματική επικοινωνία είναι υψίστης σημασίας για την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών (Fritzhand & Georgierska, 2019). Οι Γονείς σαν καθοδηγητές των παιδιών τους, έχουν την ευθύνη να τα διαπαιδαγωγήσουν σε θέματα που αφορούν τη συμπεριφορά, το σεβασμό και την πειθαρχία, επιβραβεύοντας τις θετικές συμπεριφορές και αποθαρρύνοντας τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές που δύναται να εκδηλώσουν τα παιδιά εντός ή εκτός του οικογενειακού πλαισίου (Sanders, 2008).

Κοινωνική Εγγύτητα: Η ενότητα αυτή είναι αφιερωμένη στην ενίσχυση δεξιοτήτων των γονιών, σε θέματα που αφορούν την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα ή ομάδες ατόμων και συνεπώς στοχεύει στην βελτίωση της ποιότητας των κοινωνικών τους

σχέσεων. Σύμφωνα με πληθώρα ερευνών η αποτελεσματική επικοινωνία ανάμεσα σε γονείς και παιδιά μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την εξελικτική πορεία των παιδιών και να εξαλείψει δυσλειτουργικές συμπεριφορές (Kaiser & Hancock, 2003). Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται διάφορες τεχνικές και πρακτικές εφαρμογές για το πώς μπορούν οι γονείς, μέσω της χρήσης τα σωστών για την περίσταση σινιάλα και λεκτικές εκφράσεις, να δημιουργήσουν μία υγιής και αμφίδρομη επικοινωνία με τα παιδιά τους.

Στις επόμενες σελίδες του Οδηγού Γονέων, θα βρείτε περισσότερες λεπτομερείς για κάθε μία από τις 3 θεματικές ενότητες ξεχωριστά και 4 Ασκήσεις – Πρακτικές Εφαρμογές για κάθε μία από αυτές.

2019-1-RO01-KA204-063747

ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Η ορθή διαπαιδαγώγηση των παιδιών, είναι ένα από τα σημαντικότερα καθήκοντα που καλείται να αναλάβει ένας γονιός. Επίσης αποτελεί ακόμα μία εξαιρετική ευκαιρία για την ενδυνάμωση της σχέσης γονέων και παιδιών. Η όλη διαδικασία της διαπαιδαγώγησης με την κατάλληλη προσέγγιση και τεχνικές, γίνεται εποικοδομητική και συνάμα ευχάριστη και για τις δύο πλευρές. Οι γονείς έχουν την σημαντική ευθύνη, μέσα από την ορθή διαπαιδαγώγηση, να προετοιμάσουν τα παιδιά καταλλήλως ώστε με την ενηλικίωση τους να ενταχθούν ομαλά στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο (Adler 2011).

Πολλά άτομα όταν γίνονται για πρώτη φορά γονείς και αναλαμβάνουν αυτόν το σημαντικό και καινούριο για εκείνους ρόλο, προσεγγίζουν την νέα τους ταυτότητα με υπερβολική σοβαρότητα σαν να πέφτει μία πολύ βαριά ευθύνη στους ώμους τους. Πιστεύουν ότι πρέπει να συμπεριφέρονται με ένα συγκεκριμένο τρόπο στον οποίο δεσπόζει η σοβαρότητα και η αυτοσυγκράτηση. Νιώθουν ότι πρέπει να ασκούν υπερβολικό έλεγχο στα συναισθήματά τους, να προσφέρουν ακατάπαυστα αγάπη και αποδοχή στα παιδιά, και ότι είναι χρέος τους να καταπιέζουν τις δικές τους ανάγκες και να θέτουν ως μόνη τους προτεραιότητα τα παιδία. Πολλοί γονείς θεωρούν ότι να αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους ως εγωιστική πράξη και πως οφείλουν να θυσιάσουν τη δική τους προσωπική ζωή και να αφιερωθούν αποκλειστικά στο μεγάλωμα των παιδιών τους και μόνο (The Handbook of Effective Parents, Dr. Thomas Gordon 2008).

Παρόλο που οι προαναφερόμενες προθέσεις πολλές φορές μπορεί να θεωρηθούν αξιοθαύμαστες και σίγουρα προέρχονται από την ανάγκη των γονιών να κάνουν το καλύτερο που μπορούν για τα παιδιά τους με το να παραμελούν τη δική τους ευημερία άθελα τους προκαλούν αρνητικά αποτελέσματα στην ιερή σχέση μεταξύ γονιών και παιδιών.

Οι γονείς δεν παύουν, παρά τις ευθύνες που συνεπάγονται με το μεγάλωμα των παιδιών, να είναι και οι ίδιοι άνθρωποι με συναισθήματα, ανάγκες και όνειρα. Αντίθετα με τη διαδεδομένη και εξιδανικευμένη θεωρία ότι οι γονείς πρέπει να καταπιέζουν τα δικά τους συναισθήματά τους και να παρουσιάζουν μία αψεγάδιαστη και σχεδόν εξωπραγματική εικόνα, τα παιδιά φαίνεται να αγκαλιάζουν γονείς που είναι αυθεντικοί και ειλικρινείς και δεν φοβούνται να μοιραστούν σκέψεις, συναισθήματα και όνειρα μαζί τους. Αντίθετα τα παιδία το εκλαμβάνουν σαν πράξη αγάπης και θαλπωρής και νιώθουν να υπάρχει περισσότερη ασφάλεια και διαφάνεια στη σχέση.

Πώς όμως οι γονείς μπορούν στην πράξη να κρατήσουν αυτή την σημαντική ισορροπία; Ανάμεσα στην αυθεντικότητα και στην υπευθυνότητα; Τι είναι σημαντικό να γνωρίζουν για να το επιτύχουν; Πώς αυτό συνδέεται με την συμπεριφορά των παιδιών;

Η συμπεριφορά έχει να κάνει με τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις ανάγκες και τις προθέσεις των παιδιών σε σχέση με το ενίοτε κοινωνικό πλαίσιο.

Μπορούν οι γονείς να επηρεάσουν την συμπεριφορά των παιδιών;

Τις πλείστες φορές η συμπεριφορά και η ανταπόκρισή σε ενίοτε περιστάσεις ή/και κοινωνικές επιταγές, είναι κάτι που εύκολα ένα παιδί μπορεί με την κατάλληλη καθοδήγηση και επανάληψη να μάθει.

Παράδειγμα: Ένα μικρό παιδί ζητά από τους γονείς του να του αγοράσουν μία σοκολάτα. Οι γονείς αρνούνται το αίτημα του παιδιού και αυτό ξεκινά να κλαίει, να φωνάζει δυνατά και να δημιουργεί σκηνή στο σουπερμάρκετ. Αν οι γονείς υποκύψουν και για να το κάνουν να σταματήσει να φωνάζει, αποφασίζουν να του αγοράσουν τελικά τη σοκολάτα, τότε το παιδί μαθαίνει πώς όταν του λένε «όχι» και εκείνο ανταποκρίνεται με κλάματα και φωνές (ανεπιθύμητη συμπεριφορά), θα καταφέρει να πάρει αυτό που ζητά (επιβράβευση).

Ο τρόπος που οι γονείς ανταποκρίνονται στην συμπεριφορά του παιδιού ονομάζεται «ενθάρρυνση», για παράδειγμα όταν οι γονείς αντιδρούν με έντονο τρόπο σε συμπεριφορές που δεν είναι επιθυμητές, τότε το παιδί μαθαίνει ότι αυτός είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να λάβει σημασία έστω και αν είναι αρνητική. Έτσι θα να επαναλαμβάνει την εν λόγο ανεπιθύμητη συμπεριφορά μόνο και μόνο για να πάρει την σημασία που τόσο επιζητά. Πολλές φορές τα παιδιά και κυρίως τα μικρότερα, εκείνο που επιζητούν είναι στην πραγματικότητα είναι τη η σημασία των γονιών είτε είναι αρνητική είτε θετική.

Πώς μπορούν οι γονείς να διαχειριστούν αποτελεσματικά αυτό το ζήτημα;

1. Διαχείριση Συναισθημάτων

Δεν μπορούμε να έχουμε τον απόλυτο έλεγχο στις πράξεις και τις συμπεριφορές των παιδιών μας. Αυτό που μπορούμε να ελέγξουμε είναι οι δικές μας ανταποκρίσεις σε αυτά.

Η Διαχείριση της Συμπεριφοράς είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το πώς οι γονείς ανταποκρίνονται στις συμπεριφορές των παιδιών. Όταν ένα περιστατικό μπορεί να επιφέρει έντονες αντιδράσεις και συμπεριφορές, οι γονείς με τη δική τους ανταπόκριση μπορούν να εξομαλύνουν την κατάσταση ή να ενισχύσουν τα συναισθήματα θυμού και δυσαρέσκειας. Μία ήρεμη, συγκροτημένη και αποφασιστική στάση, μπορεί να επηρεάσει πολύ περισσότερο από φωνές, εντάσεις και απειλές.

Η ικανότητα των γονιών να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα δικά τους συναισθήματα είναι υψίστης σημασίας, ώστε να μπορούν να προσεγγίζουν τα ενίοτε περιστατικά με σιγουριά και ψυχραιμία. Επιπρόσθετα με το δικό τους παράδειγμα, μπορούν να δείξουν στα παιδιά πώς και τα ίδια έχουν την δυνατότητα να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα και συμπεριφορές και να τα εξωτερικεύουν όταν χρειάζεται με υγιή και ωφέλιμο τρόπο. Είναι απαραίτητο οι ίδιοι γονείς να φροντίσουν να εντάξουν στο δυναμικό τους τακτικές και δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματα τους, έτσι ώστε να παρέχουν την απαραίτητη καθοδήγηση στα παιδιά να αποκτήσουν υγιή σχέση με τα δικά τους συναισθήματα και να δείχνουν σεβασμό, κατανόηση και υπευθυνότητα απέναντι στα συναισθήματα των άλλων ατόμων.

2. Συνδεθείτε με το παιδί σας

Η εποικοδομητική και αποτελεσματική επικοινωνία ενδυναμώνει κάθε σχέση. Δώστε την απαραίτητη προσοχή και σημασία στο τι σας λένε τα παιδιά. Η «ενεργητική ακρόαση» (active listening) είναι παράγοντας κλειδί για κάθε συνομιλία. Μέσα από την ενεργητική ακρόαση και οι δύο πλευρές μπορούν να μετέχουν στη συζήτηση ισότιμα και να υπάρχει αμφίδρομη έκφραση συναισθημάτων, σκέψεων και απόψεων. Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να μάθουν τα σινιάλα και τον συγκεκριμένο τρόπο έκφρασης των παιδιών, ώστε να μπορούν να αποκωδικοποιούν τα μηνύματα και τις ανάγκες τους, είτε αυτά εκφράζονται με άμεσο ή έμμεσο τρόπο. Όταν γονείς και παιδιά ενθαρρύνονται να εκφράζονται ανοιχτά και συχνά μεταξύ τους, τα έντονα συναισθήματα εκτονώνονται και δεν συσσωρεύονται και να εσωτερικεύονται υπό τη μορφή έντονων συναισθημάτων θλίψης, θυμού, αποδοκιμασίας ή απογοήτευσης.

Η ενεργητική ακρόαση προάγει μία αρμονική και αμφίδρομη σχέση ανάμεσα σε γονείς και παιδιά. Οι γονείς αποκτούν ενσυναίσθηση και βαθύτερη κατανόηση απέναντι στα παιδιά τους, κάτι που υποβοηθά ώστε να ενδυναμωθούν τα συναισθήματα αγάπης, σεβασμού και αλληλεγγύης μεταξύ και των δύο πλευρών που την συναποτελούν αυτή τη σχέση.

3. Αφιερώστε χρόνο στο παιχνίδι!

Η σχέση δύο ατόμων ενδυναμώνεται όταν στο χρόνο που περνούν μαζί, βιώνουν κυρίως ευχάριστα συναισθήματα και στιγμές. Είναι σημαντικό λοιπόν να αφιερώνετε χρόνο στο παιχνίδι μαζί με τα παιδία σας, κάτι που θα σας φέρει πιο κοντά και προσφέρει μία θαυμάσια ευκαιρία για να συζητήσετε για τη μέρα σας ή θέματα που μπορεί να σας προβληματίζουν δίνοντάς τους ταυτόχρονα μία πιο ευχάριστη νότα!

Χρήσιμες Συμβουλές:

- Επιβραβεύστε άμεσα μία επιθυμητή συμπεριφορά όσο πιο συχνά μπορείτε.
- Να είστε προσεκτικοί ώστε να μην επιβραβεύεται τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές.
- Αν θεωρείται πώς η επιβολή τιμωρίας είναι οπωσδήποτε απαραίτητη, να είστε αυστηροί αλλά όχι σκληροί στην επιλογή τιμωρίας.

Τα παιδία μαθαίνουν να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο σε κάθε περίσταση (ομιλία, ευγένεια, ο τρόπος που ντύνονται, η ικανότητα να μοιράζονται το φαγητό ή τα παιχνίδια τους) ανάλογα με το πώς οι γονείς ή άλλοι ενήλικες ανταποκρίνονται στην ενίοτε συμπεριφορά. Αν δηλαδή την επιβραβεύουν, την αποδοκιμάζουν ή την αγνοούν. Οι γονείς πρέπει να είναι προσεκτικοί, ώστε να επιβραβεύουν συχνά, άμεσα και με κατανοητό για τα παιδιά τρόπο τις επιθυμητές συμπεριφορές. Όταν ένα παιδί λαμβάνει επιβράβευση για μία συγκεκριμένη συμπεριφορά, τείνει να επαναλαμβάνει συχνότερα την εν λόγω συμπεριφορά.

Πώς μπορούμε να επιβραβεύσουμε μία επιθυμητή συμπεριφορά;

Τι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ως δείγμα επιβράβευσης; Τι είναι το πιο αποτελεσματικό;

Η κοινωνική επιβράβευση διαφαίνεται να είναι η αποτελεσματικότερη μέθοδος.

Κοινωνική Επιβράβευση Παραδείγματα: Χαμόγελο, αγκαλιά, τρυφερό άγγιγμα, φιλί, λεκτική επιδοκιμασία, οπτικήεπαφή, σημασία, χειροκρότημα κτλ. Η σημασία, η αγκαλιά και η λεκτική επιβράβευση έχουν εξαιρετικά αποτελέσματα.

Παράδειγμα: Όταν ένα 4χρονο παιδί συμμαζεύει τα παιχνίδια του, μπορείτε λεκτικά να εκφράσετε την επιδοκιμασία σας λέγοντας «Μπράβο!» και επισημαίνοντας την συγκεκριμένη συμπεριφορά, ώστε το παιδί να γνωρίζει για πιο λόγο λαμβάνει αυτή τη θετική ανταπόκριση: «Μπράβο που συμμάζεψες τα παιχνίδια σου!»
Με αυτό τον τρόπο το παιδί είναι πιο πιθανόν να επαναλάβει την επιθυμητή συμπεριφορά.

Η λεκτική επιδοκιμασία που καθορίζει τη συγκεκριμένη πράξη – συμπεριφορά και δεν αναφέρεται στο παιδί γενικότερα είναι αποτελεσματικότερη. Αποφύγετε εκφράσεις όπως

«είσαι πολύ καλό παιδί», γιατί πιθανόν να δημιουργήσουν γενικευμένες εντυπώσεις που μπορεί να πλήξουν το πώς το ίδιο το παιδί αντιλαμβάνεται την ταυτότητα του και το διαχωρισμό ανάμεσα στο χαρακτήρα και τη συμπεριφορά του.

Υλικές Ανταμοιβές ή Δραστηριότητες.

Υλικές Ανταμοιβές Παραδείγματα: παγωτό, επιδόρπιο, παιχνίδια, μπαλόνι, κάποιο αντικείμενο της αρεσκείας του παιδιού.

Δραστηριότητες ως Ανταμοιβή: παιχνίδι με τη μαμά ή τον μπαμπά, βόλτα στο πάρκο, περισσότερος χρόνος στην τηλεόραση, έξοδος με την οικογένεια στο αγαπημένο τους εστιατόριο/φαγάδικο κτλ.

Για να είναι αποτελεσματικές πρέπει να γίνονται αμέσως μετά την επιθυμητή συμπεριφορά.

Προσοχή!

Πολλές φορές τα παιδιά ζητούν κάποια υλική ανταμοιβή πριν να κάνουν την ενίοτε επιθυμητή συμπεριφορά: π.χ. «θα παρακολουθήσω πρώτα το πρόγραμμα με τα κινούμενα σχέδια και μετά θα κάνω την εργασία για το σπίτι που μας έβαλαν στο σχολείο». Αν προσφέρουμε την ανταμοιβή πριν από την συμπεριφορά/πράξη, δεν θα είναι τόσο αποτελεσματική ως μέθοδος ενίσχυσης της επιθυμητής συμπεριφοράς. Είναι καλύτερο να γίνεται μετά την επιθυμητή συμπεριφορά.

Τίτλος	**Στόχοι**	**Σύνοψη**	**Ανασκόπηση**
Συνδεθείτε με το παιδί σας	• Βελτίωση Επικοινωνίας • Ενεργητική Ακρόαση	Όταν τα παιδιά προσπαθούν να επικοινωνήσουν με τους γονείς τους, είναι γιατί συνήθως θέλουν να εκφράσουν μία ανάγκη ή κάποιο συναίσθημα. Οι γονείς πρέπει να είναι σε θέση να αποκωδικοποιούν αποτελεσματικά τα μηνύματα αυτά.	Μέσα από αυτή την άσκηση οι γονείς θα μάθουν να αφουγκράζονται με μεγαλύτερη προσοχή αυτά που τα παιδιά προσπαθούν να επικοινωνήσουν μαζί τους.
Αφιερώστε χρόνο στο παιχνίδι	• Αφιερώστε χρόνο στο παιχνίδι μαζί με τα παιδιά σας • Διαλέξτε δραστηριότητες για εποικοδομητική ψυχαγωγία	Τα άτομα που βιώνουν ευχάριστα συναισθήματα και χαρά όταν περνούν χρόνο μαζί, τείνουν να έχουν πιο υγιείς και γερές σχέσεις.	Όταν αφιερώνουμε χρόνο στο παιχνίδι με τα παιδιά, νιώθουν ότι τους δίνουμε την απαραίτητη σημασία και ότι είναι σημαντικά και πολύτιμα για εμάς.
Επιβραβεύστε τις επιθυμητές συμπεριφορές	• Εκμάθηση και ενίσχυση επιθυμητών συμπεριφορών	Όταν ένα παιδί λαμβάνει άμεση επιβράβευση για μία επιθυμητή συμπεριφορά, πολλαπλασιάζονται οι πιθανότητες να την επαναλάβει.	Όλα τα άτομα τείνουν να επαναλαμβάνουν συμπεριφορές για τις οποίες λαμβάνουν κάποιου είδους ανταμοιβή ή επιβράβευση. Επιβραβεύστε άμεσα και όσο πιο συχνά μπορείτε τις επιθυμητές συμπεριφορές των παιδιών σας.
Εσφαλμένη Επιβράβευση Ανεπιθύμητων Συμπεριφορών	• Εξάλειψη Ανεπιθύμητων Συμπεριφορών	Όταν ένα παιδί λαμβάνει επιβράβευση για μία συμπεριφορά τείνει να την επαναλαμβάνει.	Όταν οι γονείς επιβραβεύουν κατά λάθος ή εσφαλμένα μία ανεπιθύμητη συμπεριφορά, τότε το παιδί θα την επαναλαμβάνει συχνότερα. Το γεγονός αυτό δύναται να δημιουργήσει ένταση ανάμεσα στη σχέση γονείς-παιδιά.

Διαχείριση Συμπεριφοράς Ασκήσεις

Συνοπτικός Πίνακας

Τίτλος Δραστηριότητας:	Συνδεθείτε με το παιδί σας
Στόχοι:	• Βελτίωση Επικοινωνίας • Ενεργητική Ακρόαση • Ανάπτυξη Ενσυναίσθησης
Οδηγίες:	Δώστε προσοχή στις ανάγκες και τα συναισθήματα του παιδιού σας. Κάντε οπτική επαφή. Μην υψώνετε τον τόνο της φωνής σας. «Είναι η πρώτη μέρα στο Νηπιαγωγείο, το ξέρω πως θα είναι δύσκολο για σένα. Αλλά όταν τελειώσεις θα έρθω να σε πάρω και θα πάμε σπίτι να παίξουμε!
Ανασκόπηση:	Αυτού του είδους επικοινωνίας και δραστηριότητας προάγει και προασπίζει μία σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα σε γονείς-παιδιά. Έκφραση Συναισθημάτων Η Ενεργητική Ακρόαση υποβοηθά στην αποφυγή εντάσεων - Το παιδί λαμβάνει κατανόηση και σεβασμό

Τίτλος Δραστηριότητας:	Αφιερώστε χρόνο στο παιχνίδι
Στόχοι:	• Θετικά Συναισθήματα για γονείς και παιδιά (δημιουργία θετικών αναμνήσεων) • Επιλέξτε δραστηριότητες που απολαμβάνουν και οι δύο • Αφιερώστε χρόνο αποκλειστικά στο παιδί σας
Οδηγίες:	Αποδεχτείτε με χαρά την πρόσκληση του παιδιού για παιχνίδι. Επιλογή Παιχνιδιού (μπορεί να είναι οτιδήποτε ευχαριστεί και τους δύο με προκαθορισμένους κανόνες, π.χ «Φιδάκι» “Μονόπολη” κτλ) ή κάποιο δικό σας παιχνίδι που συνηθίζετε να παίζετε συχνά μαζί. Προετοιμάστε τα υλικά που θα χρειαστείτε -είναι σημαντικό να αφιερώνετε χρόνο στο παιδί -προσοχή η σειρά παιχνιδιού να κατανέμεται δίκαια -διασκεδάστε με την ψυχή σας αληθινά!
Ανασκόπηση:	• Το παιδί νιώθει ότι αφιερώνετε αποκλειστικά χρόνο μόνο για εκείνο γεγονός εξαιρετικά σημαντικό για τα παιδιά • Το να περνάτε ευχάριστα το χρόνο μαζί ενδυναμώνει τη σχέση σας

Τίτλος Δραστηριότητας:	Εσφαλμένη Επιβράβευση Ανεπιθύμητων Συμπεριφορών
Στόχοι:	• Εξάλειψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών
Οδηγίες:	• Δίνετε αμοιβές (ανεξαρτήτως είδους) μόνο για να επιβραβεύσετε τις επιθυμητές συμπεριφορές • Καθορίστε μία λίστα με «ανεπιθύμητες συμπεριφορές» Π.χ. ανυπακοή, να αφήνουν τα παιχνίδια ακατάστατα στο πάτωμα, να έρχονται στην ώρα τους για φαγητό. Για παράδειγμα όταν ένα μικρό παιδί παραπονιέται, συνήθως είναι γιατί θέλει να λάβει σημασία. Ο γονιός για να για να το κάνει να σταματήσει, ανταποκρίνεται με δυσαρέσκεια ή αποδοκιμασία. Αυτό σημαίνει πώς ο γονιός σταματά αυτό που κάνει για να δώσει τη σημασία που αποζητά το παιδί με μία αρνητική συμπεριφορά. Έτσι το παιδί μαθαίνει πώς όταν παραπονιέται θα λάβει την επιθυμητή σημασία.
Ανασκόπηση:	Συχνά οι γονείς είναι τόσο απορροφημένοι από τις δικές τους ασχολίες ή απλά επειδή οι ίδιοι αποζητούν στιγμές ηρεμίας, που βεβιασμένα δίνουν αμοιβές ή επιτρέπουν συμπεριφορές ανεπιθύμητες. Το παιδί εκλαμβάνει αυτή τη σύνδεση και μαθαίνει να επαναλαμβάνει την αρνητική συμπεριφορά επειδή ακριβώς επιφέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα (σημασία).

Τίτλος Δραστηριότητας:	**Επιβραβεύστε τις επιθυμητές συμπεριφορές**
Στόχοι:	• Ενθάρρυνση επιθυμητών συμπεριφορών • Βελτίωση σχέσης Γονέα – Παιδιού • Εξάλειψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών
Οδηγίες:	• Καθορίστε μία λίστα με επιθυμητές συμπεριφορές • Καθορίστε μία λίστα με ανταμοιβές - υλικές και κοινωνικές • Κοινωνικές: Χαμόγελο, αγκαλιά, τρυφερό άγγιγμα, λεκτική επιβράβευση, χειροκρότημα, κτλ. • Δραστηριότητες: παιχνίδι με γονείς, βόλτα στο πάρκο, παιχνίδι με γονείς, βόλτα στο πάρκο, ανάγνωση αγαπημένης ιστορίας, πρόγραμμα στην τηλεόραση, παίζω ποδόσφαιρο κτλ. • Υλικές: παγωτό, σοκολάτα, παιχνίδια, λεφτά κτλ.
Ανασκόπηση:	Τείνουμε να επαναλαμβάνουμε συμπεριφορές για τις οποίες λαμβάνουμε κάποιου είδους επιβράβευση. Μην ξεχνάτε να επιβραβεύεται τις επιθυμητές συμπεριφορές των παιδιών με κάποιου είδους επιβράβευση

2019-1-RO01-KA204-063747

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΓΟΝΕΩΝ

Η Ψυχολογική και συναισθηματική υγεία και ευημερία των γονέων είναι υψίστη σημασίας για την υγιή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Επιπρόσθετα είναι βασικός παράγοντας που καθορίζει τη σχέση γονέα – παιδιού. Ο παράγοντας «αυτό-φροντίδα» για τους γονείς είναι εξαιρετικά σημαντικός, εντούτοις τις πλείστες φορές παραγκωνίζεται και δίνεται προτεραιότητα στις ανάγκες του παιδιού ή άλλα ζητήματα που αφορούν την οικογένεια γενικότερα. Ο ρόλος του γονέα είναι πολύ-επίπεδος και απαιτεί μεγάλα αποθέματα ψυχικής και συναισθηματικής ενέργειας, γεγονός που υπερτονίζει τη σημασία της αυτό-φροντίδας και τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας των γονιών. Όταν οι γονείς βιώνουν για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα αίσθημα κούρασης, κατάθλιψης ή/και στρες, τους εμποδίζει από το να εκτελέσουν τα καθήκοντά τους με επιτυχία αλλά και να απολαύσουν την οικογενειακή ζωή στο έπακρο. Αντίθετα όταν οι γονείς αφιερώνουν χρόνο στην φροντίδα και τη βελτίωση της συναισθηματικής και σωματικής τους υγείας, είναι σε θέση να διαχειριστούν με περισσότερη ευκολία πιθανά στρεσογόνα γεγονότα, δημιουργούν υγιείς και ουσιαστικές σχέσεις με τα άλλα μέλη της οικογένειας και απολαμβάνουν τη σχέση και το ρόλο τους στην οικογένεια γενικότερα.

Σύμφωνα με τις Συμβουλευτικές Υπηρεσίας της Γραμμής για Γονείς, «Εκτός από γονείς να θυμάστε ότι είστε επίσης και άνθρωποι. Οι ανάγκες σας είναι το ίδιο σημαντικές με τον κάθε ένα! Αφιερώστε χρόνο στο να φροντίσετε την ψυχική και σωματική σας υγεία. Θα επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε ολόκληρη την οικογένεια»

Χαρούμενοι γονείς ισούνται με χαρούμενα και ευτυχισμένα παιδιά! Η οικογένεια είναι μία ομάδα, σαν μέλος μίας ομάδας αδιαμφησβήτητα το κάθε άτομο επηρεάζει και επηρεάζεται από τα υπόλοιπα άτομα και τη ψυχική και συναισθηματική τους κατάσταση. Όταν οι γονείς αφιερώνουν χρόνο και ενέργεια στην δική τους ευημερία, αυτόματα βελτιώνεται και η ευημερία των παιδιών και δημιουργείτε ένα πιο θετικό και προσοδοφόρο κλίμα για όλα τα μέλη της οικογένειας. Όταν οι γονείς φροντίζουν τις δικές τους ανάγκες, έχουν την δυνατότητα και το σθένος να ανταποκριθούν και στις ανάγκες των παιδιών τους αποτελεσματικότερα και με μεγαλύτερη ζέση.

Πριν από τη δημιουργία του Οδηγού για γονείς, η Ομάδα του Έργου «Αποτελεσματικοί Γονείς» διεξήγαγε Ομάδες Εστίασης και Έρευνα Αναγκών σε κάθε χώρα-μέλος της κοινοπραξίας, με σκοπό την μελέτη και τον εντοπισμό των αναγκών που έχουν οι σύγχρονοι γονείς με παιδιά ηλικίας 0-7. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι οι γονείς συχνά βιώνουν έντονα συναισθήματα ενοχών όταν αποφασίζουν να αφιερώσουν χρόνο στην αυτό-φροντίδα τους ή σε άλλες δραστηριότητες που ίδιοι απολαμβάνουν (όπως χόμπι ή να περάσουν χρόνο με φιλικά πρόσωπα). Βασική επιδίωξη αυτής της θεματικής ενότητας είναι να υπενθυμίσει στους γονείς, πώς η ψυχολογική τους ευημερία είναι υψίστης σημασίας, όχι μόνο για την δική τους ευημερία, αλλά και για να διασφαλίσουν την υγεία και την ευτυχία των παιδιών τους. Όταν οι γονείς παραμελούν τις δικές τους βιολογικές ή συναισθηματικές ανάγκες, γίνονται πιο ευάλωτοι στο στρες και πολλές φορές σωματοποιούν τα αρνητικά συναισθήματα. Ως αποτέλεσμα πιθανόν να νιώθουν συχνά ευερέθιστοι ή να βιώνουν παρατεταμένα αισθήματα θλίψης ή/και απελπισίας. Επιπρόσθετα με τη συνειδητή ένταξη στο καθημερινό πρόγραμμα πρακτικών και δραστηριοτήτων που ενισχύουν την ευημερία των γονέων, μαθαίνουν και τα παιδία, μέσα από το δικό τους παράδειγμα, να υιοθετούν κι αυτά ωφέλιμες πρακτικές και να δίνουν έμφαση στη δική τους αυτό-φροντίδα.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε πώς με τον όρο «ευημερία» δεν εννοούμε μόνο την καλή σωματική υγεία ενός ατόμου, αλλά είναι ένας όρος που εμπερικλείει και την ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική κατάσταση ενός ατόμου. Η ευημερία έχει να κάνει με τα επίπεδα ευτυχίας και πληρότητας που βιώνει ένα άτομο στην καθημερινή του ζωή και με το πώς τα ίδια τα άτομα εκλαμβάνονται τον εαυτό τους (Seligman, 2002). Η ευημερία ενός ατόμου βασίζεται σε τρείς σημαντικούς πυλώνες: ικανοποίηση από τη ζωή, θετική επιρροή και αρνητική επιρροή (Diener, Oishi, & Lucas, 2009).

