

Πώς να μάθω τα όρια μας, για την κατάκτηση καλών, καθημερινών τρόπων επικοινωνίας.

Σήμερα που είσαστε μέσα πολλές ώρες φυσικό είναι να αντιμετωπίζεται προβλήματα συμπεριφοράς των μικρών μας. Αυτό συμβαίνει γιατί η καθημερινότητα μας έχει αλλάξει και επίσης η συναισθηματική μας κατάσταση – όλων μας (παιδιών και δική μας). Τα όρια που πρέπει να έχουμε ορίσει και ίσως δεν έχουμε βάλει για να αποφύγουμε επιθετικές συμπεριφορές των παιδιών μας φέρνουν συχνά σε δύσκολη θέση.

Αναγκαίο είναι να αναφερθούμε στη σημασία της επικοινωνίας δηλαδή την απόκτηση σχέσεων σεβασμού και αγάπης με ποιοτικές δημιουργικές συμπεριφορές. Είναι γενικά παραδεκτό πως δεν μπορούμε να αναφερόμαστε σε σχέση και μάλιστα σε σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών, χωρίς να έχουμε επιτύχει να υπάρχει μια αποδεκτή επικοινωνία.

Τι σημαίνει επικοινωνία:

Με τον όρο «επικοινωνία» εννοούμε, στην πιο γενική του έννοια, την κατάσταση εκείνη κατά την οποία ένα μήνυμα μεταβιβάζεται από έναν πομπό σε ένα δέκτη. Για να συντελεστεί η επικοινωνία είναι αναγκαίο να υπάρχει ένα πλαίσιο στο οποίο να βασίζεται η λειτουργία της καθώς και ένα σύστημα σημάτων με το οποίο αυτή να συντελείται (Πόρποδας, 2003)^[1].

Η καθημερινή μας διαβίωση, η κόπωση πολλές φορές μας δημιουργεί εντάσεις που τα παιδιά όσο πιο μικρά είναι τις αντιλαμβάνονται και αντιδρούν με υπερκινητικότητα, γκρίνια και άλλα αρνητικά συμπτώματα. Τότε εμείς ίσως πιστεύουμε ότι το κάνει επίτηδες για να μας εξοργίσει ή στην καλύτερη περίπτωση δεν μας καταλαβαίνει ή είναι τόσο κακομαθημένο ή ή κλπ . Τίποτα από όλα αυτά δεν συμβαίνει.

Το παιδί μας έχει αναγνωρίσει σε μας την συναισθηματική μας αστάθεια και νιώθει αγχωμένο φοβισμένο μια και για αυτά είμαστε το δέντρο με τις βαθιές ρίζες. Έτσι ξεκινά το ταξίδι της κακής επικοινωνίας.

Πως μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό το άσχημο ταξίδι σε μια υπέροχη αξέχαστη καθημερινή συναισθηματικά ώριμη σχέση και να μεταλλάξουμε σε ένα υπέροχο ταξίδι; Εύκολα!!!

Σε άρθρο του σχολικού συμβούλου **N.Μάνεση** βρίσκονται οι λύσεις, τρόποι επικοινωνίας που πρέπει να έχουμε με τα παιδιά μας μια και αξίζουν μόνο την αγάπη και το σεβασμό μας.

«Όπως γνωρίζουμε όλοι, ο τρόπος επικοινωνίας με τον οποίο οι γονείς προσπαθούν είτε να βάλουν όρια είτε να παρακινήσουν τα παιδιά τους να τροποποιήσουν την συμπεριφορά τους, περιορίζεται πολύ συχνά σε προστακτικές, σε απειλές, σε αρνητικές εκφράσεις που περιέχουν «δεν» και «μην» ή εκφράσεις που το ένα σκέλος τους ακυρώνει οτιδήποτε θετικό έχουν πει μόλις πριν, π.χ. «είσαι έξυπνος αλλά τεμπέλης», «είναι καλό παιδί αλλά μας στεναχωρεί».

Ένα φαινόμενο το οποίο συναντάμε επίσης συχνά, είναι η τάση των γονέων να είναι επικριτικοί και να χαρακτηρίζουν με επίθετα το ίδιο το παιδί τους προβαίνοντας σε γενικούς χαρακτηρισμούς όταν συμβαίνει κάποιο δυσάρεστο γεγονός. Οι ίδιοι οι γονείς πολύ συχνά δεν μπορούν να αξιολογήσουν τον τρόπο που συμπεριφέρονται και εκφράζονται για τα παιδιά τους ή μεταξύ τους. Αναμφισβήτητα κάθε γονιός αγαπά το παιδί του και θα ήθελε το καλύτερο δυνατό για την εξέλιξη του. Πολύ συχνά όμως οι προσδοκίες που έχουν δεν ανταποκρίνονται στα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες των παιδιών τους, αλλά πηγάζουν από βαθύτερες δικές του ανεκπλήρωτες επιθυμίες ή αξίες ζωής.

Τα συνηθέστερα εμπόδια τα οποία δυσκολεύουν την επικοινωνία και τη σχέση των γονέων με τα παιδιά τους, είναι:

οι **διαταγές**, [π.χ. «πλύνε τα χέρια σου», «φάε πιο γρήγορα», «κάνε ησυχία», «κοιμήσου»],

οι **απειλές**, [π.χ. «θα σε κτυπήσω», «θα με πεθάνεις», «θα δεις τι θα πάθεις»],

οι **παραινήσεις** και οι **ηθικολογίες** [π.χ. «οφείλεις να», «πρέπει να»]

οι **συμβουλές** [π.χ. «μην», «να»],

η **κριτική** και οι **χαρακτηρισμοί** [π.χ. «δεν ξέρεις», «είσαι άσχετος, ανεύθυνος», «είσαι γκρινιάρη, επιπόλαιη, αχάριστη»],

η **ειρωνεία**, [π.χ. «είσαι διάνοια»],

οι **αυθαίρετες ερμηνείες** [π.χ. «το λες γιατί ζηλεύεις»],

η **ανάκριση** [π.χ. «τι», «γιατί»].

Αν σκεφτούμε πόσες φορές τα επίθετα που μας έδιναν οι δικοί μας γονείς, μας συνοδεύουν έως σήμερα, είναι εύκολο να καταλάβουμε πόσο ισχυρή είναι η επίδραση τέτοιων χαρακτηρισμών στο παιδί, οι οποίοι λειτουργούν ως «αυτοεκπληρούμενη προφητεία». Η συνέπεια αυτών των χαρακτηρισμών είναι να συμπεριφέρονται τα παιδιά με τρόπο που περιμένουμε εμείς να συμπεριφερθούν (π.χ. ως τεμπέλης) και διαμορφώνουν κατά συνέπεια τέτοιες συμπεριφορές που επιβεβαιώνουν τα λεγόμενα μας. Γι' αυτό συχνά ακούμε ενήλικες να λένε «Έτσι είμαι εγώ! Δεν αλλάζω.»

Τώρα θα πούμε τι πρέπει να κάνουμε για να αποκτήσουμε σωστή επικοινωνία με το παιδί μας ώστε να ανακαλύψουμε μαζί καλές καθημερινές ωραίες στιγμές.

Πρώτα θα θυμηθούμε τι σημαίνει τρόποι καλής συμπεριφοράς και επικοινωνίας, θα αναρωτηθούμε αν εμείς στην καθημερινότητα μας τους χρησιμοποιούμε.

«Ένα μεγάλο μυστικό των καλών τρόπων είναι να συμπεριφέρεσαι όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται»

Λόρδος Τσέστερφιλντ

«Τι μπορούμε να κάνουμε ως γονείς; Θα παραθέσουμε μερικές «καλές» πρακτικές οι οποίες μπορούν να βελτιώσουν την καθημερινή επικοινωνία με τα παιδιά και οι οποίες δεν απαιτούν παρά μόνο την προσοχή μας.

