



Μιλώντας με τα παιδιά για την

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ





ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Η 5χρονη κόρη σας Σάρα εμπλέκεται σ' ένα καυγά στην παιδική χαρά με τον Ματίς, ένα συνομήλικό αγόρι. Αυτό που ξεκίνησε σαν μία λογομαχία γρήγορα εξελίχθηκε σε έναν έντονο σωματικό τσακωμό. Η μητέρα του Ματίς και εσείς βρίσκεστε επίσης στην παιδική χαρά, παρακολουθώντας τη σκηνή. Πώς θα αντιδρούσατε; Τι επιλογές πιθανών αντιδράσεων υπάρχουν που προωθούν την ανάπτυξη δημοκρατικών δεξιοτήτων;

Ως ενήλικες, ειδικά ως εκπαιδευτικοί και άτομα αναφοράς, τα παιδιά σας προκαλούν επανειλημμένως με την συμπεριφορά τους. Συχνά εμφανίζουν συμπεριφορές που όχι μόνο δεν συμβαδίζουν με τις αξίες σας αλλά ακόμα και τις αντικρούουν. Ίσως ένα από τα πιο σημαντικά παραδείγματα για αυτό είναι η “επιθετική συμπεριφορά”.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε πληροφορίες για την επιθετική συμπεριφορά ([σελίδα 2](#)), συμβουλές για τη διαχείρισή της ([σελίδα 3](#)) και πιθανές ενέργειες για την πρόληψή της ([σελίδα 8](#)).

Χρήσιμες περαιτέρω πληροφορίες:

Το Κέντρο της Μη Βίαιης Επικοινωνίας: <https://www.cnvc.org/>

Omer, Haim (2011). The new authority: Family, school and community. Cambridge University Press.



Γιατί είναι επιθετικό το παιδί μου; – Κατανόηση των αιτιών της επιθετικότητας

Αντίθετα με την κοινή πεποίθηση, η επιθετικότητα δεν είναι ένα εγγενές χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Είναι πιθανότερα μία έμφυτη συμπεριφορά που εμφανίζεται υπό συγκεκριμένες συνθήκες ή γεγονότα που εκλαμβάνονται ως επικίνδυνα από τον εγκέφαλό μας. Αυτό μερικές φορές είναι απαραίτητο για την επιβίωση, ειδικότερα για τους πρωτόγονους ανθρώπους.

Κάθε επιθετική συμπεριφορά έχει μία αιτία, που εξαρτάται από την εκτίμηση που κάνει ο εγκέφαλός μας για την εκάστοτε κατάσταση. Υπεύθυνη για την επιθετική συμπεριφορά ενός ατόμου είναι η παραβίαση των ορίων όπως εκλαμβάνεται από τον καθένα χωριστά. Η πιο προφανής αιτία για τη βία είναι ο σωματικός πόνος. Ένα άτομο που το χτυπάνε είναι πολύ πιθανό να αντεπιτεθεί. Παρ' όλα αυτά, ο ψυχολογικός πόνος, όπως η κοινωνική περιθωριοποίηση, η αδικία ή η περιφρόνηση, δέχεται επεξεργασία στις ίδιες περιοχές του εγκεφάλου με τον σωματικό πόνο και έτσι θεωρείται επίσης μία αιτία επιθετικότητας. Το πότε κάποιος αντιλαμβάνεται ότι γίνεται παραβίαση των ορίων είναι υποκειμενικό. Ένα λάθος βλέμμα μπορεί να είναι αρκετό για να ξεσπάσει ένα παιδί, ενώ ένα άλλο θα αντιδράσει βίαια όταν το σπρώξουν και το χτυπήσουν.

Η επιθετικότητα ως αντίδραση στην παραβίαση ορίων δεν στοχεύει απαραίτητα στον παραβάτη. Αν ένα παιδί ταπεινωθεί από έναν μεγαλύτερο μαθητή, η επιθετική αντίδρασή του πιθανώς δεν θα στραφεί εναντίον του δράστη, που κατά πάσα πιθανότητα είναι πιο δυνατός, αλλά μάλλον προς τον μικρότερο και πιο αδύναμο αδερφό του. Η επιθετικότητα μπορεί επίσης να εμφανιστεί σε μεταγενέστερο χρόνο, έτσι ώστε να μην μπορεί να διαπιστωθεί καμία σύνδεση με την αρχική παραβίαση των ορίων. Η επιθετική συμπεριφορά μπορεί να εμφανιστεί απλά από το πουθενά αφήνοντας μας με την εντύπωση ότι το παιδί είναι "απλά επιθετικό" προς τον εαυτό του και τα άλλα παιδιά, χωρίς προφανείς λόγους.

