ΕΦΗΒΕΙΑ ΕΙΝΑΙ, ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ…

Synergy Foundation 18/11/2015

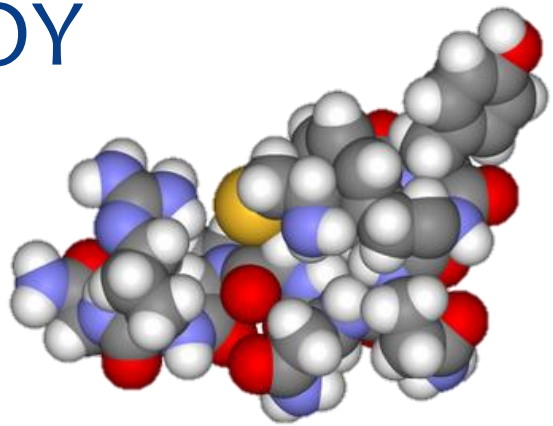
Μαίρη Δήμου Γρηγορίου

Κλινικός Ψυχολόγος

CuteNewBaby.com

ΕΦΗΒΕΙΑ: ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

* ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΕΙΣ ΟΡΜΟΝΩΝ
* ΜΗ ΠΛΗΡΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΜΕΤΩΠΙΑΙΟΥ ΦΛΟΙΟΥ
* ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗΣ
* ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΜΥΕΛΙΝΗΣ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

* ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ
* ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΔΙΕΓΕΡΣΗ
* ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ
* ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ (συν.)

* ΠΡΟΗΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΤΟΥΣ
* ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΕΛΕΓΧΟΥ
* ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΟΡΙΑ
* ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΟΥ ΥΠΗΡΧΑΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΙΣΧΥΟΥΝ!!!

ΠΩΣ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

* **Κοινωνική μάθηση** (μάθηση μέσω της παρατήρησης του δικού μας παραδείγματος, του δικού μας μοντέλου συμπεριφοράς):

«ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ ΜΙΛΑ ΤΟΣΟ ΔΥΝΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΚΟΥΣΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΛΕΣ»

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΚΟΠΟΥ ΤΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

* Ποια είναι η δική μας αντίδραση στην αρνητική συμπεριφορά του παιδιού
* Πώς αντιδρά το παιδί στις δικές μας διορθωτικές προσπάθειες
* Τι ψυχολογικά κέρδη αποκομίζει το παιδί από την αρνητική του συμπεριφορά

ΣΚΟΠΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

* Να τραβήξει την προσοχή (άτοπη προσοχή)
* Να επιδείξει δύναμη και υπεροχή
* Να εκδικηθεί
* Να επιδείξει την ανικανότητα του

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

* Συγκίνηση
* Παραδοχή από τους συνομήλικους
* Ανωτερότητα

ΤΟ ΧΡΥΣΟ ΚΛΕΙΔΙ

* Να θυμάστε:

Πίσω από κάθε αρνητική συμπεριφορά κρύβεται ένα παιδί αποθαρρυμένο, με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ (ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗ ΑΚΟΗ – ΚΑΘΡΕΦΤΙΣΜΑ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ)

* Προσπαθούμε να κατανοήσουμε αυτά που νιώθει και θέλει να πει το παιδί, και ύστερα να του πούμε με ενσυναίσθηση αυτό που καταλάβαμε, χωρίς κριτική ή συμβουλές, χωρίς να παίρνουμε θέση και χωρίς να σερβίρουμε έτοιμες λύσεις.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΤΡΕΙΣ ΣΥΝΙΣΤΩΣΕΣ:

* ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
* ΠΡΟΣΟΧΗ
* ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ (συν.)

ΤΡΕΙΣ ΚΑΝΟΝΕΣ:

* ΑΓΑΠΗ
* ΟΡΙΑ
* ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

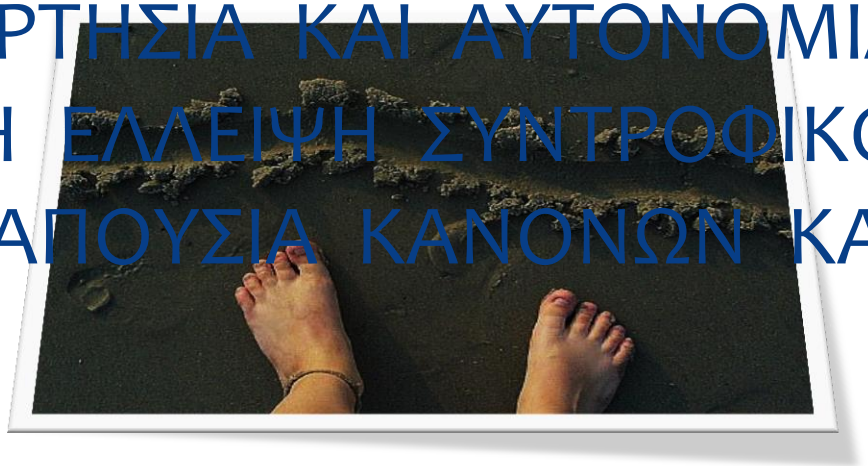
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΡΙΑ:

* ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
* ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΣΑΦΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΟΡΙΩΝ

* ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΤΑΞΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

* ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΚΑΝΟΝΩΝ ΚΑΙ ΟΡΙΩΝ



ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΠΗΓΑΙΝΟΥΝ ΜΑΖΙ

Μαίρη Δήμου Γρηγορίου

ΜΕΘΟΔΟΣ: ΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

* ΣΕ ΘΕΤΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ
* ΜΕ ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΘΕΣΗ
* ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ
* ΜΕ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

CuteNewBaby.com

ΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ (συν.)

* ΔΙΝΟΥΜΕ ΕΠΙΛΟΓΕΣ
* ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ
* ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙ
* ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΔΕΧΕΤΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΩΝ ΠΡΑΞΕΩΝ – ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΤΟΥ
* ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

ΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ (συν.)

ΒΟΗΘΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

* ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
* ΝΑ ΚΑΤΟΝΟΜΑΣΕΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ
* ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ
* ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΓΟΝΕΙΚΗ ΣΤΑΣΗ

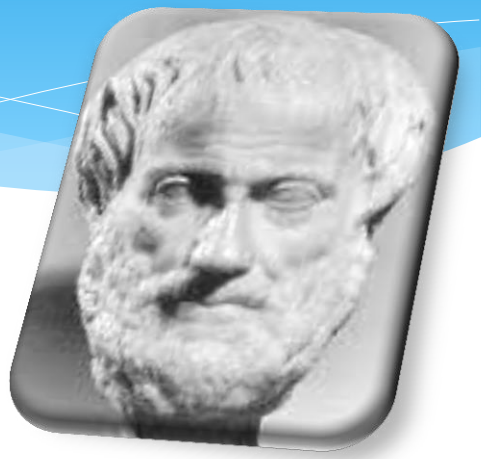
* ΑΠΟΔΟΧΗ
* ΣΥΝΕΠΕΙΑ

* ΟΡΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
* ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥΝΤΕΣ ΓΟΝΕΙΣ

* ΑΠΟΔΟΧΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
* ΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΡΜΟΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
* ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
* ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ



Ο καθένας μπορεί να θυμώσει –

Αυτό είναι εύκολο.

Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο –

Αυτό δεν είναι εύκολο (ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ)

ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

* Η ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και χειρισμού των συναισθημάτων, ικανότητες στον αυτοέλεγχο, στην ενσυναίσθηση, στην ποιοτική επικοινωνία, στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων και προβλημάτων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτοεπίγνωση και την αυτοαποδοχή.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

* ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΗ ΛΗΨΗ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ
* ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟ «ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ»
* ΚΑΝΤΕ ΑΝΟΙΚΤΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (συν.)

* ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ ΣΕ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ
* ΚΑΝΤΕ ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ ΚΑΙ ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΝΑ ΑΝΑΛΑΒΟΥΝ ΤΙΣ ΕΥΘΥΝΕΣ ΤΟΥΣ
* ΑΣΧΟΛΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΕΝΑ ΠΡΑΓΜΑ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (συν.)

* ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

* ΕΝΕΡΓΗΣΤΕ ΩΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ
* ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΙΣ ΑΥΤΟΕΚΠΛΗΡΟΥΜΕΝΕΣ ΠΡΟΦΗΤΕΙΕΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (συν.)

* ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥΣ
* ΜΗΝ ΤΟΥΣ ΦΕΡΝΕΤΕ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΗ ΘΕΣΗ
* ΜΗΝ ΚΡΙΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥΣ
* ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΕ ΤΟΥΣ
* ΚΑΝΤΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΕΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΓΥΡΟ

Μαίρη Δήμου Γρηγορίου

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

Κάντε την καλή συμπεριφορά ν'αξίζει τον κόπο!

* Αγνοήστε περισσότερο την αρνητική και όχι τη θετική συμπεριφορά.
* Ψάξτε για θετικές συμπεριφορές και ευκαιρίες για έπαινο και όχι για αρνητικές συμπεριφορές και ευκαιρίες για κριτική, απειλές και συμβουλές

ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΛΕΜΕ!

Ευχαριστώ!