

Γρήγορες και Θετικές τεχνικές για αποτελεσματική επικοινωνία με τα παιδιά σας

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της καλής γονικής συμπεριφοράς είναι η σωστή επικοινωνία με το παιδί. Η μεγαλύτερη πρόκληση για τους γονείς είναι να επικοινωνήσουν ουσιαστικά με το παιδί τους αποφεύγοντας διαπληκτισμούς. Για να καλλιεργήσουν λοιπόν, οι γονείς μια ικανοποιητική σχέση με το παιδί χρειάζεται να μάθουν **να επικοινωνούν μαζί του με θετικό τρόπο**.

Κάποιες φορές είναι αρκετά δύσκολο να συνεργαστούν τα παιδιά σας; Πιο κάτω θα βρείτε κάποιες τεχνικές που θα βοηθήσουν στη συμμόρφωση των παιδιών σας.

Το πρώτο βήμα για όλες τις τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι κάπως δύσκολο, αφού θα πρέπει να εργαστείτε για να αποκτήσετε μία θετική νοοτροπία.

Δεν έχει σημασία πόσο προκλητική είναι η συμπεριφορά του παιδιού σας. Για το παιδί, είναι όλα σχετικά με την εκμάθηση του πώς να πετύχει, ως ανεξάρτητο πρόσωπο. Έτσι, πάρτε μια βαθιά ανάσα, και επικεντρωθείτε στην εξεύρεση μιας λύσης που βολεύει όλους.

Πώς να κερδίσω την προσοχή του παιδιού μου

Όπως υπάρχουν δραστηριότητες που απορροφούν τη δική σας προσοχή, υπάρχουν δραστηριότητες που απορροφούν την προσοχή των παιδιών. Για εσάς μπορεί να είναι ένα ηλεκτρονικό μήνυμα που πρέπει να ολοκληρώσετε ή μια κουβέντα με φίλους στο τηλέφωνο, για τα παιδιά μπορεί να είναι ένα καινούριο παιχνίδι ή όποια άλλη δραστηριότητα αγαπούν.

Οι φράσεις: «Το δείπνο είναι έτοιμο», «Ωρα να φύγουμε», «Ετοιμάσου», μπορεί να ακουστούν, αλλά ιδιαίτερα όταν φωνάζετε από άλλο δωμάτιο, είναι πολύ πιθανό ότι γρήγορα θα ξεχαστούν! Τα πιο κάτω μπορεί να βοηθήσουν όταν θέλετε τα παιδιά σας να ακούσουν τι θα τους πείτε:

- Πηγαίνετε εκεί που είναι το παιδί-μη φωνάζετε από άλλο δωμάτιο.
- Πριν μιλήσετε, κερδίστε την προσοχή του. Κατεβείτε στο επίπεδο του παιδιού, προσπαθήστε να έχετε οπτική επαφή, αγγίξτε το απαλά στον ώμο... Απλά δοκιμάστε αυτούς τους τρόπους και ανακαλύψτε με τρόπους το παιδί ανταποκρίνεται καλύτερα.
- Χρησιμοποιήστε ευχάριστο τόνο φωνής και θετικές λέξεις για να περιγράψετε το αίτημα σας.
- Αν χρειαστεί υπενθυμίστε με ήρεμο ύφος π. χ «Νίκη, το δείπνο είναι σχεδόν έτοιμο, σε παρακαλώ να είσαι στο τραπέζι σε πέντε λεπτά»

Εάν το παιδί σας επιμένει και αρνείται να συμμορφωθεί με το αίτημά σας, τότε προσπαθήστε τις πιο κάτω συμβουλές:

Σε κανένα δεν αρέσει να δέχεται διαταγές ή κριτική συχνά. Ακριβώς αυτός είναι και ο λόγος που τα περισσότερα παιδιά αρνούνται να κάνουν κάτι που θα τους ζητηθεί.