Με τον τρόπο αυτό, η επιθετική συμπεριφορά θεωρείται και ως ένα είδος έκκλησης, αιτήματος. Αξίζει να εξετάσουμε προσεκτικότερα, ιδιαίτερα τα παιδιά που παρουσιάζουν συχνά επιθετική συμπεριφορά. Ποια όρια παραβιάζονται διαρκώς; Από ποιον; Με ποιον τρόπο παραβιάζονται; Πώς μπορώ να στηρίξω ένα παιδί που παραβιάζονται τα όριά του; Πώς μπορεί το παιδί να διαχειριστεί διαφορετικά την επιθετικότητά του;

Ένα σημαντικό καθήκον της εκπαίδευσης είναι να εφοδιάσει τα παιδιά με έναν τρόπο διαχείρισης των επιθετικών συναισθημάτων. Δεν είμαστε σε καμία περίπτωση όμηροι του εγκεφάλου μας και έχουμε την ικανότητα να ανταποκριθούμε σε παραβιάσεις ορίων με άλλους τρόπους και όχι με τη βία. Οι άνθρωποι μπορούν να αναλογίζονται τις πράξεις τους και τις συνέπειές τους και συνεπώς να αποφασίζουν αν οι πράξεις τους είναι κοινωνικά αποδεκτές. Μία από τις βασικές προκλήσεις ως γονείς είναι να το μάθουμε στα παιδιά μας. Τα βίαια βίντεο και παιχνίδια όπου τα παιδιά βλέπουν τη βία ως ένα τρόπο κατάκτησης και επιτυχίας είναι αντιπαραγωγικά από εκπαιδευτική άποψη, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν πολλά μέσω της μίμησης. Βιώνουν τη

βία ως τρόπο προόδου σε πολυάριθμα παιχνίδια και μπορούν ενδεχομένως να μεταφέρουν αυτή τη στάση στην πραγματική καθημερινή τους ζωή. Γι' αυτό το λόγο, οι γονείς πρέπει να ενδιαφέρονται για το τι παιχνίδια παίζουν τα παιδιά τους, όπως και για τα βίντεο που παρακολουθούν.



Τι μπορώ να κάνω; – Προτάσεις διαχείρισης της επιθετικής συμπεριφοράς

Σας φαίνεται πολύ οικεία η αρχική κατάσταση στην παιδική χαρά; Παρακάτω έχουμε συγκεντρώσει μερικές προτάσεις για εσάς σχετικά με την διαχείριση παρόμοιων καταστάσεων στο μέλλον:

- Παρατηρήστε προσεκτικά την κατάσταση: είναι μονάχα ένας ασήμαντος καυγάς μεταξύ συνομηλίκων; Αν ναι, καλύτερα αφήστε τους να συνεχίσουν προς το παρόν και εσείς παρακολουθήστε προσεκτικά. Αν όλα παραμείνουν σε ανώδυνα και φυσιολογικά πλαίσια, πρόκειται μάλλον για μία επίδειξη δύναμης και δεν είναι καθόλου απαραίτητη η γονική παρέμβαση. Ωστόσο, αν ένα παιδί ξεκινήσει να χτυπάει δυνατά, συμπεριφέρεται άδικα ή αν ένας από τους εμπλεκόμενους κινδυνεύει, πρέπει οπωσδήποτε να παρέμβετε και να τους χωρίσετε.
- Τώρα, καθυστερήστε την αντίδρασή σας για την επιθετική συμπεριφορά της κόρης σας. Η γκρίνια, οι απειλές ή ακόμα και η σωματική βία εναντίον της, δεν ενισχύει την αντίληψη του παιδιού ότι η βία δεν λύνει τα προβλήματα. Οι επιθετικές, θυμωμένες συμπεριφορές ως αντίδραση στην βία από μέρος του παιδιού, στην πραγματικότητα πυροδοτούν έναν φαύλο κύκλο βίας που μπορεί να κλονίσει τα θεμέλια οποιασδήποτε σωστής ανατροφής και πιο συγκεκριμένα της σχέσης εμπιστοσύνης γονιού και παιδιού.

Έτσι, βεβαιωθείτε ότι κανένα παιδί δεν κινδυνεύει να χτυπήσει, δημιουργήστε μία σωματική απόσταση μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών, παραμείνετε ήρεμοι και ψύχραιμοι και αφήστε την κατάσταση να ηρεμήσει. Βεβαιώστε το παιδί σας αλλά και εσάς: “Αυτή η συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή και θα τη συζητήσουμε σε πιο ήρεμες συνθήκες.” Με αυτόν τον τρόπο, η προβληματική συμπεριφορά δεν εξετάζεται κάτω από έντονη συναισθηματική κατάσταση, αλλά θα συζητηθεί ξανά αργότερα με τη βοήθεια της λογικής.

- Όταν τα συναισθήματα έχουν καταλαγιάσει, προτείνουμε να κάνετε μία συζήτηση σχετικά με την επιθετική συμπεριφορά, ακολουθώντας τις αρχές της “Μη Βίαιης Επικοινωνίας” του Μάρσαλ Ρόζενμπεργκ (Marshall B. Rosenberg). (Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την παρακάτω ιστοσελίδα <https://www.cnvc.org/>)

Η βασική παραδοχή στο μοντέλο των 4 βημάτων του Ρόζενμπεργκ είναι ότι πίσω από κάθε ανθρώπινη ενέργεια (όπως και πίσω από τον παιδικό καυγά στο παραπάνω παράδειγμα της παιδικής χαράς), υπάρχουν

ορισμένα συναισθήματα και ανάγκες. Όπως φαίνεται από το παράδειγμα της επιθετικότητας, πίσω από κάθε επιθετική αντίδραση βρίσκεται μία παραβίαση των ορίων. (βλέπε κεφάλαιο: Γιατί είναι επιθετικό το παιδί μου; - Κατανόηση των αιτιών της επιθετικότητας, [σελίδα 2](#)). Οι αιτίες όπως και τα συναισθήματα και οι ανάγκες που συνδέονται με αυτές μπορούν να αποκαλυφθούν μέσω μιας ανοιχτής επικοινωνίας. Ειρηνικοί τρόποι για την επίλυση των συγκρούσεων και ικανοποίηση των αναγκών μπορούν να βρεθούν μέσω του διαλόγου. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα 4 βήματα για ένα διάλογο μη βίαιης επικοινωνίας:

1. Παρατήρηση

Αρχικά, προσπαθήστε να περιγράψετε με ακρίβεια την συμπεριφορά που παρατηρήσατε. Βεβαιωθείτε ότι δεν ερμηνεύετε και δεν αξιολογείτε την συμπεριφορά. Το παιδί σας, ο δέκτης των παρατηρήσεών σας, θα πρέπει να ξέρει ακριβώς σε τι αναφέρεστε. Θέλετε να μάθετε τι είναι ο “δέκτης”; Διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά για το σώμα τους και την σεξουαλικότητα” κεφάλαιο “Βάσεις της ανθρώπινης επικοινωνίας”](#) στη σελίδα 9.

2. Συναισθήματα

Στη συνέχεια, μοιραστείτε με το παιδί σας τα συναισθήματα που προκλήθηκαν σε εσάς από τις παρατηρήσεις σας. Αν δεν βρίσκετε τις λέξεις για να περιγράψετε τα συναισθήματα τα δικά σας ή του παιδιού σας, μπορείτε να βρείτε μια λίστα με διάφορα συναισθήματα στη [σελίδα 10](#), που συνδέονται άμεσα με μία ανάγκη.