Όσον αφορά τους γονείς συγκεκριμένα, ισχύουν οι ακόλουθοι δείκτες (Parent Line, 2018):

- Αποτελεσματική Διαχείριση Άγχους και ικανότητα διαχείρισης καθημερινών γεγονότων που δύναται να προκαλέσουν στρες
- Εσωτερικά κίνητρα – Ζωή με νόημα

- Ικανότητες αυτορρύθμισης συναισθημάτων
- Αίσθημα του «ανήκειν»
- Υποστηρικτικές και υγιείς σχέσεις
- Δυνατότητα ανάληψη δραστηριοτήτων που το άτομο απολαμβάνει ή/και είναι σημαντικές για εκείνο

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

Τίτλος	Στόχοι	Σύνοψη	Ανασκόπηση
Προσωπικό Μανιφέστο	• Αυτογνωσία • Αυτό-παρουσίαση • Απόδοση Κινήτρων • Στοχοθέτηση	Αυτή η δραστηριότητα θα σε βοηθήσει να βρεις τις βασικές σου αξίες και τα πιστεύω. Με βάση τη δική σου κοσμοθεωρία μπορείς να θέσεις τους επόμενους στόχους σου.	Δημιουργώντας το δικό σου Προσωπικό Μανιφέστο, θα μπορέσεις να δεις ξεκάθαρα το πού βρίσκεσαι τώρα στη ζωή σου γενικότερα και ποια βήματα χρειάζεται να κάνεις για να πετύχεις τους στόχους σου.
Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)	• Αυτό-παρατήρηση – Ενδοσκόπηση • Διαχείριση Άγχους και Στρες • Αυτορρύθμισή Συναισθημάτων	Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες η μέθοδος συγκέντρωσης στην παρούσα στιγμή (στο εδώ και τώρα) βοηθά στην αποτελεσματική διαχείριση του στρες.	Η μέθοδος του διαλογισμού ή η συγκέντρωση στην παρούσα στιγμή (εδώ και τώρα) θα βοηθήσει τους γονείς να διατηρούν την αυτοκυριαρχία και ψυχραιμία τους κατά τη διάρκεια φορτισμένων με έντονα συναισθήματα καταστάσεων και να είναι πιο αποτελεσματικοί στο ρόλο τους ως γονείς.
Καταγραφή Ημερολογίου	• Αυτοπαρατήρηση – Ενδοσκόπηση • Αυτορρύθμιση Συναισθημάτων	Η καταγραφή σκέψεων και συναισθημάτων μας βοηθά να εκτονώνουμε τα αρνητικά συναισθήματα και να βάζουμε τους στόχους και τις σκέψεις μας σε μία τάξη.	Η έκφραση μέσω της γραφής βοηθά στην βελτίωση της διάθεση και την ευημερία του ατόμου. Συστήνεται στην διαχείριση συναισθημάτων κατάθλιψης και άγχους.
Σωματική Δραστηριοποίηση	• Φυσική Κατάσταση • Υγεία Σώματος	Η σωστή διατροφή και άσκηση, μας βοηθά να διατηρήσουμε υψηλά επίπεδα υγείας, με την ορθή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και τη μείωση του στρες και της κατάθλιψης.	Διατηρείστε τη σωματική σας υγεία με το να εντάξετε τη γυμναστική στο εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα.

Τίτλος Δραστηριότητας:	**Προσωπικό Μανιφέστο**
Στόχοι :	• «Μανιφέστο» είναι μια δήλωση ιδεών και προθέσεων. Ένα «Προσωπικό Μανιφέστο» περιγράφει τις δικές σας βασικές αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που υποστηρίζετε και πώς σχεδιάζετε να ζήσετε τη ζωή σας. • Ένα μανιφέστο είναι μια δήλωση που δείχνει πού βρίσκεστε, πώς θέλετε να είναι η μελλοντική σας πορεία και γιατί. Αυτό λειτουργεί τόσο ως μία δήλωση προσωπικών αρχών όσο και ως πρόθεση για δράση. • Αυτή η άσκηση στοχεύει στην ενίσχυση: ***της αυτό-Συνειδητότητας, της αυτό-παρουσίασης, της κριτικής σκέψης,*** και ***της λήψης αποφάσεων*** των συμμετεχόντων***.***

Οδηγίες:	**Παραλλαγή 1** **<u>Υλικά:</u>** • Χαρτί Α4 ή προσωπικό σημειωματάριο • Στυλό / Μολύβι **<u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u>** - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν το δικό τους προσωπικό μανιφέστο. Για να ξεκινήσετε, μπορείτε να τους καθοδηγήσετε με το να θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις - Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σας; - Τι σας κάνει να παθιάζεστε και τι σας εμπνέει; - Πώς θέλετε να ζήσετε τη ζωή σας; - Ποιες σχέσεις στη ζωή σας θεωρείτε σημαντικές; - Πώς θέλετε να ορίσετε τον εαυτό σας; - Ποιες είναι οι αξίες σας; **Παραλλαγή 2** **<u>Υλικά:</u>** • Χαρτόνι • Έντυπα εκτυπωμένων δραστηριοτήτων • Κόλλα • Ψαλίδια **<u>Διαδικασία εφαρμογής</u>**: Δώστε ένα τυπωμένο αντίγραφο κάθε φύλλου δραστηριοτήτων σε κάθε συμμετέχοντα: • Χαρακτηριστικά • Δραστηριότητες • Αξίες • Αποσπάσματα <u>Ζητήστε τους να διαλέξουν:</u> **10 Χαρακτηριστικά: που τους περιγράφουν με μεγαλύτερη ακρίβεια**

	7 Δραστηριότητες: που απολαμβάνουν / και από τις οποίες εμπνέονται **5 Αξίες: με τις οποίες θέλουν να ζήσουν τη ζωή τους** **3 Αποσπάσματα: που σημαίνουν κάτι για αυτούς ή τους ταιριάζουν** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα αφαιρέσουν από τα φύλλα δραστηριοτήτων και να τα κολλήσουν στο χαρτόνι με αυτή την σειρά. Στο τέλος θα έχουν ένα Πίνακα με τις πιο σημαντικές αξίες, τις πεποιθήσεις τους και το τι τους εμπνέει ή τους παρακινεί. Θα είναι μια αναπαράσταση του πώς θέλουν να ζήσουν τη ζωή τους και ποια είναι τα πραγματικά όνειρά τους και οι προσδοκίες τους για το μέλλον.

Αξιολόγηση & Προβληματισμός:	Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο. Βοηθά στην αυτογνωσία και δημιουργεί ξεκάθαρο πλάνο για δράση. Θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στις πραγματικές προσωπικές και επαγγελματικές φιλοδοξίες τους και να καθορίσουν τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν. Μπορείτε να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν και να επισκεφθούν ξανά το Προσωπικό Μανιφέστο τους, καθώς ένα μανιφέστο απαιτεί βαθιά ενδοσκόπηση και περισυλλογή.

Παραπομπές:

McNulty, E. J. (2016): Retrieved from https://www.strategy-business.com/blog/Forget-the-Resolutions-Write-Your-Personal Manifesto?gko=d24dc

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Λίστα Χαρακτηριστικών

ΑΞΙΑΓΑΠΗΤΟΣ-Η
ΑΝΕΚΤΙΚΟΣ-Η
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ-Η
ΑΣΤΕΙΟΣ-Α
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ-Η
ΚΑΤΗΓΟΡΗΜΑΤΙΚΟΣ-Η
ΔΗΜΟΦΙΛΗΣ
ΔΥΝΑΤΟΣ-Η
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ-Η
ΔΙΚΑΙΟΣ-Η
ΖΩΗΡΟΣ-Η
ΕΞΥΠΝΟΣ-Η
ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ-Η
ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΝΕΥΜΑ
ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ-Η
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΣ-Η
ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ-Η
ΤΙΜΙΟΣ-Α
ΣΥΝΕΤΟΣ-Η
ΕΥΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΟΣ-Η
ΗΡΕΜΟΣ-Η
ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΣ-Η
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ-Η
ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟ-Η
ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ-Η
ΤΟΛΜΗΡΟΣ-Η
ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ-Η
ΣΟΒΑΡΟΣ-Η
ΣΤΑΘΕΡΟΣ-Η
ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ-Η
ΕΠΙΕΙΚΗΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΣ-Η
ΕΝΑΡΕΤΟΣ-Η
ΥΓΙΗΣ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ-Η
ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΣ-Η
ΦΙΛΙΚΟΣ-Η
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ-Η

Λίστα Δραστηριοτήτων

ταξίδια
περπάτημα
κάμπινγκ
διάβασμα
τηλεόραση
έξοδος
εστιατόριο
αγώνες αυτοκινήτων
μαγείρεμα
τραγούδι
συγγραφή
αθλήματα
οργάνωση
δημιουργία βίντεο
σχεδιασμός
ξυλουργική
κηπουρική
χειροτεχνίες
διακόσμηση εξωτερικών χώρων
συζήτηση
εθελοντισμός
ψώνια
διδασκαλία
να επισκευάζεις ένα αμάξι
πεζοπορίες
Προσφορά στα κοινά
ψάρεμα
ζωγραφική
εκπαίδευση
έρευνα
γκολφ
διακόσμηση σπιτιού
προγραμματισμός
ιστιοπλοΐα
ελεύθερη πτώση
πλέξιμο
καθάρισμα
κινηματογράφος
φωτογραφία
σπα
μαθήματα φωνητικής
οδήγηση
καταδύσεις
γυμναστική

διαλογισμός

χορός

μαθήματα ξένων γλωσσών

παρακολούθηση σεμιναρίων

να κρατάς ημερολόγιο

ψυχαγωγία καλεσμένων

ιππασία

ΛΙΣΤΑ ΑΞΙΩΝ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	**ΧΑΡΑ**
ΑΓΑΠΗ	**ΠΙΣΤΗ**
ΠΛΟΥΤΟΣ	**ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΑ**
ΣΕΒΑΣΜΟΣ	**ΘΡΗΣΚΕΙΑ**
ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ	**ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**
ΣΟΦΙΑ	**ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ**
ΕΙΡΗΝΗ	**ΦΙΛΙΑ**
ΑΓΑΠΗ	**ΙΣΟΤΗΤΑ**
ΥΓΕΙΑ	**ΠΑΤΡΙΩΤΙΣΜΟΣ**
ΕΙΛΙΚΡΙΝΙΑ	**ΕΥΓΕΝΙΑ**
ΕΠΙΤΥΧΙΑ	**ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ**

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ

" **Κράτησε το πρόσωπό σου πάντα προς τον ήλιο και οι σκιές θα πέσουν πίσω σου."**

Walt Whitman

" **Ο κόσμος είναι γεμάτος από μαγικά πράγματα που περιμένουν υπομονετικά την ευστροφία μας για να πάρουν μορφή."**

Bertrand Russell

"**Η λάμψη μιας καλής σκέψης αξίζει για εμένα πιο πολύ από τα χρήματα."**

Thomas Jefferson

" Όταν πιστέψουμε στον εαυτό μας, μπορούμε να διακινδυνεύσουμε την περιέργεια, το θαύμα, την αυθόρμητη απόλαυση ή οποιαδήποτε εμπειρία που αποκαλύπτει το ανθρώπινο πνεύμα."

E. E. Cummings

"**Η δύναμη της φαντασίας μας κάνει αθάνατους ."**

John Muir

"**Προσπάθησε να είσαι το ουράνιο τόξο στον ουρανό κάποιου."**

Maya Angelou

"**Ένα μολύβι No. 2 και ένα όνειρο μπορούν να σε πάνε παντού."**

Joyce Meyer

" **Τα πιο όμορφα πράγματα στον κόσμο δεν μπορούν να γίνουν αντιληπτά με το βλέμμα ή ακόμα και με την αφή. Πρέπει να τα νιώθεις με την καρδιά. "**

Helen Keller

"Μάθε να ηγείσαι με την καρδιά σου και όχι με το μυαλό."

Princess Diana

«Για να πετύχεις στη ζωή χρειάζεσαι τρία πράγματα: τύχη, τσαγανό και χιούμορ»

Reba McEntire

" Η πιο επίμονη και σημαντική ερώτηση στη ζωή είναι: Τι κάνεις για τους άλλους?""

Martin Luther King, Jr.

“ Έχω αποτύχει ξανά και ξανά στη ζωή μου και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πέτυχα.”

Michael Jordan

2019-1-RO01-KA204-063747

“Μια ακόμα μέρα ή Μέρα πρώτη, η απόφαση είναι δική σου.”

Unknown

“Αποδέξου και αγκάλιασε το υπέροχο χάος που είσαι.”

Elizabeth Gilbert

“Η πραγματική επιτυχία έρχεται μόνο όταν βάλεις στόχο γίνεις εξαιρετικός/η σε αυτό που κάνεις our true success in life begins only.”

Brian Tracy

“Η δραστηριοποίηση είναι το βασικό συστατικό της κάθε επιτυχημένης προσπάθειας.”

Pablo Picasso

“Επιτυχία είναι το να ξέρεις ότι έκανες ότι περνούσε από το χέρι σου για να φτάσεις το έπακρο των δυνατοτήτων σου.”

John Wooden

“Ο βασικός μας σκοπός της ζωής είναι να παρέχουμε βοήθεια στα άλλα άτομα. Και αν δεν μπορείς να τα βοηθήσεις, τότε φρόντισε τουλάχιστον να μην τα βλάψεις»

The Dalai Lama

“ Είμαστε εδώ για κάποιο λόγο. Πιστεύω ότι ένας λόγος είναι να ρίξουμε μικρές ρανίδες φωτός έξω για να οδηγήσουμε τους ανθρώπους μέσα από το σκοτάδι.”

Whoopi Goldberg

Τίτλος Δραστηριότητας	Ενσυνειδητότητα
Στόχοι	Κάθε στιγμή είναι πολύτιμη. Αφιερώστε το χρόνο σας σε ασχολίες και δραστηριότητες που ενισχύουν την ψυχική γαλήνη, τη δημιουργικότητα και την παραγωγικότητα. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες ο διαλογισμός και η συγκέντρωση στην παρούσα στιγμή μας βοηθούν να αποβάλουμε το στρες και το άγχος. Βρείτε πιο κάτω σχετικές οδηγίες για να μοιραστείτε αυτή την προσέγγιση με όλα τα μέλη της οικογένειας σας.
Οδηγίες:	**Υλικά:** • Ήσυχο και ήρεμο περιβάλλον στο οποίο νιώθετε ασφάλεια **Βήματα:** **Βήμα 1:** Κλείστε τα μάτια και πάρτε βαθιές ανάσες. Εισπνοή από τη μύτη αι εκπνοή από το στόμα. Πάρτε περίπου 10 βαθιές ανάσες ή όσες χρειάζεστε για να νιώσετε γαλήνη και ηρεμία. **Βήμα 2:** Κλείστε τα μάτια και φέρτε στο μυαλό σας την εικόνα ενός χώρου (εσωτερικού ή εξωτερικού) που σας κάνει να νιώθετε ασφάλεια και ηρεμία. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε τώρα εκεί. Παρατηρήστε το χώρο και τα αντικείμενα που βρίσκονται γύρω σας. Τι βλέπετε; Αγγίξτε κάτι και παρατηρήστε τις αισθήσεις σας. Παρατηρήστε τις μυρωδιές που πλανιούνται στο χώρο. Ακούστε προσεχτικά τους ήχους γύρω σας. **Βήμα 3:** Αν το μυαλό σας αφαιρείται και η σκέψη σας ταξιδεύει, μόλις το αναγνωρίσετε, χωρίς βιασύνη απλά φέρτε την προσοχή σας πίσω στην εικόνα γαλήνης και ηρεμίας. **Βήμα 4:** Μοιραστείτε αυτή την πρακτική με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας και δώστε έμφαση στα θετικά αποτελέσματα που επιφέρει το να αφιερώνουμε μερικά λεπτά την ημέρα για να συγκεντρωνόμαστε στην «παρούσα στιγμή» και στην αναπνοή μας.

Εναλλακτική Μέθοδος: Μπορείτε να δοκιμάσετε να κάνετε αυτή την άσκηση συγκέντρωσης ενώ περπατάτε. Παρατηρήστε προσεκτικά την αναπνοή σας, την επαφή που έχουν οι πατούσες σας με το πάτωμα. Δώστε προσοχή στο περιβάλλον γύρω σας. Τι βλέπετε; Αγγίξτε κάτι και παρατηρήστε πώς είναι η αφή του συγκεκριμένου αντικειμένου. Μπορείτε να αναγνωρίσετε κάποιες συγκεκριμένες μυρωδιές ή ήχους;

Ανασκόπηση:	Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες με τη συχνή εφαρμογή τεχνικών για τη συνειδητή συγκέντρωση στην παρούσα στιγμή, στο «εδώ και τώρα», ενδυναμώνεται η ψυχική και συναισθηματική ανθεκτικότητά. Μειώνονται συναισθήματα θλίψης, άγχους και στρες και τα άτομα που εφαρμόζουν τις ασκήσεις αυτές τακτικά δηλώνουν πώς απολαμβάνουν τη ζωή περισσότερο, βλέπουν το μέλλον με περισσότερη αισιοδοξία και έχουν βελτιωμένη διάθεση.

Τίτλος Δραστηριότητας:	**Καταγραφή Ημερολογίου**
Στόχοι:	Το να κρατάμε Ημερολόγιο μας βοηθά να βάζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας σε τάξη.
Οδηγίες:	**Το ημερολόγιο του/ης πατέρα/μητέρας** **Υλικά:** • Προσωπικό Τετράδιο • Στυλό / Μολύβι **Εφαρμογή:** Καταγράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας από τη σκοπιά του γονιού. Μπορείτε να ακολουθήσετε τις εξής ερωτήσεις: 1. Τι σου αρέσει περισσότερο από το ρόλο σου ως γονέας; 2. Μπορείς να ανακαλέσεις κάποια δύσκολη στιγμή; 3. Κατάγραψε μερικές όμορφες αναμνήσεις που έχεις μαζί με τα παιδιά σου. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που έχουν τα παιδιά σου που σε κάνουν να νιώθεις 4. περήφανη/ος; 5. Πώς έχεις εξελιχθεί στο ρόλο σου ως γονιός με τις εμπειρίες; Έχεις κάνει κάτι για να φροντίσεις τις δικές σου ανάγκες και επιθυμίες αυτή την 6. εβδομάδα;

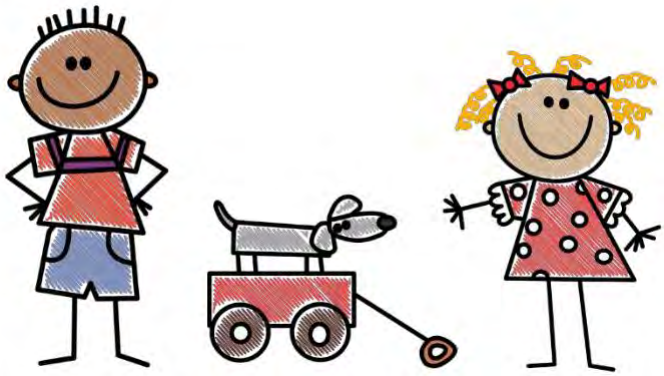
	Τι εμπειρίες και βιώματα θέλεις να μοιραστείς μαζί με τα παιδιά σου στο 7. προσεχές και απώτερο μέλλον; 8. Γράψε μία μικρή «νίκη» που είχες σήμερα σαν γονιός. 9. Τι ήταν η μεγαλύτερη έκπληξη για σένα όταν έγινες γονιός; 10. Ποια ήταν η πιο χαρούμενη στιγμή;
Ανασκόπηση:	Το να εκφραζόμαστε μέσα από το γράψιμο μας βοηθά να έχουμε βελτιωμένη • διάθεση και μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης ή/και του άγχους • Η συχνή καταγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων μας βοηθά να βάζουμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις επιθυμίες μας σε μία τάξη.

2019-1-RO01-KA204-063747

Τίτλος Δραστηριότητας:	**Συστηματική Δραστηριοποίηση**
Στόχοι:	Παραμείνετε δραστήριοι και υγιείς με το να εντάξετε τη σωματική άσκηση στο εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα.
Οδηγίες:	**Υλικά:** • Εξοπλισμός για γυμναστική που μπορεί να έχετε στο σπίτι • Άλλα χρήσιμα αντικείμενα που βρίσκει κανείς σε κάθε σπίτι **Εισηγήσεις για Εκγύμναση στο σπίτι – οικογένεια :** Κάντε μία βόλτα με τα πόδια πριν ή μετά το βραδινό σας 1. γεύμα 2. Μετατρέψτε τις δουλειές του νοικοκυριού σε παιχνίδι εκγύμνασης 3. Γυμναστείτε στο σπίτι παρακολουθώντας σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο Κάντε σύντομα προγράμματα γυμναστικής όταν πέφτουν διαφημίσεις στην 4. τηλεόραση 5. Καθιερώστε εβδομαδιαία μέρα άθλησης 6. Περπατήστε ή Τρέξτε για φιλανθρωπικό σκοπό 7. Μοιραστείτε σε ομάδες και φροντίστε τον κήπο σας

	8. Πηγαίνετε για βόλτα με το κατοικίδιό σας
Ανασκόπηση:	• Η σωστή διατροφή και άσκηση βοηθούν στην ορθή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, βελτιώνουν τη διάθεση και μειώνουν το στρες Η σωματική άσκηση υποβοηθούν την ικανότητα του ατόμου να έχει περισσότερα εσωτερικά κίνητρα, καλλιεργεί την αυτοπειθαρχία και την στοχοθέτηση και τοιουτοτρόπως υποβοηθά το άτομο να γίνει πιο • αποτελεσματικό.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΓΓΥΤΗΤΑ



Οι άνθρωποι είμαστε από τη φύση μας πολύ κοινωνικά όντα. Έχουμε ανάγκη να δημιουργούμε ουσιαστικές σχέσεις με διάφορες ομάδες ατόμων. Τα άτομα που φροντίζουν να έχουν συχνή και άμεση επικοινωνία με τους γύρω τους, φαίνεται να έχουν μακροβιότερες και πιο υγιείς σχέσεις με τα άτομα από το οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον (Synergos, 2014).

Τι εννοούμε με τον όρο "Κοινωνική Εγγύτητα"; Η Κοινωνική Εγγύτητα είναι ένα είδος μέτρου το οποίο επεξηγεί το πώς τα άτομα προσεγγίζουν άλλα άτομα και πώς αλληλοεπιδρούν αναμεταξύ τους. Εξαρτάται από την ποσότητα και την ποιότητα των κοινωνικών επαφών ενός ατόμου (Pappadopulos, 2018). Δεν αναφέρεται φυσικά στον αριθμό των ακόλουθων στα διάφορα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Η Κοινωνική Εγγύτητα έχει να κάνει με την ποιότητα της σχέσης που ένα άτομο έχει με τα παιδιά του, τον/ην σύντροφό του, τα αδέλφια, τους γονείς, τους φίλους και το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται.

Η κοινωνική εγγύτητα είναι υψίστης σημασίας για την συναισθηματική ευημερία κάθε ατόμου, αφού του δίνει χρήσιμη ανατροφοδότηση και ερεθίσματα ώστε να εξερευνήσει και να σχηματίσει την έννοια του «εαυτού» του (Gossling, 2017). Για την ενίσχυση των απαιτούμενων δεξιοτήτων είναι σημαντικό να διερευνήσουμε σε περισσότερο βάθος τους εξής παράγοντες:

- Επικοινωνία γονιών – παιδιού

- Δεξιότητες που απαιτούνται για τη δημιουργία υγιών σχέσεων
- Συναισθηματική και πρακτική στήριξη από τον κοινωνικό περίγυρο (οικογένεια, φίλοι και ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο)

Παιδιά και Επικοινωνία

Τι είναι η Επικοινωνία;

Η «Επικοινωνία» είναι η μεταφορά πληροφοριών από ένα άτομο, ομάδα ατόμων ή μέρος σε ένα άλλο. Υπάρχουν πολλές μορφές επικοινωνίας; λεκτική, μη-λεκτική και γραπτή επικοινωνία. Η λεκτική επικοινωνία είναι συνήθως υπό μορφή συζήτησης, είτε είναι πρόσωπο με πρόσωπο ή μέσα από τηλεφωνική επικοινωνία. Η μη λεκτική επικοινωνία έχει πολλές και διαφορετικές μορφές και εκφάνσεις, πολλές φορές μπορεί να είναι ιδιαίτερα διακριτική έως και ανεπαίσθητη. Η «γλώσσα του σώματος», οι διάφορες κινήσεις, εκφράσεις του προσώπου, η επιλογή ενδυμάτων, ο τρόπος που παρουσιάζει κάποιος τον εαυτό του, όλα αυτά είναι μορφές μη-λεκτικής επικοινωνίας. Η γραπτή επικοινωνία έχει να κάνει με το γραπτό λόγο και μπορεί να μεταφερθεί στον αποδέκτη με τη χρήση διάφορων μέσων και μορφών όπως γραπτά μηνύματα, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, γράμμα, άρθρο σε εφημερίδα ή περιοδικό, γραφικές αναπαραστάσεις ή αφίσες κτλ. (SkillsYouNeed, 2020).

Ο αποδέκτης μπορεί να ερμηνεύσει με το δικό του τρόπο τις πληροφορίες που δέχεται από τα διάφορα μέσα, μορφές και εκφάνσεις της επικοινωνίας και του ενίοτε μηνύματος που μεταφέρεται. Το γεγονός ελλοχεύει κινδύνους και πολλές φορές δύναται να δημιουργηθούν παρεξηγήσεις. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται πιο συχνά στην επικοινωνία μέσω του γραπτού λόγου, αν και συχνά μη-λεκτικά σήματα μπορεί να παρερμηνευτούν από τον αποδέκτη. Για να αποφύγουμε τις παρεξηγήσεις είναι σημαντικό να αποκτήσουμε δεξιότητες επικοινωνίας ώστε να είμαστε πιο αποτελεσματικοί στον τρόπο που μεταδίδουμε ένα μήνυμα ανάλογα με το περιεχόμενό του και τον αποδέκτη. Είναι πολύ σημαντικό να διαλέγουμε προσεκτικά την κατάλληλη μορφή επικοινωνίας, την φρασεολογία που θα χρησιμοποιήσουμε και να παρατηρούμε προσεχτικά πώς αντιδρούν οι αποδέκτες στις ενίοτε προσπάθειες επικοινωνίας, ώστε να εξομαλύνουμε οποιεσδήποτε παρεξηγήσεις ή παρερμηνείες που μπορεί να προκύψουν (SkillsYouNeed, 2020).

Γιατί είναι σημαντική η Επικοινωνία με τα Παιδιά;

Πολύ συχνά βλέπουμε τα παιδιά σαν «μη ολοκληρωμένους ενήλικες», που είναι υπό εξέλιξη ώστε με την ενηλικίωση τους να γίνουν μέλη του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου. Στην πραγματικότητα όμως, τα παιδία είναι ήδη μέλη της ευρύτερης κοινωνίας και θα έπρεπε να προσεγγίζονται με τον ανάλογο σεβασμό και εκτίμηση (UNICEF, 2011). Όπως αναφέρεται στον Καταστατικό Χάρτη των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού, τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να εκφράζονται και αυτά που επικοινωνούν να εισακούγονται με σοβαρότητα και σεβασμό.

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι παράγοντας ζωτικής σημασίας για την υγιή ανάπτυξη και εξέλιξή του παιδιού. Πρέπει να δίνεται στα παιδιά η δυνατότητα να επικοινωνούν τις ανάγκες τους, όπως επίσης μέσω της ορθής διαπαιδαγώγησης και κοινωνικοποίησης τα παιδία πρέπει να μαθαίνουν να αφουγκράζονται αποτελεσματικά το τι και πώς προσπαθούν να επικοινωνήσουν τα άλλα άτομα μαζί τους. Μέσα από την κατάλληλη καθοδήγηση και διαπαιδαγώγηση στα πλαίσια της οικογένειας, τα παιδία μπορούν να μάθουν να επικοινωνούν και να αλληλοεπιδρούν με τους άλλους γύρω τους αποτελεσματικά (Communication Trust, 2011).

Σε ποιο βαθμό είναι αποτελεσματική η επικοινωνία σας με τα παιδία σας;

Αποτελεσματική Επικοινωνία Γονιών – Παιδιού

Οι γονείς επιλέγουν διάφορες μεθόδους και προσεγγίσεις για να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους, σύμφωνα πάντα με την ηλικία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε παιδιού. Τακτικές και εργαλεία που είναι αποτελεσματικά για την επικοινωνία με ένα τρίχρονο παιδί, το πιο πιθανόν να μην έχουν την ίδια επιτυχία με ένα παιδί που είναι σε εφηβική ηλικία. Σύμφωνα με τα ευρήματα ερευνών, υπάρχουν 8 βασικοί παράγοντες – κλειδιά για αποτελεσματική επικοινωνία ανάμεσα σε γονείς και παιδιά (Miller, 2020). Οι 8 θεμελιώδεις παράγοντες για αποτελεσματική επικοινωνία είναι οι εξής:

- **Ενσυναίσθηση:** Μέσω της ενσυναίσθησης τα παιδιά ενθαρρύνονται να ακούν με προσοχή, υπομονή και σεβασμό τα μηνύματα που επικοινωνούν μαζί τους τα άλλα άτομα. Οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για «ενεργητική ακρόαση», δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση και στη γλώσσα του σώματος όταν τα παιδιά προσπαθούν να επικοινωνήσουν κάτι μαζί τους. Αφιερώστε μερικές στιγμές

πριν να αντιδράσετε άμεσα και αναλογιστείτε τα συναισθήματά του παιδιού και τι προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί σας ώστε να μπορέσετε να προσφέρετε την ανάλογη στήριξη και καθοδήγηση.

- **Καθιερώστε τη μέθοδο της «Παύσης»:** Εισηγηθείτε στα παιδία να κάνουν μικρές παύσεις, ούτως ώστε και οι δύο πλευρές να έχουν το χρόνο να απορροφήσουν το νόημα και να ανταποκριθούν ανάλογα.
- **Ενδοσκόπηση:** Μέσω της ενδοσκόπησης τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα των εαυτό τους και αξιολογούν ανάλογα την συμπεριφορά τους. Επιπρόσθετα με το να αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεων και της συμπεριφορά τους, μαθαίνουν να είναι πιο αυτόνομα και πότε είναι απαραίτητο να ζητήσουν βοήθεια ή/και καθοδήγηση.
- **Κανόνες Επικοινωνίας:** Ενημερώστε τα παιδία σας για συγκεκριμένους κανόνες – ετικέτες για αποτελεσματική επικοινωνία, ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν σχετικά λεκτικά ή μη λεκτικά μηνύματα. Εξηγήστε στα παιδία ότι υπάρχουν μέθοδοι επικοινωνίας που δεν είναι κατάλληλες για κάθε περίσταση ή στιγμή. Για παράδειγμα ότι δεν είναι σωστό να διακόπτουμε ή να μιλάμε ταυτόχρονα όταν μιλά κάποιος άλλος.
- **Επικοινωνιακές Δεξιότητες:** Όταν τα παιδία συζητούν σε καθημερινή βάση με τα άλλα μέλη της οικογένειας, τότε αποκτούν μεγαλύτερη άνεση στο να μπορούν να συζητούν και με άλλα άτομα από το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Κατά τη διάρκεια του φαγητού ή στις διαδρομές με το αυτοκίνητο ενθαρρύνεται τα παιδιά να σας περιγράψουν πώς ήταν η μέρα τους.
- **Λεξιλόγιο και Κανόνες ευγενείας:** Εξηγήστε στα παιδία τους κανόνες ευγενείας όσων αφορά την λεκτική επικοινωνία και το πώς πρέπει να απευθύνονται σε κάθε άτομο ανάλογα.
- **Επικοινωνία εκ περιτροπής:** Εξηγήστε τα παιδία τα οφέλη της ενεργητικής ακρόασης και πόσο σημαντική είναι για την επίτευξη μίας αποτελεσματικής επικοινωνίας. Επιπρόσθετα τα παιδιά με το να περιμένουν τη σειρά τους για να μιλήσουν-επικοινωνήσουν, ταυτόχρονα βελτιώνουν την ικανότητα τους για αυτορρύθμιση συναισθημάτων και συμπεριφοράς.
- **Επανάληψη και Εξάσκηση:** Με τη συνεχή επανάληψη και εξάσκηση των προαναφερόμενων πρακτικών, τα παιδιά ενστερνίζονται το συγκεκριμένο μοντέλο αποτελεσματικής επικοινωνίας. Τα παιδία θα μάθουν να επικοινωνούν με σεβασμό απέναντι στα άλλα άτομα, ακολουθώντας το παράδειγμα που λαμβάνουν από τους γονείς και την επικοινωνία στα πλαίσια της οικογένειας.

