

9 Ιουνίου 2017

## Μηνύματα σε πρώτο πρόσωπο (Για παιδιά νηπιακής και σχολικής ηλικίας)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Συχνά, οι γονείς νιώθουν ότι τα παιδιά τους δεν τους «ακούν». Για να μπορέσετε να επηρεάσετε τα παιδιά σας χρειάζεται να επικοινωνείτε μαζί τους με ένα τρόπο που να τα βοηθάει να κατανοούν τα συναισθήματα και τις προθέσεις σας.

Σκεφτείτε λοιπόν πώς ακούγονται αυτά που λέτε, τα μηνύματα σας, όταν τα διατυπώνετε σε δεύτερο πρόσωπο («Εσύ...») και πώς στο πρώτο πρόσωπο («Εγώ...»).

Το μήνυμα σε δεύτερο πρόσωπο κατηγορεί και κατακρίνει το παιδί.

Αντίθετα, το μήνυμα που διατυπώνεται σε πρώτο πρόσωπο περιγράφει και πληροφορεί για το πώς νιώθετε με μια συγκεκριμένη συμπεριφορά του παιδιού. Έχει για κέντρο εσάς και όχι το παιδί. Είναι σαφές και δεν κατηγορεί.

Παράδειγμα: «Δεν μπορώ να καθαρίσω το σπίτι όταν τα παιχνίδια είναι σκορπισμένα παντού».

Εκτός από το λεκτικό περιεχόμενο, μεγάλη σημασία έχουν τα συνοδευτικά στοιχεία όπως ο τόνος της φωνής: ένα μήνυμα σε πρώτο πρόσωπο, το οποίο το εκπέμπουμε με θυμό μετατρέπεται αυτόματα σε μήνυμα σε δεύτερο πρόσωπο και δείχνει εχθρότητα.

**ΠΩΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ («ΕΓΩ...»)**

Σκεφτείτε: συνήθως δεν είναι η ίδια η συμπεριφορά του παιδιού που σας δυσαρεστεί ή σας ενοχλεί αλλά περισσότερο οι συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς, δηλαδή το πώς επηρεάζει τις ανάγκες ή τα δικαιώματα, τα δικά σας ή των άλλων. Αν δεν υπήρχαν αυτές οι συνέπειες, ίσως και να μην σας ενοχλούσε η συμπεριφορά (εκτός αν είναι επικίνδυνη για την σωματική ακεραιότητα του ίδιου του παιδιού).

Παράδειγμα: Βρίσκεστε στο σαλόνι και έχετε επισκέψεις. Τα παιδιά είναι απασχολημένα, γελώντας και φωνάζοντας στο δωμάτιο τους. Η φασαρία τους δεν ενοχλεί. Κάποια στιγμή όμως μπαίνουν τρέχοντας και φωνάζοντας στο σαλόνι ενώ συζητάτε με τους φίλους σας. Τώρα η συμπεριφορά τους επηρεάζει τις ανάγκες σας: νιώθετε δυσαρεστημένοι γιατί η φασαρία σας εμποδίζει να συνομιλήσετε με τους φίλους σας.

**Όταν λοιπόν λέτε στα παιδιά σας πως νιώθετε, δείξτε τους ότι τα συναισθήματα σας έχουν σχέση με τις ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ της συμπεριφοράς του και όχι με την ίδια την συμπεριφορά.**

Στο παραπάνω παράδειγμα: «Όταν φωνάζετε στο σαλόνι, δυσκολεύομαι να ακούσω και να μιλήσω με τους φίλους μου».

**Ένα μήνυμα στο πρώτο πρόσωπο αποτελείται από τρία μέρη:**

1. Συμπεριφορά
2. Συναίσθημα
3. Συνέπεια

**Για να το διατυπώσετε, ακολουθείστε τα εξής τρία βήματα:**

1. Περιγράψτε την συμπεριφορά (περιγραφή, όχι κατηγορία)

«Όταν δεν μαζεύεις τα παιχνίδια σου...»

2. Εκφράστε πώς νιώθετε για την συνέπεια που έχει σε ΕΣΑΣ αυτή η συμπεριφορά.

«...νιώθω ότι αδικούμαι...»

3. Αναφέρετε την συνέπεια.

«...γιατί κάνω εγώ όλες τις δουλειές».

Με άλλα λόγια: 1. Όταν εσύ...(περιγραφή συμπεριφοράς)

2. Νιώθω... (αναφορά συναισθήματος)

3. Επειδή...(αναφορά συνέπειας).

Σημείωση: Δεν είναι απαραίτητο να ακολουθείτε οπωσδήποτε αυτή την σειρά στην διατύπωση του μηνύματος. Ούτε είναι απαραίτητο το μήνυμα να περιέχει πάντα έκφραση συναισθήματος (δείτε το παράδειγμα με τους επισκέπτες στο σαλόνι).

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Χρησιμοποιείτε τα μηνύματα στο πρώτο πρόσωπο όχι μόνο για πράγματα που σας ενοχλούν αλλά και για αυτά που σας αρέσουν, για τα θετικά σας συναισθήματα!**

Τα μηνύματα στο πρώτο πρόσωπο βοηθούν στην καλύτερη επικοινωνία με τα παιδιά σας αλλά και με τους άλλους. Δοκιμάστε το με τον σύντροφο σας. Θα εκπλαγείτε!

Καλή επιτυχία!

Πηγή: [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)