- **Ζητήστε αλλά μη διατάξετε.** Ειδικότερα όταν η μέρα μας ως ενήλικες είναι λίγο πιεστική, συχνά ακούγονται φράσεις όπως: «Μάζεψε τα παιχνίδια σου» ή «Πήγαινε να πλύνεις τα δόντια σου». Σκεφτείτε να μας διάταζαν και εμάς με αυτό τον τρόπο. Θα μας άρεσε να μας έλεγαν τα παιδιά: «Βρες το τετράδιό μου» ή «Πλύνε τη φανέλα μου»; Θα ήταν καλύτερα λοιπόν να πούμε: «Φύτο, μπορείς σε παρακαλώ να μαζέψεις τα παιχνίδια σου;»

- **Να είστε ευθείς.** Μην πείτε «τι συμβαίνει», αλλά πείτε «τι θέλετε»..... «Το σαλόνι είναι γεμάτο με τα παιχνίδια σου». Η Μαρία θα έρθει σε μισή ώρα». Φράσεις σαν και αυτές, αναμένουμε ότι θα εκληφθούν ως αίτημα, όμως απουσιάζει το μέρος το οποίο δηλώνει τι χρειάζεται ακριβώς το παιδί να κάνει: «σε παρακαλώ μάζεψε τα παιχνίδια σου».
- **Είναι καλύτερα να αφήσουμε τέτοιες επεξηγηματικές φράσεις όπως η πιο πάνω γιατί μπορεί να εκληφθούν με διάφορους τρόπους.** «Τα παιχνίδια μου, δεν είναι τα μόνα πράγματα που κάνουν ακατάστατο το σαλόνι». Αντιθέτως, μικρές φράσεις όπως «θα μπορούσες σε παρακαλώ να μαζέψεις τα παιχνίδια σου» είναι πιο πιθανό να γίνουν δεκτές χωρίς άρνηση.
- **Κάντε αυτό που πρέπει μαζί, ή τουλάχιστον εργαστείτε μαζί για ένα κοινό στόχο.** Το μαγικό κόλπο είναι να χρησιμοποιήσετε πληθυντικό, για παράδειγμα: «**Ας ετοιμαστούμε** για την επίσκεψη της Μαρίας. Μπορείς σε παρακαλώ να μαζέψεις τα παιχνίδια σου;»
- **Μην κάνετε διαλέξεις, απλά δώστε το παράδειγμα και αφήστε το παιδί να έχει τις δικές του επιλογές και εμπειρίες .** Για παράδειγμα, κάνει κρύο έξω και θα' θέλατε το παιδί σας να ντυθεί ζεστά. Απλά, ντυθείτε εσείς ζεστά και σχολιάστε γιατί το κάνετε αυτό. Εάν δε βάλει κάτι ζεστό το παιδί, τότε απλά πάρτε ζεστά ρούχα μαζί σας, σε περίπτωση που θα κρυώσει να έχει κάτι να φορέσει.

Πώς να αποφύγετε συγκρούσεις με το παιδί σας

Ένας κοινός λόγος, που τα παιδιά τσακώνονται με τους γονείς τους είναι το ότι νιώθουν, να μην έχουν τον έλεγχο αυτού που συμβαίνει. Οι πιο κάτω στρατηγικές θα βοηθήσουν στην αποφυγή διαπληκτισμών.

Αποφύγετε τη λέξη ΟΧΙ!

Παράδειγμα 1^ο:

Στις εξόδους, το παιδί, σας δείχνει όλων των ειδών τα πράγματα. Οι γονείς συχνά υποστηρίζουν ότι, τα παιδιά τους το κάνουν γιατί επιθυμούν να έχουν όλα αυτά τα πράγματα. Συχνά όμως, απλά θέλουν να μοιραστούν τη χαρά τους για κάτι που είδαν. Έτσι, παρά να πείτε: «Όχι, δε μπορείς να το έχεις αυτό!», μπορείτε να απαντήσετε: «Ουάο, είναι ο Γουίνι. Σου αρέσει πολύ έτσι; Ποιοι είναι οι φίλοι του;»

Παράδειγμα 2^ο:

Μητέρα: «Φύγαμε, είναι ώρα για το μάθημά σου»

Παιδί: «Μαμά, μπορώ γρήγορα να τελειώσω το σχέδιό μου;»

Αποφύγετε να απαντήσετε: «Όχι, αργήσαμε ήδη, πρέπει να φύγουμε»

Θα ήταν πολύ καλύτερα να πείτε: «Φυσικά μπορείς, αμέσως μόλις επιστρέψουμε!»

Ακόμη καλύτερο θα ήταν να προετοιμάσετε το παιδί

Πέστε στο παιδί λίγο πριν, ότι είναι ώρα για το μάθημά του και θα πρέπει να φύγετε, π. χ : «Είναι η ώρα για το μάθημα σου σε λίγο, σε πέντε λεπτά θα φύγουμε, γι' αυτό σε παρακαλώ τελείωσε με αυτό που κάνεις».

Κλείνοντας, θα ήθελα να αναφέρω ότι υπάρχουν πολλές στιγμές όπου ο γονέας το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να αντιδράσει αντανακλαστικά. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε τις πιο πάνω στρατηγικές, προσαρμόζοντάς τις πάντα, στην προσωπικότητα του παιδιού σας και έχοντας ως στόχο στο μυαλό σας, τον καλύτερο χειρισμό της κατάστασης.

Γεωργία Γεωργίου

Σχολική Ψυχολόγος ΒΑ/ΜΑ

Λίγα λόγια ενός μικρού παιδιού προς τους γονείς του:

Μαμά & Μπαμπά :

- Μη με παραχαϊδεύετε. Κάποιες φορές σας δοκιμάζω.
- Να είστε σταθεροί μαζί μου, γιατί νιώθω περισσότερη σιγουριά.
- Μη με κάνετε να νιώθω μικρότερος από ότι είμαι, διότι αυτό με σπρώχνει να παριστάνω τον σπουδαίο.
- Μη με μαλώνετε μπροστά σε άλλους. Προσέχω περισσότερο τις συμβουλές σας όταν μου μιλάτε ήρεμα και όταν είμαστε μόνοι.
- Μη με κάνετε να νιώθω ότι τα λάθη μου είναι βαριά σαν αμαρτήματα, διότι μου μπερδεύετε όλες τις αξίες που ήδη έχω κτίσει.
- Μην αναστατώνεστε όταν κάποια φορά σας πω ότι δεν σας αγαπώ, διότι δεν απευθύνομαι σε εσάς, αλλά στη δύναμη που έχετε να μου εναντιώνεστε.
- Μην είστε υπερπροστατευτικοί μαζί μου, διότι μερικές φορές πρέπει να πάθω για να μάθω.
- Μη δίνετε πάντοτε σημασία στις μικροαδιαθεσίες μου, διότι μερικές φορές το κάνω για να τραβήξω τη προσοχή σας.
- Μη μου κάνετε συνεχώς παρατηρήσεις, διότι κάποια στιγμή θα σταματήσω να ακούω αυτά που λέτε.
- Μη μου δίνετε επιπόλαιες υποσχέσεις, διότι νιώθω πολύ περιφρονημένος όταν δεν τις τηρείτε.
- Μην με απειλείτε συνεχώς με τιμωρία εάν κάνω κάτι, διότι μπορεί να οδηγήσετε στη ψευτιά.
- Μην πέφτετε σε αντιφάσεις στη συμπεριφορά σας, διότι με μπερδεύετε και χάνω τη πίστη μου σε εσάς.
- Μην αγνοείται τις ερωτήσεις μου, διότι θα βρω απαντήσεις από άλλες πηγές.
- Μην παρουσιάζεστε σαν αλάνθαστοι και τέλειοι, διότι είναι σοκαριστικό για μένα όταν ανακαλύπτω ότι αυτό δεν ισχύει.