

Σούπερ Στρατηγικές

για να σας βοηθήσουν με τη Διαχείριση της Συμπεριφοράς στο σπίτι

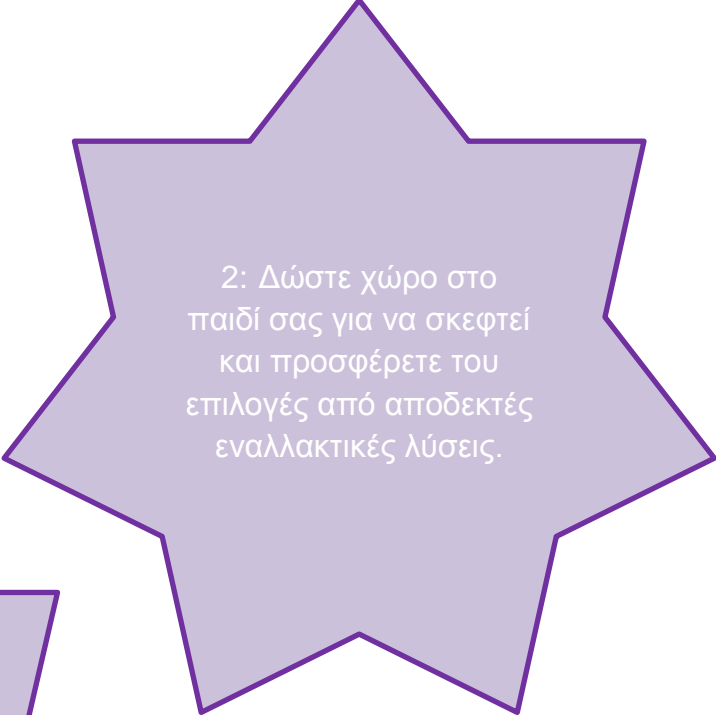
Τα σχολεία χρησιμοποιούν στρατηγικές διαχείρισης συμπεριφοράς για να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν καλούς τρόπους συμπεριφοράς στο σχολείο.

Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούνται στο σχολείο ίσως να είναι χρήσιμες και σε εσάς στο σπίτι. Αυτό το φυλλάδιο περιέχει μια επιλογή.

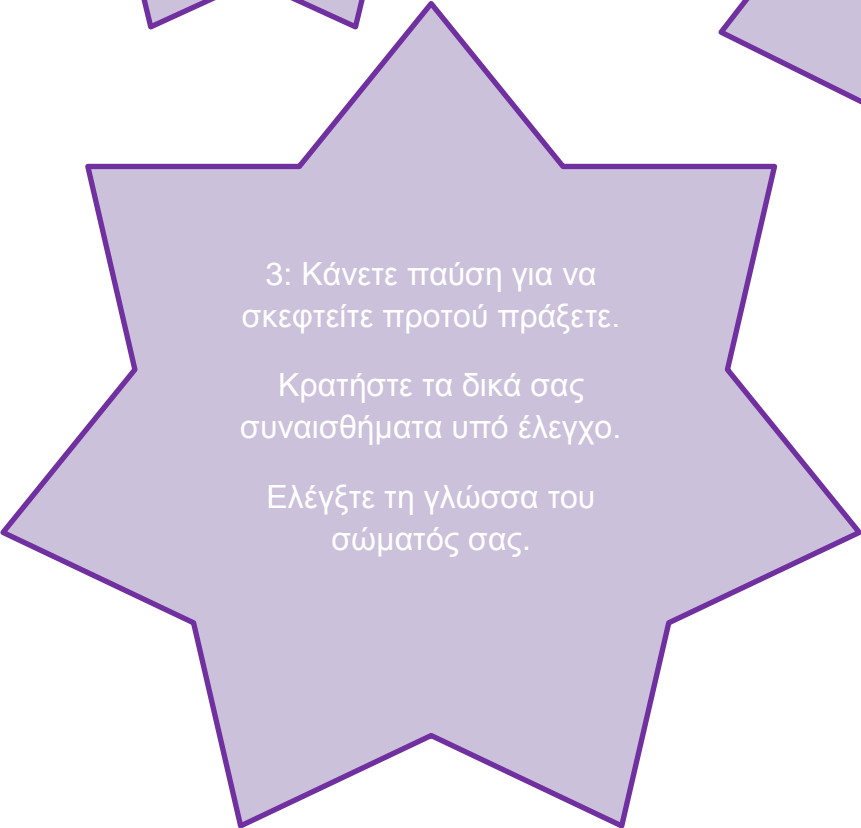
3 σημαντικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε:



1: Μείνετε
ήρεμοι.



2: Δώστε χώρο στο
παιδί σας για να σκεφτεί
και προσφέρετε του
επιλογές από αποδεκτές
εναλλακτικές λύσεις.



3: Κάνετε παύση για να
σκεφτείτε προτού πράξετε.


Κρατήστε τα δικά σας
συναισθήματα υπό έλεγχο.

Ελέγξτε τη γλώσσα του
σώματός σας.

Οι στρατηγικές για σας να δοκιμάσετε στο σπίτι

1. Πάρτε το χρόνο σας

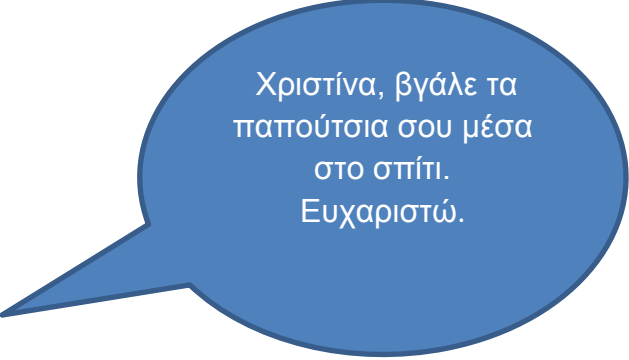
Δώστε τις οδηγίες σας με αυτοπεποίθηση, κάνετε μεταβολή και απομακρυνθείτε με την προσδοκία ότι το παιδί σας θα συμμορφωθεί. Αυτή μερικές φορές λειτουργεί καλά με το «Ευχαριστώ, όχι παρακαλώ» (στρατηγική 2).



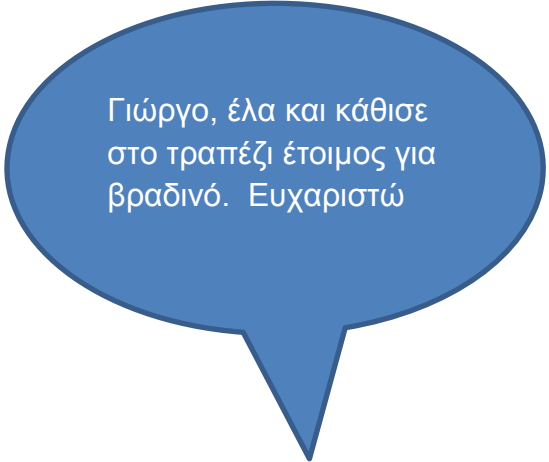
Είναι ώρα για ύπνο-
επάνω
τώρα...ευχαριστώ

2. Ευχαριστώ, όχι παρακαλώ

«Το όνομα του παιδιούοδηγίαευχαριστώ»



Χριστίνα, βγάλε τα
παπούτσια σου μέσα
στο σπίτι.
Ευχαριστώ.



Γιώργο, έλα και κάθισε
στο τραπέζι έτοιμος για
βραδινό. Ευχαριστώ

Λέγοντας «ευχαριστώ», υπονοείτε ότι περιμένετε ότι το παιδί θα κάνει ό,τι έχετε ζητήσει.

3. «Ναι, αλλά μόλις...»

Μερικές φορές πρέπει να πούμε «όχι» αλλά για αυτές τις άλλες περιπτώσεις, δοκιμάστε

Μαμά, μπορώ να παίξω στον κήπο;

Ναι, αλλά μόλις τελειώσεις το διάβασμα σου.

Μπαμπά, μπορώ να έχω τον υπολογιστή;

Ναι, αλλά μόλις τελειώσεις το φαγητό σου.

4. Όταν...τότε...

Δώστε στο παιδί σας μια προϋπόθεση που θα του λέει ποια συμπεριφορά περιμένετε από αυτό.

Όταν δω ότι έχεις βάλει το παλτό σου, τότε μπορούμε να βγούμε έξω να παίξουμε.

Όταν έχεις πλύνει τα χέρια σου για το μεσημεριανό, τότε θα σου απαντήσω.

5. Εγγύτητα Έπαινος

Επαινείστε το παιδί που συμμορφώνεται με τη συμπεριφορά που περιμένετε.

Η Ρίτα δεν ακολουθεί τις οδηγίες να πλύνει τα χέρια της/να βάλει τις πυτζάμες, ενώ ο Πέτρος και η Νάντια συμμορφώνονται.

Μπράβο Πέτρο που
έπλυνες τα χέρια σου,
έτοιμος για φαγητό.
Ευχαριστώ!

Μπράβο Νάντια, βλέπω ότι έχεις
βάλεις τις πυτζάμες σου και ότι
είσαι έτοιμη για μια ιστορία.
Απλά περιμένα μέχρι να είμαστε
όλοι έτοιμοι.

6. Αγνοώντας το παιδί ως τακτική («Δεν μπορώ να σε ακούσω ούτε να σε δω!»)

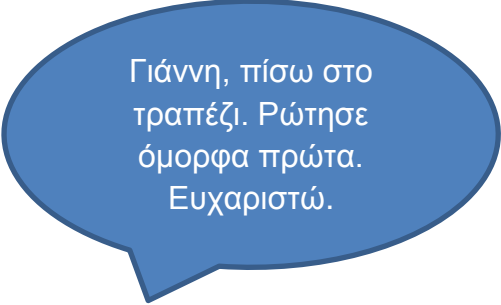
Στρέψτε την προσοχή σας στο παιδί αμέσως μόλις απαντήσει σωστά



7. «Ζήτησε την άδεια πριν κάνεις κάτι»

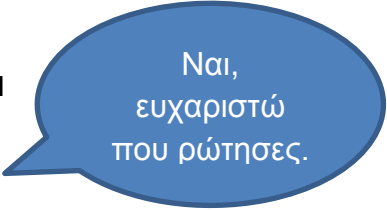
Μπορεί να είναι δύσκολο αρχικά να σταματήσετε τα παρορμητικά παιδιά από το κάνουν αυτό που θέλουν. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορεί να αξίζει να δοκιμάσετε αυτήν την στρατηγική.

Για παράδειγμα, μετά το δείπνο ο Γιάννης πάει να παίξει ένα παιχνίδι στον υπολογιστή πριν ρωτήσει.



Γιάννη, πίσω στο τραπέζι. Ρώτησε όμορφα πρώτα. Ευχαριστώ.

Όταν ο Γιάννης πάρει την άδεια, ο ενήλικας λέει



Ναι, ευχαριστώ που ρώτησες.

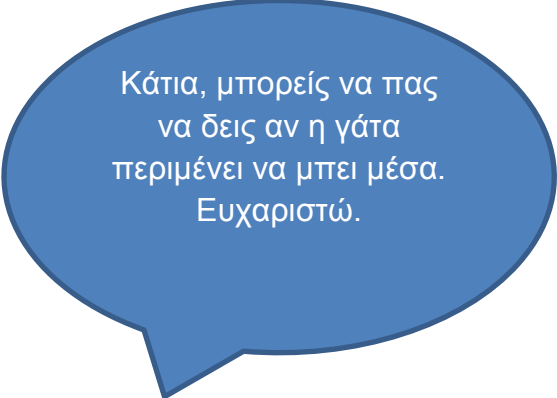
Αρχικά, αλλά μόνο όταν είναι κατάλληλο, προσπαθήστε να λέτε ναι όσο περισσότερο γίνεται, έτσι ώστε ο Γιάννης να συνηθίσει στην ιδέα ότι ζητώντας την άδεια, καταφέρνει αυτό που θέλει.

Αυτό είναι ένα βήμα προς την ρύθμιση των παρορμήσεων γιατί μπορεί να χρησιμεύσει στο να γεφυρώσει το χάσμα ανάμεσα στο να πείτε απόλυτα όχι (και μετά το παιδί να το κάνει έτσι και αλλιώς) και στο ναι αλλά μόνο με την άδεια μου. Άμα χρησιμοποιηθεί προσεκτικά, αυτό μπορεί να αποτρέψει την ταπείνωση του ενήλικα.

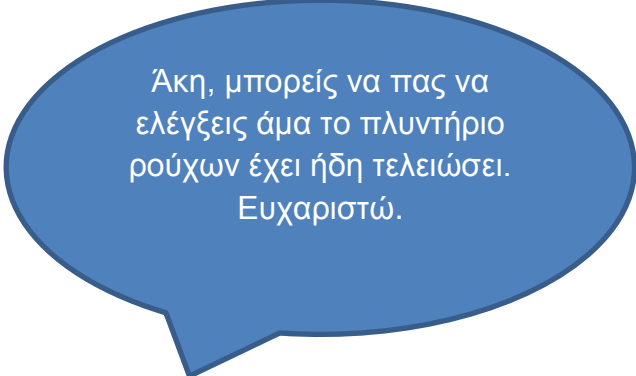
8. Η τεχνική της απόσπασης της προσοχής

Η συμπεριφορά του παιδιού σας γίνεται άστατη. Μπορείτε να δείτε ότι η συμπεριφορά του γίνεται χειρότερη. Πιστεύετε ότι μια μικρή απόσπαση θα το ηρεμήσει.

Χρησιμοποιήστε αυτή τη στρατηγική σε αυτές τις περιπτώσεις που η συμπεριφορά του παιδιού χειροτερεύει, ως έναν τρόπο για να εμποδίσετε τη συμπεριφορά του να φτάσει σε σημείο κρίσης. Η απόσπαση μπορεί να είναι κάτι ιδιαίτερο, κάτι που κάνει το παιδί να αισθανθεί σημαντικό και να του δώσει αξία.



Κάτια, μπορείς να πας να δεις αν η γάτα περιμένει να μπει μέσα.
Ευχαριστώ.



Άκη, μπορείς να πας να ελέγξεις άμα το πλυντήριο ρούχων έχει ήδη τελειώσει.
Ευχαριστώ.

Άμα χρησιμοποιείται με φειδώ, αυτή η στρατηγική μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική.

9. Η καλή και η καλή

Προσφέρετε επιλογές όπου και οι δύο περιπτώσεις είναι ωφέλιμες όταν το παιδί είναι απρόθυμο να αρχίσει μια εργασία .

Θα χρησιμοποιήσεις
το μπλε ή το κόκκινο
μολύβι;

Πού θα κάσουμε να το
κοιτάξουμε, στο
τραπέζι ή στον καναπέ;

Θα ταχτοποιήσεις το δωμάτιο
σου μόνη σου ή θέλεις βοήθεια;
Έχω 10 λεπτά διαθέσιμα για να
σε βοηθήσω άμα θέλεις

Θα ξεκινήσουμε από
την ερώτηση 1 ή την
ερώτηση 2; Είναι δική
σου επιλογή!

10. Η καλή και η δυσάρεστη

Είτε...ή...

(Χρησιμοποιείτε άχρωμο τόνο φωνής, χωρίς συναίσθημα)

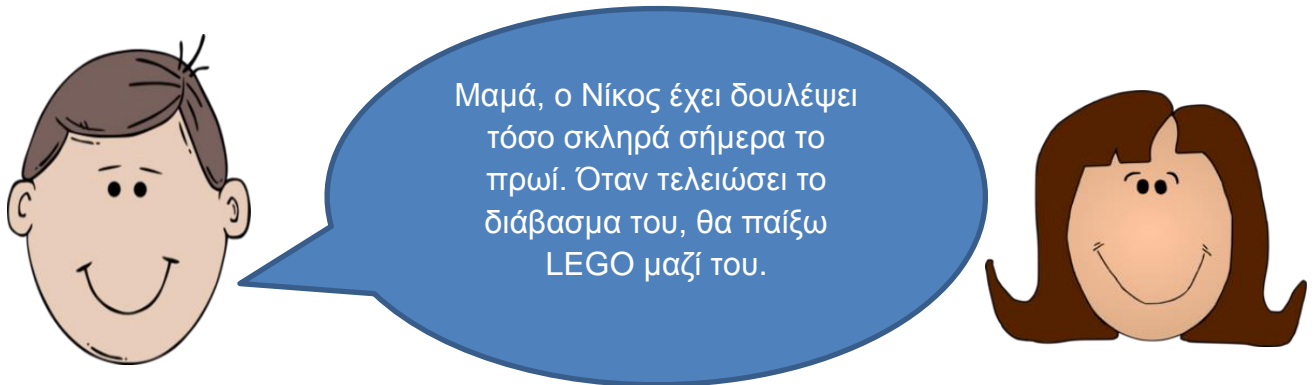
Είτε το τελειώνεις τώρα ή
θα πρέπει να τελειώσεις μετά
το φαγητό.

Το δωμάτιο σου πρέπει
να ταχτοποιηθεί τώρα ή
κατά την διάρκεια της
ώρας που έχεις για
τηλεόραση/i-pad.

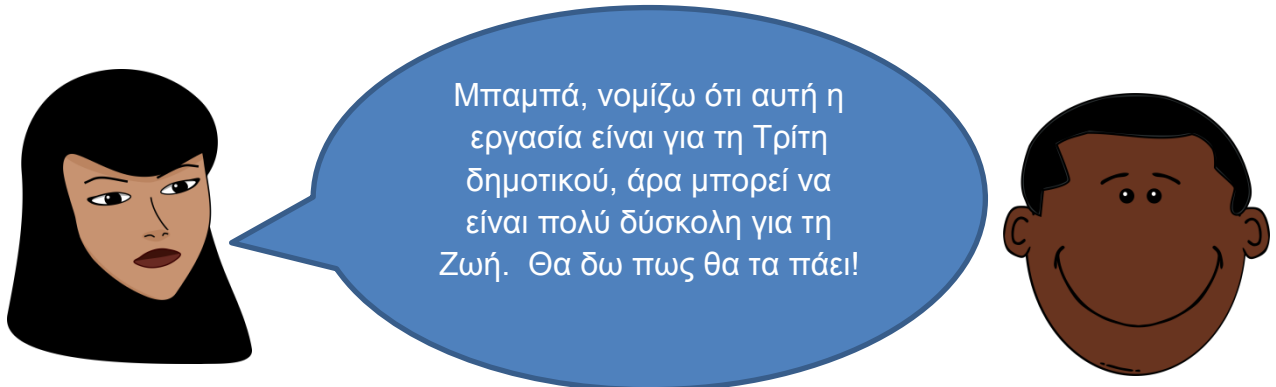
11. «Τα λένε στη νύφη, να τα ακούσει η πεθερά » (μιλώντας φωναχτά έτσι ώστε το παιδί μπορεί να ακούσει)

Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους. Ο ενήλικας μιλά δυνατά σε έναν άλλο ενήλικα στο δωμάτιο ώστε το παιδί να μπορεί να ακούσει (δέστε παρακάτω γονείς που μιλάνε μεταξύ τους).

Για το παιδί που είναι απρόθυμο να αρχίσει μια εργασία:

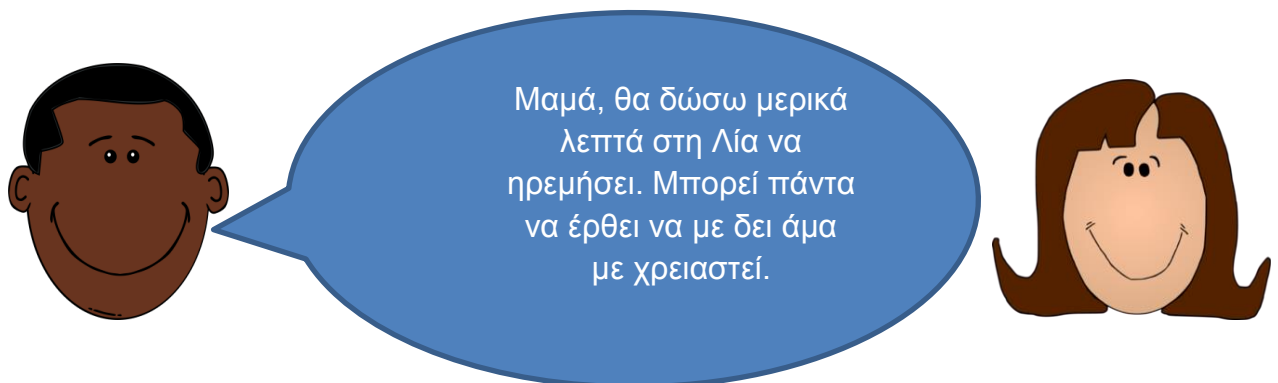


Για το παιδί που ανταποκρίνεται στις προκλήσεις αλλά είναι απρόθυμο να ξεκινήσει:



Αυτό μπορεί να δώσει μεγάλο κίνητρο σε μερικά παιδιά. Δίνει στο παιδί την άδεια να αποτύχει, και ως εκ τούτου το παιδί μπορεί να είναι πιο πρόθυμο να δοκιμάσει κάτι!

Για το παιδί που δεν συνεργάζεται ή που δεν ακολουθεί οδηγίες:



Αυτό δίνει στο παιδί μια διέξοδο χωρίς άμεση αντιπαράθεση.

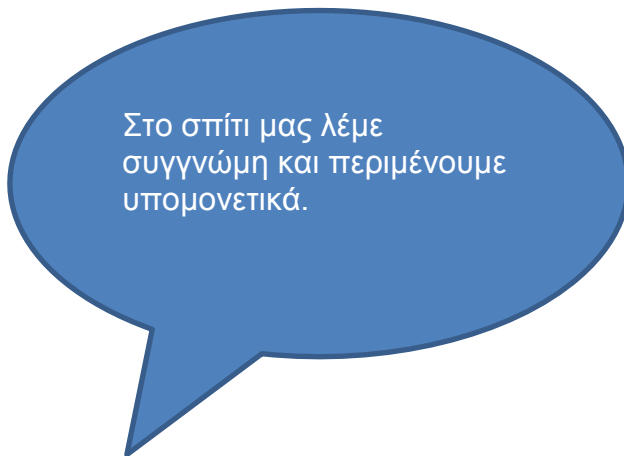
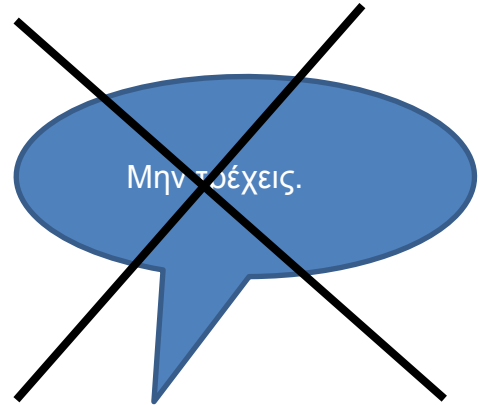
12. Μη λέτε μην

Πλαισιώστε θετικά τις οδηγίες .

Μη δίνετε στο παιδί ιδέες με το να του λέτε τι δεν θέλετε να κάνει. Αντί αυτού, πείτε του αυτό που θέλετε να κάνει. Δοκιμάστε το ειδικά όταν καθορίζετε ξανά τους κανόνες.



και όχι



και όχι



Και τέλος:

Να θυμάστε ότι το παιδί πρέπει να μάθει αποδεκτούς τρόπους συμπεριφοράς και θα βελτιωθεί ως προς αυτούς με περισσότερη πρακτική.

Να έχετε στο νου σας τα θετικά πράγματα που κάνουν τα παιδιά και να θυμάστε τη δύναμη της επιβράβευσης – προσέξτε όταν κάνουν κάτι καλό και σχολιάστε το.

Μη φοβηθείτε να μιλήσετε στη δασκάλα του σχολείου του παιδιού σας.