Αυτές είναι οι εξής:

Συζητούμε με το παιδί όταν είμαστε **ήρεμοι**. Προσπαθούμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από τα λόγια του. Είναι αναγκαίο να **«μπούμε» στη θέση του** παιδιού μας. Ότι είναι σημαντικό για το παιδί, μπορεί να φαίνεται σε εμάς ανούσιο ή απλοϊκό, για εκείνο όμως ίσως είναι πολύ σημαντικό.

Είναι σημαντική η **στάση του σώματος** και ο **τόνος της φωνής** μας. Δεν πρέπει να δίνουμε την εντύπωση στο παιδί ότι σκοπός της συζήτησης είναι ο έλεγχος ή η τιμωρία. Αντί δηλαδή να ρωτάμε άμεσα, και με επικριτικό τόνο για το ζήτημα που μας ενδιαφέρει, μπορούμε να ρωτάμε έμμεσα δίνοντας στο παιδί το δικαίωμα να απαντήσει.

Αν για παράδειγμα χύσει ένας καλεσμένος ένα ποτήρι κρασί είναι πολύ πιθανό να πούμε: «Δεν πειράζει. Αυτά συμβαίνουν». Ενώ, αν χύσει το παιδί μας το γάλα του πως αντιδράμε; Μήπως λέμε: «Ε, όχι πάλι! Σου έχω πει τόσες φορές να προσέχεις! Είσαι αδιάφορος! Το κατέστρεψες το τραπεζομάντιλο». Είναι πολύ σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι τα λάθη, οι άστοχες κινήσεις, διορθώνονται και ότι δεν φέρνουν την καταστροφή. Μια ζημιά για παράδειγμα μπορεί να αποτελέσει ένα καλό κίνητρο για να βρούμε τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης μαζί με το παιδί.

Ακούμε προσεκτικά τι θέλει να πει το παιδί μας και δε το διακόπτουμε πριν ολοκληρώσει τη σκέψη του. Είναι συνηθισμένο το φαινόμενο να ομιλούμε ταυτόχρονα με το παιδί και να μην περιμένουμε να ολοκληρώσει την άποψή του. Ας τους δώσουμε το χρόνο να ολοκληρώσουν τη σκέψη τους, να μιλήσουν για τα συναισθήματα τους. Όταν μας μιλούν τα παιδιά, ας δείξουμε προσοχή, ας μην τα κοροϊδεύουμε, να τα κοιτάζουμε και να τα αγγίζουμε.

Προσπαθούμε, **να μη βομβαρδίζουμε** τα παιδιά μας με ερωτήσεις και να μην αλλάζουμε θέμα. Ας τα ακούσουμε! Ο γονιός που αφιερώνει χρόνο και δείχνει

προσοχή στο παιδί όταν μιλάει του περνάει το μήνυμα ότι το σέβεται και ότι το αντιμετωπίζει ισότιμα.

Χαρακτηρίζουμε τη συμπεριφορά και όχι το ίδιο το παιδί.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας για να καταλάβουν ότι πιστεύουμε στις ικανότητες τους. Η ενθάρρυνση τα βοηθάει να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με περισσότερη σιγουριά. Τα αρνητικά μας σχόλια μειώνουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Είναι πολύ πιο χρήσιμο να πούμε π.χ.: «Καλή προσπάθεια. Κάθε φορά τα καταφέρνεις όλο και καλύτερα». Η αντίδραση αυτή δείχνει ότι ο γονέας έχει εμπιστοσύνη στις ικανότητες του παιδιού. Είναι δική μας ευθύνη να μάθουμε στο παιδί ότι η προσπάθεια είναι απαραίτητη για την επιτυχία. Δεν πρέπει να κάνουμε εμείς για τα παιδιά, πράγματα που μπορούν να κάνουν μόνο τους. Η υπερπροστασία μπορεί να προκαλέσει ένα αίσθημα ανασφάλειας ή τεμπελιάς με αποτέλεσμα τα παιδιά να μαθαίνουν να εξαρτώνται από εμάς και να περιμένουν να τα κάνουμε όλα εμείς.

Είναι κρίσιμο να έχουμε πάντα στο νου μας πως **δεχόμαστε και αγαπάμε** το παιδί μας όπως είναι, κι όχι όπως θα θέλαμε να είναι. Στη συζήτηση τονίζουμε τα θετικά του παιδιού. Μαθαίνουμε το παιδί να δέχεται τα προτερήματα όπως και τις αδυναμίες του. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να αγαπάμε και την άσχημη συμπεριφορά τους.. Λέγοντας π.χ. στο παιδί, «Εσένα σε αγαπώ. Αυτό που έκανες δεν μου αρέσει», το βοηθάμε να καταλάβει ότι δεν μας αρέσει η ανάρμοστη συμπεριφορά του. Εξηγούμε στα παιδιά μας ότι όλοι έχουμε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μας.

Συμπεριφερόμαστε με τρόπο που **δεν μειώνει την εικόνα** του παιδιού. Φερόμαστε στο παιδί με σεβασμό για να του δείξετε ότι το θεωρούμε ένα σημαντικό άτομο. Π.χ., αν ρωτήσουμε το παιδί μας τη γνώμη τους για κάτι που μας αφορά και την ακολουθούμε, όπου είναι δυνατό. Για παράδειγμα ρωτήστε τα ποιο χρώμα πουλόβερ να βάλετε και βάλτε το! Δώστε στα παιδιά σας την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε κάτι που σας αφορά. Θα νιώσουν μεγάλη χαρά και περηφάνια!

Η καλή επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους.

Το παιδί μέσα στην οικογένεια, ανάλογα με τις σχέσεις που διαμορφώνονται και το οικογενειακό κλίμα που επικρατεί, διαμορφώνει την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση για το άτομο του, η οποία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στα μηνύματα που εισπράττει από τους γονείς του και τους σημαντικούς άλλους στο περιβάλλον του (γιαγιά, παππούς, δάσκαλος, φίλοι). Η αυτοαντίληψη αντιπροσωπεύει την πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του και η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά, την άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως ατόμου. «Αξίζω» για το παιδί σημαίνει ότι με αγαπούν και με αποδέχονται οι γονείς μου (Καραθανάση, 2003)^[3]. Είναι σημαντικό για το παιδί να νιώθει ότι αγαπά και αγαπιέται χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια. Πολλές φορές οι γονείς μέσα στην προσπάθεια οριοθέτησης των συμπεριφορών του παιδιού, διαπραγματεύονται τα συναισθήματα τους και την αγάπη τους προς αυτό με αποτέλεσμα να βιώνει το παιδί συνεχείς αγωνίες και ματαιώσεις για τη σταθερότητα των συναισθημάτων και τη θέση του μέσα στην οικογένεια. Τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση σέβονται τον εαυτό τους, είναι σίγουρα για τις αποφάσεις τους, περιμένουν επιτυχίες στη ζωή τους, έχουν σιγουριά και δέχονται την εποικοδομητική κριτική. Οι

άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν ελάχιστο αυτοσεβασμό, νιώθουν αβεβαιότητα για τις αποφάσεις και τις πράξεις τους, νιώθουν ανασφάλεια, εγκαταλείπουν εύκολα την προσπάθεια, είναι ευαίσθητοι στη γνώμη των άλλων, κατηγορούν τους άλλους όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, αισθάνονται ότι δεν αξίζουν, έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και περιμένουν την αποτυχία. Είναι πιο εύκολο να μην προσπαθήσουν για κάτι παρά να προσπαθήσουν και μετά να έρθουν αντιμέτωποι με την αποτυχία.» Ν. Μάνεσης.

Βιβλιογραφία:

- [1] Πόρποδας, Κ. (2003). *Η μάθηση και οι δυσκολίες της: Γνωστική προσέγγιση*. Πάτρα: Αυτοέκδοση.
- [2] Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Ε. (1998). *Η σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- [3] Καραθανάση-Κατσαούνου, Α. (1993). *Ζηλεύω. Ανάλυση και μελέτη της παιδικής ζήλιας*. Αυτοέκδοση.

Άρθρο σχολικού συμβούλου Ν.Μάνεση (μέσα σε «»).