Οφέλη Αποτελεσματικής Επικοινωνίας Παιδιών-Γονέων;

Όπως έχουμε προαναφέρει, η επικοινωνία επηρεάζει σημαντικά την ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών και αποφέρει τα εξής οφέλη:

- Αυτονομία και Αυτογνωσία
- Ενσυναίσθηση και κατανόηση
- Ψηλότερη Συναισθηματική Νοημοσύνη
- Συναισθηματική και Ψυχική Υγεία
- Αποτελεσματικότητα και Αυτοπεποίθηση (Miller, 2020)

Η αποτελεσματική επικοινωνία αποφέρει τα εξής οφέλη στους γονείς:

- Καλύτερη σχέση με παιδιά
- Αποτελεσματική αλληλεπίδραση με το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο
- Βελτιωμένη συμπεριφορά παιδιών
- Σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα σε γονείς και παιδιά
- Τα παιδία προσαρμόζονται πιο εύκολα σε ενίοτε καινούρια περιβάλλοντα και καταστάσεις

Κοινωνική Εγγύτητα

Συνοπτικός Πίνακας

Τίτλος	Στόχοι	Σύνοψη	Ανασκόπηση
Γονείς και επικοινωνία με παιδιά	• Αυτό-αξιολόγηση • Αυτό-παρατήρηση • Βελτίωση δεξιοτήτων για πιο αποτελεσματική επικοινωνία • Προσαρμοστικότητα	Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να δώσετε την απαραίτητη προσοχή και να αξιολογήσετε ανάλογα τον τρόπο που επικοινωνείτε με τους άλλους γύρω σας.	Με την αυτό-παρατήρηση και αξιολόγηση του τρόπου επικοινωνίας θα είστε σε θέση να βελτιώσετε το πώς προσεγγίζεται επικοινωνιακά τα παιδία σας, κάτι που δύναται να βελτιώσει τη σχέση σας.
Διαχείριση Σχέσεων	• Αυτό-αξιολόγηση • Αξιολόγηση Σχέσεων • Επικοινωνιακές Δεξιότητες για την αποτελεσματικότερη διαχείριση σχέσεων	Η δραστηριότητα αυτή, έχει ως στόχο την εμπλοκή όλων των μελών της οικογένειας στην βελτίωση των απαραίτητων επικοινωνιακών δεξιοτήτων, ώστε να ενδυναμωθεί ο δεσμός ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας.	Η δραστηριότητα αυτή τονίζει το πόσο σημαντικό είναι να αφιερώνουμε χρόνο και προσπάθεια για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών σχέσεων.
Το Διαπολιτισμικό Παιχνίδι	• Εξάλειψη Στερεοτύπων • Βελτίωση δεξιοτήτων για επικοινωνία με άτομα από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο • Αυτογνωσία • Ομαδικότητα	Αυτή η ομαδική δραστηριότητα θα βοηθήσει όλα τα μέλη της οικογένειας να καταρρίψουν στερεότυπά που μπορεί να έχουν απέναντι σε άτομα που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια. Με αυτό τον τρόπο θα βελτιωθούν οι επικοινωνιακές τους δεξιότητες και οι κοινωνικές τους σχέσεις και συναναστροφές.	Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα και το παιχνίδι όλα τα μέλη της οικογένειας, θα έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους ανοιχτά και να παρατηρήσουν με μία πιο προσεκτική σκοπιά το πώς οι ίδιοι αντιμετωπίζουν και αντιλαμβάνονται τις πολιτισμικές διαφορές των ατόμων με διαφορετικό υπόβαθρο ή/και καταγωγή. Μέσα από την κριτική ανασκόπηση αυτή θα μπορέσουν να εξαλείψουν τυχών στερεότυπα και προκαταλήψεις που μπορεί να έχουν απέναντι σε συγκεκριμένες ομάδες.
Το Παιχνίδι του «Ε»	• Έμφαση στη διαφορετικότητα όσων αφορά την σκέψη και την επικοινωνία • Διαχείριση εμποδίων στην αποτελεσματική επικοινωνία • Επικοινωνιακές Δεξιότητες	Η δραστηριότητα αυτή θα βοηθήσει όλα τα μέλη της οικογένειας να βελτιώσουν το πώς επικοινωνούν με τον κοινωνικό τους περίγυρο και το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο βρίσκονται. Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να δώσει σε όλους τους συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες πληροφορίες που θα τους υποβοηθήσουν να κατανοήσουν τη λειτουργία της αποτελεσματικής επικοινωνίας.	Όλα τα μέλη της οικογένειας θα είναι σε θέση να αναλογιστούν ποιες είναι οι σημαντικότερες δυσκολίες που παρεμποδίζουν την αποτελεσματική επικοινωνία, ώστε να προβούν στις απαραίτητες ενέργειες και αλλαγές και να βελτιώσουν τον τρόπο που οι ίδιοι προσεγγίζουν τις

Τίτλος: **Γονείς και Επικοινωνία με Παιδιά**

Στόχοι: Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να υποβοηθήσει τους γονείς να αξιολογήσουν τις μεθόδους επικοινωνίας που χρησιμοποιούν, για να επικοινωνίας με τα παιδιά τους ώστε να είναι σε θέση να τις βελτιώσουν ή τροποποιήσουν ανάλογα.

Οδηγίες:

Υλικά:

- Στυλό
- Χαρτί
- (Μπορεί να χρειαστούν επιπρόσθετα υλικά σύμφωνα με το Φύλλο Εργασίας)

Εφαρμογή:

1. Αναλογιστείτε τις μεθόδους που χρησιμοποιείτε, για να επικοινωνήσετε με τα παιδιά και το σύντροφό σας και αξιολογήστε την αποτελεσματικότητά τους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εξής ερωτήσεις:

- Ποιος ξεκίνησε τη συζήτηση; Πότε έλαβε χώρα;
- Ποιος ήταν ο στόχος της συζήτησης; Επιτεύχθηκε;
- Τι είδους εργαλεία χρησιμοποιήσατε για να επικοινωνήσετε με το παιδί σας; Ήταν αποτελεσματικά;

2. Παρατηρήστε και καταγράψτε σχετικά περιστατικά για μία εβδομάδα. Στο τέλος της εβδομάδας, διαβάστε ξανά τις παρατηρήσεις σας και εντοπίστε σημεία που χρειάζονται βελτίωση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εξής ερωτήσεις:
   Υπάρχει δυσκολία στο να λάβει οδηγίες το παιδί;
   Λαμβάνει μέρος στη συζήτηση όταν το ενθαρρύνεται;
   Υπάρχουν θέματα στη συμπεριφορά του παιδιού που χρήζουν βελτίωσης; Για παράδειγμα: μιλάει ταυτόχρονα όταν μιλά κάποιο άλλο άτομο, δεν δίνει την ευκαιρία στους άλλους να μιλήσουν.
   Θα μπορούσαν οι 8 θεμελιώδης παράγοντες για αποτελεσματική επικοινωνία να βοηθήσουν στην εξομάλυνση των εν λόγω δυσκολίων;

3. Σύμφωνα με την ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού, διαλέξτε την πιο κατάλληλη δραστηριότητα από το Φύλλο Εργασίας 1 για να σας βοηθήσει να εμπλέξετε το παιδί σας πιο ενεργά.

Ανασκόπηση: Η αποτελεσματική επικοινωνία ανάμεσα σε γονείς και παιδία είναι υψίστης σημασίας για την ευημερία του παιδιού αλλά και των γονιών. Με το πέρας της δραστηριότητας αυτής οι γονείς θα έχουν την δυνατότητα να αξιολογήσουν τις υφιστάμενες επικοινωνιακές πρακτικές που

χρησιμοποιούν και ανάλογα να τις τροποποιήσουν ή/και να τις βελτιώσουν. Για ανασκόπηση και αξιολόγηση μπορείτε να αναλογιστείτε τις εξής ερωτήσεις:
Εντοπίσατε κάποιες μεθόδους / πρακτικές επικοινωνίας που θα θέλατε να αλλάξετε;
Έχετε εντάξει καινούριες πρακτικές και μεθόδους για να βελτιώσετε την επικοινωνία σας;
Έχει βελτιωθεί η επικοινωνία σας με το παιδί;
Υπάρχει χώρος για βελτίωση;

Παραπομπές:

Communication Trust (2011) All together now. Section two: Why communication is important? Available at: https://www.thecommunicationtrust.org.uk/media/2147/all_together_now_-_section_2.pdf (accessed 23 April 2020).

Gossling, S. (2017) The Psychology of the Car, Chapter 8: Community Friends and Family. Elsevier Inc.

Miller, K. (2020) 39 Communication Games and Activities for Kids, Teens, and Students. Positive Psychology. Available at: https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/ (accessed 23 April 2020).

Pappadopulos, E. (2018) Social Connectedness: What Does It Mean? Get Healthy Stay Healthy. Available at: https://www.gethealthystayhealthy.com/articles/social-connectedness-what-does-it-mean (accessed 23 April 2020).

SkillsYouNeed (2020) What is Communication, Skillsyouneed.com. Available at: https://www.skillsyouneed.com/ips/what-is-communication.html (24 April 2020).

Synergos (2014). Building Social Connectedness: A brief guide for practitioners working with children and youth. Social Connectedness Programme. Johannesburg: Synergos South Africa.

Available at: https://www.synergos.org/sites/default/files/media/documents/building-social-connectedness-practice-brief-synergos.pdf (accessed 23 April 2020).

UNICEF (2011), Communication with Children: Principles and Practices to Nurture, Inspire, Excite, Educate and Heal. Available at: https://www.unicef.org/cwc/files/CwC_Final_Nov-2011(1).pdf (accessed 23 April 2020).

Επιπρόσθετες Πηγές:

Φύλλο Εργασίας 1 – Δραστηριότητες για Βελτίωση Επικοινωνίας (παιδιά ηλικίας 0-Νηπιακή Ηλικία)

Πιο κάτω θα βρείτε διασκεδαστικές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τα παιδιά να ακονίσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες (Miller, 2020):

- **Μαντέψτε το αντικείμενο** – Τοποθετήστε ένα μικρό αντικείμενο σε ένα κουτί και βεβαιωθείτε ότι το παιδί δεν μπορεί να το δει. Επιτρέψτε στο παιδί να βάλει το χέρι του μέσα στο κουτί και να αγγίξει το αντικείμενο. Στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να ενθαρρύνει το παιδί να χρησιμοποιήσει λέξεις για να περιγράψει τι νιώθει μέσω της αφής για να μαντέψει τι είναι το αντικείμενο.

- **Το Τηλέφωνο**– Ένα παιχνίδι προσποίησης, όπου το παιδί καλείται να υποδυθεί ότι λαμβάνει μέρος σε μία τηλεφωνική συνομιλία. Τα παιδιά παρατηρούν τους ενήλικες να μιλούν καθημερινά στο τηλέφωνο και συνήθως ενθουσιάζονται με την ιδέα ότι μπορούν και εκείνα να κάνουν το ίδιο.

- **Ώρα για περιγραφή** – Αυτή η δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για παιδία που τώρα μόλις ξεκινούν το σχολείο. Ενθαρρύνετε τα παιδία να περιγράψουν ένα αντικείμενο ή να πουν μία ιστορία. Είναι πιθανόν αυτή την συγκεκριμένη άσκηση να την κάνουν και στο σχολείο, έτσι θα έχουν την ευκαιρία να προετοιμαστούν ανάλογα και να βελτιώσουν δεξιότητες σχετικές με την παρουσίαση.

Νηπιακή Ηλικία – Προεφηβεία

Βρείτε πιο κάτω κάποιες εισηγήσεις με διασκεδαστικές δραστηριότητες για βελτίωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων σε παιδία μέχρι προεφηβικής ηλικίας (Miller, 2020):

- **Παντομίμα Συναισθημάτων** – Στόχος αυτής της άσκησης είναι τα παιδιά να μάθουν να αποκωδικοποιούν τη γλώσσα του σώματος και άλλα μη λεκτικά μηνύματα και σήματα. Γράψτε διάφορα συναισθήματα σε χαρτάκια. Κάθε χαρτάκι πρέπει να γράφει ένα μόνο συναίσθημα. Διπλώστε τα χαρτάκια με τα συναισθήματα και τοποθετήστε τα σε ένα κουτί ή ένα άλλο άδειο δοχείο. Κάθε παιδί πρέπει να διαλέξει ένα και να υποδυθεί το συναίσθημα που αναγράφεται στο χαρτάκι, ώστε οι άλλοι παίχτες να μαντέψουν ποιο είναι.

- **20 Ερωτήσεις**– Διαλέξτε ένα συγκεκριμένο θέμα για αυτή την άσκηση. Μπορεί να είναι κινηματογράφος, τραγούδια, διασημότητες ή οποιοδήποτε άλλο θέμα σχετικό με τα ενδιαφέροντα της οικογένειας. Για παράδειγμα αν το θέμα σας είναι ο κινηματογράφος, γράψτε μία λίστα από διάφορες ταινίες σε ξεχωριστά χαρτάκια. Μία ταινία σε κάθε χαρτάκι. Έπειτα μαζέψτε τα χαρτάκια και τοποθετήστε τα σε ένα κουτί. Με τη σειρά, κάθε παίχτης διαλέγει ένα χαρτάκι και οι υπόλοιποι καλούνται να μαντέψουν την ταινία που αναγράφεται, μπορούν να κάνουν 20 ερωτήσεις που να μπορούν να απαντηθούν με «Ναι» ή «Όχι». Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να υποβοηθήσει τα παιδιά να αφομοιώνουν με μεγαλύτερη ευκολία το νόημα των πληροφοριών που λαμβάνουν και για να μάθουν να υποβάλλουν τις κατάλληλες ερωτήσεις για να λάβουν τις πληροφορίες που χρειάζονται.

- **Τελείωσε την Ιστορία** – Ξεκινήστε να διηγείστε μία ιστορία και ενθαρρύνετε το παιδί να τη συνεχίσει ή/και να δημιουργήσει το δικό του τέλος. Για παράδειγμα, «Μία φορά και έναν καιρό σε μία μακρινή χώρα» - και έπειτα ενθαρρύνετε το παιδί να συνεχίσει την εξιστόρηση χρησιμοποιώντας τις δικές του λέξεις και φαντασία. Αυτός είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να ενθαρρύνετε το παιδί να χρησιμοποιεί τη δημιουργικότητα και τη φαντασία στην επικοινωνία.

- **Παιχνίδια Ρόλων** – Τα παιχνίδια ρόλων είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να βοηθήσετε τα παιδιά να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση. Τα παιδία μέσα από αυτή την άσκηση θα είναι σε θέση να κατανοήσουν καλύτερη τη θέση και την οπτική σκοπιά του γονιού ή του δασκάλου, κάτι που θα τα υποβοηθήσει να δείχνουν περισσότερη και κατανόηση απέναντι στους άλλους, ιδιαίτερα τα άτομα σε θέση εξουσίας.

Έφηβοι

Βρείτε πιο κάτω δραστηριότητες για την βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων σε εφήβους (Miller, 2020):

- **Όχι στα μοναχικά φωνήεντα**– Έχετε παρατηρήσει ποτέ όταν μιλάτε με ένα άλλο άτομο πόσες φορές λέτε «εεε» - «μμμ» - «αα» σε κάθε πρόταση; Συμφωνήστε με το παιδί σας να μην χρησιμοποιήσετε καθόλου αυτά τα μοναχικά φωνήεντα στη συνομιλία σας για δύο λεπτά. Αν κάποιος το κάνει, θα πρέπει και να αποκλειστεί από το γύρο. Μπορείτε να παίξετε μερικούς γύρους ώστε να βγει ο νικητής. Μπορείτε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα καθημερινά μετά το βραδινό φαγητό, να ορίσετε κάποιον σαν συντονιστή που να κρατάει αρχείο για τις νίκες και στο τέλος της εβδομάδας ο νικητής να διαλέγει το έπαθλο, όπως το να διαλέξει την ταινία που θα παρακολουθήσετε όλοι μαζί. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει την επικοινωνία και βοηθά τα παιδία να παρατηρούν πιο προσεκτικά το πώς εκφράζονται σε μία συνομιλία.

- **Οδηγίες σε ζευγάρια** – Θα χρειαστείτε κάποιο μαντήλι ή κάτι που να καλύπτει τα μάτια και διαφορά αντικείμενα για να κρύψετε. Κρύψτε δύο αντικείμενα μέσα στο σπίτι. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι η συνεργασία, το ένα άτομο έχει τα μάτια κλειστά ενώ το άλλο δίνει οδηγίες για το που είναι τα κρυμμένα αντικείμενα. Η ομάδα που βρίσκει πρώτη το αντικείμενο κερδίζει. Η άσκηση αυτή ενδυναμώνει τη συνεργασία και βελτιώνει τις επικοινωνιακές δεξιότητες ανάμεσα στους συμμετέχοντες.

Απαραίτητες Δεξιότητες για Υγιείς Σχέσεις

Τι είναι μία σχέση?

Στο λεξικό η σχέση καθορίζεται ως ο τρόπος που δύο άτομα αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους. Μία σχέση αντιπροσωπεύει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που έχουν αναμεταξύ τους δύο ή περισσότερα άτομα, τη σύνδεση ανάμεσα στα μέλη μίας οικογένειας ή τα ερωτικά συναισθήματα που τρέφει ένα άτομο για ένα άλλο (Cambridge Dictionary, 2020). Εντούτοις, όλοι γνωρίζουμε ότι οι σχέσεις είναι πιο περίπλοκες από ότι αυτή η απλή περιγραφή. Οι σχέσεις έχουν ποικίλες μορφές και διαστάσεις. Υπάρχουν οι σχέσεις ανάμεσα στα μέλη μίας οικογένειας, ανάμεσα σε συναδέλφους, φιλίες και ερωτικές σχέσεις.

Οφέλη Υγιών Σχέσεων

Γιατί οι σχέσεις είναι τόσο σημαντικές; Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα και έχουν την ανάγκη να δημιουργούν δεσμούς με άλλα άτομα. Αυτή η ανάγκη για διαπροσωπική σύνδεση είναι αυτό που μας ωθεί να δημιουργούμε σχέσεις και σύμφωνα με σχετικές έρευνες οι θετικές και υγιείς σχέσεις επιφέρουν εξαιρετικά θετικά αποτελέσματα στην ευημερία και την υγεία του ατόμου. Βρείτε πιο κάτω μία λίστα με τα 5 πιο σημαντικά ωφελήματα για την διατήρηση των υγιών σχέσεων (Becker-Phelps, 2013):

- **Μακροζωία:** Σύμφωνα με έρευνες τα άτομα που έχουν υγιείς και μακροχρόνιες σχέσεις ζουν περισσότερο, η κοινωνικοποίηση και οι κοινές εμπειρίες με αλλά άτομα έχουν θετικότερα αποτελέσματα από το να ζει ένα άτομο στην απομόνωση.
- **Βελτιωμένη Υγεία:** Οι υγιείς σχέσεις και οι κοινωνικές επαφές φαίνεται να συνδέονται με καλύτερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και γρήγορη ανάρρωση από τυχών αμιγές ή ασθένειες. Επιπρόσθετα διαφαίνεται ότι η υγιής κοινωνική ζωή και σχέσεις, πιθανόν να ωθούν τα άτομα να ενστερνίζονται συνήθειες που προάγουν την υγεία όπως η γυμναστική με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα.
- **Χαμηλότερα Επίπεδα Στρες:** «Όταν μοιράζεσαι το πρόβλημά σου με άλλα άτομα είναι σαν το πρόβλημα να μειώνεται στο μισό». Σύμφωνα με έρευνες, τα άτομα που έχουν ουσιαστικές και υγιείς σχέσεις, έχουν χαμηλότερα επίπεδα στρες, αφού νιώθουν ότι η στήριξη των αγαπημένων τους προσώπων τους βοηθά να απαλλαγούν από το βάρος μιας στρεσογόνας κατάστασης ή πολλές φορές μπορεί να τους προσφέρουν μία εναλλακτική λύση και οπτική γωνία που θα τους βοηθήσει να εξαλείψουν το πρόβλημα.

- **Υποστήριξη:** Σύμφωνα και με τον προηγούμενο παράγοντα, οι σχέσεις είναι επιπρόσθετη στήριξη, ένας κοινωνικός κύκλος που μπορείς να μοιραστείς μαζί τους προσωπικούς θριάμβους αλλά και απογοητεύσεις. Οι σχέσεις με σημαντικά άλλα πρόσωπα δεν προσφέρουν μονάχα την πιθανότητα για μειωμένα επίπεδα στρες, αλλά είναι επίσης πιθανές πηγές πληροφόρησης και υποστήριξης όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.
- **Το αίσθημα του «ανήκειν»:** Όπως έχει προαναφερθεί συχνά επιθυμούμε να νιώθουμε σύνδεση με άλλα άτομα. Με το να επενδύουμε χρόνο και ενέργεια σε υγιείς σχέσεις δημιουργούμε οικογένειες και ομάδες που δίνουν στα μέλη τους το αίσθημα του «ανήκειν».

Είναι οι σχέσεις σας λειτουργικές ή δυσλειτουργικές;

Όλες οι σχέσεις, ανεξάρτητα από τη φύση τους, οικογενειακές, φιλικές ή ερωτικές πιθανόν να περάσουν θετικές και αρνητικές φάσεις. Συχνά οι διακυμάνσεις ισορροπούν οργανικά, κάτι που συνολικά αποκτά το προφίλ μίας συνηθισμένης λειτουργικής σχέσης. Είναι δύσκολο να αναγνωρίσουμε πώς και πότε οι σχέσεις παύουν να είναι λειτουργικές και μετατρέπονται σε δυσλειτουργικές ή ακόμα και τοξικές. Ο καλύτερος τρόπος για να το εξετάσει κάποιος αυτό, είναι να αναλογιστεί τα συναισθήματα που έχει το ίδιο το άτομο σχετικά με την εν λόγω σχέση. Ανάλογα με το είδος της σχέσης, μία λειτουργική σχέση θα κάνει το άτομο να νιώθει κάποια ή όλα από τα εξής: αυτοπεποίθηση, αγαπητό, απαραίτητο, διαφυλάσσει την αξιοπρέπειά του, λαμβάνει εκτίμηση, σεβασμό, αποδοχή, να νιώθει θετικά για το άτομο του.
Αντίθετα σε μία δυσλειτουργική σχέση τα άτομα νιώθουν μη αγαπητά, απαξίωση, ασέβεια, θυμό, σύγχυση, θλίψη, φόβο και πόνο (HSE, 2019). Υπάρχουν και άλλα σημάδια που δείχνουν ότι η σχέση πιθανόν να είναι δυσλειτουργική για το ίδιο το άτομο ή τα άλλα εμπλεκόμενα πρόσωπα. Όταν ένα άτομο νιώθει ανεπαρκές, ενοχές, ζήλια απέναντι σε άλλα άτομα, πίεση να παρουσιάζει μία ψεύτικη εικόνα χαράς, η ανάγκη για συνεχείς επικοινωνία και επιβεβαίωση, όλα αυτά είναι παραδείγματα μίας τοξικής σχέσης. Πιο κάτω θα βρείτε μία λίστα από εισηγήσεις που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις δυσλειτουργικές ή/και τοξικές σχέσεις (HSE, 2019):

- **Μιλήστε σε κάποιον** – ζητήστε βοήθεια ή καθοδήγηση από κάποιον επαγγελματία που μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετέ του λόγους που η σχέση είναι δυσλειτουργική.
- **Επικοινωνία** – μιλήστε με το άλλο άτομο στη σχέση και προσπαθήστε να καταλάβετε ποια είναι η αιτία της αρνητικής συμπεριφοράς τους που καθιστά τη σχέση σας δυσλειτουργική.
- **Αποχωρήστε** – είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα δικά σας όρια και να αποχωρείτε από σχέσεις και φιλίες που είναι βλαβερές για εσάς.
- **Καθορίστε Όρια** – καθορίστε όρια και περιορισμούς που θα σας βοηθήσουν να νιώθετε πιο άνετα μέσα σε μία σχέση. Ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας για σχέσεις και φιλίες στα πλαίσια της δουλειάς και της επαγγελματικής σας ζωής.
- **Υπομονή** – ίσως το φιλικό πρόσωπο, σύντροφος, συνάδελφος ή μέλος της οικογένειας να περνά τη δεδομένη στιγμή μία ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση ή περίοδο.

Προσπαθήστε να δείξετε κατανόηση και υπομονή μαζί τους και δώστε στο άλλο άτομο τον απαραίτητο χρόνο να αφομοιώσει και να κατανοήσει τα όρια που έχετε οι ίδιοι θέσει.

Η δημιουργία υγιών σχέσεων

Οι λειτουργικές σχέσεις έχουν μακροχρόνια και θετικά αποτελέσματα στην γενική ευημερία ενός ατόμου. Είναι απαραίτητο οι υγιείς σχέσεις να είναι προτεραιότητα μας και να βεβαιωνόμαστε ότι είναι λειτουργικές. Επιπρόσθετα ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση υγιών σχέσεων, είναι η θετική επιρροή που έχει στα παιδιά μας. Όταν δίνουμε στα παιδιά μας το παράδειγμα υγιών και ευτυχισμένων σχέσεων από το σπίτι, τα βοηθούμε να αναπτύξουν δεξιότητες σχετικές με την αυτό-αποδοχή, την εγγύτητα, την φιλία, το διαμερισμό ευθυνών και την ευγνωμοσύνη (Fields, 2019).

Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε λειτουργικές και ευτυχισμένες σχέσεις; Δεν υπάρχει μία απλή απάντηση σε αυτό το ερώτημα. Υπάρχουν άπειρες πληροφορίες και συμβουλές για το πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε λειτουργικές σχέσεις με τους άλλους γύρω μας. Κάποιες συμβουλές μπορεί για κάποιους να είναι βοηθητικές και σε άλλους να μην ταιριάζουν τόσο πολύ με την περίπτωσή τους. Κάποιες συνήθεις πρακτικές και προσεγγίσεις όμως που βοηθούν ανεξάρτητα από τη μορφή και το είδος της σχέσης (Webb, 2013):

- **Επικοινωνία:** Στην προηγούμενη ενότητα, εξετάσαμε την σημαντικότητα της επικοινωνίας και πώς επιτυγχάνεται η αποτελεσματική επικοινωνία. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι καθοριστικός παράγοντας για τη λειτουργικότητα μίας σχέσης. Επίσης είναι σημαντικό τα άτομα να δίνουν έμφαση στο γεγονός ότι η επικοινωνία είναι μία αμφίδρομη διαδικασία. Τα άτομα που συναποτελούν μία σχέση κάθε είδους να κάνουν ξεκάθαρα τα μηνύματα που θέλουν να περάσουν από κάθε μορφή επικοινωνίας και να μην παραγκωνίζουν τα μη-λεκτικά σήματα. Η μη-λεκτική επικοινωνία μπορεί να είναι εξίσου καίρια όσο και η λεκτική ή γραπτή επικοινωνία.
- **Ενεργητική Ακρόαση:** Στην επικοινωνία μας με τα σημαντικά άλλα άτομα στις σχέσεις μας, είναι σημαντικό να είμαστε ενεργητικοί ακροατές. Ενεργητική ακρόαση είναι το να δίνουμε προσοχή όταν μιλάει ένα άλλο άτομο, λαμβάνοντας τις πληροφορίες που δεχόμαστε και να κάνουμε ερωτήσεις όταν κρίνεται απαραίτητο για να μπορεί η συζήτηση να είναι λειτουργική.
- **Σεβασμός:** Το να δείχνουμε σεβασμό στα άλλα άτομα είναι απαραίτητο συστατικό για κάθε σχέση. Ο σεβασμός προϋποθέτει άνευ όρων αποδοχή απέναντι στο άλλο άτομο,

αναγνωρίζουμε πώς τις προηγούμενές του εμπειρίες και πάντοτε δίνουμε την απαραίτητη σημασία σε οτιδήποτε προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί μας. Επίσης αποδεχόμαστε και εκτιμούμε διαφορετικές απόψεις χωρίς να προσπαθούμε να πείσουμε τα άλλη μέρη να υποταχθούν στη δική μας βούληση και άποψη.

- **Διαχείριση Συναισθημάτων:** Σε κάθε σχέση είναι φυσικό πώς θα υπάρξουν στιγμές με συναισθηματική φόρτιση. Είναι βεβαίως σημαντικό να εξωτερικεύουμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας και όχι να τα αγνοούμε. Η διαδικασία αυτή δεν είναι πάντα τόσο εύκολη και συχνά μπορεί να αντιδρούμε με ένα συγκεκριμένο τρόπο άμεσα και μετά όταν το σκεφτόμαστε ξανά να συνειδητοποιούμε ότι θα μπορούσαμε να το αντιμετωπίσουμε καλύτερα. Σε στιγμές που υπάρχει σύγκρουση με άλλα άτομα, είναι βοηθητικό να κάνουμε ένα βήμα πίσω από την κατάσταση και να κάνουμε μία μικρή ενδοσκόπηση, να αναγνωρίζουμε δηλαδή τα συναισθήματα μας πριν να τα εξωτερικεύσουμε αμέσως. Επιπρόσθετα σε περιόδους που βιώνεται έντονο στρες, είναι καλό να αφιερώνεται χρόνο στον εαυτό σας για να εντοπίσετε τις ανάγκες σας και να ζητήσετε την ανάλογη στήριξη από τα κοντινά σας άτομα.
- **Αφιερώστε Χρόνο:** Ο χρόνος είναι πολυτέλεια, ιδιαίτερα για τους γονείς. Εντούτοις είναι υψίστης σημασίας να αφιερώνετε τον απαραίτητο χρόνο στις σχέσεις σας και στην οικογένειά σας. Μπορεί να είναι μία απλή κίνηση όπως το να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να δούμε αν ένα άτομο είναι καλά ή να τους βοηθήσουμε να τελειώσουν κάποια δραστηριότητα – αγγαρεία. Με το να αφιερώνουμε χρόνο στις σχέσεις μας, δείχνουμε έμπρακτα στα άλλα άτομα ότι νοιαζόμαστε και είναι σημαντικά για εμάς. Επίσης πάντοτε πρέπει να αφιερώνομε κάποιο χρόνο αποκλειστικά για τον εαυτό μας.
- **Σχέσεις Εμπιστοσύνης:** Τα πλείστα άτομα θεωρούν πώς όταν δείξουν απόλυτη εμπιστοσύνη σε ένα άτομο, το πιο πιθανόν να τους πληγώσει και να τους απογοητεύσει. Για παράδειγμα μπορεί να ακούσετε κάποιους να λένε «Εμπιστεύομαι τον σύντροφό μου να μην με απατήσει» ή «Εμπιστεύομαι τον υπάλληλο μου να μην με κλέψει». Εντούτοις η ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης, δεν είναι τόσο απλή και μόνο-επίπεδη όσο εκφράζουν οι προαναφερόμενες δηλώσεις. Το να δίνουμε χώρο και χρόνο στα άλλα άτομα και να μην έχουμε ανάγκη από συνεχή επικοινωνία, είναι ένας ακόμα τρόπος να δείξουμε εμπιστοσύνη. Με τον τρόπο αυτό τα άλλα άτομα εκλαμβάνουν το μήνυμα ότι εμπιστευόμαστε ότι δεν θα προδώσουν την εμπιστοσύνη μας και θα φέρουν εις πέρας κάποιες ευθύνες, όπως το να διαχειρίζονται τα οικονομικά ή να προσέχουν τα παιδιά. Το πιο σημαντικό για την ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης είναι η πίστη πώς το άλλο άτομο θα είναι διαθέσιμο για σένα για να σε στηρίξει.

Ίσως πολλές φορές να είναι δύσκολο για τους γονείς να βάλουν σε πρακτική εφαρμογή με τα παιδιά τους όλα τα προαναφερόμενα στοιχεία σχετικά με τις λειτουργικές σχέσεις. Πιο κάτω θα βρείτε κάποιες εισηγήσεις για πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή σας ζωή με τα παιδιά ούτως ώστε να ενδυναμώσετε τη σχέση σας (Markham, 2017):

- **Αγκαλιαζόμαστε καθημερινά** – η σωματική επαφή και τρυφερότητα με τα παιδία είναι αποδεδειγμένο ότι υποβοηθά στη σχέση
- **Παίζουμε μαζί** – οι πλείστοι γονείς έχουν βεβαρυμμένο πρόγραμμα, εντούτοις είναι σημαντικό να αφιερώνουν χρόνο στο παιχνίδι με τα παιδιά. Δώστε στα παιδιά σας την ευκαιρία να παίξετε μαζί, να κάνετε δημιουργικές ασχολίες και να γελάσετε μαζί.
- **Καληνύχτα με αγκαλιές** – το να αφιερώνουμε λίγο χρόνο στα παιδία πριν να τα βάλουμε για ύπνο είναι πολύ σημαντικό, μας δίνει μία καλή ευκαιρία να συζητήσουμε μαζί τους και να τα ενθαρρύνουμε να ανοιχτούν και να μοιραστούν μαζί μας τις ανησυχίες και τους φόβους τους.
- **Μόνο οι δύο μας** – είναι σημαντικό να βρίσκουμε εβδομαδιαία λίγο χρόνο για να βρισκόμαστε μόνο με ένα παιδί, κάτι που βοηθά στο να ενδυναμώσει τη σχέση. Επιπρόσθετα βοηθά τους γονείς να δείξουν σε κάθε παιδί εξατομικευμένα ότι είναι μοναδικό και ότι έχει ξεχωριστή θέση στην καρδιά τους, κάτι που είναι πολύ σημαντικό ιδιαίτερα για πολυπληθής οικογένειες με πολλά παιδιά.
- **Να είστε συνεπείς** – αυτό βοηθά στην οικοδόμηση μίας σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα σε γονείς και παιδί, όπως επίσης ενδυναμώνει στο παιδί την αρχή ότι είναι σημαντικό να κρατάμε το λόγο μας και να είμαστε αξιόπιστοι.

Τίτλος:	**Διαχείριση Σχέσεων**
Στόχοι:	Στόχος της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει όλη την οικογένεια να ενδυναμώσει τους δεσμούς ανάμεσα στα μέλη της. Μέσα από αυτή την άσκηση είναι δυνατό για τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν όλα τα σημεία και στοιχεία που χρειάζονται βελτίωση, ώστε οι σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας να είναι πιο λειτουργικές και αποτελεσματικές.
Οδηγίες:	**<u>Υλικά:</u>** - Α4 Χαρτόνια – σε διάφορους χρωματισμούς - Χαρτόνι σε διαστάσεις αφίσας - Κόλλα για χειροτεχνίες - Χρωματιστά – μαρκαδοράκια / στυλό / κραγιόνια / μολύβια - Τηλέφωνο – με φωτογραφική μηχανή - Εκτυπωτής – εκτύπωση φωτογραφιών **<u>Εφαρμογή:</u>** Όλα τα μέλη της οικογένειας μπορούν να συμμετάσχουν σε αυτή την δραστηριότητα. Γονείς και παιδιά ακολουθώντας τις οδηγίες πιο κάτω ενθαρρύνονται στο να δημιουργήσουν μία αφίσα με θέμα «Οικογενειακές Στιγμές Διασκέδασης». Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν

στις προαναφερόμενες ενότητες και σημεία, θα σας βοηθήσουν ώστε να επικοινωνήσετε πιο αποτελεσματικά με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και να έρθουν όλα τα μέλη πιο κοντά. Ο βασικός σκοπός αυτή της δραστηριότητας είναι η δημιουργία ενός ημερολογίου ή αφίσας, όπου η οικογένεια μπορεί να καταγράφει τις όμορφες και διασκεδαστικές στιγμές της. Το χρονικό διάστημα που καλύπτει η άσκηση μπορεί να είναι 1 ή 2 εβδομάδες, 1 μήνας – ότι ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες και τις επιθυμίες σας.

Ακολουθήστε τα βήματα πιο κάτω:

1. Αναθέτουμε καθήκοντα – όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να συμμετέχουν. Μπορείτε να αναθέσετε συγκεκριμένους στόχους και εισηγήσεις σε κάθε μέλος. Για παράδειγμα μπορείτε να ζητήσετε από το μεγαλύτερο παιδί της οικογένειας να διαβάσει ένα παραμύθι στο/α μικρότερο/α. Οι γονείς μπορούν να αφιερώσουν ένα βράδυ στο να βγουν μόνοι τους ραντεβού σαν ζευγάρι. Βεβαιωθείτε πώς κάθε μέλος της οικογένειας έχει αναλάβει κάποιο «στόχο» - εισήγηση που βασικό στόχο έχει την ενδυνάμωση των δεσμών και να περάσει περισσότερο χρόνο με τα άλλα μέλη της οικογένειας.
2. Διαλέξτε συγκεκριμένο θέμα – κάντε την δραστηριότητα ακόμα πιο διασκεδαστική με το να επιλέξετε συγκεκριμένο θέμα. Για παράδειγμα το θέμα θα μπορούσε να είναι «εξόρμηση στην εξοχή» τότε όλες οι δραστηριότητες πρέπει να είναι με τέτοιο τρόπο διαρρυθμισμένες ούτως ώστε να δίνουν στην έμφαση στην ενδυνάμωση των σχέσεων σε υπαίθριες δραστηριότητες. Εισηγήσεις για θέματα θα μπορούσε να είναι όμιλος ανάγνωσης βιβλίων, ζώα, επιτραπέζια παιχνίδια, υπερ-ήρωες, βασιλική οικογένεια.
3. Δημιουργικότητα – χρησιμοποιήστε τα χρωματιστά χαρτόνια για να διακοσμήσετε το ημερολόγιο ή την αφίσα σας. Για παράδειγμα αν το θέμα σας είναι «Μήνας ευγνωμοσύνης για τη μητέρα» μπορεί κάθε μέλος της οικογένειας να γράψει ένα μήνυμα ευγνωμοσύνης σε χρωματιστό χαρτάκι και να το κολλήσει στο ημερολόγιο/αφίσα. Φυλάξτε τα εισιτήρια από το σινεμά, την συνταγή που ακολουθήσατε για να φτιάξετε μπισκότα, ενθύμια από την εβδομάδα/μήνα. Τυπώστε τις αναμνηστικές φωτογραφίες της οικογένειας.

Ανασκόπηση: Οι λειτουργικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις στα πλαίσια μίας οικογένειας είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία παιδιών και γονιών. Η δραστηριότητα αυτή θα υποβοηθήσει τα μέλη της οικογένειας να αφιερώνουν συνειδητά περισσότερο χρόνο και ενέργεια στο να περνούν περισσότερο χρόνο με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Με το πέρας της μπορείτε να αναλογιστείτε τα ερωτήματα πιο κάτω, ώστε να αξιολογήσετε κατά πόσο η δραστηριότητα ολοκληρώθηκε με επιτυχία:

- Έχετε παρατηρήσει κάποια βελτίωση ανάμεσα στη σχέση σας με τα παιδιά σας; Και να ναι, τότε πώς;
- Ποια συγκεκριμένη δραστηριότητα σας βοήθησε περισσότερο;
- Η συγκεκριμένη προσέγγιση ήταν επιτυχείς με όλα τα παιδιά σας;
- Έχει βελτιωθεί η σχέση σας με το/ην σύντροφό σας; Αν ναι, πώς;
- Έχουν ενδυναμωθεί οι σχέσεις σας με τα παιδία ή/και το σύντροφό σας; Αν ναι, πώς;
- Θα συνεχίσετε να εφαρμόζεται αυτή τη δραστηριότητα/μέθοδο και τον επόμενο μήνα ή την επόμενη εβδομάδα;
- Τι αλλαγές θα κάνατε ώστε να αποφέρει περισσότερα αποτελέσματα ή για να κερδίσει το ενδιαφέρων όλων των μελών της οικογένειας;

Παραπομπές:

Becker-Phelps, L. (2013) 8 Benefits of Happy Relationships, WebMD.com. Available at: https://blogs.webmd.com/relationships/20130516/8-benefits-of-happy-relationships (accessed 24 April 2020).

Cambridge Dictionary (2020) Meaning of Relationship in English, Dictionary.Cambridge.org. Available at: https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/relationship (accessed 24 April 2020).

Fields, L. (2019) 6 Relationship habits your kids are learning from you, TodaysParent.Com. Available at: https://www.todaysparent.com/family/parenting/healthy-relationship-habits-your-kids-are-learning-from-you/ (accessed 27 April 2020).

HSE (2019) Walk away from the relationship monster, HSE.ie. Available at:

https://www2.hse.ie/healthy-you/walk-away-from-the-relationship-

monster.html?gclid=Cj0KCQjwhZr1BRCLARIsALjRVQPK9uXiIhZDH-yykXrtYez9R-

_dgcb2iEQ57apVliwhE1vVkWZVON0aAmD1EALw_wcB&gclsrc=aw.ds (accessed 24 April

2020).

Markham, L. (2017) 10 Habits to Strengthen a Parent-Child Relationship, PsychologyToday.Com. Available at: https://www.psychologytoday.com/us/blog/peaceful-parents-happy-kids/201706/10-habits-strengthen-parent-child-relationship (accessed 27 April 2020).

Webb, L. (2013) 8 Tips for Developing Positive Relationships, TrainingMag.com. Available at: https://trainingmag.com/content/8-tips-developing-positive-relationships/ (accessed 24 April 2020).

Συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη από οικογένεια, φίλους και ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο

Για την αποτελεσματική ανατροφή και διαπαιδαγώγηση των παιδιών, οι γονείς είναι απαραίτητο να βελτιώνουν συνεχώς τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να δημιουργούν λειτουργικές σχέσεις με τον κοινωνικό τους περίγυρο και τα άτομα που τον συναποτελούν. Η απόκτηση των εν λόγω επικοινωνιακών δεξιοτήτων, συμβάλλει στην υγιή ανάπτυξη των παιδιών και την μείωση τυχών προβληματικών συμπεριφορών (Kaiser & Hancock, 2003). Για την επίτευξη του στόχου αυτού, είναι καίριας σημασίας η αποτελεσματική επικοινωνία ανάμεσα σε γονείς και παιδιά και η ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων με τον ευρύτερο κοινωνικό κύκλο της οικογένειας (την επονομαζόμενη «ομάδα στήριξης»: οικογένεια, συγγενείς, φίλοι, κοινότητα). Η συναισθηματική και πρακτική στήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και την ευρύτερη κοινότητα είναι πιο σημαντική από ποτέ. Τα πρόσφατα γεγονότα με την κρίση στα θέματα υγείας λόγω της Πανδημίας του υιού COVID19 και τις ραγδαίες αλλαγές λόγω τούτου, στην ανατροφή και διαπαιδαγώγηση των παιδιών (εργασία στο σπίτι, κλείσιμο σχολείων και νηπιαγωγείων για παράδειγμα), είναι πρωταρχικής σημασίας οι γονείς να λαμβάνουν την απαραίτητη συναισθηματική και πρακτική στήριξη από τον κοινωνικό τους περίγυρό, γεγονός που επηρεάζει άμεσα την αποτελεσματικότητά τους ως γονείς.

Οι γονείς καλούνται να δημιουργήσουν ένα ξεχωριστό κώδικα επικοινωνίας με τα απαραίτητα σήματα και γλώσσα, για να μπορέσουν να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν μία υγιή και λειτουργική σχέση και επικοινωνία με τα παιδιά τους. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσουν κατάλληλη ορολογία και να υπάρχει κλίμα συνεργασίας και αλληλεγγύης αναμεταξύ στα μέλη της οικογένειας. Επιπρόσθετα είναι σημαντικό οι γονείς να διατηρούν αποτελεσματική και λειτουργική επικοινωνία με τον κοινωνικό τους περίγυρο και τα σημαντικά άτομα που τους παρέχουν συναισθηματική και πρακτική στήριξη. Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί μία αύξηση του φαινόμενου της «πολύ-πολιτισμικής οικογένειας» στην Ευρώπη, συνεπώς είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας τις συγκεκριμένες δεξιότητες

και προσεγγίσεις που χρειάζονται ώστε οι οικογένειες να μπορούν να έρθουν σε επαφή και να επικοινωνούν λειτουργικά με το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

Η μία από τις δύο δραστηριότητες που εμπεριέχονται στη συγκεκριμένη ενότητα αποτείνεται συγκεκριμένα σε οικογένειες που βρίσκονται σε πολύ-πολιτιστικές κοινωνίες και περιβάλλοντα.

Με τον όρο «διαπολιτισμική επικοινωνία», περιγράφουμε την αλληλεπίδραση και επικοινωνία ανάμεσα σε άτομα που έχουν διαφορετικό πολιτισμικό ή κοινωνικό υπόβαθρό και πώς η εν λόγω αρχές και καταβολές τους επηρεάζουν την επικοινωνία τους με άτομα που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια. Περιγράφει την πολυπλοκότητα της διαδικασίας της επικοινωνίας και συνεπώς τα εμπόδια στην επικοινωνία που δύναται να προκύψουν σε επαγγελματικό ή κοινωνικό πλαίσιο από ομάδες που συν-αποτελούνται από άτομα με διαφορετικές θρησκευτικές πεποιθήσεις, κοινωνικό, εθνικό και εκπαιδευτικό υπόβαθρό. Για να μπορέσουμε να εξαλείψουμε τυχών δυσκολίες στην επικοινωνία, είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην έννοια της ενσυναίσθησης και της κατανόησης της οπτικής σκοπιάς και αντίληψης των δεδομένων με βάση την ανατροφή και καταγωγή τους.

Η συναισθηματική και πρακτική στήριξη από την οικογένεια, φίλους και ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο επιφέρει πολλά θετικά αποτελέσματα σε γονείς και παιδιά:

1. Οι γονείς που εργάζονται εκτός σπιτιού μπορούν να στηριχτούν σε άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας τους, σε φίλους ή στις υποστηρικτικές υποδομές της κοινότητας (σχολεία και νηπιαγωγεία) ώστε να μπορέσουν να διαχειριστούν το χρόνο τους αποτελεσματικά και να βελτιώσουν την ποιότητα των σχέσεων ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας.
2. Βοηθά στην εξέλιξη των παιδιών και την ανάπτυξη απαραίτητων επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
3. Κοινοτικές / Κοινωνικές Υπηρεσίες για την στήριξη της οικογένειας (Δημόσιο Σχολείο-Νηπιαγωγείο, Κοινοτικές Λέσχες)

Εισηγήσεις για την δημιουργία ή βελτίωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων σε γονείς για την αλληλεπίδραση τους με συγγενείς, φίλους και άτομα από το ευρύτερο κοινωνικό τους πλαίσιο:

- Παιχνίδια ρόλων και σενάρια – χρήσιμα για τη βελτίωση της επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης των γονιών με άλλα άτομα από το κοινωνικό τους περίγυρο
- Μελέτες Περιπτώσεων και Καλές Πρακτικές, μπορούν να δώσουν ώθηση και έμπνευση στους γονείς ώστε να βελτιώσουν την επικοινωνία με τα παιδιά και άλλα άτομα από το κοινωνικό τους πλαίσιο

- Διομότιμη Επικοινωνία – η επικοινωνία και η συνεργασία των γονιών με άλλους γονείς στα πλαίσια του κοινωνικού πλαισίου είναι πολύ σημαντική
- Διάφορα παιχνίδια και δραστηριότητες που θα υποβοηθήσουν τους γονείς να ενισχύσουν τις διαλεκτικές και επικοινωνιακές δεξιότητές τους ώστε να μπορούν να αλληλοεπιδρούν αποτελεσματικά σε ένα πολύ-πολιτισμικό πλαίσιο.

Τίτλος:	Το Διαπολιτισμικό Παιχνίδι
Στόχοι:	1. Εξάλειψη Στερεοτύπων 2. Βελτίωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων με άτομα που προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες και πολιτισμικά πλαίσια 3. Αυτογνωσία 4. Ομαδικότητα
Οδηγίες:	**Υλικά:** - Χαρτοπίνακας - Μολύβια / κραγιόνια / μαρκαδόροι / χρωματιστά στυλό **Εφαρμογή:** Σε ένα άνετο χώρο, πιθανόν έξω στον καθαρό αέρα, προσκαλούμε 3-4 οικογένειες (τουλάχιστον) από διαφορετικές χώρες καταγωγής να συμμετέχουν σε μια κοινή άσκηση. Οι οικογένειες καλούνται να συνεργαστούν μεταξύ τους. Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες τα υλικά που θα χρειαστούν όπως αναγράφονται πιο πάνω. Στη συνέχεια ο συντονιστής καλείται να υποβάλλει στις οικογένειες τις εξής ερωτήσεις: • Ποιος αναλαμβάνει να πάρει τα παιδιά σχολείο το πρωί;

- Ποιος μαγειρεύει το μεσημεριανό και βραδινό φαγητό;
- Τι ώρα ξυπνάει όλη η οικογένεια;
- Ποιος ετοιμάζει συνήθως το πρωινό;
- Τι ώρα πάνε για ύπνο τα παιδιά;

Οι οικογένειες καλούνται να «αλλάξουν» εθνικότητες και να απαντήσουν στις ερωτήσεις σαν να είναι αυτοί στη θέση των άλλων. Για παράδειγμα αν μία οικογένεια είναι από την Ισπανία και η άλλη από την Ιταλία, τα άτομα από την Ισπανία θα απαντούν τις ερωτήσεις σαν να είναι η οικογένεια από την Ιταλία και το αντίθετο. Κάθε οικογένεια γράφει στο Χαρτοπίνακα τις απαντήσεις χρησιμοποιώντας τα υλικά που θα τους δοθούν.

Όταν απαντήσουν όλες τις ερωτήσεις όλες οι ομάδες, τότε κάθε οικογένεια-ομάδα παρουσιάζει τις απαντήσεις της στους υπόλοιπους που κάθονται σε κύκλο γύρο από το άτομο που παρουσιάζει. Οι οικογένειες-ομάδες καλούνται να επεξηγήσουν τις απαντήσεις τους μαζί με τους υπολοίπους και κυρίως την οικογένεια-ομάδα που υποδύονταν ώστε να απαντήσουν τις ερωτήσεις.

Ανασκόπηση: Μέσα από τη δραστηριότητα αυτή δίνεται στις οικογένειες η ευκαιρία να διερευνήσουν αν υπάρχουν τυχόν στερεότυπα ή στερεοτυπικές αντιλήψεις και μέσα από τη φιλική συζήτηση, τους δίνεται η ευκαιρία να εξαλείψουν τα στερεότυπα και να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους

Τίτλος:	Το Παιχνίδι του «Ε»
Στόχοι:	1. **Διαφορές στην επικοινωνία** 2. **Εξάλειψη εμποδίων και παρεξηγήσεων στην επικοινωνία** 3. **Βελτίωση Επικοινωνιακών Δεξιοτήτων**
Οδηγίες:	**Υλικά:** - Α4 χαρτόνια ή Χαρτοπίνακας - Μαρκαδόρους - Καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο **Εφαρμογή:** Ο Συντονιστής γράφει ένα μεγάλο, καμπυλωτό γράμμα «Ε» στο χαρτί και το τοποθετεί στο κέντρο του κύκλου. Στη συνέχεια καλεί τους συμμετέχοντες να περιγράψουν τι ακριβώς βλέπουν να αναγράφεται στο χαρτί από εκεί που βρίσκονται. Ανάλογα με το που ακριβώς είναι η θέση τους στον κύκλο πιθανόν να βλέπουν το γράμμα «Μ», το αγγλικό «W», τον αριθμό «3» ή «Ε». Οι συμμετέχοντες μπορούν να μετακινούνται στον κύκλο, ούτως ώστε να μπορούν να δουν το «Ε» από όλες τις πιθανές οπτικές γωνιές. Η άσκηση αυτή θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να καταλάβουν ότι οι άνθρωποι βλέπουν τα πράγματα πολύ διαφορετικά σύμφωνα με τη δική τους οπτική σκοπιά. Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από ένα άτομο να μπει στη μέση του κύκλου και ζητήστε από αυτούς που βρίσκονται γύρω του να σας περιγράψουν τι βλέπει ο καθένας ακριβώς από το σημείο που βρίσκεται.

Ανασκόπηση:	Μέσα από τη δραστηριότητα αυτή όλα τα μέλη της οικογένειας θα μπορέσουν να αντιληφθούν ότι μπορεί να υπάρξουν δυσκολίες στην επικοινωνία όταν δεν λαμβάνουμε υπόψη την οπτική σκοπιά των άλλων ατόμων με τα οποία προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε. Επιπρόσθετα οι οικογένειες μπορούν να λάβουν υπόψη το παράδειγμα αυτό, σχετικά με την επικοινωνία τους με άλλα άτομα στο κοινωνικό και επαγγελματικό πλαίσιο στο οποίο βρίσκονται και αλληλοεπιδρούν, ώστε να εξαλείψουν τυχόν παρεξηγήσεις και δυσκολίες στην επικοινωνία.

Παραπομπές:

International HIV/AIDS Alliance (May 2002) “100 ways to energize groups: Games to use in workshops, meetings and the community”.

Kaiser Ann P; Hancock, Terry B. (2003) “Teaching Parents New Skills to Support Their Young Children’s Development”. Infants and Young Children Volume 16, Number 1, Lippincott Williams & Wilkins, Inc.

Wikipedia “Intercultural communication”. Available at https://en.wikipedia.org/wiki/Intercultural_communication

2019-1-RO01-KA204-063747

Μπορείτε να βασιστείτε σε εμάς!

Λίγα λόγια για το Ευρωπαϊκό Έργο «Αποτελεσματικοί Γονείς»

Το εγχειρίδιο αυτό έχει ως σκοπό να βοηθήσει τους γονείς να αναπτύξουν δεξιότητες και τεχνικές που θα ενισχύσει την ψυχική τους ανθεκτικότητα και συνεπώς θα τους βοηθήσει να γίνουν πιο αποτελεσματικοί στο γονεϊκό τους ρόλο και καθήκοντα. Έχει διαμορφωθεί στο πλαίσιο του προγράμματος EFFICIENT PARENTING (**EFF**ective and **I**nnovative approa**C**hes for resil**IENT Parenting** p**roject**), που χρηματοδοτείται από το Erasmus + programme του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου.

Στόχος

Το πρόγραμμα «Αποτελεσματικοί Γονείς» έχει ως βασική επιδίωξη να βοηθήσει τους γονείς να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους επιτρέψει να ανταποκρίνονται με επιτυχία στον δύσκολο και περίπλοκο γονεϊκό τους ρόλο. Το έργο σκοπεύει να δημιουργήσει υλικό με τεχνικές δραστηριότητες που οι γονείς θα μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή ώστε να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα τόσο των ίδιων αλλά και των παιδιών τους.

Σύνοψη

Το πρόγραμμα σκοπεύει να παρέχει υλικό και στήριξη σε γονείς ώστε να μπορέσουν να είναι πιο αποτελεσματικοί στο γονεϊκό τους ρόλο, κάτι που επίσης έχει θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη και ευημερία των παιδιών. Το εν λόγω έργο δίνει έμφαση στη δημιουργία υλικού για την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων ώστε να παρέχει περισσότερες ευκαιρίες για περαιτέρω εκπαίδευση σε ενήλικες σε θέματα που τους αφορούν και μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.

Η κοινοπραξία του έργου «Αποτελεσματικοί Γονείς» αναγνωρίζει την ανάγκη των γονιών να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν στα καθήκοντά τους με επιτυχία. Το έργο γίνεται στα πλαίσια διεθνικής συνεργασίας, κάτι που θα δώσει τη δυνατότητα στις συμμετέχουσες χώρες Κράτη-Μέλη της ΕΕ να ανταλλάξουν καλές πρακτικές, νέες ιδέες και γνώσεις μεταξύ τους.

Σας ενθαρρύνουμε να επισκεφθείτε την επίσημη ιστοσελίδα μας για περαιτέρω πληροφορίες: **www.efficientparenting.eu**

Εταίροι Κοινοπραξίας

REHABILITATION FOUNDATION
„SPERANŢA" Str. Aurel Popovici
nr.17,Timişoara, Romania TEL/FAX: +40-
256-274466 contact@fundatia-speranta.ro
www.fundatia-speranta.ro

Το Rehabilitation Foundation "Speranta" έχει περισσότερα από 27 χρόνια εμπειρίας στην παροχή υπηρεσιών και στήριξης σε παιδιά και νεαρά άτομα με κινητικές ή διανοητικές δυσκολίες, όπως συμβουλευτικές υπηρεσίες και στήριξη στους γονείς, πληροφόρηση και ενσωμάτωση στην εκπαίδευση. Επιπρόσθετα παρέχονται ειδικά προγράμματα εκπαίδευσης σε εκπαιδευτικούς στην Ειδική Εκπαίδευση ώστε να είναι σε θέση να μπορούν να εντάξουν και να στηρίξουν τα παιδιά με ειδικές ανάγκες στα πλαίσια της εκμάθησης και να προωθηθεί το δικαίωμα όλων των παιδιών ανεξαιρέτως στην εκπαίδευση. Το FAS έχει επίσης παρέχει στήριξη σε νεαρά άτομα και ενήλικες που έχουν νοσηλευτεί για πολύ καιρό ή διέμεναν σε ιδρύματα να ενταχθούν στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

UNIVERSITY OF THE AEGEAN
University Hill

Administration Bldg.

811 00 Mytilene, Lesvos, Greece
Tel.:+30-22510 36000
Fax:+30-22510 36109

www.aegean.gr

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου (UAegean) ιδρύθηκε το 1984. Είναι ένα δημόσιο πολυεδρικό Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα και έχει 6 τμήματα που έχουν τη βάση τους σε διαφορετικές τοποθεσίες στο Αιγαίο Πέλαγος και έχει μία ιδιαίτερη και μοναδική προσέγγιση όσων αφορά ακαδημαϊκά, φυσικά, πολιτιστικά και ανθρωπιστικά θέματα και περιβάλλον. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου έχει δημιουργήσει στενή συνεργασία και επικοινωνία με πολλά Εθνικά, Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πανεπιστήμια, Ιδρύματα, Οργανισμούς, Αρχές και το κοινό. Είναι σημαντικός κοινωνικός και οικονομικός παράγοντας που ενώνει τις 2 Ελληνικές περιοχές του Αιγαίου Πελάγους: Το Βόρειο και Το Νότιο Αιγαίο Πέλαγος.

NEOPHYTOS CH CHARALAMBOUS (INSTITUTE OF DEVELOPMENT LTD)

Agiou Antoniou 15 Flat 401 Akropoli,
Cyprus vicky@iodevelopment.eu

Telephone +357 22 465106, +357
99378624 Fax +357 22 378500

www.iodevelopment.eu

Το Ινστιτούτο Ανάπτυξης ιδρύθηκε το 2003 και έχει ως έδρα του την Λευκωσία στην Κύπρο. Βασική αρχή μας είναι ότι η «Επιτυχία», έρχεται μόνο όταν δίνεται η απαραίτητη έμφαση συστηματικά στην ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου και στην ισορροπία ανάμεσα στην Προσωπική, Κοινωνική και Επαγγελματική πρόοδο και ανέλιξή του.
Όραμά μας είναι να προωθήσουμε και να μεταλαμπαδεύσουμε μία θετική στάση απέναντι στη ζωή και τα βιώματα, μία προσέγγιση που διαφαίνεται να επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε πληθώρα τομέων όπως η δημιουργικότητα, αισθήματα πληρότητας, εσωτερικά κίνητρα, ενσυνειδητότητα και επαγγελματική σταδιοδρομία.
Συνεργαζόμαστε με Ατομικές Συνεδρίες, Οικογένειες, Εταιρίες, Τμήματα Ανθρώπινου Δυναμικού και Εκπαιδευτικά Ιδρύματα. Οι θεωρίες, μέθοδοι και πρακτικές που ακολουθούμε απορρέουν από τις Ανθρωπιστικές Επιστήμες και την θεωρία της Θετικής Ψυχολογίας, όπως τα Μοντέλα Συνεργατικής Μάθησης, η Δημιουργική Σκέψη, οι Πολλαπλές Νοημοσύνες και η Εκπαίδευση Χαρακτήρα.

THE RURAL HUB

Market House Square Centre 1st Floor, Carrickmacross, Ireland

www.theruralhub.ie

Telephone +353872434164

Το Rural Hub ξεκίνησε αρχικά σαν σύνδεσμος συνεργατών το 2012. Ιδρύθηκε από μία ομάδα επαγγελματιών ειδικών σε θέματα εκπαίδευσης, επιμόρφωσης και ανάπτυξης αγροτικών περιοχών για την κάλυψη αναγκών που προέκυψαν κυρίως μετά την οικονομική κρίση σε αγροτικές περιοχές, χωρία και πόλεις στην Ιρλανδία. Το Rural Hub προσφέρει ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε ντόπιους πολίτες για να στηρίξει και να προωθήσει την εμπλοκή όλων των ατόμων σε δράσεις που αφορούν την κοινότητα σε μία προσπάθεια για εξάλειψη της απομόνωσης και της περιθωριοποίησης συγκεκριμένων ατόμων και ομάδων. Βασικός της στόχος είναι οι ομάδες που πιθανόν να βρίσκονται στο περιθώριο κοινωνικά ή/και οικονομικά όπως άτομα χαμηλής εκπαίδευσης, μονογονεϊκές οικογένειες, μετανάστες, άτομα με κινητικές ή νοητικές δυσκολίες, συνταξιούχοι και ηλικιωμένοι.

CENTRE FOR ADVANCEMENT OF RESEARCH AND DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY LTD-CARDET

Lykavitou Avenue 29 1st Floor, 2401 Engomi, Lefkosia,
Cyprus Www.Cardet.org

Telephone +35722002100,
+35722002110 Fax +35722002115

Το CARDET είναι ένα από τα πιο αναγνωρισμένα κέντρα ερευνών και ανάπτυξης στην περιοχή της Μεσογείου, με παγκόσμια εξειδίκευση στον σχεδιασμό και την εφαρμογή ερευνητικών έργων, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στο e-learning. Είναι ανεξάρτητος οργανισμός με στενές και μακρόχρονες συνεργασίες με Πανεπιστημιακά και Εκπαιδευτικά Ιδρύματα παγκοσμίως, όπως το Πανεπιστήμιο του Yale, το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και το International Council of Education Media. Το Κέντρο έχει ολοκληρώσει πληθώρα έργων σχετικά με την ανάπτυξη και απόκτηση δεξιοτήτων, την δια βίου εκπαίδευση, την επαγγελματική ανάπτυξη, στήριξη νέων ατόμων, εκπαίδευση ενηλίκων, τον αλφαβητισμό, τα ηλεκτρονικά εργαλεία, eLearning, εκπαιδευτική τεχνολογία και την ένταξη περιθωριοποιημένων ατόμων και ομάδων στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Αυτό που κάνει το CARDET να ξεχωρίζει είναι η έμφαση στην λεπτομέρεια, η προσεκτική ανάλυση, προγραμματισμός, εφαρμογή, εκτέλεση και αξιολόγηση των επιστημονικών έργων σε πολλά και διαφορετικά πλαίσια.

CENTRO PER LO SVILUPPO CREATIVO DANILO DOLCI Via Roma 94, 90133 Palermo, Italy

www.danilodolci.org
Telephone +390916177252

Fax +39 091 623 0849

Το Κέντρο Δημιουργικής Ανάπτυξης «Danilo Dolci» είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός για νεαρά άτομα και ενήλικες που δραστηριοποιείται κυρίως με έργα στον τομέα της εκπαίδευσης. Συνεργάζεται με σχολεία, πανεπιστήμια, ιδρύματα, συντεχνίες και κοινωνικές ομάδες σε τοπικό αλλά και παγκόσμιο επίπεδο. Πηγή έμπνευσης και πρακτική βάση για τη δημιουργία του Κέντρου είναι ο έργο του σπουδαίου ειρηνιστή «Danilo Dolci» και των συνεργατών του που δραστηριοποιούνταν στις περιοχές Trappeto και Partinico, δύο μικρές πόλεις κοντά στο Palermo και την περιοχή της Σικελίας.