3. Ανάγκες

Αυτές συνιστώνται από τα απαραίτητα ποιοτικά στοιχεία που όλοι οι άνθρωποι επιθυμούν (ή θα ήθελαν να έχουν) στη ζωή τους. Περιλαμβάνουν βασικές ανάγκες, όπως τον ύπνο, το φαγητό και το νερό, αλλά επίσης την επιθυμία για αγάπη, ασφάλεια και αυτοπραγμάτωση.

Τι άλλες ανάγκες υπάρχουν; Πώς τις περιγράψω με ακρίβεια; Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτείτε τον κατάλογο από το Κέντρο της Μη Βίαιης Επικοινωνίας στη [σελίδα 12](#). Τώρα, διατυπώστε τις σε συνδυασμό με τα συναισθήματα και εκφράστε την επιθυμία ή το αίτημα που προκύπτει.

4. Αιτήματα

Με το αίτημα διατυπώνετε μία ενέργεια ή μία συμπεριφορά που απορρέει από μία ανάγκη. Εδώ, διαφοροποιείτε μεταξύ αιτημάτων και επιθυμιών: τα αιτήματα είναι σαφείς ενέργειες, ενώ οι επιθυμίες είναι πιο αόριστες και έχουν σχέση με μελλοντικές καταστάσεις (π.χ. “να είσαι πιο ευγενικός με τους μεγαλύτερους!”). Τα αιτήματα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας, καθώς ορίζουν πιο συγκεκριμένα την επιθυμητή συμπεριφορά. Έτσι, το να ζητάμε με σαφήνεια είναι πιο κατάλληλο, ειδικά στη διαπαιδαγώγηση των μικρών παιδιών.

Δεδομένου ότι είναι αρκετά δύσκολο για τους ενήλικες να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους, δεν πρέπει να θεωρούμε ότι για τα παιδιά είναι ευκολότερο. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό εσείς, ως γονείς, να είστε επιεικείς στα λόγια των παιδιών. Μέσω της ενεργητικής ακρόασης (η αναδιατύπωση και η επανάληψη όσων έχουν ειπωθεί είναι μία βασική έννοια του μοντέλου), οι ακροατές μπορούν να δώσουν την ευκαιρία στους αποστολείς να επιτύχουν σαφήνεια σχετικά με τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους. (Ποιος είναι ο αποστολέας; Για βασικές πληροφορίες σχετικά με την επικοινωνία, διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά για το σώμα τους και την σεξουαλικότητα” κεφάλαιο “Βάσεις της ανθρώπινης επικοινωνίας”](#) στη σελίδα 9). Αυτή είναι η καλύτερη περίπτωση για την εξεύρεση κοινών, εναλλακτικών προτύπων συμπεριφοράς που δεν απαιτούν σωματική βία για την ικανοποίηση των αναγκών.

Υποδειγματικός διάλογος

Πώς ακριβώς θα μπορούσε να διεξαχθεί ένας διάλογος μετά τον τσακωμό στην παιδική χαρά;

Φανταστείτε ότι είστε η μητέρα. Ο στόχος σας είναι να αποσαφηνίσετε τις ανάγκες της κόρης σας και να της δείξετε διαφορετικές επιλογές για το πώς να ικανοποιήσει αυτές τις ανάγκες με ένα μη βίαιο τρόπο.

Προσπαθήστε να συμπληρώσετε τα λόγια της μητέρας με τη βοήθεια των προτάσεων και των ερωτήσεων. Καθώς το κάνετε, λάβετε υπόψη τις απαντήσεις που έχει δώσει η υποτιθέμενη κόρη σας.

Έτοιμοι; Αν όχι, στη [σελίδα 13](#) θα βρείτε προτάσεις και ιδέες για να συμπληρώσετε τον συγκεκριμένο διάλογο.:

Επικοινωνιακές παρατηρήσεις



“Ναι, αλλά θέλω κι εγώ να παίξω με το κόκκινο φτυάρι, ποτέ δεν το χρησιμοποιώ.”



Τι είδους συναισθήματα/ανάγκες βρίσκονται πίσω από τα λόγια της Σάρα;



“Όλα τα άλλα παιδιά
παίζουν με τα πράγματα
του Μάθις, μόνο εμένα δεν
με αφήνει.”



Ποια κρυμμένη ανάγκη μπορεί να βρίσκεται πίσω από αυτό;



“Ναι, δεν με αφήνει ποτέ
να παίζω με αυτά.”



Μπορείτε να μοιραστείτε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας



“Δεν πρόκειται να
με αφήσει...”



**Προσπαθήστε να απευθυνθείτε ακόμα μία φορά
στα συναισθήματα της Σάρα και να προτείνετε μία λύση**



“Εντάξει, υποθέτω ότι
μπορώ να το δοκιμάσω.”





Τι μπορώ να κάνω πριν από ένα βίαιο ξέσπασμα – Πρόληψη ως παιδαγωγική συμπεριφορά

Τι ουσιαστικά μπορείτε να κάνετε ώστε το παιδί σας να μην καταφεύγει στη βία; Πρώτον, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι η επιθετικότητα είναι μία έμφυτη συμπεριφορά, μία αντίδραση που συμβαίνει υπό ορισμένες συνθήκες. Έτσι, είναι φυσιολογικό να εμφανίζονται επιθετικά συναισθήματα ως αποτέλεσμα μίας παραβίασης των ορίων όπως γνωρίζουμε από το κεφάλαιο 1 “Γιατί είναι επιθετικό το παιδί μου;”.

Επομένως, το θέμα μας δεν είναι να απαγορεύσουμε ή να εξαφανίσουμε τα επιθετικά συναισθήματα, αλλά να βρούμε κατάλληλους τρόπους διαχείρισής τους και να το μάθουμε αυτό και στα παιδιά.

1. Η λειτουργία μου ως πρότυπο:

Τα παιδιά μαθαίνουν πολλά με την μίμηση. Ως γονείς, πάντα λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά σας. Βλέπουν πώς οι συμπεριφορές σας μπορούν να έχουν επιτυχημένο αποτέλεσμα σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό υπό ορισμένες συνθήκες. Συνεπώς, τα παιδιά θα θέλουν να δοκιμάσουν τις συμπεριφορές που παρατήρησαν. Έτσι, σαν πρώτο βήμα, πρέπει να εξετάσετε και να αξιολογήσετε τις δικές σας συμπεριφορές. Σκεφτείτε τις παρακάτω ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς αντιμετωπίζουμε ο ένας τον άλλο μέσα στην οικογένεια στην καθημερινή ζωή;
- Πώς αντιμετωπίζουμε ο ένας τον άλλο ως σύζυγοι ή σύντροφοι;
- Πώς αντιμετωπίζουμε τα παιδιά μας; Χρησιμοποιούμε μη εποικοδομητικά μηνύματα; Τι είναι τα μη εποικοδομητικά μηνύματα; Διαβάστε το κείμενο [“Μιλώντας με τα παιδιά για την τακτοποίηση του δωματίου” κεφάλαιο “Μη εποικοδομητικά μηνύματα”](#) στη σελίδα 5.
- Πώς διαχειρίζομαι ως ενήλικας την παραβίαση ορίων;
- Πού είναι το προσωπικό μου όριο μέχρι να θυμώσω και να επιδείξω επιθετική συμπεριφορά;

2. Προσεκτική φροντίδα

Η έννοια της προσεκτικής φροντίδας περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς φέρονται και προσέχουν τα παιδιά τους. Οι υπεύθυνοι γονείς και οι δυνατές σχέσεις γονέα παιδιού είναι απαραίτητες για μία επιτυχημένη παιδαγωγική διαδικασία. Παραμείνετε σε επικοινωνία με τα παιδιά σας, δείχνοντάς τους έτσι ότι τα αγαπάτε και ότι είναι σημαντικά για εσάς. Είστε υπεύθυνοι για τις ζωές των παιδιών σας, επομένως είναι καθήκον σας ως γονιός να ενδιαφέρεστε για τα παιδιά σας και τις ζωές τους. Αν ανησυχείτε ότι τα παιδιά σας θα γίνουν επιθετικά κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, πρέπει να είστε κοντά τους: παίξτε ενεργά μαζί τους ή ανεβείτε μαζί στην τσουλήθρα (όταν πηγαίνετε στην παιδική χαρά). Με αυτόν τον τρόπο, είστε σε θέση να ξεκαθαρίσετε αμέσως και να εξηγήσετε την κατάσταση, την οποία τα παιδιά σας μπορεί

να αντιληφθούν ως παραβίαση ορίων. Έτσι, μπορούν να μάθουν να αξιολογούν σωστά την κατάσταση και να διαχειρίζονται επιθετικές σκέψεις.

