

Θετική γονεϊκότητα στα πρώτα κρίσιμα χρόνια

Ενισχύοντας τη σχέση γονέα-παιδιού

Ενας περιεκτικός οδηγός για τις αρχές της ενίσχυσης της σχέσης γονέα παιδιού και τη θετική γονεϊκότητα.



→ onassis.org

ONASSIS
EDUCATION

Υπό την αιγίδα

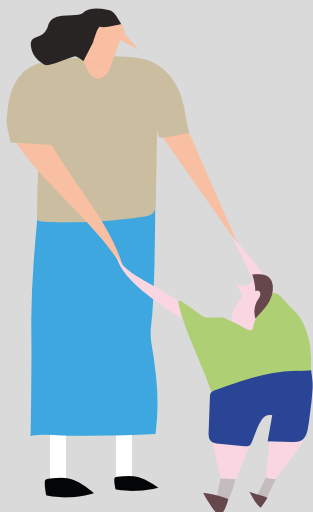


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Λένε πως γονιός δεν γεννιέσαι, γίνεσαι. Όσο αγχωτικό κι αν φαντάζει αυτό, την ίδια στιγμή απελευθερώνει κάθε νέο γονέα που έχει απορίες για το πώς μπορεί να λειτουργήσει θετικά στην ανάπτυξη του παιδιού του. Χωρίς κανένα εγχειρίδιο χρήσης, ο ρόλος του γονέα είναι ένας από τους πιο απαιτητικούς –αν όχι ο απαιτητικότερος– στην ενήλικη ζωή ενός ατόμου.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού είναι καθοριστικά για την ανάπτυξη και την υγεία του. Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι οι επιδράσεις του περιβάλλοντος και οι εμπειρίες στην αρχή της ζωής ενός ανθρώπου διαμορφώνουν το δυναμικό του και επηρεάζουν το πόσο χαρούμενος, υγιής και δημιουργικός μπορεί να γίνει. Από την άλλη, η καθημερινότητα του γονέα είναι γεμάτη αντιφατικά συναισθήματα, τα οποία διαδέχονται το ένα το άλλο με γρήγορους ρυθμούς. Από την ημέρα που αποκτά αυτή την ιδιότητα, καλείται να αντιμετωπίσει καθημερινά μια σειρά από προκλήσεις, προσπαθώντας με τη συμπεριφορά του και τη στάση του να έχει όσο το δυνατόν θετικότερο αντίκτυπο στο παιδί του. Το παιδί μεγαλώνει και εξελίσσεται διαρκώς, απορροφώντας τα ερεθίσματα του περιβάλλοντός του – συνεπώς, ο ρόλος του γονέα είναι καταλυτικός.

Η θετική γονεϊκότητα στοχεύει στη μεγιστοποίηση του δυναμικού του κάθε παιδιού, μέσω της γνώσης των επιστημονικών δεδομένων για την πρόωμη ανάπτυξη, αλλά και της βελτίωσης των γονεϊκών δεξιοτήτων. Η κατανόηση του πώς ένα παιδί μεγαλώνει και αναπτύσσεται, δηλαδή των σταδίων και των ορόσημων της ανάπτυξης, αποτελεί τη βάση της θετικής γονεϊκότητας, κάθε στιγμή, με τον πιο κατάλληλο τρόπο.



Το Ίδρυμα Ωνάση, με στόχο την υποστήριξη των νέων γονιών σε αυτό το δύσκολο αλλά και μαγικό ταξίδι της δημιουργίας μιας νέας οικογένειας, παρουσιάζει την πρωτοβουλία «Θετική γονεϊκότητα στα πρώτα κρίσιμα χρόνια». Μέσα από μια σειρά διαδικτυακών συναντήσεων, οι οποίες εστιάζουν σε θεματικές ενότητες όπως τα αναπτυξιακά ορόσημα, η ενίσχυση της σχέσης γονέα-παιδιού, ζητήματα συμπεριφοράς, καθώς επίσης και θέματα κοινωνικοποίησης και επιβολής ορίων, είμαστε δίπλα σε όσους χρειάζονται καθοδήγηση σε κάτι εντελώς νέο στη ζωή τους. Για κάθε νέο γονιό που μαθαίνει μαζί με το παιδί του και θέλει να μάθει περισσότερα. Για όλες και όλους εσάς που προσπαθείτε να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας στο παιχνίδι, την επιβράβευση και τα «μη».

