



**Διαχείριση Κρίσεων στο  
Σχολείο.**

**Τεχνικές Αφηγηματικής  
Συμβουλευτικής για την  
Αντιμετώπιση του Σχολικού  
Εκφοβισμού και της Βίας**

*Δρ. Μόσχου Δ. Καλλιόπη, M.sc.,  
P.Hd., Εκπαιδευτική Σύμβουλος*

*Οι εικόνες προέρχονται από βιωματικά εργαστήρια κατά της  
Σχολικής Βίας σε παιδιά Δημοτικού με συντονίστρια την  
εισηγήτρια*

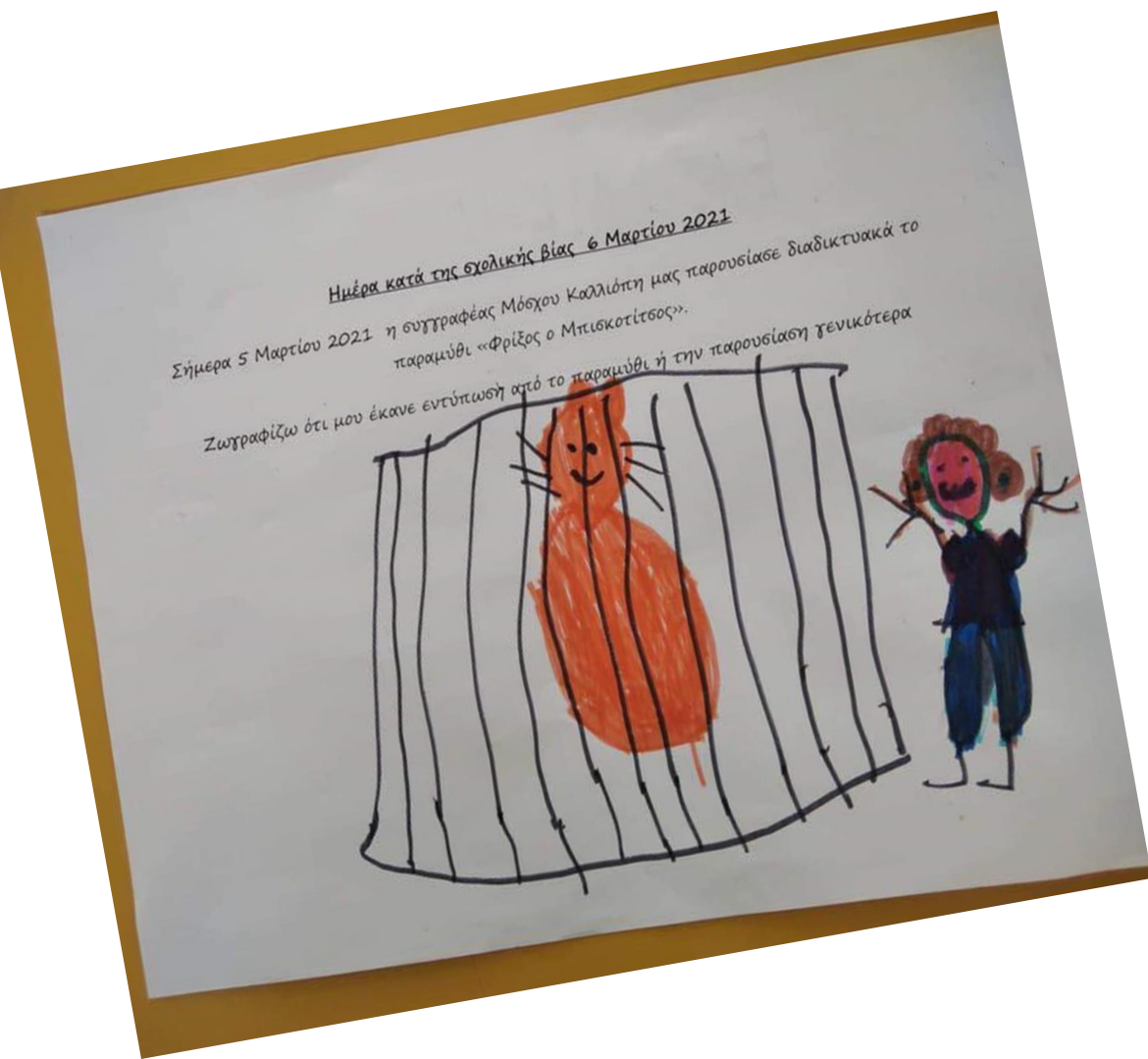
Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) αποτελεί μια μορφή σχολικής βίας η οποία τα τελευταία χρόνια λαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις επιδρώντας αρνητικά στο μαθησιακό περιβάλλον.

Το γεγονός αυτό υποδεικνύει πως η σημασία του φαινομένου αυτού οφείλει να αναδειχτεί και μέσα από κατάλληλες παρεμβάσεις/προγράμματα να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.



Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα να προστατεύεται από κάθε μορφή βίας (αρθ. 19, Διεθνής Σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού).

Εκτός από πράξη βίας και πράξη αντίθετη με την ηθική, ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί παράλληλα και πράξη παράνομη, την οποία οι κανόνες δικαίου, καταδικάζουν και τιμωρούν.



Το θύμα του σχολικού εκφοβισμού δεν είναι απλώς και μόνον ένα ευάλωτο παιδί το οποίο ατύχησε και έχει για συμμαθητή έναν βίαιο και απερίσκεπτο άτομο που τον τρομοκρατεί.

Το θύμα είναι ταυτοχρόνως φορέας θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων, τα οποία ο θύτης παραβιάζει.

## Τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα του θύματος

«Θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα» αποκαλούμε τα βασικά δικαιώματα και τις βασικές ελευθερίες που οι νόμοι αναγνωρίζουν και απονέμουν στον κάθε έναν από εμάς (διότι, ακριβώς, είμαστε ανθρώπινα όντα), που αντιστοιχούν σε ηθικές αρχές και που είναι αναφαίρετα, δηλ. κανείς δεν δικαιούται να μας τα αφαιρέσει χωρίς νόμιμο λόγο.



Ο μαθητής, ο οποίος συστηματικά κοροϊδεύει ή χλευάζει συγκεκριμένο συμμαθητή του, κλέβει ή καταστρέφει προσωπικά αντικείμενά του, ασκεί εναντίον του βία (ήπια ή βαριά) ή τον εκβιάζει, παρανομεί διότι παραβιάζει τα εξής θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα του θύματος:

- ❑ **Το δικαίωμα στη σωματική και ψυχική υγεία και ασφάλεια** (το θύμα έχει δικαίωμα να αισθάνεται και να είναι ασφαλής, σωματικά και ψυχικά, να προστατεύεται από κάθε μορφή επίθεσης και να μην υποβάλλεται σε βασανιστήρια ή απάνθρωπη ή εξευτελιστική μεταχείριση)
- ❑ **Το δικαίωμα στην ισότητα** (το θύμα έχει δικαίωμα να μην τίθεται σε δυσμενή θέση εξ αιτίας του φύλου, της ηλικίας, του χρώματος, της καταγωγής ή των σωματικών και άλλων χαρακτηριστικών του)

- Το δικαίωμα στην εκπαίδευση (το θύμα έχει δικαίωμα να μην εμποδίζεται να συγκεντρώνεται και να μην εμποδίζεται να αποδίδει στα μαθήματά του, έχει δικαίωμα να λαμβάνει όλα τα εφόδια που του παρέχει το σχολείο και έχει το δικαίωμα να συμμετέχει στην σχολική κοινότητα)
- Το δικαίωμα στην ελεύθερη έκφραση (το θύμα έχει δικαίωμα να εκφράζεται, να διαμαρτύρεται και να αντιδρά για το κακό που του συμβαίνει, χωρίς να φοβάται ότι η αντίδρασή του αυτή θα προκαλέσει, έχει, επίσης, το δικαίωμα να ακούγεται, κατά τρόπον ουσιαστικό και αποτελεσματικό, από όλους τους αρμοδίους)

- Το δικαίωμα στη συμμετοχή στη σχολική, πολιτιστική, καλλιτεχνική και κοινωνική ζωή (το θύμα έχει δικαίωμα να συμμετέχει στις σχολικές, πολιτιστικές, καλλιτεχνικές και κοινωνικές εκδηλώσεις χωρίς να φοβάται ότι η συμμετοχή του αυτή θα προκαλέσει)
- Το δικαίωμα στην ευημερία, την ψυχαγωγία και την δημιουργία (το θύμα έχει δικαίωμα να απολαμβάνει την παιδική και εφηβική ηλικία του, να ψυχαγωγείται και να δημιουργεί)
- Το δικαίωμα στην τιμή και την αξιοπρέπεια (το θύμα έχει δικαίωμα να τυγχάνει σεβασμού και να χαίρει της αξίας και της τιμής που αρμόζει σε κάθε άνθρωπο)

# ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

Στη χώρα μας...

- ▶ Το 10 –15 % των μαθητών (1 στους 7) πέφτει θύμα διαφόρων μορφών εκφοβισμού και βίας στο σχολείο.
- ▶ Οι μαθητές που ασκούν εκφοβισμό και βία στο σχολείο υπολογίζεται ότι ξεπερνούν το 5% του συνόλου των μαθητών.



- ▶ Τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια εμπλέκονται πιο συχνά σε περιστατικά βίας, σε αναλογία 3 προς 1.



# ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

- ▶ αγόρια → σωματική βία  
κορίτσια → λεκτική βία
- ▶ Μεγαλύτερη συχνότητα στο δημοτικό και στο γυμνάσιο, ενώ στο λύκειο μειώνονται.
- ▶ Οι μισοί από τους μαθητές που δέχονται επιθέσεις δεν αναφέρουν πουθενά το γεγονός!

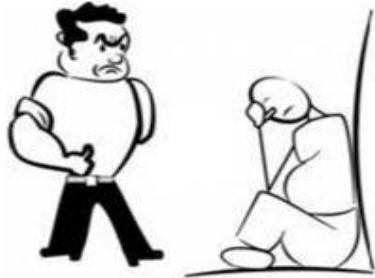
# Τα βασικά γνωρίσματα του εκφοβισμού:

- i) Η πρόθεση πρόκλησης πόνου
- i) Η επανάληψη
- ii) Η ανισορροπία της δύναμης

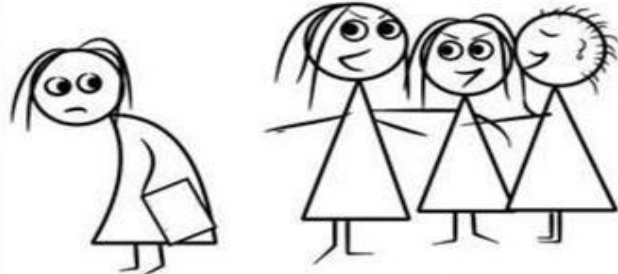


# Μορφές εκφοβισμού

**Εκφοβισμός με εκβιασμό**



**Σωματικός**



**Έμμεσος ή κοινωνικός**

**Ρατσιστικός**



**Λεκτικός**



**Ηλεκτρονικός (cyber bullying)**

**Σεξουαλικός**





Τα παιδιά συνήθως δεν μιλάνε γιατί:

- Φοβούνται
- Ντρέπονται
- Πιστεύουν ότι δε θα βοηθηθούν
- Δεν υπάρχει κάποιος που να εμπιστεύονται

Συχνά το σχολείο και η οικογένεια έχουν άγνοια της κατάστασης



# Αφηγηματική Συμβουλευτική

---

Βασική αρχή της αφηγηματικής προσέγγισης είναι ότι το παιδί/μαθητής μπορεί να αναδομήσει (reconstruct) και να τροποποιήσει εμπειρίες, γεγονότα για να επιλύσει τα προβλήματά του.

Ως θεμελιώδης τεχνική της, η διήγηση ιστοριών χρησιμοποιείται συχνά για να απεγκλωβίζει τα παιδιά από δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις.

Κάθε άτομο δημιουργεί νοήματα, αξιοποιώντας τις δυνατότητες που παρέχει ο γλωσσικός κώδικας επικοινωνίας. Αυτές τις δυνατότητες χρησιμοποιεί και η Αφηγηματική Συμβουλευτική για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού κατά τη θεραπευτική εργασία με θύτες ή θύματα.

# Η σημασία της αφήγησης παραμυθιών στη συναισθηματική ευζωία των παιδιών

Πέρα από τον προφανή ψυχαγωγικό τους χαρακτήρα, έχει αποδειχτεί ότι εκφέρουν ενδιαφέροντα μηνύματα που επενεργούν θετικά στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών (Carlson, 2001)

Η μέθοδος της αφήγησης θεωρείται γενικά ως «μη επεμβατική» και γι' αυτόν τον λόγο είναι και τόσο φιλική προς τα παιδιά

Επιτυγχάνει μέσα από την περιπέτεια να διεγείρει τη φαντασία τους, αλλά και να τα κινητοποιήσει δημιουργικά προς την επίλυση σημαντικών κοινωνικών και συναισθηματικών τους προβλημάτων (Sullivan & Strang, 2002)

Τα παραμύθια μπορεί να αποτελέσουν την αφορμή να συζητηθούν θέματα που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής όπως ο θυμός, ο εκφοβισμός, τα πειράγματα και οι κοροϊδίες αλλά και να εντυπώθουν βασικά συναισθήματα και σκέψεις, ώστε στη συνέχεια να γίνει επεξεργασία τους

# Η σημασία της αφήγησης παραμυθιών στη συναισθηματική ευζωία των παιδιών

- ❖ Η παιδική λογοτεχνία έχει τη δύναμη να «μιλάει» στην ψυχή των παιδιών, τα οποία – όσο ακόμη βρίσκονται σε μικρή ηλικία – αρχίζουν να δραματοποιούν σκηνές με φανταστικούς ήρωες και μπορούν εκεί να **παίζουν ποικίλους ρόλους ή να κάνουν αντιστροφή ρόλων**
- ❖ Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, οι ιστορίες αρχίζουν να έχουν ολοένα και μεγαλύτερη απήχηση στην καθημερινότητά τους, βασιζόμενες πλέον σε εμπειρίες περισσότερο προσωπικές
- ❖ Κατ' αυτόν τον τρόπο, μέσα από αυτές τούς προσφέρεται η δυνατότητα να «τακτοποιήσουν» μία τυχόν περίπλοκη κατάσταση, ανακαλύπτοντας τα βαθύτερα αίτια της και έτσι μπορούν με μεγαλύτερη ευκολία, **αν όχι να την αποδεχτούν, τουλάχιστον να τη διαχειριστούν** (Βασιλόπουλος, Μπρούζος, & Μόσχου, 2016)