Αν συμμετέχετε ενεργά στις ζωές των παιδιών σας, γνωρίζετε τα ενδιαφέροντά τους και είστε ενήμεροι για τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους. Αν κάτι δεν γίνει όπως ήλπιζαν τα παιδιά σας, έχετε την ευκαιρία να ψάξετε μαζί εναλλακτικές λύσεις. Αν η κατάσταση βγει εκτός ελέγχου, εσείς ως γονείς δεν θα ξαφνιαστείτε, και θα μπορέσετε να παρέμβετε έγκαιρα για να προστατέψετε τα παιδιά σας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την προσεκτική φροντίδα, μπορείτε να επισκεφθείτε την παρακάτω ιστοσελίδα: <http://www.newauthority.net/topics/parents/vigilantcare.aspx>

3. Αποφυγή κλιμάκωσης

Όταν κλείνετε την τηλεόραση ή σταματάτε την αδιάκοπη χρήση των κινητών, η μία λέξη μπορεί να φέρει την άλλη, όπως σίγουρα έχετε ήδη βιώσει. Ξαφνικά, βρίσκεστε στη μέση μίας κλιμάκωσης η οποία, στη χειρότερη περίπτωση, μπορεί να καταλήξει σε σωματική βία.

Συνεπώς, αξίζει να προσπαθήσετε για αποφυγή της κλιμάκωσης. Ακολουθούν μερικές προτάσεις:

- Μην αντιδράτε αμέσως σε μία πρόκληση. Αντ'αυτού, προσπαθήστε να ξεκινήσετε ένα διάλογο αργότερα.
- Ίσως δεν μπορείτε να ελέγξετε τη συμπεριφορά των παιδιών σας, αλλά σίγουρα μπορείτε να ελέγξετε τη δική σας. Για αλλαγή, προσπαθήστε να σταματήσετε την κλιμάκωση με σιωπή!
- Δεν είναι θέμα ποιος θα κερδίσει στη συζήτηση με τα παιδιά σας. Ωστόσο, πρέπει να ξεκαθαρίσετε ποιες συμπεριφορές δεν θα επιτρέψετε (στη συγκεκριμένη περίπτωση την επιθετική συμπεριφορά).

Ένας πιθανός τρόπος αντίδρασης είναι η λεγόμενη καθιστική διαμαρτυρία. Μπαίνετε στο δωμάτιο των παιδιών σας για έναν προκαθορισμένο χρόνο και τους ανακοινώνετε ότι θα περιμένετε σιωπηλά τις προτάσεις τους για το πώς θα ήθελαν να αλλάξουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά τους.

Λίστα Συναισθημάτων

Συναισθήματα όταν ικανοποιούνται οι ανάγκες σας

ΣΤΟΡΓΗ

συμπόνια
φιλικότητα
τρυφερότητα
μεγαλοψυχία
συμπάθεια
θαλπωρή
ζεστασιά

ΑΦΟΣΙΩΣΗ

προσήλωση
επαγρύπνηση
περιέργεια
μαγεία
γοητεία
σαγήνη
ενδιαφέρον
ίντριγκα
κίνητρο

ΕΛΠΙΔΑ

προσδοκία
ενθάρρυνση
αισιοδοξία

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

ενδυνάμωση
ευρύτητα πνεύματος
ανοιχτοσύνη
περηφάνια
ασφάλεια
σιγουριά
κατανόηση
αποδοχή

ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ

κατάπληξη
τόνωση
έξαψη
διέγερση
έκπληξη
λαχτάρα
ενέργεια
πάθος
λύτρωση
ηδονή
τέρψη

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

εκτίμηση
συγκίνηση
οικειότητα
πληρότητα

ΕΜΠΝΕΥΣΗ

δέος
θαυμασμός

ΕΥΦΟΡΙΑ

διασκέδαση
αγαλλίαση
χαρά
ευδαιμονία
ικανοποίηση
ευθυμία

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

ευτυχία
έκσταση
κέφι
ανεμελιά
ξεγνοιασιά

ΓΑΛΗΝΗ

ηρεμία
καθαρό μυαλό
άνεση
σταθερότητα
ψυχραιμία
ικανοποίηση
γλυκύτητα
ησυχία
χαλάρωση
ανακούφιση
αταραξία
εμπιστοσύνη

ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

ζωντάνια
ανανέωση
φρεσκάδα
ξεκούραση
όρεξη
φιλία
έρωτας

Συναισθήματα όταν δεν ικανοποιούνται οι ανάγκες σας

ΦΟΒΟΣ

τρόμος
δυσπιστία
πανικός
καχυποψία
επιφύλαξη

ΕΝΟΧΛΗΣΗ

δυσαρέσκεια
ανυπομονησία
εκνευρισμός
αγανάκτηση
προσβολή

ΘΥΜΟΣ

οργή
μανία
ένταση
έξω φρενών
λύσσα

ΑΠΕΧΘΕΙΑ

αποστροφή
έχθρα
περιφρόνηση
αηδία
αντιπάθεια
μίσος
εχθρότητα
φρίκη
πικρία
απροθυμία
μνησικακία

ΣΥΓΧΥΣΗ

αβεβαιότητα
αμφιθυμία
αμηχανία
σάσισμα
δισταγμός
προβληματισμός
απορία
αποδιοργάνωση

ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ

αδιαφορία
απάθεια
ανία
ψυχρότητα
ουδετερότητα
αποστασιοποίηση
αφηρημάδα
μούδιασμα
απομάκρυνση
απόσυρση

ΑΝΗΣΥΧΙΑ

ταραχή
νευρικότητα
σοκ
ξάφνιασμα
ζάλη
προβληματισμός
έκπληξη
αναστάτωση
δυσφορία
αναβρασμός

ΝΤΡΟΠΗ

εξευτελισμός
ενοχή
ταπείνωση
αυτολύπηση
καταισχύνη
βδελυγμία
μετάνοια

ΚΟΥΡΑΣΗ

κόπωση
εξουθένωση
εξάντληση
εξόντωση
λήθαργος
ατονία
ραθυμία
νύστα
καταπόνηση
κενό

ΠΟΝΟΣ

αγωνία
συντριβή
οδύνη
θλίψη
μοναξιά
μιζέρια
στενοχώρια
μεταμέλεια

ΛΥΠΗ

κατάθλιψη
αποκαρδίωση
απόγνωση
αδιέξοδο
απογοήτευση
αποθάρρυνση
μελαγχολία
δυστυχία
κατήφεια
καταρράκωση

ΑΓΧΟΣ

νευρικότητα
γκρίνια
στρες
απελπισία
ταραχή
οξυθυμία
φόρτιση

ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ

ευαισθησία
ανημπόρια
ανασφάλεια
συστολή
ασάθεια
παράλυση
ψυχρολουσία
απόρριψη
ματαίωση
ακεφιά

ΠΟΘΟΣ

φθόνος
ζήλια
λαχτάρα
νοσταλγία
πένθος
μαρασμός
εμμονή

Λίστα Αναγκών

ΕΠΑΦΗ

αποδοχή
τρυφερότητα
εκτίμηση
αίσθηση ανήκειν
συνεργασία
επικοινωνία
εγγύτητα
κοινότητα
συντροφικότητα
συμπόνια
συνέπεια
ενσυναίσθηση
ένταξη
οικειότητα
αγάπη
αμοιβαιότητα
φροντίδα
σεβασμός/αυτοσεβασμός
ασφάλεια
σταθερότητα
υποστήριξη
να γνωρίζουμε και
να μας γνωρίζουν
να βλέπουμε και
να μας βλέπουν
να καταλαβαίνουμε και
να μας καταλαβαίνουν
εμπιστοσύνη
ζεστασιά

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

αέρας
τροφή
κίνηση/άσκηση
ξεκούραση/ύπνος
σεξουαλική έκφραση
ασφάλεια
στέγη
άγγιγμα
νερό

ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

αυθεντικότητα
ακεραιότητα
παρουσία

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

χαρά
γέλιο

ΕΙΡΗΝΗ

ομορφιά
ηρεμία
γαλήνη
χαλαρότητα
ισότητα
αρμονία
έμπνευση
τάξη

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

επιλογή
ελευθερία
ανεξαρτησία
χώρος
αυθορμητισμός

ΝΟΗΜΑ

επίγνωση
χαρά της ζωής
πρόκληση
σαφήνεια
ικανότητα
συναίσθηση
συνεισφορά
δημιουργικότητα
ανακάλυψη
αποτελεσματικότητα
αποδοτικότητα
εξέλιξη
ελπίδα
μάθηση
πένθος
συμμετοχή
σκοπός
αυτο-έκφραση
κίνητρο
σημαντικότητα
κατανόηση

Πρόταση υποδειγματικού διαλόγου

Τώρα μπορείτε να συγκρίνετε τις προτάσεις με τον δικό σας διάλογο. Ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιες από τις ιδέες για να διατυπώσετε τα λόγια της μητέρας:

Επικοινωνιακές παρατηρήσεις.



ΠΡΟΤΑΣΗ:

“Σάρα, σήμερα το πρωί στην παιδική χαρά, χτυπούσες και δάγκωνες τον Μάθις.”

“Ναι, αλλά θέλω κι εγώ να παίξω με το κόκκινο φτυάρι, ποτέ δεν το χρησιμοποιώ.”



Τι είδους συναισθήματα/ανάγκες βρίσκονται πίσω από τα λόγια της Σάρα;



ΠΡΟΤΑΣΗ:
“Είσαι λυπημένη επειδή δεν παίζεις με το φτυάρι του; Θέλεις να φέρεις το δικό σου φτυάρι την επόμενη φορά;”

“Όλα τα άλλα παιδιά παίζουν με τα πράγματα του Μάθις, μόνο εμένα δεν με αφήνει.”



Ποια κρυμμένη ανάγκη μπορεί να βρίσκεται πίσω από αυτό;



ΠΡΟΤΑΣΗ:
“Αισθάνεσαι ότι σου φέρονται άδικα και θα ήθελες να παίζεις και εσύ με τα παιχνίδια του;”

“Ναι, δεν με αφήνει ποτέ να παίζω με αυτά.”



Μπορείτε να μοιραστείτε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας



ΠΡΟΤΑΣΗ:

“Σάρα, όταν αρχίζεις να χτυπάς και να δαγκώνεις, ανησυχώ για τα άλλα παιδιά. Θα μπορούσες να τα τραυματίσεις. Την επόμενη φορά, γιατί δεν του ζητάς ευγενικά να σε αφήσει να παίξεις με τα παιχνίδια του;”

“Δεν πρόκειται να με αφήσει...”



Προσπαθήστε να απευθυνθείτε ακόμα μία φορά στα συναισθήματα της Σάρα και να προτείνετε μία λύση



ΠΡΟΤΑΣΗ:

“Βλέπω ότι εξακολουθείς να είσαι θυμωμένη. Αλλά προσπάθησέ το την επόμενη φορά με ευγενικό τρόπο. Αν αυτό δεν λειτουργήσει, έλα κατευθείαν σ’ εμένα και θα σκεφτούμε τι άλλο θα μπορούσες να πεις. Σύμφωνοι;”

“Εντάξει, υποθέτω ότι μπορώ να το δοκιμάσω.”



Το «Μιλώντας με τα παιδιά για την επιθετική συμπεριφορά» βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:

Casalini, Sandra. 2018 a. «Das aggressive Kind.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Mai, 10-31.

Casalini, Sandra. 2018 b. «Das Prinzip des gewaltlosen Widerstandes.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Mai, 26-27.

Omer, Haim und Philip Streit. 2018. *Neue Autorität: Das Geheimnis starker Eltern*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 37 ff, 62.

Zimet, Nadine. 2015 a. «Erziehen ohne Strafen- ja, das geht!» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/erziehen-ohne-strafen-ja-das-geht>

Zimet, Nadine. 2015 b. «Einen Konflikt ohne Strafe austragen- ein Beispiel.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. retrieved 22.03.2019.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/einen-konflikt-ohne-strafe-austragen-ein-beispiel>