Δρ. Απόστολος Βούρδας

ΘΕΤΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Πρόγραμμα εκπαίδευσης γονέων
με παιδιά 3-8 χρόνων με προβλήματα διαγωγής

ΘΕΤΙΚΟΙ ΓΟΝΕΙΣ
ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ 2015

Περιεχόμενα

1. Ευχαριστίες *9*

2. Εισαγωγή/Οδηγίες για θεραπευτές *11*

3. Κύριο Μέρος *19*

1ο Μέρος: Αυξάνοντας τη Θετική Συμπεριφορά *31*
1. Ποιοτικός Χρόνος, Το παιχνίδι Γονιού – Παιδιού. *43*
2. Θετική Ενίσχυση/Έπαινοι. *53*
3. Θετική Ενίσχυση/Ανταμοιβές. *73*

2ο Μέρος: Καλλιεργώντας τις Δεξιότητες του Παιδιού μου *87*
1. Κοινωνικές Δεξιότητες. *89*
2. Εκπαίδευση στη Συναισθηματική Ωριμότητα. *105*
3. Αποτελεσματική Επικοινωνία. *125*

3ο Μέρος: Προλαμβάνοντας τις Ανεπιθύμητες Συμπεριφορές *145*
1. Εκπαίδευση σε Κανόνες, Συμμετοχή στο Σπίτι, Πρόγραμμα. *147*
2. Επιλεκτική Παράβλεψη. *163*

4ο Μέρος: Θετική Πειθαρχία *185*
1. Λογικές Συνέπειες, Στέρηση Προνομίων, Επιβολή κάτι Δυσάρεστου. *187*
2. Time Out (Προσωρινή Διακοπή για Ανασυγκρότηση). *203*

4. Συνεδρίες γονέα παιδιού *233*

5. Φυλλάδια για γονείς ανά συνεδρία *249*

6. Ερωτηματολόγια αξιολόγησης γονέων ανά συνεδρία *375*

Ευχαριστίες

Καταρχήν, θα ήθελα να ευχαριστήσω το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος για τη χορηγία του. Η εμπιστοσύνη που έδειξε στο Πρόγραμμα, πέρα από την αποκλειστική χρηματοδότηση, έκανε δυνατή την υλοποίηση του καθώς και την έκδοση του παρόντος βιβλίου.

Ευχαριστώ τις τρεις συνεργάτιδες ψυχολόγους Ζωή Αβούρη, Ελένη Κατσάμπα και Πόπη Τριανταφύλου, που για τρία ολόκληρα χρόνια, βοήθησαν και συνέβαλαν με άριστο επαγγελματισμό και με δημιουργικό ενθουσιασμό στο θεραπευτικό έργο και στην υλοποίηση του παρόντος.

Τέλος, ευχαριστώ την Πανεπιστημιακή Παιδοψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και ιδίως το διευθυντή της, Αν. Καθηγητή Παιδοψυχιατρικής Γερ. Κολαΐτη, ο οποίος από την αρχή προσέφερε ουσιώδη υποστήριξη και αγκάλιασε το Πρόγραμμα, διαβλέποντας την σπουδαιότητα του για την ελληνική οικογένεια και προσφέροντας την Κλινική ως φορέα υλοποιήσης του.

Απόστολος Βούρδας

Εισαγωγή/Συμβουλές για θεραπευτές

1. Σχετικά με τον χαρακτήρα της μεθόδου

Η μέθοδος «Θετικοί Γονείς - Χαρούμενα Παιδιά» χαρακτηρίζεται από ένα εκπαιδευτικό μέρος, χάρη στο οποίο οι γονείς θα γίνουν οικείοι με τις αρχές της θετικής γονεϊκότητας, αλλά και ένα βιωματικό μέρος το οποίο προκύπτει μέσα από τη διάδραση της ομάδας σε ένα ασφαλές, υποστηρικτικό περιβάλλον αποδοχής του κάθε γονέα. Το τελευταίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό και ο ρόλος του θεραπευτή ιδιαίτερα κρίσιμος, διότι κατ' αυτόν τον τρόπο οι γονείς θα εκφράσουν τα συναισθήματά τους, τις νοοτροπίες και τα πιστεύω τους τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τα παιδιά τους με τελικό στόχο την αλλαγή κάποιων δυσλειτουργικών τρόπων αντιδράσεων.

Κατ' αυτήν την έννοια η μέθοδος «Θετικοί Γονείς - Χαρούμενα Παιδιά» δεν είναι ούτε μία απλή διδασκαλία αλλά ούτε και ομαδική θεραπεία. Ο έμπειρος θεραπευτής κινείται επιδέξια μεταξύ των δύο στοιχείων που προαναφέρθηκαν, κάνει σύντομους συναισθητικούς καθρεφτισμούς στις αντιδράσεις των γονέων και χρησιμοποιεί την τροφοδότηση από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας με σκοπό να προωθηθεί η διδακτική εμπειρία. Ομοίως ο θεραπευτής είναι ευαίσθητος και «συλλαμβάνει» τους θεραπευτικούς παράγοντες της ομαδικής ψυχοθεραπείας, όποτε αυτοί λαμβάνουν χώρα (π.χ. αλληλεπίδραση, αλτρουισμός, αποδοχή, γενίκευση, ενσυναίσθηση, μάθηση, μίμηση, συνεκτικότητα) προκειμένου για σύντομα μόνο χρονικά διαστήματα να τους αφιερώνει τον απαραίτητο χρόνο. Κατ' αυτήν την έννοια ο θεραπευτής δεν πρέπει να παρασύρεται σε ατέρμονες ελεύθερες συζητήσεις μεταξύ των γονέων προκειμένου να υπάρξει η διερεύνηση και η διόρθωση των οποιονδήποτε συναισθηματικών ή νοητικών στρεβλώσεων.

2. Σχετικά με το ρόλο του θεραπευτή και του συνθεραπευτή

Η εμπειρία έχει δείξει ότι δύο θεραπευτές είναι απαραίτητοι για την οργάνωση, το στήσιμο και την υλοποίηση του θεραπευτικού προγράμματος. Παρόλα αυτά ο ένας από τους δύο είναι ο κύριος ή βασικός θεραπευτής και ο άλλος ο συνθεραπευτής, ο οποίος μπορεί να είναι κάποιος εκπαιδευόμενος στο πρόγραμμα. Σε υπηρεσίες οι οποίες έχουν δυσκολίες στη στελέχωση από προσωπικό, το πρόγραμμα θα μπορούσε να τρέξει και από έναν κύριο θεραπευτή, ο οποίος όμως θα προσάρμοζε ανάλογα τις επιδείξεις των βασικών αρχών από τους θεραπευτές, ζητώντας από κάποιον γονέα να παίξει τον αντίστοιχο ρόλο του συνθεραπευτή.

Ο ρόλος του βασικού θεραπευτή είναι να παρουσιάσει αρχές θετικής γονεϊκότητας και σε καμία περίπτωση να υποστηρίξει ή να συμβουλέψει για τεχνικές διαχείρισης. Αυτή είναι μία βασική ιδιαιτερότητα του προγράμματος την οποία στην αρχή τουλάχιστον οι γονείς δεν την κατανοούν και προσπαθούν να φέρουν το θεραπευτή αντιμέτωπο με την ανάγκη τους να τους δώσει συγκεκριμένες λύσεις και απαντήσεις σε συγκεκριμένα προβλήματα. Ο θεραπευτής το διευκρινίζει αυτό από την αρχή. Ένας τρόπος για να το αντιμετωπίσει είναι να στρέφει την ερώτηση του γονέα προς την υπόλοιπη ομάδα καλώντας της να βοηθήσει το γονέα που διατύπωσε την απορία. Μέσα στο παραπάνω πλαίσιο ο βασικός θεραπευτής θα πρέπει να αποφεύγει κατ' ιδίαν διάλογο, αντίλογο ή αντιπαράθεση με κάποιον από τους γονείς.

Μία προσωπική αποκάλυψη του θεραπευτή σχετικά με τη δική του εμπειρία ως γονέας δεν αντίκειται στις αρχές του προγράμματος εφόσον αυτό εξυπηρετεί τους θεραπευτικούς σκοπούς της ομάδας και δε γίνεται μέσα σε πλαίσια κοινωνικής περιέργειας από την πλευρά των γονέων.

Είναι σημαντικό, το ύφος του θεραπευτή να μην είναι διδακτικό, γι' αυτό και προτείνεται πολλές από τις βασικές αρχές να εκμαιεύονται μέσα από τη συζήτηση και τις βιωματικές ασκήσεις από τους ίδιους τους γονείς. Ο εκπαιδευτής θεωρείται ως η αυθεντία από την οποία οι γονείς θα περιμένουν απαντήσεις, ενώ ο ρόλος του θεραπευτή στο πρόγραμμα είναι να βοηθήσει τους γονείς να βρουν τί είναι καλύτερο να εφαρμοστεί στη δική τους οικογένεια και στο δικό τους παιδί ακολουθώντας βέβαια τις βασικές αρχές.

Μέσα στο παραπάνω πλαίσιο θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι αν και στο εγχειρίδιο προτείνεται συχνά η προβολή των βασικών σημείων και βημάτων σε διαφάνεια ή σε power point, αυτό θα πρέπει να γίνεται με τέτοιον τρόπο ώστε, όπως προαναφέρθηκε, να μην γίνεται με μορφή διδασκαλίας.

Όπως προαναφέρθηκε ο ρόλος του θεραπευτή είναι περισσότερο αυτού του διευκολυντή και όχι του εκπαιδευτή. Όταν ένας γονέας φέρνει ένα δύσκολο πρόβλημα για το παιδί του και ζητά τη βοήθεια του θεραπευτή, ο θεραπευτής θα μπορούσε να γυρίσει την ερώτηση προς την ομάδα των γονέων ρωτώντας τους τί θα συμβούλευαν το συγκεκριμένο γονιό και πώς θα αντιδρούσαν στη δυσκολία που αντιμετωπίζει. Αυτού του είδους οι ερωτήσεις όχι μόνο διευκολύνουν τη διάδραση μεταξύ της ομάδας, αλλά ενδυναμώνουν και τους γονείς στο ρόλο τους να αναζητήσουν οι ίδιοι λύσεις για το πρόβλημά τους και να μην εξαρτώνται διαρκώς από το θεραπευτή/αυθεντία.

Είναι σημαντικό ο θεραπευτής να αποτρέπει την απομόνωση κάποιων γονέων που ίσως να είναι πιο ντροπαλοί ή λιγότερο ομιλητικοί.

3. Σχετικά με τη δομή του προγράμματος

Το πρόγραμμα είναι έτσι δομημένο ώστε αρχικά οι γονείς να χτίσουν την ποιοτική σχέση με το παιδί τους και να μάθουν να αναγνωρίζουν τις θετικές συμπεριφορές. Στη συνέχεια, θα πρέπει να είναι σε θέση να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες του παιδιού τους. Μόνο αφού γίνουν αυτά τα πρώτα δύο μέρη είναι δυνατόν ο θεραπευτής να προχωρήσει στο τρίτο και τέταρτο μέρος του θεραπευτικού προγράμματος. Συχνά οι γονείς πιέζουν στο να ξεκινήσει η θεραπεία από την θεματολογία της πειθαρχίας ή των κανόνων, αλλά θα αποτελέσει θεραπευτικό λάθος, αν ο θεραπευτής παρασυρθεί από αυτήν την αγωνία των γονέων. Το πρόγραμμα θα πρέπει να ξεκινήσει με τη σειρά που προτείνεται.

4. Σχετικά με τον αριθμό, τη διάρκεια των συνεδριών και τον αριθμό των συμμετεχόντων

Η θεματολογία έχει οριστεί με τέτοιον τρόπο ώστε να καλύπτεται σε 12 με 14 ομαδικές συνεδρίες και 2 συνεδρίες γονέα-παιδιου.