Μετά την τεράστια ανταπόκριση των γονέων στις προηγούμενες διαδικτυακές συναντήσεις, που ξεπέρασαν τις 21.100 προβολές μέσα σε λίγους μήνες στο Onassis Channel στο YouTube, το Ίδρυμα Ωνάση συμπληρώνει την πρωτοβουλία με δύο ψηφιακούς οδηγούς, που παρέχονται δωρεάν και με ελεύθερη πρόσβαση για όλους, χωρίς αντίτιμο ή χρονικό περιορισμό.

Ο οδηγός αυτός, που έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας, περιλαμβάνει τα βασικά «στιγμιότυπα» της ανάπτυξης ενός παιδιού 0 ως 5 ετών, με στόχο τη διευκόλυνση του γονέα, προκειμένου να γνωρίζει τι είναι αναμενόμενο σε κάθε ηλικία και να παρακολουθεί τις αναδυόμενες δεξιότητες του παιδιού του.

Πιο συγκεκριμένα, παρέχει συμβουλές στους γονείς για θετική αλληλεπίδραση και ενίσχυση του παιδιού με βάση το αναπτυξιακό του στάδιο. Ο γονέας καλείται να διαχειριστεί τη συμπεριφορά του παιδιού του και να ανταποκριθεί στις ανάγκες του και η πιο αποτελεσματική παρέμβασή του φαίνεται πως επιτυγχάνεται όταν γνωρίζει τις αναμενόμενες λειτουργίες και συμπεριφορές ανά ηλικία.

Θα πρέπει να σημειωθεί πως σε καμία περίπτωση ο οδηγός δεν θα πρέπει να υποκαθιστά την παιδιατρική παρακολούθηση και φροντίδα. Για οποιαδήποτε ανησυχία, θα πρέπει να αναφέρεστε στον/στην παιδίατρό σας ή σε αναπτυξιακό παιδίατρο.

1. Ενισχύοντας τη διάδραση γονέα-βρέφους: η «ευαίσθητη γονεϊκότητα»

Η αμοιβαία ανταλλαγή ερεθισμάτων ανάμεσα στον γονέα και στο βρέφος, μέσα από τη φωνή, το άγγιγμα, την επαφή «σώμα με σώμα» και το κλάμα, ενισχύει ειδικά εγκεφαλικά μονοπάτια μέσω του λεπτού συντονισμού του εγκεφάλου του γονέα με αυτόν του βρέφους και έτσι προσαρμόζεται αμοιβαία το βρέφος στη γονεϊκότητα και ο γονέας στη συμπεριφορά του βρέφους.

Η διάδραση μεταξύ παιδιών και γονιών ή φροντιστών είναι βασικό, απαραίτητο στοιχείο για την ανάπτυξη του παιδιού: Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά αναζητούν την αλληλεπίδραση με εκφράσεις, χειρονομίες, «μπαμπαλίσματα» και οι ενήλικες ανταποκρίνονται. Όταν οι γονείς/φροντιστές δεν ανταποκρίνονται συστηματικά με κατάλληλο τρόπο, ή δεν ανταποκρίνονται καθόλου, η αρχιτεκτονική του εγκεφάλου του βρέφους διαμορφώνεται διαφορετικά, με συνέπειες στη μάθηση και στη συμπεριφορά του.

Η σωματική επαφή, η αγκαλιά, ο θλασμός:

- συμβάλλουν στην ανάπτυξη ασφαλούς δεσμού μεταξύ γονέα και βρέφους
- συνδέονται με «αμοιβές», όπως η «παρηγοριά» και η σίτιση
- μειώνουν τις εκδηλώσεις του στρες
- ενισχύουν την ανάπτυξη της γλώσσας και των γνωστικών δεξιοτήτων
- συνδέονται με οφέλη για τη σωματική υγεία του παιδιού.

