CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Κατανόηση και διαχείριση της συμπεριφοράς

Όλα τα παιδιά κάποιες φορές έχουν συμπεριφορές που δυσκολεύουν τους γονείς. Στα παιδιά με ΔΕΠΥ, αυτισμό, επιληψία ή αναπτυξιακές δυσκολίες, η συμπεριφορά μπορεί να είναι πιο απαιτητική και συχνά είναι ένας τρόπος να εκφράσουν μια ανάγκη. Το να καταλάβουμε τι κρύβεται πίσω από τη συμπεριφορά είναι το πρώτο βήμα για να βοηθήσουμε.

Γιατί εμφανίζεται μια συμπεριφορά

- Δυσκολία να εκφράσει ανάγκες, συναισθήματα ή πόνο
- Κούραση, πείνα ή διαταραχές ύπνου
- Αισθητηριακή υπερφόρτωση: θόρυβος, πλήθος, φώτα ή ορισμένες υφές
- Αλλαγές στο πρόγραμμα ή αβεβαιότητα για το τι θα ακολουθήσει
- Απογοήτευση όταν μια δραστηριότητα είναι πολύ δύσκολη
- Ιατρικές αιτίες, όπως πόνος, δυσκοιλιότητα, κρίσεις ή παρενέργειες φαρμάκων

Αναζητήστε μοτίβα

Δοκιμάστε την προσέγγιση ABC: καταγράψτε τι συνέβη ακριβώς πριν (A, το έναυσμα), τη συμπεριφορά (B) και τι ακολούθησε (C, η συνέπεια). Τα μοτίβα συχνά δείχνουν τι πυροδοτεί τη συμπεριφορά και τι τη συντηρεί.

Θετικές στρατηγικές

- Προσέξτε και επαινέστε αμέσως την καλή συμπεριφορά, με συγκεκριμένα λόγια: «Μπράβο που περίμενες»
- Δίνετε σαφείς, απλές οδηγίες, μία κάθε φορά
- Χρησιμοποιήστε οπτικά προγράμματα και προειδοποιήσεις πριν από αλλαγές («άλλα 5 λεπτά και μετά μπάνιο»)
- Δίνετε περιορισμένες επιλογές, ώστε το παιδί να νιώθει ότι έχει κάποιο έλεγχο
- Κρατήστε ένα προβλέψιμο πρόγραμμα και προετοιμάστε το παιδί για δύσκολες καταστάσεις
- Αφιερώνετε κάθε μέρα λίγο χρόνο για να παίζετε μόνοι με το παιδί, με παιχνίδι που διαλέγει εκείνο

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης θυμού ή υπερφόρτωσης

- ✓ Μείνετε ψύχραιμοι και μιλήστε χαμηλόφωνα
- ✓ Κρατήστε το παιδί και τους γύρω ασφαλείς· απομακρύνετε επικίνδυνα αντικείμενα
- ✓ Μιλήστε λίγο και δώστε στο παιδί χώρο και χρόνο να ηρεμήσει
- ✓ Συζητήστε τι συνέβη αργότερα, όταν όλοι έχουν ηρεμήσει
- ✓ Η κρίση υπερφόρτωσης (meltdown) στον αυτισμό δεν είναι πείσμα: είναι αντίδραση του παιδιού όταν νιώθει ότι δεν αντέχει άλλο, και όχι επιλογή

Φροντίστε και τον εαυτό σας

- ✓ Η διαχείριση απαιτητικής συμπεριφοράς είναι εξαντλητική· δεν σημαίνει ότι είστε κακοί γονείς
- ✓ Μοιραστείτε το βάρος με τον/τη σύντροφό σας, την οικογένεια και το σχολείο και συμφωνήστε κοινή προσέγγιση
- ✓ Τα προγράμματα εκπαίδευσης γονέων και οι ομάδες στήριξης μπορούν να κάνουν πραγματική διαφορά
- ✓ Ζητήστε βοήθεια νωρίς

Πότε να ζητήσετε βοήθεια

Επικοινωνήστε μαζί μας αν:

- Η συμπεριφορά θέτει σε κίνδυνο το παιδί ή άλλους
- Το παιδί αυτοτραυματίζεται, για παράδειγμα χτυπά το κεφάλι του ή δαγκώνει τον εαυτό του
- Υπάρχει ξαφνική αλλαγή στη συμπεριφορά, που μπορεί να σημαίνει πόνο ή ασθένεια
- Η συμπεριφορά εμποδίζει το παιδί να πηγαίνει σχολείο ή να συμμετέχει στην οικογενειακή ζωή
- Νιώθετε ότι δεν μπορείτε να ανταπεξέλθετε

Καταγραφή συμπεριφοράς ABC

Συμπληρώστε το για μία ή δύο εβδομάδες και φέρτε το στο ραντεβού σας.

Ημερομηνία και ώρα	Τι συνέβη πριν (A)	Συμπεριφορά (B)	Τι συνέβη μετά (C)

Επικοινωνία με το CPNI

Για ερωτήσεις ή ραντεβού, καλέστε το ιατρείο μας στο +357 22 476 627 ή στείλτε email στο cpni2007@gmail.com.

Περισσότερα φυλλάδια και πληροφορίες: www.cpni.com.cy

Το φυλλάδιο αυτό δίνει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις συμβουλές του γιατρού του παιδιού σας.

Αναθεώρηση: Δρ Πάολα Νικολαΐδου, Σύμβουλος Παιδονευρολόγος, Νοέμβριος 2026.

© Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου