

ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

Μάθημα 3: Η Επικοινωνία με το παιδί, δεύτερο μέρος.

Το πρόβλημα είναι του γονιού.

Όταν η συμπεριφορά του παιδιού είναι πρόβλημα για σας, μπορείτε να κάνετε ένα **εγώ-μήνυμα**.

Ένα εγώ-μήνυμα λέει τί νιώθετε, ποια συμπεριφορά σας ενοχλεί, μ' έναν τρόπο που δεν κατηγορεί το παιδί.

Χρησιμοποιείτε ένα εγώ-μήνυμα όχι μόνο για να επηρεάζετε το παιδί σας, αλλά και για να βελτιώσετε τη σχέση σας μ' αυτό.

Εσύ μήνυμα	Εγώ-μήνυμα
Ο γονιός λέει: «Είσαι κακό παιδί, φύγε!»	Ο γονιός λέει: »Μ' ενοχλεί που παίζεις εδώ τώρα. Έτσι δεν μπορώ να κάνω τη δουλειά μου.»
Το παιδί σκέφτεται: «Είμαι κακό παιδί.»	Το παιδί σκέφτεται: «Η μαμά θέλει να κάνει τη δουλειά της.»
<i>Χαρακτηριστικά:</i> Δεν λέει τίποτα για σας	<i>Χαρακτηριστικά:</i> Εκφράζει το συναίσθημα του γονιού
Βάζει το φταίξιμο στο παιδί	Δείχνει ότι το πρόβλημα είναι στο γονιό
Το παιδί νιώθει θυμωμένο, ή ένοχο. Προσθέτει στην αρνητική εικόνα που έχει για τον εαυτό του.	Το παιδί νιώθει ότι ο γονιός το σέβεται.
Αυξάνει την πιθανότητα για καβγά	Το παιδί μπορεί να αποφασίζει για τη συμπεριφορά του

Παραδείγματα

- Η Στέλλα βλέπει τηλεόραση, αλλά η τηλεόραση παίζει τόσο δυνατά ώστε δεν μπορείς να συγκεντρωθείς στην εφημερίδα σου.

Εγώ- μήνυμα: “Στέλλα, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ, όταν η τηλεόραση παίζει τόσο δυνατά.”

- Συμφωνήσατε με τον Πέτρο να πάτε στις έξη στο κέντρο για να πάρετε καινούρια παπούτσια. Δεν γυρίζει στην ώρα του, αλλά έρχεται στις οχτώ.

Εγώ-μήνυμα:

“Χάρηκα που θα πηγαίναμε μαζί να ψωνίσουμε. Απογοητεύτηκα που δεν ήσουν στο σπίτι στις έξη.”

- Την Παρασκευή συμφωνήσατε να βοηθήσετε μια φίλη με ψώνια με το αυτοκίνητό σου. Λογαριάζεις ότι η μεγάλη κόρη σου θα φυλάξει το αδερφάκι της. Την ώρα του φαγητού λέει όμως: “Θα πάω στην Σόνια τώρα.”

Εγώ-μήνυμα:

“Συμφώνησα να βοηθήσω την Μαρία με τα ψώνια σήμερα, θα ήθελα να προσέχεις τον Κώστα μέχρι της 9 η ώρα σήμερα.”

Και άλλες συμβουλές

- Το παιδί σου αγνοεί τα εγώ-μηνύματά σου

Αν συνήθισες να πεις εσύ-μηνύματα, το παιδί μπορεί να μην αντιδρά στο εγώ-μήνυμα. Θα του ξαναπεις ένα εγώ-μήνυμα, για να του δείξεις ότι δεν αστειεύεσαι. Μπορεί να είναι επανάληψη του πρώτου μηνύματος, αλλά με πιο ξεκάθαρο τόνο.

Μπορεί να φανερώσεις ότι σ' ενοχλεί που δεν σ' ακούει το παιδί.

Παράδειγμα: «Αισθάνομαι ότι δεν σε νοιάζει τι λεω, όταν κάνεις σαν να μην με ακούς.»

Η: «Δεν μ' αρέσει όταν δεν λογαριάζεις τα συναισθήματά μου, το βρίσκω άδικο.»

Συνήθως το παιδί θα αλλάξει την συμπεριφορά του μετά από ένα ή δύο εγώ-μηνύματα.

- Το παιδί σου αντιδρά με ένα εγώ-μήνυμα

Παράδειγμα: «Μου αρέσει να παίζω εδώ κοντά σου. Θέλω να βλέπω πως καθαρίζεις το σπίτι.»

Τότε υπάρχει μια διαμάχη αναγκών: Εσύ θέλεις κάτι και το παιδί θέλει κάτι άλλο, και αυτό δεν γίνεται συγχρόνως. Υπάρχει λοιπόν πρόβλημα και για τον γονιό και για το παιδί. Στο μάθημα 5 θα αναφέρουμε πως μπορείς να λύσεις τέτοιες διαμάχες.

- Να δώσεις ένα εγώ-μήνυμα με το κατάλληλο συναίσθημα

Είναι σημαντικό να ψάξουμε στον εαυτό μας τι νοιώθουμε ακριβώς: ποιο συναίσθημα κυριαρχεί και ποια συμπεριφορά του παιδιού, μας ενοχλεί.

Η διατύπωση ενός εγώ-μηνύματος αρχίζει με ένα αρνητικό συναίσθημα όπως: εκνευρισμός, θυμός, φόβος, αδυναμία, ανησυχία, απογοήτευση, ανικανότητα. Μπορεί να είναι ξαφνικό ή έντονο, αλλά καμιά φορά και διαρκές.

Να ταιριάζουν οι επιλογές λέξεων, ο τόνος και οι χειρονομίες με τα οποία δίνεις ένα εγώ-μήνυμα με το συναίσθημα που αισθάνεσαι.

Θυμός

Πρόσεξε τον θυμό. Ο θυμός είναι συνήθως ένα δευτερεύον συναίσθημα που σκεπάζει ένα άλλο συναίσθημα, όπως ανησυχία ή απογοήτευση. Είναι σημαντικό να εκφράζουμε το πρώτο συναίσθημα.

Παραδείγματα:

Φόβος αντί θυμός

Ο Πέτρος γυρίζει σπίτι: «Παίξαμε ποδόσφαιρο στο δρόμο. Ήταν πολύ ωραία.»

Μητέρα: «Είμαι θυμωμένη μαζί σου που έπαιξες στο δρόμο.»

Εννοεί: «Φοβάμαι μην σε χτυπήσει αυτοκίνητο. Δεν θέλω να γίνει κάτι τέτοιο.»

Συγκρούσεις

Όταν ο γονιός και το παιδί έχουν και οι δύο ένα πρόβλημα, μπορεί αυτό να καταλήξει σε διαμάχη. Διαφωνίες και διαμάχες είναι φυσιολογικές και θα υπάρχουν πάντα. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να τις αντιμετωπίσεις. Συνήθως κάποιος χάνει, είτε ο γονιός είτε το παιδί. Όταν χρησιμοποιούμε την ενεργητική ακρόαση και το εγώ μήνυμα, μπορούμε να βρούμε λύσεις που να ικανοποιούν και τους δυο.

Με αυτόν τον τρόπο βασίζεσαι στο γεγονός ότι το παιδί είναι πρόθυμο να υπολογίσει τις επιθυμίες και τις ανάγκες σου, επειδή και εσύ είσαι πρόθυμος να υπολογίσεις αυτές του παιδιού.

ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Το πιο σημαντικό βήμα είναι να ανακαλύψεις περί τίνος πρόκειται. Όταν έγινε αυτό το βήμα, τα υπόλοιπα είναι εύκολα.

Βήμα 1: Διαπίστωσε πρώτα ότι υπάρχει μια διαμάχη αναγκών, ότι υπάρχουν επιθυμίες που δεν πάνε μαζί.

- Να ακούσεις ποιες είναι οι κρυμμένες ανάγκες των δύο πλευρών, αυτό που είναι το αληθινό θέμα και των δύο.
- Με **ενεργητική ακρόαση** και **εγώ-μηνύματα** μπορείς να το αποκαλύψεις.
- Να το κάνεις αυτό μέχρι να προκύψει ότι οι ανάγκες δεν είναι πια αντίθετες.

Βήμα 2: Όταν οι ανάγκες δεν είναι πια αντίθετες, θα σκεφτείς πολλές λύσεις.

- Άσε το παιδί να σκεφτεί ιδέες. Όσο πιο πολύ, τόσο το καλύτερο. Μην τις σχολιάζεις ακόμα.
- Διαλέξτε μαζί μια λύση, που είναι δεχτή και για τους δυο και κάνε ξεκάθαρες συμφωνίες: ποιος κάνει τι και πότε.

Βήμα 3: Αν η λύση δεν λειτουργεί μετά από λίγο χρόνο, τότε κάτι δεν πήγε καλά στο πρώτο βήμα ίσως, και αρχίζουμε πάλι από την αρχή.