«**Ευαίσθητη γονεϊκότητα**» είναι η συνεχής, λεπτό προς λεπτό προσαρμογή του γονέα στα «σήματα» του βρέφους, όπως το κλάμα, το κάλεσμα, η ανησυχία, και αφορά κυρίως τον πρώτο χρόνο της ζωής του παιδιού. Η «Ευαίσθητη γονεϊκότητα» επηρεάζει θετικά την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, βελτιώνει την κοινωνική προσαρμογή, την ενσυναίσθηση, τη ρύθμιση του συναισθήματος, τη δημιουργική συμβολική σκέψη και ελαττώνει τον κίνδυνο για προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας.

2. Ενισχύοντας τη σχέση γονέα-παιδιού στην προσχολική ηλικία

Η επικοινωνία και η σχέση γονέα και παιδιού ενισχύονται με το κατάλληλο παιχνίδι, αλλά και με τη «θετική προσοχή» στις πράξεις και στα «επιτεύγματα» του παιδιού.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το **παιχνίδι** μπορεί να:

- ενισχύσει τις κοινωνικές, επικοινωνιακές και συναισθηματικές δεξιότητες, δηλαδή τη γλώσσα, τη συναισθηματική αναγνώριση και έκφραση
- βελτιώσει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- προσελκύσει τη θετική προσοχή, άρα να υπάρχει λιγότερη ανάγκη να τραβήξει το παιδί την προσοχή με αρνητικό τρόπο.

Πώς γίνεται

Το παιδί επιλέγει, έχει τον πρώτο ρόλο και κατευθύνει το παιχνίδι.

Ο γονέας μπορεί να επιλέξει τη χρονική στιγμή της ημέρας που θα γίνει το παιχνίδι. Στη διάρκεια του παιχνιδιού, ο γονέας:

- είναι επικεντρωμένος στο παιδί και στο παιχνίδι (κλειστό τηλέφωνο, δεν διακόπτει)
- έχει ενεργή συμμετοχή (παίρνει ρόλο)
- δίνει πρωτοβουλία στο παιδί να φτιάξει τη δική του ιστορία, ακολουθεί τους χρόνους του παιδιού και το ενθαρρύνει
- επιβραβεύει την προσπάθεια, τη δημιουργικότητα, μια ωραία ιδέα
- χρησιμοποιεί την ευκαιρία για να κάνει περιγραφικά σχόλια ενισχύοντας τη γλώσσα και τη μάθηση.

Τεχνικές

- Διασκέδαση: εκδήλωση ενθουσιασμού για αυτό που κάνει το παιδί (κυρίως στα μικρά παιδιά)
- Ανάκλαση: ο γονέας επαναλαμβάνει και «χτίζει» πάνω σε αυτό που είπε το παιδί
- Μίμηση: ο γονέας κάνει ό,τι κάνει το παιδί, εκπαιδευοντάς το πώς να παίζει
- Επιβράβευση θετικής συμπεριφοράς, παράβλεψη ανεπιθύμητης

Χρόνος: 15-20 λεπτά, ανάλογα με την ηλικία

ΕΠΑΙΝΟΣ

Ο έπαινος βασίζεται στην ιδέα ότι ανταποκρινόμαστε στην κοινωνική αποδοχή με τον ίδιο τρόπο που ανταποκρινόμαστε σε υλικές αμοιβές. Τα παιδιά κατά κανόνα επαναλαμβάνουν συμπεριφορές που τους εξασφαλίζουν την προσοχή των γονιών τους. Ο έπαινος είναι αποτελεσματικός όταν:

- Διευκρινίζουμε πάντα τι επιβραβεύουμε (παράδειγμα: «μπράβο που βοήθησες την αδελφή σου» ή «μπράβο που μάζεψες τα παιχνίδια σου»).
- Ο έπαινος ακολουθεί άμεσα την επιθυμητή συμπεριφορά.
- Επιδεικνύουμε ενθουσιασμό, ειδικά στα μικρότερα παιδιά. Χρησιμοποιούμε επιφωνήματα ενθουσιασμού ή υποστηρικτικές χειρονομίες. Αυτά προκαλούν θετικά συναισθήματα και κινητοποιούν τα παιδιά να προσπαθήσουν ξανά σε περίπτωση αποτυχίας.
- Επαινούμε την προσπάθεια ή μια διαδικασία. Ο τρόπος αυτός μπορεί να εμπνεύσει τα παιδιά να συνεχίσουν να προσπαθούν, παρά τις δυσκολίες. Ενισχύει τον πιο βασικό παράγοντα για την επιτυχία: την πεποίθηση ότι, συνεχίζοντας να προσπαθούμε, βελτιωνόμαστε.