Ο θεραπευτής αποφασίζει τον ακριβή αριθμό των συνεδριών ανάλογα με την πρόοδο και κατανόηση των βασικών αρχών από τους γονείς. Το υλικό των συνεδριών θα μπορούσε να καλυφτεί και σε περισσότερες συνεδρίες, αλλά η εμπειρία έχει δείξει ότι η δέσμευση των γονέων για διάστημα μεγαλύτερο των τεσσάρων συνεχόμενων μηνών είναι συχνά προβληματική. Επιπλέον, οι έρευνες δεν έχουν τεκμηριώσει την άποψη ότι θεραπείες μεγαλύτερης διάρκειας αποφέρουν και μεγαλύτερο αποτέλεσμα.

Η διάρκεια των συνεδριών προτείνεται να είναι στις δύο ώρες. Το υλικό του εγχειριδίου ασφαλώς θα μπορούσε να καλυφθεί και σε δυόμισι ώρες αλλά η εμπειρία δείχνει ότι τόσο οι ανάγκες των υπηρεσιών όσο και των γονέων εξυπηρετούνται καλύτερα από τη διάρκεια των δύο ωρών.
Ο αριθμός των γονέων ανά ομάδα, ιδανικό θα είναι να κυμαίνεται μεταξύ των 10 με 15. Λιγότεροι από 10 γονείς δημιουργεί δυσκολίες στο χτίσιμο της ομάδας και του ομαδικού πνεύματος, ενώ περισσότεροι από 15 δημιουργεί δυσκολίες στο θεραπευτή να συντονίσει τα αιτήματα αλλά και τη θεραπευτική διεργασία της ομάδας.

5. Σχετικά με το περιεχόμενο κάθε συνεδρίας

Κάθε συνεδρία χωρίζεται, σε γενικές γραμμές, στα ακόλουθα μέρη:

Στο καλωσόρισμα, στην ανασκόπηση των εργασιών στο σπίτι για την εβδομάδα που πέρασε, στην ανάρτηση των στόχων της συνεδρίας, στην παρουσίαση των βασικών θεωρητικών αρχών και βημάτων, σε ασκήσεις και συντονισμένη συζήτηση των γονέων γύρω από τις βασικές αρχές, στο διάλειμμα, στην επίδειξη βασικών αρχών από τους θεραπευτές, στο παιχνίδι ρόλων μεταξύ των γονέων, στην παράδοση και εξήγηση της εργασίας στο σπίτι για την εβδομάδα που ακολουθεί και τέλος στο κλείσιμο της συνάντησης.

Το υλικό κάθε συνεδρίας στο εγχειρίδιο είναι αρκετά πλούσιο και συχνά ο θεραπευτής μπορεί να νιώσει πιεσμένος στο να καλυφθεί από άκρη σε άκρη το εγχειρίδιο. Ο έμπειρος θεραπευτής, ο οποίος γνωρίζει καλά το εγχειρίδιο δεν χρειάζεται να προχωράει βήμα προς βήμα για να καλύψει κάθε άσκηση και θέμα συζήτησης, καθότι αυτά πολύ πιθανόν να έχουν συζητηθεί αβίαστα κατά τη ροή της θεραπευτικής ομάδας. Επομένως αρκετά από τα θέματα που παρουσιάζονται στο περιεχόμενο κάθε συνεδρίας θα μπορούσαν είτε να καλυφθούν μερικώς είτε και να παραλειφθούν, εάν ο θεραπευτής κρίνει ότι η ομάδα τα έχει κατανοήσει και ότι επομένως δεν χρειάζονται ειδική μνεία.

Στο «Θετικοί Γονείς - Χαρούμενα Παιδιά» δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στη βιωματική και πρακτική φύση του προγράμματος. Η σειρά των θεμάτων δεν είναι δεσμευτική και ο θεραπευτής μπορεί να περιηγείται στο υλικό της συνεδρίας ανάλογα με τις ανάγκες που προκύπτουν. Σαν βασική οδηγία όμως είναι χρήσιμο η συνεδρία να ξεκινήσει με κάποιου είδους βιωματικής άσκησης ή συζήτησης μεταξύ των γονέων, από τις οποίες θα προκύψουν οι βασικές αρχές και τα βασικά βήματα, τα οποία στη συνέχεια θα συνοψιστούν και θα παρουσιαστούν από το θεραπευτή. Το δεύτερο μέρος θα πρέπει να αφιερώνεται κατά κύριο λόγο στην πρακτική άσκηση και στα παιχνίδια ρόλων.

6. Το καλωσόρισμα

Είναι σημαντικό η θεραπευτική ομάδα να ξεκινά τη συμφωνημένη ώρα έστω και αν είναι ελάχιστοι οι παρόντες γονείς. Αυτό σταδιακά θα δημιουργήσει ένα πλαίσιο συμπεριφοράς και προσδοκιών, το οποίο είναι απαραίτητο στη θεραπευτική διαδικασία.

7. Η ανασκόπηση της εργασίας για το σπίτι

Προτείνεται τα πρώτα περίπου 20 λεπτά κάθε συνεδρίας να αφιερώνονται στην ανασκόπηση των εργασιών. Η εμπειρία έχει δείξει ότι προκειμένου οι γονείς να μην «απεραντολογήσουν» ο θεραπευτής θα πρέπει να ζητήσει από τους γονείς να φέρουν συγκεκριμένα παραδείγματα από τα φύλλα καταγραφής ή από ασκήσεις που πραγματοποίησαν στο σπίτι τους. Είναι σημαντικό οι περισσότεροι γονείς, αν όχι όλοι, να μιλήσουν και να αναφέρουν δικά τους παραδείγματα. Προτεραιότητα θα πρέπει να δοθεί κυρίως στους γονείς που κατέγραψαν και έφεραν στην ομάδα, εργασία από το σπίτι.

Αν και από άποψη υλικοτεχνικής υποδομής μπορεί να είναι δύσκολο, θα μπορούσαν ορισμένοι γονείς, εφόσον τους ενδιαφέρει, να φέρουν καταγεγραμμένο κάποιο βίντεο, ίσως μέσω κινητού τηλεφώνου, το οποίο να προβληθεί στη διάρκεια της θεραπευτικής ομάδας και να συζητηθεί. Ορισμένες φορές προτείνεται στο εγχειρίδιο ο θεραπευτής να χωρίσει τους γονείς σε μικρές ομάδες μέσα στις οποίες θα συζητηθούν κάποια θέματα. Αυτό βοηθάει στη δημιουργία δεσμών μεταξύ των γονέων και στη δυνατότητα να μιλήσουν και οι πιο απόμακροι ή ντροπαλοί από αυτούς. Το μειονέκτημα είναι ότι μπορεί αυτή η τακτική να αποβεί αρκετά χρονοβόρα για την περιορισμένη χρονική διάρκεια της ομάδας. Ο θεραπευτής καλείται να αποφασίσει αν αξίζει να επενδυθεί χρόνος στη δημιουργία μικρών υποομάδων ή στο να συζητηθεί το θέμα ενώπιον όλης της ομάδας.

1ο Μέρος: Αυξάνοντας τη Θετική Συμπεριφορά
1. Ποιοτικός Χρόνος, Το Παιχνίδι Γονιού-Παιδιού

Αναλυτική Παρουσίαση

1. Ανάρτηση των στόχων της συνεδρίας

Σημειώστε τους στον πίνακα ή παρουσιάστε τους σε υλικό προβολής
- Η εκπαίδευση στις αρχές του ποιοτικού χρόνου.
- Η εξοικείωση του γονιού με το παιδικό παιχνίδι ως μέσο ενδυνάμωσης της σχέσης του με το παιδί.

2. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων

2.1 Ενίσχυση της συμμετοχής των γονέων

Στόχος: Να καταλάβουν οι γονείς την αξία του ποιοτικού χρόνου. Να φέρουν οι γονείς εικόνες από την πρόσφατη διάδρασή τους με το παιδί τους και να παρατηρήσουν αν αυτές οι εικόνες είναι θετικές ή αρνητικές.

Ρωτήστε τους γονείς:

Σκεφτείτε για ένα λεπτό τον εαυτό σας και το παιδί σας την τελευταία εβδομάδα. Τι κάνατε μαζί και πώς περάσατε τον χρόνο σας.

Ο θεραπευτής λέει με δικά του λόγια:

Σε πολλούς θα έρθουν εικόνες γκρίνιας, φωνών, ανυπακοής, διαμαρτυριών, τιμωριών. Οι εικόνες αυτές είναι αρνητικές και άσχημες και δεν μας αρέσουν γιατί αδειάζουν από κάθε ενέργεια την σχέση παιδιού-γονιού. Είναι καιρός να αντικαταστήσουμε αυτές τις εικόνες με θετικές και ευχάριστες και να σπάσουμε αυτόν τον φαύλο κύκλο της αρνητικότητας.

Για αυτό το λόγο το Πρόγραμμα ξεκινάει με τον ποιοτικό χρόνο και το παιχνίδι παιδιού-γονέα, γιατί αποτελεί τον βασικό τροφοδότη της σχέσης του παιδιού με τους γονείς του.

ΟΔΗΓΙΑ: Ξαναδείξτε την εικόνα με την μπαταρία και τις ανεξάντλητες πηγές ενέργειας που την φορτίζουν. Επικεντρωθείτε στις πιο πλούσιες πηγές ενέργειας.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν από το να δούμε πώς θα δημιουργούμε ποιοτικό χρόνο με το παιδί μας, παίζοντας μαζί του, ζωγραφίζοντας, συζητώντας, μαγειρεύοντας ή πηγαίνοντας

μια βόλτα. Θα μάθουμε να επικεντρώνουμε την προσοχή μας στις ωραίες στιγμές, αγνοώντας μικροπροβλήματα. Σε δύο ή τρεις εβδομάδες θα δείτε ότι θα είστε πολύ καλύτεροι.

2.2 Οφέλη Ποιοτικού Χρόνου.

Ρωτήστε τους γονείς:
Ποια μπορεί να είναι τα οφέλη από τον ποιοτικό χρόνο με το παιδί σας;

Σημειώστε στον πίνακα τα βασικότερα σημεία που θα αναφερθούν.

Δώστε στους γονείς το φυλλάδιο: «Οφέλη Ποιοτικού Χρόνου».

Στον πίνακα που ακολουθεί σημειώστε τα οφέλη που συζητήθηκαν στην ομάδα

Οφέλη του να Παίζω
και να Περνώ Ποιοτικό Χρόνο
με το Παιδί μου

Υπόψιν
θεραπευτή: Ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει τη συζήτηση με συγκεκριμένες προτάσεις για τα οφέλη του ποιοτικού χρόνου όπως:

α) Η σχέση με το γονιό αποκτά ευχάριστο νόημα.

β) Το παιδί θέλει να ευχαριστήσει το γονιό αν περνάει καλά μαζί του,

γ) Το παιδί νιώθει ότι έχει την προσοχή του γονιού του και ότι είναι σημαντικό για εκείνον.

δ) Το παιδί νιώθει ότι ο γονιός του ενδιαφέρεται θετικά για αυτό.

ε) Βελτιώνεται η αυτοεκτίμηση του παιδιού.

στ) Ενισχύονται δημιουργικά οι σχέσεις στην οικογένεια.

ζ) Το παιδί αποκτά κοινωνικές δεξιότητες.

3. Παρουσίαση Βασικών Θεωρητικών Αρχών του Ποιοτικού Χρόνου και του Παιχνιδιού Γονέα-Παιδιού

Στόχος: Οι γονείς να εξοικειωθούν με τις βασικές αρχές που θα πρέπει να διέπουν τον ποιοτικό χρόνο με το παιδί τους ώστε να είναι αποτελεσματικός.

Ο θεραπευτής αναφέρεται με δικά του λόγια στις ενότητες: **«Τι Είναι ο Ποιοτικός Χρόνος Μεταξύ Γονιού και Παιδιού;»** και **«Οι Βασικές Αρχές Ποιοτικού Χρόνου»**.

