



ε τα παιδιά μας

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Η σωστή επικοινωνία είναι το κλειδί για να μεγαλώσουμε παιδιά υπεύθυνα και συναισθηματικά ώριμα.

1. Ερμηνεύστε τις συμπεριφορές τους. Πολλές φορές τα παιδιά δεν μπορούν ή δεν ξέρουν πώς να πουν αυτό που θέλουν ή αυτό που τα ενοχλεί με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε συμπεριφορές μη αποδεκτές, όπως γκρίνια, επιθετικότητα και αντιδραστικότητα. Εμείς είμαστε που θα πρέπει να σκεφτούμε λογικά και να

αντιδράσουμε συνειδητοποιημένα. Οι παρορμητικές αντιδράσεις και οι απαντήσεις χωρίς σκέψη συχνά χειροτερεύουν τις αρνητικές συμπεριφορές των παιδιών.

2. Ακούστε τα. Κάθε μικρή ή μεγάλη ιστορία που έχει να σας πει είναι σημαντική. Κλείστε την τηλεόραση, αφήστε στην άκρη την εφημερίδα και αποφύγετε να απαντήσετε στο τηλέφωνο, όταν θέλει να συζητήσει μαζί σας ή έχει κάτι σημαντικό (για το ίδιο) να σας πει.

3. Κατεβείτε στο ύψος τους. Όταν το παιδί σας μιλάει, γονατίστε στο ύψος των ματιών του και ακούστε το προσεκτικά.

4. Μην λειτουργείτε «εν θερμώ»: Αν είστε πολύ θυμωμένοι λόγω μιας συμπεριφοράς ή κάποιου περιστατικού, αποφύγετε να επικοινωνήσετε, μέχρι να ανακτήσετε την ψυχραιμία και την ηρεμία σας, γιατί είναι αδύνατον να είστε αντικειμενικοί διαφορετικά. Είναι καλύτερα να σταματήσετε και να μιλήσετε στο παιδί αργότερα.

5. Επιβραβεύστε τα: Να θυμάστε τα λόγια ενός πιτσιρικά: «Όταν τα κάνω θάλασσα, κανένας δεν το ξεχνάει. Όταν τα πάω καλά, κανένας δεν το βλέπει». Να θυμάστε να λέτε καλά λόγια και να επιβραβεύετε τις σωστές συμπεριφορές, γιατί δεν είναι αυτονόητες.

6. Μη χρησιμοποιείτε σκληρή κριτική: Αποφύγετε φράσεις όπως: «Είσαι τεμπέλης», «χαζός», «ανίκανος», «μην κάνεις σαν μωρό». Μην τις χρησιμοποιείτε ούτε όταν μιλάτε για άλλα παιδιά!

7. Δείξτε θετική διάθεση: Να δείχνετε τη χαρά σας στα παιδιά σας, κάθε φορά που τα βλέπετε.

8. Δώστε το καλό παράδειγμα: Τα παιδιά πάντα αντιγράφουν τις δικές μας συμπεριφορές. Αν τους φωνάζετε, θα φωνάξουν, αν τα χτυπάτε, θα χτυπήσουν, αν είστε αγχώδεις, θα είναι κι αυτά.

9. Δείξτε του ότι υπάρχουν αξίες: Αυτά για τα οποία τα επιβραβεύετε, τους δείχνουν τι θεωρείτε σημαντικό στη ζωή.

10. Μην τους μεταδίδετε τους φόβους και τις ανασφάλειές σας.

11. Μην απαιτείτε να είναι τέλεια. Δεν υπάρχουν τέλεια παιδιά, υπάρχουν όμως ευτυχισμένα.

12. Να τα αγαπάτε πάνω από όλα γι' αυτό που είναι... και όχι για αυτά που

πετυχαίνει. Αν δίνουμε αξία κυρίως στις ικανότητές του, το παιδί μαθαίνει να λειτουργεί για να γοητεύσει και να ευχαριστήσει τους άλλους.

13. Αποφεύγετε να κάνετε κατάχρηση των απαγορεύσεων. Παρόλο που η ύπαρξη κανόνων στο σπίτι είναι χρήσιμη και απαραίτητη, δεν πρέπει να επιβάλλετε πολλούς στο παιδί σας, γιατί δεν θα μπορέσει να τους απομνημονεύσει.

14. Μετά από μια διαφωνία πλησιάστε το. Το παιδί δεν έχει την απαιτούμενη ωριμότητα, οπότε εμείς πρέπει να διατηρήσουμε το διάλογο.

15. Για τιμωρία, επιβάλλετε συνέπειες για την πράξη του. Αυτό δίνει χρόνο στο παιδί να σκεφτεί τι έκανε και να κατανοήσει τη μη αποδεκτή συμπεριφορά, γεγονός που θα το βοηθήσει να λυτρωθεί από τις ενοχές που μπορεί να νιώθει. Δεν χτυπάμε ένα παιδί, ούτε σωματικά ούτε ψυχολογικά.

16. Μην κάνετε κατάχρηση εξουσίας. Η εξουσία σας πρέπει να προστατεύει το παιδί, γνωρίζοντας ότι είστε πιο δυνατοί από αυτό, αλλά δεν πρέπει ποτέ να στρέψετε αυτή τη δύναμη εναντίον του. Η εξουσία σας υπάρχει μόνο για να το καθησυχάζει.

17. Αναζητήστε εναλλακτικές λύσεις. Η καλή επικοινωνία περιλαμβάνει την αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων καθώς και την έκφραση των δικών μας συναισθημάτων και ιδεών. Βοηθάμε το παιδί να καταλάβει ότι υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις και δεν επιβάλλουμε μία εμείς, αλλά βοηθάμε το παιδί να επιλέξει αυτή που του ταιριάζει, βάσει των πιθανών αποτελεσμάτων. Ακόμα και τα πιο μικρά παιδιά μπορούν να καταλάβουν τις συνέπειες μιας πράξης αν τις συζητήσουμε μαζί τους και μπορούν να αποφασίσουν ποια είναι η καλύτερη εναλλακτική λύση.

18. Απαντήστε ανοιχτά. Η χρήση ανοιχτών απαντήσεων αφήνουν την πόρτα της επικοινωνίας ανοιχτή και αποτελούν μια προσπάθεια να καταλάβουμε τι νιώθει και τι εννοεί ο άλλος. Οι κλειστές απαντήσεις από την άλλη, αγνοούν τα συναισθήματα του παιδιού και δείχνουν ότι ούτε ακούσαμε ούτε καταλάβαμε.

19. Αποφεύγουμε την γκρίνια και την κριτική. Επίσης την απειλή, το κήρυγμα, τον εκβιασμό και τη γελοιοποίηση. Η επικοινωνία με τα παιδιά πρέπει να βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό που περιλαμβάνει την ανάγκη να αποδεχτούμε τα συναισθήματα τους. Όταν το παιδί νιώσει ότι το καταλαβαίνουμε, θα αισθανθεί ασφάλεια και θα μιλήσει μαζί

20. Συμμεριστείτε τα όνειρα και τη φαντασία τους. Το να εκφράζουν τα παιδιά επιθυμίες, έστω κι αν ξεπερνούν τις δυνατότητές μας, είναι καλό και

χρήσιμο. Το να ακούσουμε το παιδί μας, δε σημαίνει ότι θα πρέπει να το ικανοποιήσουμε. Είναι όμως πολύ σημαντικό να καταλαβαίνουμε το ίδιο και τις επιθυμίες του.

Με τη συνεργασία της **Μαρίας Σκαπέρα** (Μ.Εδ. ψυχοπαιδαγωγός, εκπαιδευτική σύμβουλος).

Πηγή: imommy.gr