Επίσης:

- Προσοχή στον ψεύτικο έπαινο: Τα παιδιά –ιδίαιτερα τα μεγαλύτερα– μπορεί να νιώσουν ότι δεν τα καταλαβαίνουμε ή ότι προσπαθούμε να τα χειραγωγήσουμε (συνήθως σε ηλικίες >4-5 ετών).
- Προσοχή στον υπερβολικό έπαινο: Αποφεύγουμε να επιβραβεύουμε τα παιδιά συνεχώς, με την παραμικρή ευκαιρία και για πράγματα που έρχονται αβίαστα και γίνονται εύκολα.
- Καλύτερα να επιβραβεύεται η προσπάθεια ή η στρατηγική ή αυτό που κατάφεραν να αλλάξουν. Έπαινος κυρίως για αυτά που κάνουν, όχι τόσο για αυτό που είναι. Αποφεύγουμε τη σύγκριση με άλλα παιδιά.
- Σχόλια για τις δεξιότητές τους, δηλαδή πώς κατάφεραν να επιλύσουν το πρόβλημα, να εκτελέσουν το έργο κ.λπ.

Στόχος: Να βελτιωθούν τα ίδια τα παιδιά, όχι να «κερδίσουν» τους άλλους – αλλιώς, μπορεί να χάσουν το εσωτερικό τους κίνητρο.

Ο έπαινος δεν είναι ο μόνος τρόπος να δείξει ο γονέας την αποδοχή, την ενθάρρυνση, την αγάπη. Τα παιδιά χρειάζονται την υποστήριξη, τη ζεστασιά από τον γονέα, ιδιαίτερα όταν βιώνουν στρες, απογοήτευση, αποτυχία – όχι μόνο όταν πετυχαίνουν τους στόχους ή όταν κάνουν κάτι σωστά.

3. Θετική Πειθαρχία

Τα παιδιά μαθαίνουν την «καλή» ή «κακή» συμπεριφορά από τον τρόπο που αντιδρούν οι γονείς τους σε αυτήν, από τον τρόπο που πειθαρχούν δηλαδή το παιδί. Ωστόσο, τα παιδιά διαφέρουν μεταξύ τους στο πώς προσαρμόζονται και πώς αντιδρούν στις όποιες περιστάσεις. Μερικά παιδιά αναστατώνονται από τις ξαφνικές αλλαγές στα σχέδια, ενώ άλλα προσαρμόζονται πιο εύκολα. Κάποια παιδιά κουράζονται με προβλέψιμο τρόπο, ενώ άλλα σε διαφορετικές περιστάσεις. Μερικά παιδιά είναι πιο δραστήρια, ενώ άλλα πιο ήπια. Πρόκειται συχνά για τις λεγόμενες διαφορές στην ιδιοσυγκρασία (ταμπεραμέντο). Οι ιδιοσυγκρασιακές διαφορές έχουν σημασία ανάλογα με τις περιβαλλοντικές προσδοκίες και απαιτήσεις.

ΚΡΙΣΗ (ΞΕΣΠΑΣΜΑ) ΘΥΜΟΥ:

Συμβαίνει συνήθως στις ηλικίες από 18 μηνών έως 3 ετών και είναι φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης. Μπορεί να είναι πιο συχνό και πιο έντονο σε παιδιά με ενδείξεις νευροαναπτυξιακών καταστάσεων, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ).

Η κρίση θυμού ενισχύεται όταν οι γονείς ανταποκρίνονται με θυμό: Το παιδί μαθαίνει λανθασμένα ότι το ξέσπασμα θυμού είναι μια φυσική αντίδραση στη ματαιώση.



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ο γονέας, προκειμένου να διαχειριστεί ένα επεισόδιο κρίσης ή προβληματικής συμπεριφοράς του παιδιού του, μπορεί είτε να τροποποιήσει το φυσικό περιβάλλον του παιδιού, ώστε να προβλεφθεί το επεισόδιο, είτε να διαχειριστεί κατάλληλα τις συνέπειες.

Το έναυσμα για «κρίση» μπορεί να είναι, για παράδειγμα, η περιορισμένη πρόσβαση σε κάτι («όχι», «μη», «σταμάτα»), η ανάγκη για προσοχή, η δυσκολία με κάτι που κάνει, η αλλαγή στη ρουτίνα, η πρόκληση από αδελφό/-ή, ο φόβος.

Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να εφαρμοστεί:

A. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ (ώστε το επεισόδιο να αποφευχθεί)

- Απομάκρυνση επικίνδυνων ή εύθραυστων και άλλων ανάλογων αντικειμένων, αποφυγή καταστημάτων παιχνιδιών, αν είναι πιθανό να συμβεί κρίση θυμού
- Δραστηριότητες 1:1 με ενήλικα, ώστε να λαμβάνει θετική προσοχή
- Διαλείμματα
- Διατήρηση ρουτίνας
- Παρακολουθούμε πώς αλληλεπιδρά με αδέρφια, βρίσκουμε δραστηριότητες και για τα δύο (ή περισσότερα) παιδιά
- Αποφεύγουμε πράγματα που φοβίζουν ή ενοχλούν το παιδί

B. ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ (συνέπειες)

- Χρειάζεται συνέπεια στην εφαρμογή των κανόνων
 - Μπορεί να γίνει απομάκρυνση του παιδιού από την κατάσταση κρίσης, time out, ή παράβλεψη της μη-επιθυμητής συμπεριφοράς
 - Αύξηση προσοχής για θετική συμπεριφορά
 - Έπαινος ή επιβράβευση στην ολοκλήρωση του έργου, αλλαγή δραστηριότητας σε επιθυμητή, παροχή βοήθειας
 - Ενθαρρύνουμε να ολοκληρώσει την εργασία, αγνοούμε τη μη επιθυμητή συμπεριφορά
- ✓ Οι συνέπειες πρέπει να ακολουθούν άμεσα τη συμπεριφορά.
✓ Ο έπαινος να είναι πάντα συγκεκριμένος: «μπράβο που...».

ΠΩΣ ΔΙΝΟΥΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ:

- Τραβάμε την προσοχή του παιδιού, διατηρώντας βλεμματική επαφή μαζί του.
- Δίνουμε ξεκάθαρες, σαφείς και άμεσες εντολές στο παιδί, εκφραζόμαστε με τρόπο αναπτυξιακά κατάλληλο (ανάλογο με τις δυνατότητες του παιδιού).
- Περιμένουμε σιωπηλά για 5-10 δευτερόλεπτα.
- Ανταποκρινόμαστε σταθερά (με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά) για τη συμμόρφωση ή μη του παιδιού.
 - Αν το παιδί ανταποκριθεί και συμμορφωθεί στην οδηγία: Ακολουθούν η **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ** («ευχαριστώ που...»), ο **ΕΠΑΙΝΟΣ** («μπράβο που...») ή η **ΑΜΟΙΒΗ** («ας παίξουμε τώρα ένα παιχνίδι»).
 - Αν το παιδί **ΔΕΝ** ανταποκριθεί και **ΔΕΝ** συμμορφωθεί στην οδηγία: Επαναλαμβάνουμε την οδηγία με καθοδήγηση (βάζουμε το χέρι του στο παιχνίδι) ή κάνουμε προειδοποίηση. Αν το παιδί ανταποκριθεί, ακολουθούν αναγνώριση, έπαινος ή αμοιβή. Αν το παιδί δεν ανταποκριθεί, ακολουθεί συνέπεια, όπως το Time Out.

