



Ας μην τον ενισχύουμε όμως... ας βοηθήσουμε τα  
παιδιά μας αυτήν την δύσκολη περίοδο που  
πιέζονται να τον διαχειριστούν όσο καλύτερα  
γίνεται...

## Μερικές συμβουλές:

### Πως να μιλήσετε χωρίς φωνές

#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ:

ΕΙΣΑΙ ΧΑΖΟ;

#### ΠΕΙΤΕ:

Όταν δεν μπορείς να κάνεις κάτι, ζήτα τη βοήθειά μου.



#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ:

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΟ ΠΩ;

#### ΠΕΙΤΕ:

Θα στο ξαναδείξω και την επόμενη φορά θα το κάνεις σωστά.

#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ:

ΣΤΑΜΑΤΑ! ΜΕ ΚΑΝΕΙΣ ΡΕΖΙΛΙ!

#### ΠΕΙΤΕ:

Πάμε λίγο πιο πέρα να συζητήσουμε, χωρίς φωνές.

#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ:

ΣΤΑΜΑΤΑ ΑΜΕΣΩΣ ΝΑ ΚΛΑΙΣ!

#### ΠΕΙΤΕ:

Πες μου γιατί κλαίς. Ας το συζητήσουμε.

#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ:

ΜΗ ΜΟΥ ΜΙΛΑΣ ΕΜΕΝΑ ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ!

#### ΠΕΙΤΕ:

Θα ακούσω τι μου λες όταν χαμηλώσεις τον τόνο της φωνής σου, όπως εγώ.

#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ:

ΗΡΕΜΗΣΕ ΑΜΕΣΩΣ!

#### ΠΕΙΤΕ:

Πάρε βαθιά αναπνοή κι ας κάνουμε μια αγκαλιά.

#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ

ΔΕ ΣΕ ΑΝΤΕΧΩ ΑΛΛΟ!

#### ΠΕΙΤΕ:

Νιώθω απογοητευμένος/η. Θέλω να μείνω λίγο μόνος/μόνη μου να ηρεμήσω.

#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ:

ΕΙΣΑΙ ΚΑΚΟΣ/Η ΜΑΘΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ!

#### ΠΕΙΤΕ:

Τί σε δυσκολεύει στα μαθήματα; Θα ήθελες να σε βοηθήσω;

#### ΑΝΤΙ ΓΙΑ:



ΔΕ ΒΟΗΘΑΣ ΠΟΤΕ ΣΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ!

#### ΠΕΙΤΕ:

Η βοήθειά σου είναι πολύτιμη. Τι θα έλεγες να κάνουμε μαζί αυτό και μετά μπορούμε να πάμε μια βόλτα.



## Μην ξεχνάτε....

ΕΡΧΟΜΑΙ ΚΟΝΤΑ		ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΜΑΙ	
ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ		ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ	
όταν			
αναγνωρίζω και ενισχύω την πρόοδό του	παίζω μαζί του	το προσβάλλω	αδιαφορώ για τις ανάγκες του
το αποδέχομαι έτσι όπως είναι	του επιτρέπω να εκφράσει ό,τι νιώθει	το συγκρίνω με άλλα παιδιά	το βάζω τιμωρία
το αφήνω να πειραματιστεί	το αφήνω να πάρει πρωτοβουλίες	το εγκαταλείπω	δεν υπολογίζω την άποψή του
ενισχύω την αυτοπεποίθησή του	εξηγώ ήρεμα τις συνέπειες των πράξεών του	του λέω ψέματα	παίζω με το κινητό, όταν είμαι μαζί του
το ακούω υπομονετικά	του χαρίζω αγκαλιές	του δίνω υποσχέσεις που δεν τηρώ	του φωνάζω αντί να εξηγώ
του αφιερώνω ποιοτικό χρόνο	του δίνω τα φιλά μου	του δημιουργώ φοβίες	το χτυπώ
	σεβόμαι την προσωπικότητά του	το προστατεύω υπερβολικά	
<a href="http://www.kosmatrikou.gr">www.kosmatrikou.gr</a>			



## Αλλά και όταν κλαίει...

# ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΚΛΑΙΕΙ

## ΜΗΝ ΤΟΥ ΠΕΙΣ

Πάμε!  
Μην είσαι κλαψιάρικο  
Οι άντρες δεν κλαίνε  
Δεν μου αρέσεις όταν κλαις  
Στάματα το κλάμα  
Το κλάμα σου με τρελαίνει

[www.kosmarikou.gr](http://www.kosmarikou.gr)

Όταν ένα παιδί κλαίει, σου δείχνει με έναν λάθος τρόπο την ανάγκη του για **αγκαλιά, παρηγοριά και στήριξη**. Μην το επικρίνεις, μην το αγνοείς και το αφήνεις μόνο του και κυρίως μην το χτυπάς ή το τιμωρείς. Είναι σε αυτές τις δύσκολες γι' αυτό στιγμές, που σε χρειάζεται περισσότερο...

## ΠΕΣ ΤΟΥ

Συμβαίνει σε όλους να αισθάνονται έτσι  
Θα βρούμε μαζί μια λύση  
Πρέπει να είναι δύσκολο για σένα να...  
Μίλα μου για ό,τι σε ανησυχεί  
Όλα θα πάνε καλά!  
Είναι καλό που εκφράζεις τα συναισθήματά σου  
Όταν κλαις δεν καταλαβαίνω τι θέλεις να μου πεις  
Καταλαβαίνω το τι νιώθεις  
Είμαι δίπλα σου  
Πάρε μεγάλες ανάσες και μέτρα μέχρι το 3 να περάσει

**ΣΕ ΑΓΑΠΩ!!!**



## Ευκαιρία για παιχνίδι.....

### Επιτραπέζιο - Μαθαίνω να Ελέγχω τον Θυμό μου



Εκτυπώστε τα αρχεία pdf (ταμπλό και κάρτες) και ξεκινήστε το παιχνίδι. Συμπληρώστε το υλικό με δικές σας ιδέες και καταστάσεις που στο παρελθόν έχουν εκνευρίσει το παιδί σας.

Πριν ξεκινήσετε το παιχνίδι, πείτε στο παιδί σας ότι όλοι μας θυμώνουμε μερικές φορές. Κάποια πράγματα μας εκνευρίζουν περισσότερο από κάποια άλλα. Το παιχνίδι θα μάθει στο παιδί σας πώς να αναγνωρίζει και να ελέγχει τα αρνητικά του συναισθήματα.

#### Θα χρειαστείτε:

- 1 πιόνι για κάθε παίκτη
- 8 κόκκινες κάρτες (συμπεριφορές που προκαλούν ξεσπάσματα θυμού)
- 8 πράσινες κάρτες (συμπεριφορές που βάζουν τέλος στον θυμό του παιδιού)
- Μάρκες ή τουβλάκια Lego κτλ. (επιβράβευση)
- 1 ζάρι

Εκτυπώστε τις κάρτες και το «ταμπλό».

Ανακατέψτε τις κάρτες και χωρίστε τις σε 2 πακέτα κοντά στο «ταμπλό».

## Οδηγίες

- Οι παίκτες (2 έως 4) βάζουν τα πιόνια τους στην αφηρησία.
- Ο μικρότερος σε ηλικία παίκτης ξεκινάει πρώτος.
- Αν τύχει σε πράσινο κουτάκι, παίρνει μια «κάρτα ηρεμίας» και τη διαβάζει δυνατά (ή τη διαβάζετε εσείς).
- Κάθε φορά που ο παίκτης πέφτει σε πράσινο κουτάκι, παίρνει και 2 μάρκες ή τουβλάκια.
- Αν τύχει σε κόκκινο κουτάκι, παίρνει μια κόκκινη «κάρτα θυμού». Αυτό σημαίνει πως έχει θυμώσει. Διαβάστε την κάρτα. Αν το παιδί σας μπορεί να σας πει τι θα κάνει για να ελέγξει το θυμό του, τότε κερδίζει 2 μάρκες.
- Αν τύχει στο κουτί με το αγοράκι πάνω στο ξύλινο άλογο, το παιδί παίρνει 2 μάρκες!
- Αν τύχει σε βόμβα, χάνει 2 μάρκες!
- Όποιος φτάσει πρώτος στο τέλος, παίρνει 3 ακόμη μάρκες.
- Νικητής είναι ο παίκτης με τις περισσότερες μάρκες!

## Συνέχεια παιχνιδιού

Μόλις τελειώσετε, ζητήστε από κάθε παιδί να σας περιγράψει 5 πράγματα που το θυμώνουν. Ρωτήστε το παιδί τι μπορεί να κάνει για να ηρεμήσει σε κάθε μία από αυτές τις καταστάσεις!

## Μην ξεχνάτε

Αν το παιδί κουραστεί, μην το πιέσετε να συνεχίσει το παιχνίδι. Στόχος είναι να ενισχύσετε την αντίληψη ενός συναισθήματος. Συνεχίστε το παιχνίδι για όση ώρα το παιδί διασκεδάζει!



Άκουσες ένα παιδί να λέει το όνομά σου. Νόμιζες ότι λέει κάτι κακό για σένα και το έσπρωξες.



Επίπεδο 1  
Αξιόσημο



Νοιώθεις ότι όλοι στην τάξη σου το πάνε καλύτερα από σένα στο σχολείο. Μίλησες στους γονείς σου για να σε βοηθήσουν στο διάβασμα.



Επίπεδο 1  
Αξιόσημο



Η μαμά δεν σε άφησε να δεις τηλεόραση γιατί δεν μαζέψαμε το δωμάτιό σου. Αντί να το μαζέψεις, το έκανες χειρότερο.



Επίπεδο 1  
Αξιόσημο



Οι γονείς σου σε ανάγκασαν να φας λαχανικά που δεν σου αρέσουν. Ζήτησες να τους βάλεις κέτσαπ και τελικά δεν ήταν τόσο άσχημα!



Επίπεδο 1  
Αξιόσημο



Γήγες με τον μπαμπά σου στο μαγαζά και θύμωσες μαζί του γιατί δεν σου πήρε το παιχνίδι που ήθελες.



Επίπεδο 1  
Αξιόσημο



Βαριέσαι πολύ στα μακρινά ταξίδια με το αυτοκίνητο. Έτσι, πήρες μαζί σου μερικά βιβλία και παιχνίδια για να περνάς την ώρα σου.



Επίπεδο 1  
Αξιόσημο