Αρκετοί γονείς λένε ότι περνούν πολύ χρόνο με το παιδί τους μέσα στη μέρα. Είναι όμως αυτός ο χρόνος ποιοτικός; Επίσης πολλοί γονείς έχουν ελάχιστο χρόνο διαθέσιμο μέσα στη μέρα. Πώς θα μπορούσαν αυτόν τον ελάχιστο χρόνο να τον αξιοποιήσουν ώστε να τον περάσουν ποιοτικά και δημιουργικά με το παιδί;

Τι είναι ο ποιοτικός χρόνος μεταξύ γονιού και παιδιού;

Ο ποιοτικός χρόνος μεταξύ παιδιού και γονιού είναι ο δημιουργικός χρόνος κατά τη διάρκεια του οποίου το παιδί νιώθει ότι έχει την αποκλειστική προσοχή του γονιού του και ότι αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα για τον γονιό. Ο ποιοτικός αυτός χρόνος γεμίζει θετικά την μπαταρία της σχέσης του παιδιού με το γονιό του.

Ο σκοπός του ποιοτικού χρόνου είναι να βοηθήσει το παιδί να αισθανθεί ξεχωριστό και μοναδικό. Ταυτόχρονα δημιουργεί τη δυνατότητα να αναπτυχθούν πλήθος θετικών συναισθημάτων μεταξύ του παιδιού και του γονιού, όπως το να μοιραστούν τη χαρά, ένα καινούργιο του κατόρθωμα ή επιτυχία του παιδιού στο παιχνίδι ή μια καινούργια ανακάλυψη!

Ο ποιοτικός χρόνος δεν είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει μόνο παιχνίδι. Μπορεί να είναι οποιαδήποτε ευχάριστη για το παιδί δραστηριότητα, όπως το μαγείρεμα, μια συζήτηση, μια βόλτα, το κλότσημα της μπάλας στην αυλή κ.λπ. Ωστόσο, στην αρχή τουλάχιστον είναι προτιμότερο ο γονιός - ιδίως αν δεν είναι εξοικειωμένος με την έννοια του ποιοτικού χρόνου - να επιλέξει να ασχοληθούν με ένα παιχνίδι κατά τη διάρκεια του ποιοτικού χρόνου με το

5.3 Η σημασία της συμμετοχής της ευρύτερης οικογένειας στον ποιοτικό χρόνο και την ανατροφή του παιδιού.

Στόχος: Η συνειδητοποίηση από μέρους των γονέων της ανάγκης σύνδεσης του παιδιού με την ευρύτερη οικογένεια και τις ρίζες του.

Ο θεραπευτής λέει με δικά του λόγια:

Ένας από τους λόγους που τα παιδιά οδηγούνται σε παραβατική συμπεριφορά είναι ότι έχει διαρραγεί η σχέση τους με την ομάδα στην οποία ανήκουν και δεν νιώθουν πια μέλος της. Οι αναφορές στην ευρύτερη οικογένεια βοηθούν το παιδί να νιώσει ότι είναι αναπόσπαστο μέρος μιας μεγαλύτερης ιστορίας και να αισθανθεί σημαντικό και περήφανο.

Ρωτήστε τους γονείς:

Ποια άτομα της οικογένειας θα μπορούσαν να προσφέρουν ποιοτικό χρόνο στο παιδί σας και υποστήριξη σε εσάς;

Πώς θα μπορούσε να δημιουργηθεί στο παιδί η αίσθηση ότι ανήκει σε μια ευρύτερη οικογένεια με άτομα άξιου θαυμασμού; (π.χ. να δουν ένα οικογενειακό άλμπουμ, να φτιάξουν το οικογενειακό δένδρο).

Πώς βοηθά το παιδί σας να αναπτύξει μια θετική ταυτότητα το να έχει ένα ευχάριστο συναίσθημα για τις ρίζες του;

Μέσα από ποιες οικογενειακές παραδόσεις ή με ποιους τρόπους θα μπορούσατε να δημιουργήσετε στα παιδιά σας το αίσθημα ότι είναι μέρος μιας μεγαλύτερης ιστορίας;

6. Παράδοση και Εξήγηση των Εργασιών για το Σπίτι.

Δώστε στους γονείς ένα νέο «Φύλλο Καταγραφής: Ποιοτικός Χρόνος»

Επισημάνετε τα κυριότερα σημεία των Εργασιών για το Σπίτι, τα οποία είναι ίδια με της προηγούμενης εβδομάδας:

Εργασία για το Σπίτι για την Εβδομάδα

1. Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο στο παιδί σας (π.χ. να διαβάσετε, να παίξετε ένα παιγνίδι, να μαγειρέψετε μαζί, να λύσετε ένα πάζλ κ.λπ.) για τουλάχιστον 10' με 15' κάθε ημέρα, ακολουθώντας τα εξής βήματα:

- Δώστε την προσοχή σας περιγράφοντας την επιθυμητή συμπεριφορά του παιδιού σας (π.χ. «Το μπαλόνι που φουσκώνεις γίνεται πολύ πολύ μεγάλο», «Ουπς! Το μπαλόνι έσπασε».
- Αντιγράψτε αυτό που κάνει το παιδί στο παιγνίδι του.
- Επιβραβεύστε λεκτικά την επιθυμητή συμπεριφορά του παιδιού σας επαινώντας το και κατονομάζοντας την επιθυμητή συμπεριφορά (π.χ. «Σε ευχαριστώ που μάζεψες τα παιγνίδια σου!»).

2. Καταγράψτε στο φύλλο καταγραφής «Ποιοτικός χρόνος» τις δραστηριότητες που πραγματοποιήσατε μέσα στην εβδομάδα.

- Να διαβάσετε το εκπαιδευτικό υλικό για τον Ποιοτικό Χρόνο.
- Να προγραμματίστε από την προηγούμενη ημέρα τον ποιοτικό χρόνο που θα περάσετε με το παιδί σας. Αποφύγετε τις διασπάσεις: βάλτε το τηλέφωνο στο αθόρυβο.

Φύλλο Καταγραφής: Ποιοτικός Χρόνος

Ημερο-μηνία	Πώς κατάφερα να βρω ποιοτικό χρόνο για το παιδί μου;	Χρόνος που αφιέρωσα	Δραστη-ριότητα	Αντίδραση του παιδιού	Αντίδραση του γονέα
1η Ημέρα					
2η Ημέρα					
3η Ημέρα					
4η Ημέρα					
5η Ημέρα					
6η Ημέρα					
7η Ημέρα					

Καταγράψτε το χρόνο που αφιερώσατε στο παιδί σας, τι κάνατε, και οποιαδήποτε αντίδραση παρατηρήσατε στον εαυτό σας ή το παιδί σας

7. Κλείσιμο της Συνάντησης.

- Κάντε μια σύντομη ανασκόπηση των κυριοτέρων σημείων της ενότητας, έτσι όπως προέκυψαν από τη συζήτηση και τις σημειώσεις στον πίνακα σημειώσεων.
- Δώστε στους γονείς την «Φόρμα Αξιολόγησης για τις Συνεδρίες 2-12».
- Ευχαριστήστε για τη συμμετοχή τους επισημαίνοντας την τεράστια προσπάθεια που καταβάλλουν.
- Ανανεώστε το ραντεβού για την επόμενη εβδομάδα. Αναφέρετε το θέμα που θα συζητηθεί.

Υπόψιν θεραπευτή: Ο θεραπευτής θα πρέπει να αφήνει τουλάχιστον 5-10 λεπτά στο τέλος της συνεδρίας για να παραδώσει και να εξηγήσει τις Εργασίες του Σπιτιού καθώς και να κλείσει τη συνάντηση.

Τι ακριβώς είναι ο έπαινος;

Ο έπαινος είναι μια μορφή μη υλικής ενίσχυσης. Δηλαδή, μπορεί να είναι λεκτικός όπως το «μπράβο», «το έκανες προσεχτικά», ή μη λεκτικός, όπως ένα χάδι ή χτύπημα στον ώμο, ένα χαμόγελο, ή σήκωμα του αντίχειρα.

6. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση γονέων

6.1 Βιωματικές ερωτήσεις για γονείς

Στόχος: να ενισχυθεί η εμπλοκή και η συμμετοχή των γονιών στο θέμα των επαίνων μέσα από τα βιώματά τους ως ενήλικες ή από εμπειρίες της παιδικής τους ηλικίας.

Ρωτήστε τους γονείς:

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που ως ενήλικες κάποιος σας επαίνεσε για κάτι που πέτυχατε ή κάνατε καλά; Πώς νιώσατε;
- Μπορείτε να ανακαλέσετε κάποιον έπαινο που εισπράξατε ως παιδιά και τον οποίο θυμάστε ακόμα; Πώς είχατε νιώσει τότε;
- Ωφελούνται τα παιδιά όταν τα επαινούμε; Αν ναι, με ποιον τρόπο;
- Πιστεύετε ότι μπορεί να ζημιωθεί το παιδί από τους επαίνους;

Σημειώστε τα βασικότερα σημεία που θα αναφερθούν στον πίνακα.

6.2 Εντοπίζοντας το θετικό και όχι το αρνητικό

Άσκηση 1

Στόχος: να εξοικειωθούν οι γονείς με την έννοια της θετικής-επιθυμητής συμπεριφοράς του παιδιού και του εστιασμού της προσοχής τους σε αυτήν και όχι στην αρνητική συμπεριφορά.

Ζητήστε από τους γονείς:

Προσπαθήστε να θυμηθείτε κάτι θετικό που έκανε το παιδί σας την τελευταία εβδομάδα και συζητήστε το μεταξύ σας σε ομάδες των 2-3 ατόμων.

Υπόψιν θεραπευτή: Ο θεραπευτής ρωτά τους γονείς για τις συμπεριφορές που εντόπισαν και συζήτησαν με σκοπό να επαινέσει εποικοδομητικά και με ενθουσιασμό το παιδί αλλά και τον γονιό ώστε να γίνει ο ίδιος πρότυπο μίμησης προς τους γονείς. Βασική αρχή για να εμφανίζονται κάποιες συμπεριφορές πιο συχνά είναι να τις εντοπίζουμε και να τις επαινούμε κάθε φορά που εμφανίζονται.

Άσκηση 2

Στόχος: να εξοικειωθούν οι γονείς με την έννοια της θετικής-επιθυμητής συμπεριφοράς του παιδιού και του εστιασμού της προσοχής τους σε αυτήν και όχι στην αρνητική συμπεριφορά. Η άσκηση αυτή είναι συμπληρωματική ή εναλλακτική της προηγούμενης άσκησης.

Ζητήστε από τους γονείς:

Χωριστείτε σε ομάδες των 2-3 ατόμων. Θέλουμε ένα άτομο από κάθε ομάδα να τραβήξει έναν κλήρο με κάποιο από τα τέσσερα πιθανά σενάρια που έχουμε σε αυτήν εδώ την κληρωτίδα.

1. Ο Γιώργος επιστρέφει από το σχολείο και λέει στη μητέρα του ότι έφτυσε τον διπλανό του και γι' αυτό η δασκάλα τον κράτησε μέσα στο διάλειμμα.

2. Μιλάτε στο τηλέφωνο και το παιδί σας δεν σας έχει διακόψει μέχρι τώρα, είναι όμως έτοιμο να το κάνει.

3. Υπάρχουν κέρματα στο τραπέζι της κουζίνας, αλλά το παιδί σας ζητά 2€ για να πάρει ένα παγωτό.

4. Η δασκάλα σάς αναφέρει ότι το παιδί σας δυσκολεύεται στα Μαθηματικά, αλλά είναι πολύ φρόνιμος και προσπαθεί να συμμετέχει στο μάθημα.

Ρωτήστε τους γονείς:

Τι θα μπορούσατε να επαινέσετε στη συγκεκριμένη περίπτωση και πώς θα το λέγατε;
Τι σας δυσκόλεψε;

6.3 Εντοπίζοντας το αντίθετο της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς

Στόχος: να εξασκηθούν οι γονείς στο να εντοπίζουν το αντίθετο της αρνητικής συμπεριφοράς του παιδιού και αυτό να επαινούν.

Ζητήστε από τους γονείς:

Χωριστείτε σε ομάδες των 2-3 ατόμων και συζητήστε ποιες συμπεριφορές θα θέλατε ή θα μπορούσατε να αυξήσετε στα παιδιά σας δίνοντάς τους τον κατάλληλο έπαινο.

Μεταφέρετε τη συζήτηση στην ομάδα.

Σημειώστε στον πίνακα τις απαντήσεις τους.