## Η σημασία της αφήγησης παραμυθιών στη συναισθηματική ευζωία των παιδιών

Μέσα από την αφήγηση τα παιδιά παρακολουθούν την πορεία ενός ήρωα και τις προσπάθειές του να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα ή να πετύχει έναν στόχο

Καθώς μπαίνουν στη θέση του πρωταγωνιστή, κινητοποιούνται συναισθηματικά (Carlson, 2001)

Με αυτόν τον τρόπο επεξεργάζονται και γνωρίζουν τα αισθήματά τους, **μέσω της ταύτισής τους με τον ήρωα (Μόσχου, 2018)**



# Μοντέλο αφηγηματικής Συμβουλευτικής (παρέμβασης) για τα θύματα του εκφοβισμού

*Η αφηγηματική τεχνική διαθέτει συγκεκριμένα βήματα:*

**Βήμα 1: Ανάγνωση του παραμυθιού.**

**Βήμα 2: Αφήγηση του ίδιου παραμυθιού από ένα ή περισσότερα παιδιά.**

## Ενδεικτική Δραστηριότητα 1 (προηγούνται παιχνίδια γνωριμίας ή δεσίματος)

**Τίτλος: Συζήτηση & ανάγνωση/αφήγηση του παραμυθιού**

**Στόχοι: Κατανόηση της Ιστορίας - προβλήματος**

- Κατάλληλη προετοιμασία των παιδιών, πριν τους διαβάσουμε το παραμύθι.
- Ανάγνωση του παραμυθιού, κατανόηση της δομής της ιστορίας (πρόσωπα, γεγονότα κ.λπ).
- Διευκρίνιση εννοιών και βασικών στοιχείων της ιστορίας (Εστίαση σε βασικές σκηνές).
- 1η προσπάθεια σύνδεσης αυτών των στοιχείων με τον εαυτό (Ταύτιση).

Διάρκεια: 20'



---

## Ενδεικτική Δραστηριότητα 1 (Οδηγίες)

---

### Οδηγία 1

**Συζήτηση στην ομάδα/άτομο για τα βασικά συναισθήματα. Μπορείτε να μου αναφέρετε μερικά;; Μπορείτε να σκεφτείτε πότε νοιώθετε αγάπη/θυμό/μίσος/φόβο; Με ποιους τα αισθάνεσθε;; Σε ποιους χώρους (οικογένεια – σχολείο, γειτονιά κ.λπ.);;**

---

### Οδηγία 2

**Μπορείτε τώρα να καθίσετε όλοι στις θέσεις σας γιατί θα ακούσουμε ένα πολύ όμορφο παραμύθι....**

---

### Οδηγία 3

**Αφήγηση – αναδιήγηση του παραμυθιού από ένα ή περισσότερα παιδιά εφόσον δουλεύουμε σε ομάδα (ιδιαίτέρως σε μικρότερες ηλικίες)**

# Μοντέλο αφηγηματικής Συμβουλευτικής (παρέμβασης) για τα θύματα του εκφοβισμού

*Η αφηγηματική τεχνική διαθέτει συγκεκριμένα βήματα:*

**Βήμα 3: Συζήτηση για τους ήρωες της ιστορίας και τα πιθανά τους συναισθήματα.**  
Ερωτήσεις του τύπου «Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο ήρωας που αντιμετώπισε το τάδε πρόβλημα» δίνουν αφορμή στα παιδιά να εκφράσουν τα κρυφά τους συναισθήματα.

## Ενδεικτική Δραστηριότητα 2

Τίτλος: Παντομίμα

Κατηγορία: Ανάπτυξης

**Στόχοι: Κατανόηση της δομής του παραμυθιού - αποσαφήνιση των συναισθημάτων των ηρώων**

Διάρκεια: 15'

Μέσα – Υλικά: Κόκκινη κορδέλα



## Ενδεικτική Δραστηριότητα 2 (Οδηγίες)



### Οδηγία 1

Αφού ακούσαμε την ιστορία, προτείνω να κάνουμε το εξής: Μπορούμε από κοινού να ορίσουμε ένα χώρο ως σκηνή θεάτρου με την κόκκινη κορδέλα.

### Οδηγία 2

Τώρα, θα φωνάζω το όνομα κάποιου ήρωα της ιστορίας (Σουσου, Φρίξος, Γιαγιά, Λίντα, Υπόλοιπα παιδιά). Μπορεί ένας ένας να βγαίνει μπροστά και να παριστάνει, χωρίς να μιλάει, μόνο με την έκφραση του προσώπου του και τη στάση του σώματός του, αυτόν τον ήρωα, κάτι που θυμάται να έκανε, μία σκηνή που συμμετείχε, κ.λπ.

### Οδηγία 3

Δώστε προσοχή και εκφράστε τα συναισθήματα του συγκεκριμένου ήρωα (π.χ. είναι χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος, απογοητευμένος, ευτυχισμένος, νοιώθει μοναξιά, ενθουσιασμό, φόβο κ.λπ....).

## Ενδεικτική Δραστηριότητα 3

Τίτλος: Ζωγραφική ή  
εικονογράφηση της βασικής σκηνής

Κατηγορία: Ανάπτυξης

Στόχοι: Κατανόηση και αποτύπωση  
της βασικής σκηνής και αποτύπωση  
των συναισθημάτων του ήρωα

Διάρκεια: 15'

Μέσα – Υλικά: Χαρτόνι Α4,  
μαρκοδόροι, ξυλομπογιές,  
υπολογιστής – η σελίδα της  
βασικής σκηνής ανοικτή σε  
εμφανές σημείο.



## Ενδεικτική Δραστηριότητα 3 (Οδηγίες)

### Οδηγία 1:

Προσπαθήστε στο φύλλο που σας δίνω να ζωγραφίσετε όποιον ήρωα επιθυμείτε και ειδικότερα, εστιάστε στο πρόσωπό του ώστε να φαίνονται τα συναισθήματά του.

### Σημειώσεις:

Η συντονίστρια δε συμμετέχει στο παιχνίδι. Δίνει διακριτικά πληροφορίες και οδηγίες για την ορθή κατανόηση της δραστηριότητας και κυρίως ελέγχει τα χρονικά όρια.



## **Βήμα 4: Εκ νέου παρουσίαση του παραμυθιού από κάθε παιδί, με οποιεσδήποτε προσθήκες ή αλλαγές αυτό επιλέξει.**

Η διαδικασία διευκολύνεται με τη χρήση ερωτήσεων όπως: «Αν ήσουν ο συγγραφέας, τι είδους πλοκή (αρχή/μέση/τέλος) θα έδινες στην ιστορία;». Κατόπιν, τα παιδιά ανταλλάσσουν υποθετικά σενάρια και συζητούν.

### Ενδεικτική Δραστηριότητα 4

**Τίτλος: Κολάζ**

Κατηγορία: Ανάπτυξης

Στόχοι: Εστίαση της προσοχής, εσωτερική επεξεργασία – βαθύτερη κατανόηση  
Αποσαφήνιση και έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεων των παιδιών

Διάρκεια: 20'

Μέσα – Υλικά: Χαρτόνι με φόντο, εικόνες, ψαλίδια, κόλλα, μολύβια, μπογιές, γόμα, ξύστρα





## Ενδεικτική Δραστηριότητα 4 (Οδηγίες)

### Οδηγία 1

Προσπαθήστε να θυμηθείτε τη σκηνή στις κούνιες, όπου τα παιδιά κοροϊδεύουν το Φρίξο.

### Οδηγία 2

Μπορείτε να απεικονίσετε τη σκηνή αυτή φτιάχνοντας ένα κολλάζ στο χαρτόνι που μόλις σας μοίρασα, όπως εσείς τη φαντάζεστε; Έχετε φυσικά τη δυνατότητα, αν θέλετε, να συμπληρώσετε το κολλάζ σας με λέξεις και άλλες ζωγραφιές.

### Οδηγία 3

Συνεργαστείτε για να φτιάξετε το κολλάζ.

### Σημειώσεις

Τα παιδιά είναι ελεύθερα να φτιάξουν το κολλάζ όπως νομίζουν και συνεργάζονται για να το δημιουργήσουν. Η συντονίστρια δε συμμετέχει – ούτε διορθώνει.



ΔΡ. ΜΟΣΧΟΥ Δ. ΚΑΛΛΙΟΠΗ  
ΕΥΖΩΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ  
ΔΡΑΣΕΙΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ  
"ΦΡΙΞΟΣ Ο ΜΠΙΣΚΟΤΙΤΣΟΣ"



Υπό την Αιγίδα της Unesco  
Πειραιώς και Νήσων  
Τμήμα Ψυχικής Υγείας

Η Αφηγηματική Συμβουλευτική διαθέτει συγκεκριμένα βήματα:

**Βήμα 5: Προβλέψεις για την πιθανή εξέλιξη του ήρωα αλλά και ολόκληρης της ιστορίας.**

### Ενδεικτική Δραστηριότητα 5

Τίτλος: Συνεργασία με Εκδοτικό

Κατηγορία: Ανάπτυξης

Στόχοι: Αναζήτηση διεξόδων - δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, επίγνωση των πηγών στήριξης, ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων, ανάπτυξη εκφραστικότητας - θεατρικότητας

Διάρκεια: 15'

Μέσα – Υλικά: -

# Ενδεικτική Δραστηριότητα 5 (Οδηγίες)

## Οδηγία 1

Ένας Εκδοτικός οίκος «μαγεύτηκε» από την ιστορία του Φρίξου/Σουσούς και επιζητεί διεύρυνση της ιστορίας, ζητώντας τη συνδρομή σας στην εξέλιξη της (να μεγαλώσουμε το παραμύθι!!!)

## Οδηγία 2

Μπορείτε να «προωθήσετε» το παραμύθι δίνοντας τους **και άλλες σκέψεις σας για το πως ο Φρίξος δεν θα δυσκολεύεται πια;**

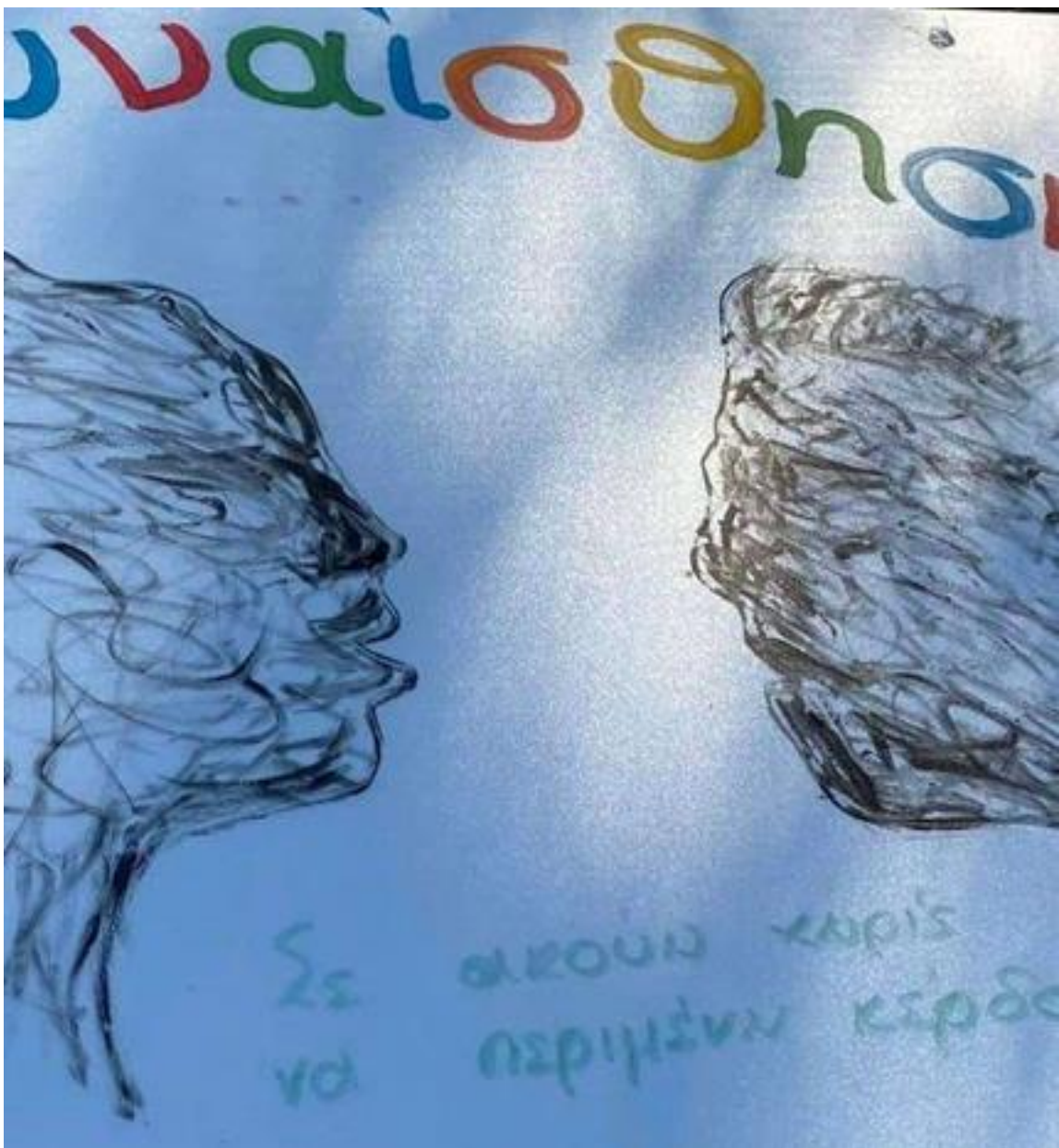
## Οδηγία 3

Προσαρμόστε τη φωνή σας και τις κινήσεις σας αντίστοιχα στο ρόλο του αφηγητή.

Σημειώσεις: Τα παιδιά λένε τις σκέψεις τους. Ο συντονιστής σημειώνει σε χαρτί τις σκέψεις (θα χρησιμεύσουν στη συνδιοργάνωση μιας νέας πλοκής).

\*\*\*Η διαδικασία – ο λόγος διευκολύνεται από τον συντονιστή με τη Ροτζεριανή διαδικασία της επαναδιατύπωσης του λόγου - σκέψης





Η Αφηγηματική Συμβουλευτική διαθέτει συγκεκριμένα βήματα:

**Βήμα 6: Κλείσιμο και συζήτηση.**

Ενδεικτική Δραστηριότητα 6

Τίτλος: Σλόγκαν - Αφίσα

Κατηγορία: Ανάπτυξης

Στόχοι: Σύνοψη όλων των προηγούμενων – ανατροφοδότηση – ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων – θετικό κλίμα – αυτοπεποίθηση

Διάρκεια: 10'

Μέσα – Υλικά: χαρτόνι, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές



## Ενδεικτική Δραστηριότητα 6 (Οδηγίες)

### Οδηγία 1

**Μπορείτε να δημιουργήσετε μια αφίσα πάνω στην οποία να γράψετε ένα σλόγκαν ή ένα τίτλο βρίσκοντας το μέσα από το συγκεκριμένο παραμύθι;**

**Μπορείτε να εκθέσετε τη δημιουργία σας στον χώρο που πραγματοποιήθηκαν οι συναντήσεις μας.**

**Σημειώσεις:** Ο συντονιστής δε συμμετέχει και ελέγχει τα χρονικά όρια.

*«Ο φόβος για το διαφορετικό είναι  
έμφυτος στον άνθρωπο – μα το ίδιο  
και η αλληλεγγύη»*

*Εικόνα: Μόσχου Καλλιόπη (2019). Φρίξος ο  
Μπισκοτίτσος. Εκδ. Κομνηνός, σελ.31.*



## Βασική Βιβλιογραφία:

- ❑ Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., & **Moschou, K.** (2016). Utilizing Storytelling to Promote Emotional Well-Being of Children With a Distinct Physical Appearance: The Case of Children Who Wear Eyeglasses. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 62 – 76. *doi:10.5964/ejcop.v4i1.96*
  
- ❑ **Μόσχου Δ. Κ.** (2019). *Ευζωία παχύσαρκων παιδιών. Δράσεις Βασισμένες στο παραμύθι: Φρίξος ο Μπισκοτίτσος*. Αθήνα: Κομνηνός.
  
- ❑ **Μόσχου, Κ.** (2012). «Συμβουλευτικές προσεγγίσεις και αποτελεσματική αντιμετώπιση περιστατικών σχολικού εκφοβισμού: παρεμβάσεις, κριτική αποτίμηση και προοπτικές δράσεων». 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας: Ο ρόλος της συμβουλευτικής ψυχολογίας σε συνθήκες κρίσης. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο: Κλάδος Συμβουλευτικής Ψυχολογίας (ΣΥΨ) της ΕΛΨΕ & Τμήμα Ψυχολογίας του Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη (1-4 Νοεμβρίου).

# Λάθη επικοινωνίας που κάνουν οι γονείς

## 1. Δίνουν διαταγές και Προστάζουν

Για παράδειγμα, λένε «Σταμάτα να κλαις», «Μη μου μιλάς άσχημα», «Μη γκρινιάζεις», «Πήγαινε αμέσως να τελειώσεις τα μαθήματά σου», κλπ.

## 2. Απειλούν

Απειλούν το παιδί ότι θα υπάρχει κάποια δυσάρεστη συνέπεια αν συνεχίσει να φέρεται άσχημα ή δεν κάνει αυτό που πρέπει. Τις περισσότερες φορές η απειλή είναι εξωπραγματική και το παιδί αντιλαμβάνεται ότι δεν ισχύει. Για παράδειγμα, ο γονιός λέει «Αν συνεχίσεις τη γκρίνια δεν θα σου πάρω σοκολάτα όλο το χειμώνα», «Σταμάτα να τσακώνεσαι με την αδερφή σου γιατί δεν θα σε αφήσω να πας προπόνηση μπάσκετ όλη τη χρονιά», κλπ.

## 3. Κάνουν κήρυγμα, λένε απειλητικά ποιο είναι το σωστό

Με λανθασμένο τρόπο προσπαθούν να περάσουν το σωστό μήνυμα, αλλά επειδή το επιβάλλουν ηθικολογώντας και πιέζοντας το παιδί, αυτό αντιδρά. Για παράδειγμα, «Δεν ντρέπεσαι να μιλάς άσχημα;», «Τα καλά παιδιά δεν αντιμιλούν», κλπ.

## Λάθη επικοινωνίας που κάνουν οι γονείς

### 4. Κρίνουν, Κατακρίνουν, Κατηγορούν

Οι γονείς κάνουν αρνητική αξιολόγηση του παιδιού τους συνολικά και ως άτομο, κάτι που είναι προσβλητικό για το παιδί. Για παράδειγμα, «Δεν ντρέπεσαι; Πάλι έκανες λάθος!», «Αυτό το κάνουν τα μωρά, όχι τα μεγάλα παιδιά σαν εσένα».

### 5. Κοροϊδεύουν, Γελοιοποιούν, Κάνουν το παιδί να ντραπεί

Κάνουν το παιδί να αισθανθεί ντροπή για τον εαυτό του, το γελοιοποιούν και το κατατάσσουν σε μία αρνητική κατηγορία, κάνοντας το παιδί να νιώθει άσχημα για τον εαυτό του. «Ντροπή σου, πάλι φέρεσαι σα μωρό», «Μη τρως σα γουρούνη».

### 6. Διδάσκουμε, δίνουμε λογικά επιχειρήματα

Κατευθύνουμε τα παιδιά χρησιμοποιώντας λογικά επιχειρήματα, πληροφορίες ή προσπαθώντας να τα επηρεάσουμε μέσω της δικής μας γνώμης. Π.χ. «εάν ακολουθήσεις την επιθυμία σου να γίνεις δασκάλα θα κάνεις 10 χρόνια να διοριστείς».

### 7. Εξηγούμε, αναλύουμε

Λέμε στο παιδί ποια κίνητρα θεωρούμε ότι έχει. Π.χ. «στην πραγματικότητα δεν το πιστεύεις ούτε εσύ ο ίδιος»



## Λάθη επικοινωνίας που κάνουν οι γονείς

### 8. Παρηγορούμε, ηρεμούμε, υποστηρίζουμε

Προσπαθούμε να κάνουμε το παιδί να νιώσει καλύτερα, να του «αλλάξουμε» την αίσθηση που έχει ή να το πείσουμε ότι δε νιώθει αυτό που νιώθει. Π.χ. «αύριο θα σκέπτεσαι διαφορετικά γι' αυτό που σε στενοχώρησε σήμερα».

### 9. Ερευνούμε, ρωτάμε, ανακρίνουμε

Εδώ ψάχνουμε λόγους, κίνητρα ή αιτίες που θα μας βοηθήσουν να βρούμε λύση στο πρόβλημα του παιδιού. Π.χ. «τι σκοπεύεις να κάνεις εάν δε σπουδάσεις;»

### 10. Αποστασιοποιούμε, αλλάζουμε θέμα

Προσπαθούμε να απομακρύνουμε το παιδί από το πρόβλημα, παραμερίζουμε το πρόβλημα ή κάνουμε σαν να μην είναι επίπονο το όποιο πρόβλημα του παιδιού. Π.χ. «έλα ας πούμε κάτι ευχάριστο» ή «μην το σκέπτεσαι άλλο».



Τέλος, μία ερώτηση με την οποία θα μπορούσαμε να κλείνουμε τη μέρα μας, είναι το

τι κάναμε ή/και είπαμε για να  
δείξουμε σε ένα παιδί την  
εκτίμησή μας...

## Διαφορετικοί τρόποι για να πεις «Μπράβο»

- Ακόμη μία φορά και θα τα καταφέρεις!
- Αλάνθαστο!
- Απίθανη δουλειά!
- Απίστευτα ωραίο!
- Αυτό είναι υπέροχο!
- Αυτό είναι!
- Βελτιώνεσαι καθημερινά!
- Δεν έχω ξαναδεί καλύτερη δουλειά!
- Δεν πιστεύω ότι το έκανες μόνος/η σου!
- Δεν σου ξεφεύγει τίποτα!
- Δούλεψες σκληρά σήμερα!
- Δούλεψες με σωστό τρόπο!
- Είμαι περήφανος/η για σένα!
- Είσαι «τρομερό» παιδί!
- Είσαι άπιαστος/η!
- Είσαι απίστευτος/η!
- Είσαι καταπληκτικός/ή!
- Είσαι μοναδικός/η!
- Είσαι πολύ έξυπνο παιδί!
- Είσαι στον σωστό δρόμο!
- Εντυπωσιάστηκα!
- Εξαιρετικά!
- Εξαίσια!
- Έξυπνο!
- Εργάστηκες μεθοδικά!
- Έχεις ευρηματικό μυαλό!
- Ήξερα ότι θα τα κατάφερνες!
- Θα πας μπροστά!
- Θαυμάζω τη σκέψη σου!
- Θαυμάσια!
- Καλή δουλειά!
- Καλύτερα!