ΕΝΙΣΧΥΤΕΣ

Κάθε ανταπόκριση σε μια συμπεριφορά, η οποία διατηρεί ή αυξάνει τη συχνότητα της συμπεριφοράς, λέγεται ενισχυτής. Η θετική ενίσχυση αυξάνει την πιθανότητα μιας συμπεριφοράς, παρέχοντας στο παιδί κάτι που θέλει, συχνά τη θετική προσοχή.

Οι ενισχυτές μπορεί να είναι:

- **Κοινωνική προσοχή:** έπαινος, σχόλια, επίπληξη, παιχνίδι, χειρονομία
- **Αντικείμενα:** παιχνίδια, αυτοκόλλητα
- **Προνόμια:** χρόνος στην τηλεόραση/υπολογιστή, ώρα ύπνου, μεγαλύτερη αυτονομία
- **Ανταλλάξιμες μονάδες:** νομίσματα, χαρτάκια ανταλλαγής κ.λπ.

«ΤΙΜΩΡΙΑ»

- Η τιμωρία δεν διδάσκει την επιθυμητή συμπεριφορά, αλλά κάποιες φορές είναι απαραίτητο μέρος της διαχείρισης.
- Εφαρμόζεται όταν η ανεπιθύμητη συμπεριφορά δεν μπορεί να ελεγχθεί.
- Όπως και στις αμοιβές, πρέπει να συνδέεται άμεσα με τη συμπεριφορά (αμέσως μετά και ειδικά).
- Η σωματική τιμωρία ΔΕΝ συστήνεται. Έχει αρνητική επίδραση στη σχέση και δυσμενείς επιπτώσεις σε βάθος χρόνου. Συχνά, η κακοποίηση του παιδιού ξεκινά από τη σωματική τιμωρία.
- Time Out: διάλειμμα από θετική ενίσχυση (κοινωνική προσοχή/δραστηριότητες).
- Προφορική επίπληξη / βραχεία οδηγία για αλλαγή συμπεριφοράς.
- Αφαίρεση προνομίου (αφαίρεση διασκεδαστικής δραστηριότητας για λίγο).
- Αφαίρεση, π.χ., αυτοκόλλητων επιβράβευσης (αν συμμετέχει σε τέτοιο σύστημα).
- Να παραμείνει στη θέση του.
- Φυσικές συνέπειες (όχι για σοβαρά θέματα).

Time Out: Απομάκρυνση από δραστηριότητα, απόσυρση της θετικής ενίσχυσης για προκαθορισμένο χρόνο μετά από προβληματική συμπεριφορά – έχει νόημα μόνο μετά από ποιοτικό Time In. Είναι ιδανικό για σοβαρές, χαμηλής συχνότητας προβληματικές συμπεριφορές:

- μεταξύ 2-6 ετών, σύντομο (1 λεπτό για κάθε έτος ηλικίας)
- όχι πάνω από μία προειδοποίηση
- σύντομη αιτιολόγηση στην αρχή
- σύντομη εξήγηση στο τέλος (όχι διάλεξη)
- επιστροφή στο Time in αμέσως μετά (ουδέτερα ή θετικά)
- στοχεύει μόνο 1-2 συμπεριφορές

ΠΑΡΑΒΛΕΨΗ*

- ✓ Ο γονέας αποσύρει βλεμματική, σωματική και λεκτική επαφή.
- ✓ Ουδετερότητα: Απουσία θυμού/αποδοκιμασίας.
- ✓ Ο γονέας επικεντρώνει την προσοχή του αλλού.
- ✓ Μόλις σταματήσει η ανεπιθύμητη συμπεριφορά, ο γονέας επαναφέρει την προσοχή στο παιδί.
- ✓ Καμία αναφορά στην προηγούμενη ανεπιθύμητη συμπεριφορά.
- ✓ Χρειάζεται σταθερότητα και συνέπεια.