Υπόψιν θεραπευτή: Το σημείο κλειδί σε αυτήν την άσκηση είναι οι γονείς να μάθουν να εντοπίζουν το αντίθετο της αρνητικής συμπεριφοράς του παιδιού και αυτή να επαινούν. Αναμένετε οι γονείς να αναφέρουν ότι θα ήθελαν να βλέπουν το παιδί τους να πράτει λιγότερο την μη επιθυμητή συμπεριφορά, π.χ. «να μην αντιμιλάει». Ο θεραπευτής θα πρέπει να εκμαιεύει από τους γονείς και να επικεντρώνει το ενδιαφέρον του στο "θετικό αντίθετο" αυτής της συμπεριφοράς, π.χ. "να ακούει με υπομονή και να απαντάει ήρεμα".

9ο ΒΗΜΑ
ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Πρώτα η συμπεριφορά και μετά η ανταμοιβή.

10ο ΒΗΜΑ
Δείξτε τον ενθουσιασμό σας όταν το παιδί φτάσει στον επιθυμητό στόχο.

10. Επίδειξη των Βασικών Αρχών από τους θεραπευτές

Στόχος: οι θεραπευτές επιλέγουν να δείξουν μέσα από το παιχνίδι ρόλων κάποια από τα συχνότερα λάθη αλλά και τις σημαντικότερες αρχές στον τρόπο που χορηγούνται οι ανταμοιβές, ανάλογα και με τις ανάγκες που προέκυψαν από την προηγούμενη συζήτηση. Παρακάτω παρουσιάζονται ως οδηγός βοήθειας δύο ενδεικτικά σενάρια.

10.1 Παρουσίαση ενός ανεπαρκούς τρόπου δημιουργίας και εξήγησης ενός συστήματος ανταμοιβών

ΣΚΗΝΗ: Ο ΣΠ (7χρόνων) αφήνει τα ρούχα του στο σαλόνι κάθε φορά που γυρίζει στο σπίτι από έξω. Ο ΘΓ θέλει να το αλλάξει αυτό, γι' αυτό έχει αποφασίσει να του προτείνει ένα σύστημα ανταμοιβών, προκειμένου να αυξήσει το κίνητρό του να κρεμάει το μπουφάν, την τσάντα του και να βγάζει τα παπούτσια του.

Οδηγίες προς ΘΓ: Ο ΘΓ καλεί το παιδί και του μιλάει ήρεμα, αλλά κάνει συγκεκριμένα λάθη και παραλείψεις όπως: δεν ορίζει σαφώς πού θα βάζει τα ρούχα του ο ΣΠ, διαλέγει αυτός τι ανταμοιβή θα παίρνει ο ΣΠ (πχ ένα μπισκότο κάθε μέρα).

Οδηγίες προς ΣΠ: Ο ΣΠ παρακολουθεί με προσοχή, αλλά στο τέλος ζητάει προκαταβολικά ένα μπισκότο και ο ΘΓ του δίνει.

Ρωτήστε τους γονείς:

Πώς αξιολογείτε το ότι ο ΘΓ δίνει στον ΣΠ ένα μπισκότο προκαταβολικά;
Ποιος διάλεξε το μπισκότο ως ανταμοιβή; Ποια η γνώμη σας για αυτό;
Το μπισκότο είναι η καλύτερη ανταμοιβή;
Θα αλλάζατε κάτι σχετικά με το σχεδιασμό του προγράμματος; (π.χ. να κερδίζει ένα αυτοκόλλητο κάθε μέρα και να το εξαργυρώνει με κάτι μεγαλύτερο μετά από μερικές ημέρες).
Κατάλαβε ο ΣΠ τι ακριβώς πρέπει να κάνει όταν γυρνάει από το σχολείο;

Υπόψιν
θεραπευτή: Ακολουθεί συζήτηση για το πώς αισθάνθηκαν τα μέλη της ομάδας στο ρόλο του γονιού και του παιδιού, αλλά και πώς εισέπραξε η υπόλοιπη ομάδα το παιχνίδι ρόλων.

10.2 Παρουσίαση ένας αρκετά σωστού τρόπου δημιουργίας συστήματος ανταμοιβών για μια απλή συμπεριφορά

ΣΚΗΝΗ: Σε συνέχεια του παραπάνω σεναρίου, οι θεραπευτές ενσωματώνοντας και τις παρατηρήσεις των γονέων από το προηγούμενο παιχνίδι ρόλων ακολουθούν τις βασικές αρχές και οδηγίες για τη δημιουργία συστημάτων ανταμοιβών.

Οδηγίες προς ΘΓ: Ο ΘΓ μιλάει ήρεμα και ακολουθεί τις βασικές αρχές και οδηγίες για τη δημιουργία συστημάτων ανταμοιβών. Χρησιμοποιεί τον αντίστοιχο πίνακα ανταμοιβών από το υλικό γονέων. Ο ΘΓ εξηγεί στο παιδί τι είναι το σύστημα ανταμοιβών και με ποιο τρόπο θα το βοηθήσει. Επίσης, ΘΓ και ΣΠ συμφωνούν μαζί στο ποια θα είναι η τελική ανταμοιβή και κάθε πότε θα δίνεται. Επίσης, προσφέρει μια μικρότερη ανταμοιβή στη μέση του προγράμματος.

Οδηγίες προς ΣΠ: Ο ΣΠ είναι συνεργάσιμος και παρακολουθεί με προσοχή.

Ρωτήστε τους γονείς:
Πώς σας φάνηκε η συμπεριφορά του γονιού; Ποια σημεία ήταν αποτελεσματικά;
Βοήθησε ο ΘΓ με τη συμπεριφορά του να κάνει το παιδί πιο υπεύθυνο ή όχι;
Πώς νιώθετε όταν το παιδί σας παρά τις εξηγήσεις και την αρχική συμφωνία, αδυνατεί να ακολουθήσει τον πίνακα ανταμοιβών; Καταφέρνετε να συγκρατήσετε το θυμό σας;

Υπόψιν
θεραπευτή: Ο θεραπευτής μπορεί να επιλέξει και άλλα σενάρια τα οποία θα δείχνουν τον τρόπο δημιουργίας ενός πίνακα ανταμοιβών. Θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο αν υπάρχει χρόνος στη συνεδρία να προστεθεί ένας ρόλος επίδειξης για ανταμοιβή σύνθετης συμπεριφοράς.

11. Παρουσίαση σε υλικό προβολής ορισμένων αντιπροσωπευτικών Πινάκων Ανταμοιβών και εξήγησή τους

Δώστε στους γονείς τα φυλλάδια: Παράδειγμα Πίνακα Ανταμοιβών 1 και 2

12. Παιχνίδι ρόλων γονέων

Στόχος: Να εξασκηθούν όσο το δυνατόν περισσότερο γονείς στον τρόπο εξήγησης και δημιουργίας ενός συστήματος ανταμοιβών τόσο για μια απλή μεμονωμένη συμπεριφορά όσο και για μια σύνθετη συμπεριφορά. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα συνηθισμένα σενάρια που προκύπτουν συχνά και μπορεί να φανούν χρήσιμα.

7.3 Εκπαίδευση στις επιθυμητές κοινωνικές συμπεριφορές μέσα από τον Γονέα-Πρότυπο

Στόχος: να συνειδητοποιήσουν οι γονείς ότι τα παιδιά μαθαίνουν μιμούμενα και ότι λειτουργώντας οι ίδιοι ως το σωστό πρότυπο συμπεριφοράς διδάσκουν στα παιδιά τους τις επιθυμητές κοινωνικές δεξιότητες, αποφεύγοντας το κήρυγμα, τις επικρίσεις και τις τιμωρίες.

Ο θεραπευτής αναφέρεται με δικά του λόγια στο περιεχόμενο της ενότητας **Καταγραφή Δικών μου Κοινωνικών Συμπεριφορών που Λειτούργησα ως Πρότυπο μπροστά στο Παιδί μου**:

Τα παιδιά παρακολουθούν τους γονείς τους από πολύ μικρά, τους μιμούνται και μαθαίνουν από αυτούς ακόμα και όταν οι γονείς δεν το συνειδητοποιούν. Οι γονείς αποτελούν πρότυπο μίμησης για τα παιδιά τους και για θετικές και για αρνητικές συμπεριφορές. Όταν φωνάζουν, τσακώνονται ή βρίζουν, έστω και άθελά τους μπροστά στα παιδιά, τους μαθαίνουν ότι «επιτρέπεται» ή και «επιβάλλεται» να συμπεριφέρονται και αυτά με τον ίδιο τρόπο για να διεκδικήσουν το «δίκιο τους». Ομοίως οι γονείς μπορούν να αποτελέσουν θετικό πρότυπο για τα παιδιά τους, δείχνοντας ότι συνδιαλέγονται όταν διαφωνούν, ότι μοιράζονται, ότι προσφέρουν την σειρά τους, ότι είναι ευγενικοί, ότι ξέρουν να χάνουν, ότι πρέπει να κάνουν πράγματα για να προσφέρουν στην ομάδα κ.λπ. Έτσι διδάσκουν στα παιδιά τους τις κοινωνικές αυτές δεξιότητες, αποφεύγοντας το κήρυγμα ή τις τιμωρίες. Παραδείγματος χάρη μπορούν να πούν: «Βλέπω ότι χρειάζεσαι υπολογιστή. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τον δικό μου» ή «Απόψε είναι η σειρά σου να διαλέξεις από ποιο μαγαζί θα παραγγείλουμε πίτσα».

Ρωτήστε τους γονείς:

Με ποιους τρόπους μπορείτε να γίνετε οι ίδιοι πρότυπο μάθησης των κοινωνικών συμπεριφορών που επιθυμείτε να εμφανίζουν τα παιδιά σας μέσα από το δικό σας θετικό παράδειγμα;

Σημειώστε κάποια παραδείγματα στον πίνακα.

7.4 Βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ αδελφών. Αποφυγή άσκοπων συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια

Στόχος: Η μείωση των άσκοπων συγκρούσεων μεταξύ των αδελφών, η δημιουργία της αίσθησης ότι οι γονείς είναι εξίσου διαθέσιμοι σε όλα τα αδέλφια και η καλλιέργεια κλίματος συνεργασίας και αρμονικής συνύπαρξης μεταξύ των αδελφών.

Υπόψιν θεραπευτή: Το θέμα αυτό είναι αρκετά ευαίσθητο και πολλές οικογένειες μπορεί να το φέρουν προς συζήτηση. Ίσως κάποιοι γονείς πουν ότι ενώ το παιδί τους συμπεριφέρεται άριστα με άλλα παιδιά, όταν είναι με τον αδελφό/ή του/της συμπεριφέρεται ανταγωνιστικά και επιθετικά. Συχνά ο τρόπος διάδρασης των αδελφών αντανακλά σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο λειτουργίας όλης της οικογένειας. Για αυτό και το θέμα μπορεί να είναι πολύπλοκο και να μην μπορεί να καλυφθεί συνολικά από το παρόν Πρόγραμμα. Η συνεδρία επικεντρώνεται

στην ανάπτυξη τεσσάρων κοινωνικών συμπεριφορών που θα μπορούσαν να βελτιώσουν σε σημαντικό βαθμό τη σχέση των αδελφών, όπως α) τη φροντίδα που παρέχει ο μεγαλύτερος αδελφός στον μικρότερο, β) την οριοθέτηση του απαιτητικού παιδιού που διεκδικεί ολοένα και περισσότερο αποκλειστικό χρόνο με το γονέα του εις βάρος των αδελφών του, γ) την αναγνώριση των προσπαθειών του πιο ώριμου κοινωνικά παιδιού να προσαρμοστεί στις αυξημένες ανάγκες του δύσκολου παιδιού και δ) το να μάθουν τα αδέλφια να συνεργάζονται μέσα από κοινά σχέδια και εργασίες.

7.4.1 Φροντίδα σε μικρότερο αδελφό

Ο θεραπευτής λέει με δικά του λόγια:

Όταν στην οικογένεια υπάρχει μικρότερος/η αδελφός/ή, αυτό αποτελεί εξαιρετική ευκαιρία για το μεγαλύτερο παιδί να μάθει πώς να φροντίζει, να περιποιείται, να προσέχει και να καταλαβαίνει το μικρότερο/η αδελφό/ή του. Η αμέριστη προσοχή του γονιού προς το μεγάλο αδελφό όταν παίζει όμορφα με τον μικρότερο, η σωστή καθοδήγηση στο παιχνίδι και η αναγνώριση της φροντίδας που παράσχει αποτελούν ισχυρούς ενισχυτές της επιθυμητής συμπεριφοράς και της κοινωνικής ωρίμανσης του παιδιού.

Ρωτήστε τους γονείς:

- Τι μπορείτε να κάνετε για να ενθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά να προσφέρουν τη βοήθειά τους στα μικρότερα παιδιά της οικογένειας;
- Τι είδους ευθύνες μπορούμε να αναθέσουμε σε παιδιά ηλικίας 6-8 ετών ως προς τα μικρότερα αδέρφια τους;

Υπόψιν
θεραπευτή: Σημεία-Κλειδιά είναι τα εξής: α) ο μεγαλύτερος/η αδελφός/ή να μη θεωρήσει αυτή την φροντίδα ως αγγαρεία, β) η φροντίδα αυτή να είναι ηλικιακά κατάλληλη για το παιδί, γ) η ευθύνη που θα αναλάβει να μην σημαίνει ότι αντικαθιστά τον γονιό στον ρόλο του, δ) η φροντίδα που θα προσφέρει να λαμβάνει την αμέριστη προσοχή, αναγνώριση και έπαινο του γονιού.

7.4.2 Η διεκδίκηση ενός από τα αδέλφια ολοένα και περισσότερου αποκλειστικού χρόνου με τον γονέα του

Ρωτήστε τους γονείς:

- Γιατί είναι σημαντικό για ένα παιδί να μάθει ότι δεν μπορεί να έχει τον γονιό του διαθέσιμο όποια στιγμή και αν θελήσει ή εις βάρος των άλλων μελών της οικογένειας;
- Τι πρέπει να κάνει ο γονιός όταν ένα παιδί στην οικογένεια διεκδικεί ολοένα και περισσότερο αποκλειστικό χρόνο μαζί του;
- Γιατί είναι σημαντικός ο ποιοτικός χρόνος με κάθε παιδί ξεχωριστά;

διακόπτουμε, μονοπωλούμε τη συζήτηση, σιωπούμε όταν διαφωνούμε χωρίς να προάγουμε το διάλογο, επιρρίπτουμε τις ευθύνες στον άλλον, επικρίνοντας και υποτιμώντας τον, μιλάμε με υπονοούμενα ή στέλνουμε ασαφή μηνύματα.

5.2 Αναγνώριση λανθασμένων τρόπων εντολών

Στόχος: να αναγνωριστούν ορισμένοι λανθασμένοι τρόποι με τους οποίους δίνονται οι εντολές ώστε σταδιακά να αντικατασταθούν με πιο ώριμους και να προαχθεί η θετική επικοινωνία.

Ο θεραπευτής λέει με δικά του λόγια:

Το πώς δίνουμε μια εντολή, πώς ζητάμε κάτι, πώς μεταφέρουμε ένα μήνυμα στο παιδί αποτελούν κομβικά στοιχεία του τρόπου επικοινωνίας μας με το παιδί και τα άλλα μέλη της οικογένειας και κατά συνέπεια ακρογωνιαίο λίθο στην καθημερινή ζωή της οικογένειας. Όσο πιο ήρεμα και αποτελεσματικά δίνουμε μια εντολή τόσο οι τριβές μέσα στο σπίτι μειώνονται.

Παρουσιάστε σε υλικό προβολής το φυλλάδιο: Λανθασμένοι Τρόποι Εντολών και στη συνέχεια

Δώστε στους γονείς το φυλλάδιο: Λανθασμένοι Τρόποι Εντολών

Λανθασμένοι Τρόποι Εντολών

ΣΕΝΑΡΙΟ: Ο Γιώργος έχει παρατημένα τα παιχνίδια του σε όλο το σαλόνι. Μερικά είναι κάτω από τις καρέκλες και πρέπει να προσέχετε που πατάτε, γιατί υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψετε σε κάποιο. Θέλετε να μαζέψει τα παιχνίδια του και να τα πάει στο δωμάτιό του.

Μομφή

«Πάλι έχεις παρατήσει τα παιχνίδια σου μέσα στη μέση; Τι θες δηλαδή; Να πατήσω κανένα και να σκοτωθώ; Τόσο δύσκολο σου είναι να τα μαζέψεις; Αλλά, βέβαια, τι περιμένω; Αφού δεν νοιάζεσαι ούτε για το πόσο κόστισαν ούτε για το τι θα γίνει αν σκοντάψει κανείς μας σε αυτά».

Χρήση χαρακτηρισμών

«Τόσο αδιάφορο παιδί δεν έχω ξαναδεί στη ζωή μου! Εδώ είναι σαλόνι για να καθόμαστε και το έχεις κάνει αχούρι!».

Απειλές

«Αν ξαναφήσεις τα παιχνίδια σου παρατημένα μες στη μέση, θα τα μαζέψω όλα και θα τα κλειδώσω στο πατάρι και τότε να δω τι θα κάνεις!».

Διαταγές

«Μάζεψε τώρα τα παιχνίδια σου! Άντε, τι περιμένεις; Κουνήσου!»

Κήρυγμα

«Είναι ωραίο δηλαδή αυτό που κάνεις – να αφήνεις τα παιχνίδια σου στη μέση, να τα πατήσει και κανείς μας και να πέσει; Εξήγησε μου, δηλαδή, για να το καταλάβω. Το βρίσκεις σωστό να είναι σκόρπια δεξιά και αριστερά και να πρέπει να σου τα μαζεύουν συνεχώς οι άλλοι; Εσένα θα σου άρεσε να στο κάνουν αυτό; Είσαι τώρα εσύ υπεύθυνος με τέτοια συμπεριφορά;».

Δημιουργία ενοχών
«Πότε επιτέλους θα γίνεις άνθρωπος και θα μαζεύεις τα παιχνίδια σου; Θα τρελαθώ με τα καμώματά σου! Περίμενε να κάνεις παιδιά και θα δεις τη γλύκα!».

Συγκρίσεις
«Είδες ποτέ τον Κωστάκη να αφήνει τα παιχνίδια του μες στη μέση; Δεν μπορείς να του μοιάσεις έστω και λίγο;».

Σαρκασμός
«Αυτό ήταν που θα μάζευες τα παιχνίδια σου; Πολύ νοικοκύρης είσαι, τι να σου πω;».

Προβλέψεις
«Συνέχισε να είσαι τσαπατσούλης και ακατάστατος και στο τέλος δε θα σε θέλει καμία γυναίκα!»

Ρωτήστε τους γονείς:
Ποιος είναι ο βασικός μηχανισμός επικοινωνίας που χρησιμοποιείται στην κάθε περίπτωση;
Χρησιμοποιείτε κάποιους από τους παραπάνω τρόπους εντολών;
Πώς θα μπορούσατε ως γονιός να δώσετε την εντολή με θετικό τρόπο;

Σημειώστε στον πίνακα τα βασικότερα σημεία από τις απαντήσεις των γονέων.

Υπόψιν θεραπευτή: Στόχος της παρούσας άσκησης είναι να εκμαιευτούν από τους ίδιους τους γονείς τα βασικότερα σημεία ως προς τον τρόπο που δίνεται μία αποτελεσματική εντολή.

6. Παρουσίαση των Βασικών Αρχών των Αποτελεσματικών Εντολών

Ο θεραπευτής αναφέρεται με δικά του λόγια στην ενότητα: **«Πώς να Δίνω Εντολές ώστε το Παιδί μου να με Ακούει»**.

Ο τρόπος που δίνουμε εντολές στο παιδί είναι μια μορφή επικοινωνίας διότι ουσιαστικά ο στόχος είναι να περάσουμε ένα ξεκάθαρο μήνυμα. Όσο πιο ξεκάθαρο είναι το μήνυμα και πειστικός ο τρόπος που δίνεται τόσο πιο πιθανή είναι η συνεργασία του παιδιού. Έρευνες έχουν δείξει ότι όσο πιο αποτελεσματική είναι η εντολή, τόσο η ανάγκη για πολλές εντολές μειώνεται.

Πώς να Δίνω Εντολές ώστε να με ακούει το Παιδί μου;

1. ***Αποφασίστε από πριν αν θα δώσετε μια εντολή και ποια.*** Συχνά οι γονείς αισθάνονται κατακλυσμένοι από την ανάγκη να δώσουν πολλές εντολές ταυτόχρονα. Όσα περισσότερα ζητάμε, τόσο μειώνουμε την πιθανότητα συνεργασίας του παιδιού, ενώ επιπλέον το παιδί μπερδεύεται για το από πού να ξεκινήσει.
2. Για αυτό ***περιορίστε τις εντολές σε εκείνες που είναι απολύτως απαραίτητες και να είστε προετοιμασμένοι να τις ακολουθήσετε μέχρι τέλους***. Εφαρμόστε τον κανόνα: όσο λιγό-

Τι πιθανά σφάλματα θα μπορούσε να είχε κάνει ο γονιός (αναφορά σε λάθους τρόπους εντολών π.χ. μομφή, ενοχή, κ.λπ.).
Ποια στοιχεία από τη συμπεριφορά του γονιού είναι αποτελεσματικά;

Υπόψιν
θεραπευτή: Είναι σημαντικό στην άσκηση 9.3 ο γονέας να επιμείνει στην εντολή με συνέπεια και ψυχραιμία, όταν το παιδί δεν υπακούει, χωρίς να καταφεύγει σε διάλογο, αντιπαράθεση ή σύγκρουση μαζί του. Είναι σημαντικό οι γονείς να μην ανταποκρίνονται σε εκφράσεις των παιδιών (όπως: «σε μισώ», «δεν μ΄αγαπάς», κ.λπ.), οι οποίες στόχο έχουν να αποπροσανατολίσουν τους γονείς από την εντολή που έδωσαν.

10. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων

10.1 Δυσκολίες στην εφαρμογή των εντολών

Στόχος: να συζητηθούν πιθανές δυσκολίες και συνήθη προβλήματα που ανακύπτουν κατά την εκτέλεση εντολών.

Ρωτήστε τους γονείς:
Ποια είναι τα προβλήματα που νομίζετε ότι μπορεί να αντιμετωπίσετε όταν δίνετε εντολές;
Πόσο σημαντικό είναι να παρακολουθήσετε την πορεία της συνεργασίας του παιδιού με την εντολή που του έχετε δώσει; (Ζητήστε παραδείγματα ή βάλτε τους να κάνουν παιχνίδι ρόλων).
Πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να θυμώνει με τα παιδιά σας επειδή αποτύχατε να συμμορφωθούν με τις εντολές που τους δώσατε; Πόσο βοηθητικός είναι αυτός ο θυμός και τι συνέπειες έχει;
Πόσος χρόνος θα πρέπει να δίνεται σε ένα παιδί μέχρι να συμμορφωθεί με μια εντολή;

Σημειώστε στον πίνακα τις σημαντικότερες απαντήσεις των γονέων.

Υπόψιν
θεραπευτή: Είναι πολύ πιθανό να αναφερθούν δυσκολίες όπως ότι το παιδί είναι υπερκινητικό, ότι η υποστήριξη από τον/την σύντροφο είναι ελλιπής, ότι υπάρχει έλλειψη χρόνου και υπομονής. Ο θεραπευτής θα πρέπει να αναφερθεί σε αυτά τα θέματα και να ζητήσει τη βοήθεια των υπόλοιπων μελών της ομάδας για το πώς μπορούν να ξεπεραστούν οι παραπάνω δυσκολίες.

11. Παράδοση και εξήγηση της Εργασίας στο Σπίτι για την Εβδομάδα

Δώστε στους γονείς τα φυλλάδια: Εργασία στο Σπίτι για την Εβδομάδα. Φύλλο Καταγραφής Εντολών

Επισημάνετε τα κυριότερα σημεία των εργασιών.

Εργασία στο Σπίτι για την Εβδομάδα

1. Αύριο για 10' (π.χ. πριν φύγει το παιδί για το σχολείο, ή όταν το παιδί γυρνά από το σχολείο, ή όταν εσείς επιστρέφετε από τη δουλειά) ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΕΝΤΟΛΩΝ ΠΟΥ ΔΙΝΕΤΕ. Αν είναι δυνατό, ηχογραφήστε το διάστημα αυτό.
2. ΜΕΙΩΣΤΕ τις εντολές που δίνετε στο παιδί σε αυτές που είναι απολύτως απαραίτητες.
3. ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ στο «ΦΥΛΛΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΕΝΤΟΛΩΝ»
   - μια περιττή ή αναποτελεσματική εντολή που τελικά δώσατε,
   - μια εντολή που δώσατε στο παιδί κάνοντας επαφή με το βλέμμα, αναφέροντας το όνομά του και περιγράφοντας με απλά λόγια τι θέλετε να κάνει.
4. ΕΠΑΙΝΕΣΤΕ το παιδί σας κάθε φορά που συμμορφώνεται με μια εντολή.

- Συνεχίστε να έχετε ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ με το παιδί σας.
- Τηλεφωνήστε σε ένα μέλος της ομάδας σας για να μιλήσετε για τις εντολές.
- Διαβάστε το εκπαιδευτικό υλικό της ενότητας Αποτελεσματική Επικοινωνία.

Φύλλο Καταγραφής Εντολών

Ημέρα	Ποια η συμπεριφορά του παιδιού;	Αποτελεσματική Εντολή του γονιού (βλεμματική επαφή αναφέροντας το όνομά του και περιγράφοντας με απλά λόγια τι θέλετε να κάνει)	Περιττή ή Αναποτελεσματική εντολή του γονιού	Τι συνέβη τελικά;

3ο Μέρος:
Προλαμβάνοντας τις Ανεπιθύμητες Συμπεριφορές
1. Κανόνες, Συμμετοχή στο σπίτι, Πρόγραμμα

Συνοπτική Δομή

1. Καλωσόρισμα
2. Ανασκόπηση της Εργασίας στο Σπίτι για την Εβδομάδα
3. Ανάρτηση των στόχων της συνεδρίας

Α. ΚΑΝΟΝΕΣ

4. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων
   4.1 Αναγνώριση κάποιων συχνών τρόπων που τίθενται οι κανόνες
   4.2 Η αναγκαιότητα των κανόνων
5. Παρουσίαση των Βασικών Αρχών των Κανόνων και της διαμόρφωσής τους από τους θεραπευτές
6. Επίδειξη των Βασικών Αρχών των Κανόνων και της διαμόρφωσής τους από τους θεραπευτές
   6.1 Παρουσίαση ενός ανεπαρκούς τρόπου συζήτησης και διαμόρφωσης του κανόνα από τον γονέα
   6.2 Παρουσίαση ενός αποτελεσματικού τρόπου συζήτησης και διαμόρφωσης του κανόνα από τον γονέα
7. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων
   7.1 Καταγραφή των κανόνων του σπιτιού μου
   7.2 Αναλυτικότητα στην επεξήγηση των κανόνων
8. Παιχνίδι ρόλων και εξάσκηση γονέων
   8.1 Διαμόρφωση και ανακοίνωση κανόνα
   8.2 Τήρηση του κανόνα και θετική ενίσχυση
   8.3 Εποπτεία και επίβλεψη του κανόνα
9. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων
   9.1 Δυσκολίες στην τήρηση των κανόνων

Β. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

10. Παρουσίαση των Βασικών Αρχών της Συμμετοχής των Παιδιών στις Εργασίες του Σπιτιού από τους θεραπευτές
11. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων
    11.1 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα από τη συμμετοχή των παιδιών στις εργασίες του σπιτιού
    11.2 Καθορισμός του είδους των εργασιών

12. Παιχνίδι ρόλων γονέων
    12.1 Ανάθεση εργασιών για το σπίτι
13. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων
    13.1 Η ανάγκη της εποπτείας στην ανάθεση εργασιών

Γ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

14. Παρουσίαση των Βασικών Αρχών του Προγράμματος από τους θεραπευτές
15. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων
    15.1 Οφέλη του προγράμματος για τα παιδιά
    15.2 Πρακτική στη δημιουργία συγκεκριμένου προγράμματος
16. Παράδοση και εξήγηση της Εργασίας στο Σπίτι για την Εβδομάδα
17. Κλείσιμο της συνάντησης

Εκπαίδευση σε Κανόνες, Συμμετοχή στο σπίτι, Πρόγραμμα

Αναλυτική Παρουσίαση

Υλικό για τη Συνεδρία

- Μαρκαδόροι, στυλό, λευκές κόλλες Α4.
- Πίνακας σημειώσεων, τρίποδο, κολλητική ταινία (σελοτέιπ ή blue tack).
- Αφίσα της ενεργειακής μπαταρίας της σχέσης γονιού παιδιού.
- Σημαντικές άλλες σημειώσεις προηγουμένων συνεδριών από τον πίνακα σημειώσεων.
- Υλικό προβολής (Ηλεκτρονικός υπολογιστής, προτζέκτορας, τηλεόραση και ηχεία).
- Το εκπαιδευτικό υλικό και τα φυλλάδια των γονέων για τη συνεδρία.
- Φόρμα αξιολόγησης της συνεδρίας από τους γονείς.
- Παιχνίδια για ελεύθερη διάδραση μεταξύ του γονιού και του παιδιού ανάλογα της ηλικίας του παιδιού (π.χ. αυτοκινητάκια, στρατιωτάκια, φιγούρες, κούκλες, κουκλόσπιτο). Παιχνίδια για καθορισμένη διάδραση μεταξύ γονιού και παιδιού (π.χ. τουβλάκια, παζλ, μπλοκ ζωγραφικής μαρκαδόροι).
- Αυτοκόλλητα για ανταμοιβή γονέων.
- Καφές, αναψυκτικό ή σνακ για το διάλειμμα.

1. Καλωσόρισμα

Αναρτήστε την αφίσα της ενεργειακής μπαταρίας.

Αναρτήστε τους κανόνες της ομάδας και σημαντικές άλλες σημειώσεις προηγουμένων συνεδριών από τον πίνακα σημειώσεων στον τοίχο.

Καλωσορίστε την ομάδα. Ευχαριστήστε τους που ήρθαν στην ώρα τους.

2. Ανασκόπηση της Εργασίας στο Σπίτι για την Εβδομάδα

Ρωτήστε τους γονείς τι απορίες είχαν από το διάβασμα των φυλλαδίων.

Ζητήστε τους να βγάλουν τα φυλλάδια καταγραφής και να μοιραστούν με την ομάδα τις σημαντικότερες σημειώσεις τους.

Ο θεραπευτής αναφέρεται με δικά του λόγια στην ενότητα: **Τα Βασικά Βήματα για να Παραβλέψετε Μικροανεπιθύμητες Συμπεριφορές**

1. Από τη στιγμή που αποφασίζετε να παραβλέψετε μια συμπεριφορά τότε θα πρέπει να το κάνετε κάθε φορά που θα εμφανίζεται αυτή η συμπεριφορά. Εάν τις μισές φορές την παραβλέπετε και τις άλλες μισές του επιτρέπετε π.χ. να τρώει μπισκότο, τότε η ανεπιθύμητη συμπεριφορά θα αυξηθεί.
2. Όταν παραβλέπετε μια συμπεριφορά, αποφύγετε:
   α) κάθε βλεμματική επαφή (Γυρίστε το κεφάλι σας προς άλλη κατεύθυνση, ώστε να μην μπορεί το παιδί να σας κοιτάξει στα μάτια. Βεβαίως, μείνετε σε θέση που να μπορείτε να παρακολουθείτε το παιδί).
   β) κάθε σωματική επαφή (Καθίστε, σταυρώστε τα πόδια σας, πάρτε μια εφημερίδα να διαβάσετε, προσποιηθείτε ότι σας απασχολεί κάτι άλλο, ή απλά συνεχίστε αυτό που κάνατε ή ακολουθήστε το πρόγραμμά σας π.χ. να πλύνετε τα πιάτα. Μην αφήσετε το παιδί να καθίσει επάνω σας ή να σας τραβάει από το μανίκι. Ίσως να χρειαστεί ακόμα και να φύγετε από το δωμάτιο).
   γ) κάθε λεκτική ή μη λεκτική έκφραση (Αποφύγετε ακόμα και μια γκριμάτσα του προσώπου ή οποιαδήποτε άλλη έκφραση, όπως π.χ. «τι κάνεις», ή «δεν σου μιλάω» ή «άσε με ήσυχο». Αν του μιλήσετε είναι σαν να ανταμείβετε με την προσοχή σας τη συμπεριφορά του).
3. Ασχοληθείτε με κάτι άλλο επικεντρώνοντας την προσοχή σας σε αυτό, δείχνοντας έτσι στο παιδί σας ότι δεν σας αφορά αυτό που λέει (π.χ. ετοιμάστε το φαγητό).
4. Μόλις σταματήσει η ανεπιθύμητη συμπεριφορά τότε ξαναδίνετε προσοχή στο παιδί.
5. Μην θίξετε την προηγούμενη ανεπιθύμητη συμπεριφορά του, αλλά ενθαρρύνετέ το να ασχοληθεί με κάτι διαφορετικό (π.χ. ζητήστε του να στρώσετε μαζί το τραπέζι).

6. Επίδειξη Βασικών Αρχών από Θεραπευτές

Στόχος: Οι γονείς να αναγνωρίσουν μέσα από το παιχνίδι ρόλων των θεραπευτών τις σημαντικότερες αρχές του τρόπου Επιλεκτικής Παράβλεψης όπως προέκυψαν και από την προηγούμενη συζήτηση. Παρακάτω παρουσιάζονται ως οδηγός βοήθειας δύο ενδεικτικά σενάρια.

6.1 Παρουσίαση ενός ανεπαρκή τρόπου Επιλεκτικής Παράβλεψης από τον γονέα

ΣΚΗΝΗ: Ο ΘΓ και ο ΣΠ (6 χρόνων) έχουν πάει στο σούπερ μάρκετ για να ψωνίσουν. Το παιδί ζητά από το γονιό να του αγοράσει παγωτό για να το φάει την ίδια στιγμή, ενώ σε λίγο πρόκειται να φάνε μεσημεριανό στο σπίτι.

Οδηγίες προς ΣΠ: Το παιδί γκρινιάζει και επιμένει έντονα για να πάρει το παγωτό.

Οδηγίες προς ΓΘ: Ο ΓΘ αρχικά υπενθυμίζει στο παιδί ότι θα φάνε σε λίγο και δεν μπορεί να φάει παγωτό. Ο ΓΘ ενώ αρχικά προσπαθεί να παραβλέψει το παιδί, σταδιακά θυμώνει και μπαίνει σε διένεξη μαζί του.

Παρακάτω παρουσιάζεται ένας ενδεικτικός διάλογος:

ΣΠ: Μαμά θέλω να πάρω παγωτό να φάω τώρα.

ΘΓ: Θα φάμε μεσημεριανό σε λίγο.

ΣΠ: Ναι, αλλά εγώ θέλω παγωτό.

ΘΓ: Μπορείς να το πάρεις, αλλά να το φας αύριο.

ΣΠ: Όχι αύριο, εγώ θέλω τώρα… (αρχίζει να γκρινιάζει και να κλαψουρίζει).
ΘΓ: Σταμάτα να κάνεις έτσι.
ΣΠ: Σε παρακαλώ…έλα...(τον τραβάει από το μανίκι). Μαμάαααααα…
ΣΓ: Δεν σου μιλάω, δεν είναι συμπεριφορά αυτή!!!
ΣΠ: Ένα μόνο, μαμάαααααα, σοκολάτα!!!!
ΘΓ: Παράτα μας. Μετά θα θέλει και ο αδελφός σου.
ΣΠ: Μαμάαααααα, σοκολάτα!!!! Και θα φάω το μεσημεριανό μου όλο...
ΘΓ: Είπαμε δεν έχει άλλο (προχωράει μόνη της παρακάτω αφήνοντας μόνο του το παιδί).
ΣΠ: Μαμά θα το πάρω!

Ρωτήστε τους γονείς:
Πόσο αποτελεσματική είναι η παράβλεψη που έκανε ο γονιός;
Τι διαφορετικό θα μπορούσε να είχε κάνει ο γονιός;
Πώς ο γονέας πρέπει να απαντάει όταν το παιδί του προσπαθεί να του κεντρίσει την προσοχή λανθασμένα, για παράδειγμα με το να τον τραβάει από το μανίκι του;
Πόσο χρήσιμο είναι να λέμε στο παιδί: «Δεν σου μιλάω» ή «Μην μου μιλάς για αυτό» όταν θέλουμε να κάνουμε Παράβλεψη;

6.2 Παρουσίαση ενός αποτελεσματικού τρόπου Επιλεκτικής Παράβλεψης

ΣΚΗΝΗ: Επαναλαμβάνεται το προηγούμενο σενάριο, αλλά αυτή τη φορά ο ΘΓ ενσωματώνει αρκετές από τις σωστές παρατηρήσεις των γονέων που προέκυψαν από το προηγούμενο σενάριο και εφαρμόζει σωστά τα βήματα της αποτελεσματικής Επιλεκτικής Παράβλεψης.

Οδηγίες προς ΘΓ: Ο ΘΓ προσπαθεί να επιδείξει οπωσδήποτε τα μη λεκτικά στοιχεία της επιτυχημένης παράβλεψης δεν απομακρύνεται από τον χώρο που είναι το παιδί για να μπορεί να το επιβλέπει και στρέφει ξανά την προσοχή του προς το παιδί, μόλις εκείνο συμπεριφερθεί με επιθυμητό τρόπο.

Ρωτήστε τους γονείς:
Πότε πρέπει να σταματήσετε την παράβλεψη και να ξαναδώσετε προσοχή στο παιδί; Πόσο γρήγορα πρέπει να γίνεται αυτό από τη στιγμή που η συμπεριφορά του παιδιού αρχίσει να γίνεται επιθυμητή;
Γιατί είναι σημαντικό να μένετε κοντά στο παιδί όταν χρησιμοποιείτε την τεχνική της Παράβλεψης; (ώστε να υπάρχει διαρκής επίβλεψη από τον γονιό).
Γιατί είναι σημαντικό να αποσπάμε την προσοχή του παιδιού ή να την κατευθύνουμε σε κάτι άλλο αφότου η ανεπιθύμητη συμπεριφορά υποχωρήσει;
Γιατί είναι σημαντικό να αποφύγει ο γονιός τη λογομαχία και τη σύγκρουση με το παιδί; (κάντε παραπομπή στα οφέλη της Επιλεκτικής Παράβλεψης).

7. Παιχνίδι Ρόλων Γονέων

Στόχος: Να εξασκηθούν όσο το δυνατόν περισσότεροι γονείς στα Βασικά Βήματα της Επιλεκτικής Παράβλεψης.

Ζητήστε από τους γονείς να κάνουν παιχνίδι ρόλων. Το σενάριο μπορεί να έχει ήδη προκύψει από υλικό που έφεραν ή συζήτησαν νωρίτερα οι γονείς. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα συνηθισμένα σενάρια που προκύπτουν συχνά και μπορεί να φανούν χρήσιμα.

Σε καμιά περίπτωση η πειθαρχία δεν θα πρέπει να είναι σωματική, όπως χαστούκι, σφαλιάρα, κλοτσιά κ.λπ. Αυτό αποτελεί ένα αρνητικό παράδειγμα συμπεριφοράς για το παιδί, ενώ ταυτόχρονα το ντροπιάζει και συμβάλλει στην μείωση της αυτοεκτίμησής του.

Οι δύο βασικοί άξονες εφαρμογής της θετικής πειθαρχίας είναι:

α) Η επιβολή των λογικών συνεπειών, η στέρηση από ένα προνόμιο, η επιβολή κάτι δυσάρεστου και

β) Η Προσωρινή Διακοπή για Ανασυγκρότηση (Time Out).

Πιο συγκεκριμένα:

Επιβολή Λογικών Συνεπειών: αναφέρεται στις περιπτώσεις όπου ο γονιός αφήνει το παιδί να βιώσει τα αρνητικά αποτελέσματα των πράξεών του (π.χ. να πάει αδιάβαστος στο σχολείο αν δεν έχει διαβάσει ή η μητέρα να μαζέψει και να κρύψει τα παιχνίδια του διότι τα παρατάει στη μέση του σαλονιού).

Στέρηση από ένα Προνόμιο: αναφέρεται στις περιπτώσεις όπου ο γονιός στερεί το παιδί του από κάτι ευχάριστο (π.χ. δεν το αφήνει να δει τηλεόραση, διότι δεν διάβασε τα μαθήματα του).

Επιβολή κάτι Δυσάρεστου: Μοιάζει περισσότερο με τιμωρία, διότι ο γονιός επιβάλλει στο παιδί κάτι δυσάρεστο (π.χ. να μαζέψει τις ακαθαρσίες του σκύλου επειδή άργησε να γυρίσει σπίτι). Σε καμιά περίπτωση το δυσάρεστο αυτό δεν έχει τη μορφή σωματικής ποινής (π.χ. χτύπημα ή δυνατό ταρακούνημα) ή την επιβολή μιας επικίνδυνης ή υποτιμητικής εργασίας για το παιδί (π.χ. να γράψει 100 φορές ότι δεν θα το ξανακάνει).

Προσωρινή Διακοπή για Ανασυγκρότηση (Time Out): Αναφέρεται σε μια προσωρινή διακοπή από κάθε ερέθισμα που στόχο έχει να βοηθήσει το παιδί να ηρεμήσει και να απομακρυνθεί από οποιοδήποτε θετικό ενισχυτή. Χρησιμοποιείται όταν το παιδί κάνει κάτι ιδιαίτερα απαράδεκτο ή επικίνδυνο ή όταν συνεχίζει να μη συμμορφώνεται, παρά την επιβολή κάποιων συνεπειών. Έχει δύο στόχους: α) να απομακρύνει το παιδί από μια κατάσταση η οποία έχει ξεφύγει εντελώς από τον έλεγχο του και το παιδί χρειάζεται να ηρεμήσει, β) να απομονώσει το παιδί και να το στερήσει για λίγα λεπτά από οποιαδήποτε προσοχή και από οποιοδήποτε ερέθισμα, τόσο αρνητικό όσο και θετικό, που θα μπορούσε να ενισχύσει την ανεπιθύμητη συμπεριφορά.

5. Ασκήσεις και Συντονισμένη Συζήτηση Γονέων

5.1 Ενίσχυση της συμμετοχής των γονέων μέσω βιωματικής άσκησης

Στόχος: να βοηθηθούν οι γονείς να καταλάβουν τις έννοιες της λογικής συνέπειας, της στέρησης προνομίων, της τιμωρίας, της εποπτείας και της δικαιοσύνης στην επιβολή τιμωρίας.

Παρουσιάστε στους γονείς προφορικά ή σε διαφάνεια την ακόλουθη άσκηση.

Ποια η Διαφορά Μεταξύ Λογικών Συνεπειών και Τιμωρίας στην Πράξη;

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και εντοπίστε τι είδους πειθαρχικό μέσο εφαρμόζεται σε κάθε περίπτωση:

Σενάριο 1: Δεν πηγαίνετε στη δουλειά σας για έναν ολόκληρο μήνα επιπλέον της κανονικής σας άδειας, διότι βαριέστε και προτιμάτε να κάθεστε σπίτι να βλέπετε τηλεόραση. Στο τέλος του μήνα ο εργοδότης σας αρνείται να σας δώσει το μισθό σας.

Πώς το χαρακτηρίζετε αυτό; Τιμωρία ή λογική συνέπεια;

Σενάριο 2: Παρκάρετε το αμάξι σας μπροστά στην πόρτα ενός γκαράζ. Όταν επιστρέφετε το αμάξι σας έχει μετακινηθεί από γερανό.
Πώς το χαρακτηρίζετε αυτό; Τιμωρία ή λογική συνέπεια;

Συνέχεια σεναρίου 2: Πηγαίνετε στην τροχαία να παραλάβετε το αμάξι σας. Σας ενημερώνουν, ότι για να το παραλάβετε θα πρέπει να καταβάλετε 200 ευρώ πρόστιμο.
Πώς το χαρακτηρίζετε αυτό; Τιμωρία ή λογική συνέπεια;

Ποια λοιπόν η διαφορά μεταξύ λογικής συνέπειας και τιμωρίας;

Σημειώστε τα βασικότερα σημεία που θα αναφερθούν στον πίνακα. Θα μπορούσε να γίνει ένα δίστηλο, στη μια στήλη του οποίου να αναγράφονται τα χαρακτηριστικά των συνεπειών και στην άλλη τα χαρακτηριστικά των 'κακών' τιμωριών.

5.2 Καταγραφή του συστήματος πειθαρχίας που ακολουθούν στο σπίτι

Στόχος: να μιλήσουν οι γονείς για το σύστημα πειθαρχίας που εφαρμόζουν ήδη στο σπίτι τους και αν αυτό λειτουργεί ή όχι;

Ρωτήστε τους γονείς:
- Επιβάλλετε στο παιδί σας συνέπειες ή στέρηση προνομίων;
- Για ποιες πράξεις ή συμπεριφορές;
- Με ποιον τρόπο του έχετε εξηγήσει ή το έχετε ενημερώσει για το σύστημα πειθαρχίας που ισχύει στο σπίτι σας και πότε;
- Αφήνετε το παιδί να βιώσει τις συνέπειες των πράξεών του;
- Αναφέρετε παραδείγματα των πειθαρχικών μέτρων που εφαρμόζετε και τι αποτέλεσμα είχαν;

Υπόψιν
θεραπευτή: Ο θεραπευτής θα πρέπει να εκμαιεύσει με τις παραπάνω ερωτήσεις τα βασικά βήματα εφαρμογής των συνεπειών καθώς και τα χαρακτηριστικά των «κακών» τιμωριών, τα οποία θα παρουσιάσει συνοπτικά στη συνέχεια.

6. Παρουσίαση από τους θεραπευτές του τρόπου που επιβάλλονται οι Συνέπειες

Ο θεραπευτής αναφέρεται με δικά του λόγια στην ενότητα: **Βασικά Βήματα Εφαρμογής Συνεπειών**.

Ο καθορισμός των συνεπειών και η ενημέρωση του παιδιού για τις συνέπειες της συμπεριφοράς του μπορεί να γίνει ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

1. Να έχετε δώσει από πριν επαρκείς και σαφείς εξηγήσεις για το τι περιμένετε να κάνει το

13. Παράδοση και Εξήγηση των Εργασιών για το Σπίτι

Δώστε στους γονείς τα φυλλάδια: Εργασία στο Σπίτι για την Εβδομάδα, Φύλλο Καταγραφής Time Out και Άσκηση Πολλαπλής επιλογής

Εργασία στο Σπίτι για την Εβδομάδα

Επισημάνετε τα κυριότερα σημεία των εργασιών

1. **Διαλέξτε μία συγκεκριμένη ανεπιθύμητη συμπεριφορά** την οποία θα δουλέψετε με **την χρήση του Time Out**, για παράδειγμα τα χτυπήματα ή τους τσακωμούς. Γράψτε τα αποτελέσματα στο "ΦΥΛΛΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ TIME OUT".
2. **Διαλέξτε μια θετική συμπεριφορά (το αντίθετο της συμπεριφοράς που θα οδηγεί σε Time Out)** την οποία συστηματικά **θα ενισχύετε δίνοντας την προσοχή σας** με επαίνους και θετικά σχόλια.
3. **Απαντήστε στην Άσκηση Πολλαπλής Επιλογής** κυκλώνοντας ποια από τις 3 αντιδράσεις του γονιού επιτυγχάνουν καλύτερα τον στόχο του Time Out.

- **Διαβάστε** το εκπαιδευτικό υλικό για το **Time Out**.
- **Τηλεφωνήστε** στο άλλο μέλος της ομάδας σας να μοιραστείτε τις επιτυχίες σας και τις δυσκολίες σας.

Προσοχή: Θυμάμαι πάντα να περνάω ποιοτικό χρόνο με το παιδί μου!!!

ΦΥΛΛΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ TIME OUT **ΜΗΝ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΕ ΤΟ TIME OUT ΓΙΑ ΠΟΛΛΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ** **ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΜΟΝΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**						
1η ημέρα Επιλέξτε μέρος για Time Out. Καταγράψτε το: Επιλέξτε μια συμπεριφορά του παιδιού για Time Out. Καταγράψτε την: Απομνημονεύστε τα βήματα του Time Out.	2η ημέρα Πείτε στο παιδί σας για το Time Out. Σημειώστε πώς αντέδρασε	2η ημέρα	2η ημέρα	2η ημέρα	2η ημέρα	2η ημέρα

ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΛΛΑΠΛΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και κυκλώστε ποια από τις 3 αντιδράσεις του γονιού επιτυγχάνουν καλύτερα τον στόχο του Time Out.

1. Το παιδί σας αρνείται να καθίσει στην καρέκλα για να ξεκινήσει το Time Out
Α) τα παρατάτε για να προσπαθήσετε μετά από 1 ώρα
Β) το δένετε στην καρέκλα
Γ) επιμένετε μέχρι να καθίσει προειδοποιώντας το ότι θα προσθέσετε 1 λεπτό στο χρόνο του Time Out

2. Το παιδί σας φεύγει από την καρέκλα του Time Out
Α) το βγάζετε στο διάδρομο της πολυκατοικίας
Β) το ξαναβάζετε να καθίσει στην καρέκλα και του λέτε να μείνει εκεί
Γ) του αφαιρείτε ένα προνόμιο

3. Ουρλιάζει και σας βρίζει, ενώ το πηγαίνετε σε Time Out
Α) του κάνετε κήρυγμα ότι δε σας σέβεται
Β) του βάζετε πιπέρι στο στόμα
Γ) το αγνοείτε και συνεχίζετε με το Time Out

4. Σπαράζει και κλαίει και ζητάει συγγνώμη, ενώ είναι σε Time Out
Α) του λέτε καλά να πάθει και να πρόσεχε
Β) το αγνοείτε και συνεχίζετε με το Time Out
Γ) το συγχωρείτε για τελευταία φορά και το βγάζετε από το Time Out

5. Αποφασίσατε να βάλετε και τα δύο αδέλφια σε Time Out επειδή τσακώνονταν και χτύπαγε το ένα το άλλο
Α) στέλνετε και τα δύο παιδιά στο δωμάτιό σας. Αν αρχίσουν να παίζουν καλά στο δωμάτιό σας τα αφήνετε εκεί, γιατί πιστεύετε ότι πήραν το μάθημά τους
Β) στέλνετε και τα δύο παιδιά στο δωμάτιό σας και τους λέτε να κάτσουν ήσυχα για 5 λεπτά
Γ) βάζετε το κάθε παιδί σε ξεχωριστό δωμάτιο

14 Κλείσιμο της Συνάντησης

- Δώστε στους γονείς την φόρμα Αξιολόγησης για τις συνεδρίες 2-12.
- Ευχαριστείστε για τη συμμετοχή τους επισημαίνοντας την τεράστια προσπάθεια που καταβάλλουν.
- Ανανεώστε το ραντεβού για την επόμενη εβδομάδα. Αναφέρετε το θέμα που θα συζητηθεί. Υπενθυμίστε ότι θα είναι η τελευταία συνάντηση της ομάδας.

Υπόψιν
θεραπευτή: Ο θεραπευτής θα πρέπει να αφήνει τουλάχιστον 5- 10 λεπτά στο τέλος της συνεδρίας για να παραδώσει και να εξηγήσει τις Εργασίες του Σπιτιού καθώς και να κλείσει τη συνάντηση.

Συνεδρία Γονέα - Παιδιού #2

Παρουσίαση Συνεδρίας

Στόχοι της συνεδρίας

Να ενθαρρυνθεί ο γονέας στον ρόλο του επισημαίνοντας τις θετικές του συμπεριφορές.

Να καλλιεργηθεί η αισιοδοξία για αλλαγή.

Να δοθεί δημιουργικό feedback για βελτίωση παραπέρα δεξιοτήτων και τήρηση των αρχών του προγράμματος από τον γονέα.

Να διασφαλιστεί ότι ο γονέας και το παιδί καταλαβαίνουν το νόημα των κανόνων της θετικής πειθαρχίας και του τάιμ άουτ.

Να ενισχυθεί η εικόνα του γονιού μπροστά στο παιδί και το αντίστροφο, ώστε να ενδυναμωθεί η σχέση στην οικογένεια.

Υπόψιν θεραπευτή: Η συνεδρία θα πρέπει να συνδέεται με την προηγούμενη οικογενειακή συνάντηση και να προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες τις οικογένειας. Θεωρείται όμως ιδιαίτερα σημαντικό στη συνάντηση αυτή να διερευνηθεί αν ο γονιός και το παιδί: α) έχουν μιλήσει για το τάιμ άουτ και για την ύπαρξη κανόνων στο σπίτι και β)το κατά πόσο ο γονιός μπορεί να δώσει μια εντολή και το παιδί να υπακούσει ή αλλιώς να υποστεί τις συνέπειες.

Προετοιμασία για τη συνεδρία

Εξασφαλίστε δωμάτιο με μονόδρομο καθρέφτη και σύστημα μικροφώνου ακουστικού.

Υλικά που χρειάζονται: παιχνίδια για ελεύθερη διάδραση μεταξύ του γονιού και του παιδιού ανάλογα της ηλικίας του παιδιού (π.χ. αυτοκινητάκια, στρατιωτάκια, φιγούρες, κούκλες, κουκλόσπιτο...). Παιχνίδια για καθορισμένη διάδραση μεταξύ γονιού και παιδιού (π.χ. lego, παζλ, μπλοκ ζωγραφικής μαρκαδόροι...). Καρέκλα για εφαρμογή του τάιμ άουτ.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας φροντίστε ο γονιός να ασκηθεί στην άσκηση 2.1 ή 2.2 και οπωσδήποτε στην άσκηση 2.3. Αν και οι δύο γονείς συμμετέχουν στη συνάντηση τότε ο ένας θα ασκηθεί στην 2.1 ή 2.2 και ο δεύτερος στη 2.3.

1. Καλωσόρισμα

Ο θεραπευτής καλωσορίζει το γονιό και το παιδί. Τους δείχνει το δωμάτιο και το μονόδρομο καθρέφτη.

Εξηγεί και στους δύο πώς πρόκειται να δομηθεί η συνεδρία. Αναφέρει κάτι όπως: « θυμάσαι που εσύ και ο μπαμπάς (ή μαμά) είχατε έρθει πριν λίγο καιρό εδώ και είχατε παίξει μαζί. Σήμερα θα κάνουμε πάλι το ίδιο, δηλαδή θα παίξετε πάλι, αλλά πριν ξεκινήσετε να παίζετε θα ήθελα να μιλήσουμε λίγο για το πώς είναι τα πράγματα στο σπίτι και για το τι έχει αλλάξει από τότε που ο μπαμπάς και η μαμά άρχισαν να έρχονται εδώ για να μάθουν πώς θα γίνουν σούπερ γονείς. (ο θεραπευτής αφήνει λίγο χρόνο μήπως το παιδί πει κάτι αυθόρμητα). Παραδείγματος χάρη μήπως έχουν αλλάξει κάποιοι κανόνες ή συνήθειες στο σπίτι;»

Ο θεραπευτής πρέπει να κάνει μια εκτίμηση κατά πόσο έχουν συζητηθεί ή εφαρμοστεί στο σπίτι θέματα όπως ο πίνακας ανταμοιβών (αν δεν έχει συζητηθεί στην προηγούμενη συνεδρία), η ύπαρξη κανόνων, οι συνέπειες για τη μη εφαρμογή των συμφωνηθέντων και το τάιμ άουτ.

Αν ο γονιός και το παιδί πουν ότι όλα τα παραπάνω έχουν συζητηθεί, ζητήστε τους να σας πουν κάποια αντιπροσωπευτικά παραδείγματα από το καθένα.

Διαφορετικά ζητήστε από το γονέα να διαλέξει ένα θέμα που θα ήθελε να εξηγήσει στο παιδί. (π.χ. έναν κανόνα ή πώς γίνεται το τάιμ άουτ). Σε αυτήν την περίπτωση ο θεραπευτής αποχωρεί και πηγαίνει πίσω από το μονόδρομο καθρέφτη για να δίνει στο γονέα ζωντανό feedback.

2. Η εφαρμογή του Προγράμματος, των κανόνων και της Θετικής Πειθαρχίας

2.1 Πρόγραμμα και κανόνες

Ρωτήστε το παιδί αν έχει υπάρξει κάποιος καινούργιος κανόνας στο σπίτι. Αν το παιδί δεν μπορεί να απαντήσει ζητήστε από το παιδί να ρωτήσει το γονιό του.

Αν έχει μπει κάποιος καινούργιος κανόνας το τελευταίο διάστημα ζητήστε αρχικά από το παιδί ή αλλιώς από τον γονιό να περιγράψει ποιος ήταν αυτός ο κανόνας, αν τηρήθηκε ή όχι, τι συνέβη όταν το παιδί τηρούσε τον κανόνα και τι όταν δεν τον τηρούσε (συμβουλευτείτε την σχετική φόρμα αξιολόγησης).

Αν ούτε ο γονιός ούτε το παιδί μπορούν να αναφερθούν με σαφήνεια σε κάποιον κανόνα ζητήστε από το γονιό να εξηγήσει έναν κανόνα που θα ήθελε να εφαρμοστεί από το παιδί (π.χ. δεν χτυπάω, δεν βρίζω, η τηλεόραση κλείνει στις 8μ.μ). Σε αυτήν την περίπτωση ο θεραπευτής αποχωρεί και πηγαίνει πίσω από το μονόδρομο καθρέφτη για να δίνει στο γονέα ζωντανό feedback. Ο θεραπευτής συμβουλευόμενος τη φόρμα αξιολόγησης επαινεί τον γονιό για κάθε θετική συμπεριφορά που επιδεικνύει π.χ. «έβαλες έναν σαφή κανόνα, με απλά λόγια, μπράβο σου». Διαφορετικά τον συμβουλεύει να πράξει ανάλογα, π.χ. ο θεραπευτής ρωτάει τον γονέα: «είναι σαφές στο παιδί τι συμφωνήσατε; ζήτησε του να επαναλάβει τι κατάλαβε και τι πρέπει να γίνεται από εδώ και στο εξής».

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Ερωτηματολόγιο Ικανοποίησης από την Πρώτη Συνεδρία

Συνεδρία ..... Ημερομηνία .....

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται από: Τη μητέρα ☐ Τον πατέρα ☐

Ενδιαφερόμαστε για την εμπειρία σας από τη συνεδρία στην οποία συμμετείχατε στα πλαίσια του Προγράμματος Εκπαίδευσης Γονέων. Παρακαλούμε απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τη σημερινή συνάντηση που είχατε με τους θεραπευτές του Προγράμματος. Οι πληροφορίες που θα λάβουμε θα μας επιτρέψουν να αξιολογήσουμε και να βελτιώσουμε το πρόγραμμα που προσφέρουμε. Σημειώστε μόνο μια επιλογή για κάθε ερώτηση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.
Πόσο βοηθητικά βρήκατε:

1. Το περιεχόμενο αυτής της συνεδρίας;

Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐ Πολύ ☐ Πάρα πολύ ☐

2. Τα παιχνίδια ρόλων των θεραπευτών που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;

Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐ Πολύ ☐ Πάρα πολύ ☐

3. Το ρόλο των θεραπευτών κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;

Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐ Πολύ ☐ Πάρα πολύ ☐

4. Τις ασκήσεις κατά τη διάρκεια της συνάντησης

Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐ Πολύ ☐ Πάρα πολύ ☐

5. Την παράδοση και εξήγηση των εργασιών για το σπίτι;

Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐ Πολύ ☐ Πάρα πολύ ☐

6. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας είχατε την δυνατότητα να συζητήσετε για το παιδί σας;

Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐ Πολύ ☐ Πάρα πολύ ☐

Άλλα σχόλια:

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