

Ουσιαστική Επικοινωνία με τα Παιδιά μας... ...Ας μάθουμε να τα ακούμε!

Γράφει η κα

Γεωργία Τριανταφύλλου
Σύμβουλος Επικοινωνίας

Για να καλλιεργήσουμε μια ικανοποιητική σχέση με οποιοδήποτε άτομο, χρειάζεται να μάθουμε να επικοινωνούμε θετικά. Χρειάζεται να «τηρούμε» τους βασικούς κανόνες της επικοινωνίας, και να ακούμε τον συνομιλητή μας, με τα αυτιά μας... Ενεργητική Ακρόαση. Το ίδιο χρειάζεται να κάνουμε και με τα παιδιά μας.

Σεβασμός - Ειλικρίνεια - Συγκέντρωση

Κανένα παιδί δεν είναι πολύ μικρό για να το αντιμετωπίσουμε ως άτομο με λογική και κατανόηση. Ακόμα και αν δεν μπορεί να καταλάβει όλους τους λόγους – λόγω της ηλικίας του- θα νιώσει ότι το σεβόμαστε. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη ενός παιδιού. Εμείς, ως ενήλικα άτομα, δε θέλουμε να μας σέβονται? Το ίδιο θέλουν και τα παιδιά μας.

Ο **Σεβασμός** είναι απαραίτητο συστατικό της επικοινωνίας. Αμοιβαίος Σεβασμός σημαίνει ότι γονείς και παιδιά, μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, τις απόψεις τους, τις πεποιθήσεις τους, χωρίς να φοβούνται την απόρριψη, ή την κατακραυγή. Δεν καταπιέζουμε τις επιθυμίες μας, αλλά ούτε και τις επιθυμίες των παιδιών μας. Δεχόμαστε τις απόψεις τους, τις ιδιαιτερότητές τους, ανεξάρτητα αν συμφωνούμε ή όχι. Σεβασμός σημαίνει πως δε φωνάζουμε, δεν μειώνουμε τα παιδιά μας με τα σκληρά λόγια, δεν τα συγκρίνουμε, δεν τα κατακρίνουμε. Εμάς μας αρέσει να μας μιλούν με αυτόν τον τρόπο? Σίγουρα όχι. Μην ξεχνάμε ότι τα παιδάκια είναι ευάλωτα και ευαίσθητα στις φωνές.

Ο Σεβασμός γεννά Σεβασμό.

Ειλικρίνεια

Σε κανέναν μας δεν είναι ευχάριστο να ανακαλύπτουμε ότι μας λένε ψέματα. Θέλουμε να γνωρίζουμε την αλήθεια για τις σκέψεις και τα συναισθήματα που έχει κάποιος. Νιώθουμε σιγουριά, νιώθουμε ασφάλεια και νιώθουμε δυνατοί να αντιμετωπίσουμε οτιδήποτε παρουσιαστεί. Ακριβώς το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά. Όταν λέμε ψέματα σε ένα παιδί, του δείχνουμε τον τρόπο να λέει και εκείνο ψέματα, του δείχνουμε ότι όλος ο κόσμος είναι ψεύτης, και έτσι δεν μπορεί να εμπιστευτεί κανέναν. Πρέπει να είμαστε σταθεροί στα λόγια και στις πράξεις μας απέναντι σε ένα παιδί. Και φυσικά όταν λέμε κάτι, να το κάνουμε. Αλλιώς το παιδί χάνει την εμπιστοσύνη του σε εμάς και μας φέρεται ανάλογα.

Συγκέντρωση

Χρειάζεται να έχουμε συγκέντρωση για να γίνουμε καλοί ακροατές. Να δείχνουμε συγκεντρωμένοι με το σώμα μας, με το βλέμμα μας, με τον τόνο της φωνής μας. Να νιώθουμε ότι είμαστε μαζί με το παιδί και περιμένουμε να το ακούσουμε, να το κατανοήσουμε. Μερικές φορές χρειάζεται να σιωπήσουμε και μερικές φορές να μιλήσουμε. Μπορούμε να είμαστε και ο καθρέπτης του παιδιού μας, να του δείξουμε αυτό που νιώθει, και να το βοηθήσουμε να βρει τις δικές του λύσεις. Σε κάθε περίπτωση όμως χρειάζεται να ακούσουμε προσεχτικά.

Και μην ξεχνάμε ότι : δεν δίνουμε διαταγές στο παιδί μας, δεν του λέμε ότι πρέπει να κάνει κάτι χωρίς να εξηγήσουμε τους λόγους. Θα νιώσει ότι δεν ενδιαφερόμαστε για τις ανάγκες του, τα συναισθήματά του. Του δίνουμε ανοικτές απαντήσεις, για να μπορεί να μας εκφράσει ότι νιώθει, εφόσον βέβαια θέλει. Δεν πιέζουμε το παιδί να μας μιλήσει, ίσως έτσι καταλήξουμε σε αγώνα υπεροχής. Χρειάζεται να είμαστε διακριτικοί και σιγά -σιγά με ευαισθητοποίηση & κατανόηση, θα μπορούμε να αντιληφθούμε πότε το παιδί μας θέλει να μας μιλήσει και πότε όχι. Όταν δίνουμε απαντήσεις που δείχνουν ότι δεχόμαστε τα συναισθήματα των παιδιών μας, ενισχύουμε την επικοινωνία, και δημιουργούμε δυνατά κανάλια εμπιστοσύνης.

Αγαπημένοι μου Γονείς

1. Μην με παραχαϊδεύετε. Ξέρω καλά πως δεν θα πρέπει να μου δίνετε οτιδήποτε σας ζητώ. Σας δοκιμάζω μονάχα για να δω.
2. Μην φοβάστε να είστε σταθεροί μαζί μου. Το προτιμώ. Με κάνει να νιώθω περισσότερη σιγουριά.
3. Μην μου δημιουργείτε το συναίσθημα πως τα λάθη μου είναι αμαρτήματα. Μην με προστατεύετε από όλες τις συνέπειες. Χρειάζομαι καμιά φορά να πάθω για να μάθω.
4. Μην μου δίνετε επιπόλαιες υποσχέσεις. Νιώθω πολύ περιφρονημένος όταν δεν τις κρατήσετε.
5. Τα μάτια μου δεν έχουν δει τον κόσμο όπως τα δικά σας. Σας παρακαλώ, αφήστε με να τον εξερευνήσω ακίνδυνα. Μην με περιορίζετε χωρίς λόγο.
6. Οι δουλειές του σπιτιού δεν τελειώνουν ποτέ. Εγώ θα είμαι μαζί σας για λίγα χρόνια. Σας παρακαλώ διαθέστε λίγο από τον χρόνο σας για να μου εξηγήσετε διάφορα πράγματα γι αυτόν τον όμορφο κόσμο. Κάντε το με όλη την καρδιά σας.
7. Είμαι ευαίσθητος. Σας παρακαλώ ας είστε και εσείς ευαίσθητοι στις ανάγκες μου. Μην με γκρινιάζετε όλη μέρα. Ούτε και εσείς θα θέλατε να σας μαλώνουν, για την περιέργειά σας. Φερθείτε μου όπως θα θέλατε να φέρονται και σε σας.
8. Χρειάζομαι την ενθάρρυνση σας για να μεγαλώσω. Σας παρακαλώ να είστε πιο επιεικείς στην κριτική σας, να θυμάστε ότι μπορείτε να κριτικάρετε αυτά που κάνω, χωρίς να κριτικάρετε εμένα.

9. Σας παρακαλώ δίνετε μου την ελευθερία να παίρνω αποφάσεις που με αφορούν. Επιτρέψτε μου να αποτύχω για να μάθω από τα λάθη μου. Έτσι κάποια μέρα θα είμαι έτοιμος να πάρω τις αποφάσεις που θα απαιτεί η ζωή.
10. Σας παρακαλώ μη ξανακάνετε κάτι που έχω κάνει. Αυτό με κάνει να νομίζω ότι οι προσπάθειες μου δεν είναι αντάξιες των προσδοκιών σας.
11. Ξέρω ότι είναι δύσκολο, αλλά σας παρακαλώ μη με συγκρίνετε με άλλα παιδιά.
12. Σας παρακαλώ μη φοβάστε να φύγετε για ένα Σαββατοκύριακο μαζί. Και τα παιδιά χρειάζονται διακοπές από τους γονείς, όπως και οι γονείς από τα παιδιά.
13. Μη φοβάστε να είστε και να νιώθετε ευτυχισμένοι. Όπως εσείς θέλετε να είμαι ευτυχισμένος, έτσι θέλω να είστε και εσείς. Μπορεί να μην μπορώ να εκφραστώ, αλλά νιώθω πότε κάποιος είναι ευτυχισμένος και πότε όχι.
14. Αν ο γάμος σας δεν είναι όπως τον περιμένατε, μη νιώθετε ενοχές για μένα. Εγώ θέλω να με αγαπάτε και οι δύο. Αν δεν μπορείτε να είστε μαζί, δεν πειράζει. Εμένα θα με αγαπάτε είτε μένετε μαζί μου είτε όχι. Το ξέρω. Δε θέλω να μεγαλώσω και να μου πείτε ή να ακούσω, ότι μείνατε μαζί για μένα. Δεν σας το ζήτησα.
15. Πρέπει να μου δείχνετε τον δρόμο της ευτυχίας, για να μπορώ να διεκδικήσω κι εγώ στη ζωή μου την ευτυχία. Αλλιώς, τι μου δείχνετε? Να συμβιβάζομαι? Να θυσιάζω τον εαυτό μου για τους άλλους? Γιατί? Δε μπορώ να το καταλάβω και μάλλον δεν θέλω.

Μη ξεχνάτε ότι σας αγαπώ πολύ και σας χρειάζομαι.

Το παιδί σας