* Δεν συστήνεται όταν εμπλέκονται θέματα ασφάλειας του παιδιού. Προσοχή στην εφαρμογή της παράβλεψης: Μπορεί να μην επιτευχθεί η επιθυμητή συμπεριφορά, αλλά αντίθετα η κρίση να επιδεινωθεί. Τότε, ο γονέας μπορεί να θυμώσει και να τιμωρήσει το παιδί και, έτσι, να κερδίσει η αρνητική προσοχή. Εναλλακτικά, μπορεί ο γονέας να παραιτηθεί και να ενδώσει στις απαιτήσεις του παιδιού, αλλά έτσι το μαθαίνει ότι μπορεί να επιτύχει αυτό που θέλει με αρνητική συμπεριφορά.

Η «ευαίσθητη γονεϊκότητα», δηλαδή η λεπτό προς λεπτό ανταπόκριση του γονέα στο βρέφος, η ενίσχυση της διάδρασης μεταξύ γονέα και παιδιού, η συναισθηματική επικοινωνία, το παιχνίδι, η θετική πειθαρχία, η προαγωγή των κοινωνικών δεξιοτήτων, αλλά και ο εμπλουτισμός του περιβάλλοντος με κατάλληλα εκπαιδευτικά ερεθίσματα αποτελούν συνολικά τον κύκλο της «θετικής γονεϊκότητας». Κάθε παιδί που βρίσκεται σε χαμηλό ή υψηλό κίνδυνο, λόγω γενετικών, νευροβιολογικών ή περιβαλλοντικών παραγόντων, ωφελείται στο μέγιστο από τη θετική αλληλεπίδραση με τους γονείς και μπορεί να μεγιστοποιήσει το δυναμικό του. Κάποιες φορές, ωστόσο, τα χαρακτηριστικά των παιδιών, των γονιών ή του περιβάλλοντος μπορεί να χρειάζονται περισσότερη, πιο ειδική ή πιο εντατική φροντίδα και καθοδήγηση. Στις περιπτώσεις που υπάρχουν ανησυχίες για την ανάπτυξη ή τη συμπεριφορά του παιδιού, για τη γονεϊκότητα ή για το περιβάλλον, υπάρχουν ειδικοί επιστήμονες που μπορούν να βοηθήσουν περισσότερο.



Ο οδηγός αυτός δεν υποκαθιστά την παιδιατρική παρακολούθηση και φροντίδα. Για κάθε ανησυχία θα πρέπει να απευθυνθείτε στον παιδίατρό σας ή σε έναν αναπτυξιακό παιδίατρο.

Ομάδα εργασίας Ιδρύματος Ωνάση

Αφροδίτη Παναγιωτάκου
Director of Culture

Έφη Τσιότσιου
Executive Director & Director of Education

Δημήτρης Θεοδωρόπουλος
Deputy Director of Culture

Δημήτρης Δρίβας
Group Communication & Content Manager

Αλέξανδρος Ρουκουτάκης
Content Leader

Χρήστος Σαρρής
Head of Creative

Δανιήλ Βεργιάδης
Campaign Manager

Χριστίνα Κοσμόγλου
Publications Manager

Μαργαρίτα Γραμματικού
Βάλια Παπαδημητράκη
Copy Editors

ΣΥΛΛΗΨΗ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Χριστίνα Παναγιωτάκου
Educational Programs Coordinator

Κορίνα Δευτεραίου
Τζίνα Παπαμιχαήλ
Educational Programs Assistants

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Νένη Περβανίδου
Αναπτυξιακή Παιδιάτρος, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής, Ιατρικής Σχολής Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), Υπεύθυνη Μονάδας Αναπτυξιακής & Συμπεριφορικής Παιδιατρικής Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», Πρόεδρος «Ελληνικής Εταιρείας Αναπτυξιακών Παιδιάτρων»

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Βασίλης Δουβίτσας

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

Θεόδωρος Κωβαίος
Γεωργία Λεοντάρα

Copyright © 2022 Ίδρυμα Ωνάση. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή της παρούσας έκδοσης, η αποθήκευσή της σε βάση δεδομένων και η αναμετάδοσή του σε οποιαδήποτε μορφή ή οποιοδήποτε μέσο χωρίς την προηγούμενη άδεια του Ιδρύματος Ωνάση. Χρήση της για εκπαιδευτικούς σκοπούς επιτρέπεται σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

**ONASSIS
EDUCATION**

Υπό την αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών