



3ο Νηπιαγωγείο Αρχαγγέλου

ας μάθουμε «ΝΑ ΑΚΟΥΜΕ» τα Παιδιά μας

Της Αρετής Καραμανιάν

Εικονογράφηση: Θανάσης Γκιάκας

Στη σύγχρονη κοινωνία έχει δοθεί μεγάλη έμφαση στις ανάγκες και στα δικαιώματα των παιδιών. Σε αντίθεση με αυτό το γεγονός, πολλές φορές αυτά που μας λένε τα παιδιά δεν τα «παίρνουμε σοβαρά» ή δεν τους δίνουμε την πρέπουσα σημασία. Θα αναρωτιέστε, φαντάζομαι, γιατί χρειάζεται να δώσουμε μεγάλη βαρύτητα στα λεγόμενα των παιδιών ή, θα λέγαμε διαφορετικά, γιατί να τα «ακούμε με ανοικτά αυτιά».

Η απάντηση έρχεται μέσα από τις δυσκολίες, που δημιουργούνται στην επικοινωνία μεταξύ ενηλίκων και παιδιών. Δηλαδή, αν θα μπορούσαμε να ανιχνεύσουμε καλύτερα τις ανάγκες, τα προβλήματα, τα συναισθήματα, τις επιθυμίες, τις σκέψεις και τις αγωνίες των παιδιών, σαν αποτέλεσμα θα είχαμε λιγότερα προβλήματα στη λειτουργία της οικογένειας, καθώς και στη λειτουργία του σχολείου.

Κατά συνέπεια, για να καλλιεργήσουμε μία ικανοποιητική σχέση με το παιδί μας, χρειάζεται να μάθουμε να επικοινωνούμε πιο αποτελεσματικά. Για να διευκολύνουμε τα παιδιά να επικοινωνούν μαζί μας πρέπει να τα πείσουμε, μέσω του τρόπου επικοινωνίας μαζί τους, ότι ενδιαφερόμαστε αληθινά να τα ακούσουμε.

Πολλές φορές στην ερώτηση: «Μιλάτε με το παιδί σας;», οι γονείς απαντούν βιαστικά: «Φυσικά, μιλάμε με το παιδί μου.» ή «Μα, το παιδί δε μου μιλάει.» Κι ακόμα πιο συχνά, αυτό που εννοούν με το «μιλάμε» είναι ότι ο γονιός μιλά κάνοντας κήρυγμα, δίνοντας συμβουλές, κρίνοντας, απειλώντας, γκρινιάζοντας για όσα δεν έγιναν, υπενθυμίζοντας όσα πρέπει να γίνουν, κάνοντας ανάκριση ή και γελοιοποιώντας τα όσα λέει το παιδί. Ο

τρόπος αυτός, όσο καλοπροαίρετος κι αν είναι, μειώνει αντί να βελτιώνει τις πιθανότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας. Δημιουργεί ένταση στη σχέση με τα παιδιά ή / και πολλές φορές απομακρύνει τα μέλη της οικογένειας.

Αλήθεια, έχετε σκεφτεί τι είναι αυτό που μπορεί να κάνει το παιδί σας να μη σας μιλά; Εσείς, πώς θα νιώθατε αν οι φίλοι ή ο σύντροφός σας σας έβριναν συνέχεια, σας έκαναν κήρυγμα ή γκρινιάζαν; Θα εξακολουθούσατε να θέλετε να μιλήσετε, να διατηρήσετε την επαφή με αυτούς τους ανθρώπους;

Μερικοί τρόποι επικοινωνίας

Για να μπορέσουμε καλύτερα να παρατηρήσουμε τον τρόπο που επικοινωνούμε με τα παιδιά μας, ας δούμε μερικές από τις απαντήσεις που δίνουμε στα παιδιά, όταν μας μιλούν για κάποιο πρόβλημά τους ή για συναισθήματα, όπως θυμώ, απογοήτευσης και φόβου. Για παράδειγμα, ο Γιάννης παραπονιέται ότι τα άλλα παιδιά δεν τον παίζουν στο σχολείο. Η μαμά ή ο μπαμπάς απαντούν ως εξής:

- «Μην ασχολείσαι με αυτά τα παιδιά και βρες άλλα για να παίζεις.»
- «Θα πρέπει να πας και να μιλήσεις μαζί τους...»
- «Ξέρεις Γιαννάκη μου, εγώ μετά από τόσα χρόνια εμπειρίας έχω καταλήξει ότι υπάρχουν άνθρωποι που αξι-



Ψυχολογία

ζει τον κόπο να ασχολείται μαζί τους κι άλλοι...»

- «Μα, είναι άδικο αυτό που γίνεται, αύριο κάλας θα έρθω στο σχολείο και θα τους δείξω εγώ.» ή «Είσαι φοβισμένος, αντί να πας και να τους πεις...»
- «Έλα εδώ να σου δώσω ένα φυλάκι η μανούλα κι όλα θα πάνε καλά...»

Στην πρώτη περίπτωση, ο γονιός παίρνει το ρόλο του στρατηγού. Δηλαδή, αυτό που τον ενδιαφέρει είναι το παιδί να απαλλαγεί αμέσως από τα αρνητικά του συναισθήματα και να ξεναβρεί «το φυσιολογικό ρυθμό του». Συνήθως, όταν μιλάμε από αυτή τη θέση χρησιμοποιούμε διαταγές, εντολές και απειλές, γιατί αυτό που προσέχει είναι να επιβληθούμε, «να έχουμε το πάνω χέρι» ή «να μη μας πάρουν τον αέρα».

Στη δεύτερη περίπτωση, ο γονιός παίρνει το ρόλο του ηθικολόγου. Δηλαδή, αυτό που τον ενδιαφέρει είναι να κάνει πάντα το παιδί αυτό που ήρθε. Τις περισσότερες φορές, όταν μιλάμε από αυτή τη θέση κάνουμε κήρυγμα ή κατήχηση και το πιο σημαντικό για μας είναι το παιδί να έχει «τα σωστά» συναισθήματα και να φέρεται όπως «πρέπει».

Στην τρίτη περίπτωση, ο γονιός παίρνει το ρόλο του παντογνώστη. Δηλαδή, αυτό που ελγεί στο παιδί είναι ότι ο ίδιος ως ενήλικας έχει ζήσει περισσότερα χρόνια, έχει μεγαλύτερη εμπειρία και κατά συνέπεια, γνωρίζει όλες τις απαντήσεις για τα προβλήματα που μπορεί να παρουσιαστούν στη ζωή. Οι γονείς αυτοί κάνουν κήρυγμα, συμβουλεύουν ή ζητούν από το παιδί να σκεφτεί «λογικά». Ενδιαφέρονται να δείξουν πόσα ξέρουν και πόσο σοφοί είναι.

Στην τέταρτη περίπτωση, ο γονιός παίρνει το ρόλο του δικαστή ή κριτικού. Δηλαδή, τον ενδιαφέρει να ανακαλύψει ποιός έχει δίκιο και φυσικά, ο ίδιος έχει πάντα δίκιο. Όταν μιλάμε από αυτή τη θέση συχνά γελοιοποιούμε τα λεγόμενα του παιδιού, κολάμε ετικέτες (π.χ. «είσαι χαζός», «τεμπέλης», «άνικανος», «υπερευαίσθητος» κ.λπ.), σαρκάζουμε ή ειρωνευόμαστε.

Στην πέμπτη περίπτωση, ο γονιός παίρνει το ρόλο του παραρηγορού. Δηλαδή, προσπαθεί να αποφύγει τη συμμετοχή στο πρόβλημα, «παίρνει στα ελαφρά» τα συναισθήματα του παιδιού και βιαστικά το καθησυχάζει. Σημασία έχει πάλι να προσπεράσουμε γρήγορα τη δύσκολη κατάσταση και να συνεχίσουμε κανονικά τη ζωή μας σαν «όλα να γογαλίζουν καλά», αν και για το παιδί δεν ισχύει αυτό.

Πριν προχωρήσουμε παρακάτω, θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι αναγνωρίζουμε την καλή πρόθεση των γονιών να βοηθήσουν τα παιδιά τους και δεν αμφισβητούμε την αγάπη τους για εκείνα. Συζητώντας παραπάνω για τρόπους επικοινωνίας, που φαίνεται να επικρίνουμε, προσπαθούμε να εντοπίσουμε τι μπορεί να εμποδίζει ένα μήνυμά να φτάσει στον παραλήπτη. Επομένως, να ανακαλύψουμε πώς μπορούμε αυτό που λέμε και εννοούμε να φτάσει στα αυτιά των παιδιών, αλλά και αντίστροφα. Με λίγα λόγια, πώς μπορούμε να επικοινωνούμε πιο αποτελεσματικά, «να καταλαβαίνμαστε».



Ενεργητική ακρόαση ή γίνομαι καλός ακροατής

Α) Βασικά στοιχεία αποτελεσματικής επικοινωνίας

Πρώτα από όλα, χρειάζεται να αναφερθούμε στα βασικά και απαραίτητα συστατικά μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας και κατόπιν σε τρόπους, που αυτή μπορεί να επιτευχθεί. Η αποτελεσματική επικοινωνία βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό. Αυτό θα πει ότι παιδιά και γονείς επιτρέπουν ο ένας στον άλλο να εκφραστεί ελεύθερα. Δηλαδή, δε διακόπτουμε κάποιον όταν μιλά, επιτρέπουμε να έχει τη γνώμη του ακόμα κι αν διαφωνούμε και δε συζητάμε, ενώ, για παράδειγμα, βλέπουμε τηλεόραση ή κάνουμε δουλειά στον υπολογιστή.

Επιπρόσθετα, ακούμε χωρίς να κρίνουμε. Το περιβάλλον που δεν είναι κριτικό, επιτρέπει στα άτομα να έχουν την άποψή τους και να μη φοβούνται να την εκφράσουν. Κατ'επέκταση, δεν υπάρχει ο φόβος της απόρριψης, ο οποίος είναι συχνά ο λόγος που τα παιδιά σιωπούν ή αποφεύγουν να μιλήσουν στους γονείς τους. Και τέλος, υπάρχει αποδοχή του άλλου και των όσων λέει. Αυτό σημαίνει ότι δεχόμαστε αυτό που λέει ο άλλος κι αυτό που αισθάνεται. Δε σημαίνει ότι πάντα συμφωνούμε με τα λεγόμενα του άλλου. Μπορούμε να διαφωνούμε με κάποιες απόψεις των παιδιών μας και ταυτόχρονα να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά τους.

Β) Πώς να ακούμε ενεργητικά

Κι αν δούμε τώρα αναλυτικά τι θα πει ενεργητική ακρόαση ή με ποιον τρόπο μπορούμε να γίνουμε καλοί ακροατές. Ουσιαστικά, αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι να δείξουμε ότι κατανοούμε αυτό που λένε τα παιδιά και να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα, που βρίσκονται πίσω από αυτό που λένε, ακόμα και πίσω από αυτό που δεν εκφράζουν με λόγια. Πώς μπορεί να γίνει αυτό; Ακούγοντας αντανάκλαστικά, δηλαδή λειτουργώντας όπως ένας καθρέφτης, που αντανάκλα τις σκέψεις και τα συναισθήματα αυτού που κοιτάται σε αυτόν. Παρακάτω δίνουμε ένα παράδειγμα ενεργητικής ακρόασης:

Άννα (κλαίοντας): Όλα τα παιδιά με κοροϊφίζουν, γι αυτό κι εγώ τα μισώ.

Πατέρας: Φαίνεται ότι πληγώνεσαι και θυμώσεις, όταν τα παιδιά σε παροτρύνουν.

Σε αντιπαράθεση με την ακόλουθη απάντηση.

Πατέρας: Κοράδιέ μου κι εσύ!

Όπως φαίνεται κι από το παράδειγμα, στην ενεργητική ακρόαση, πρώτα κατανοούμε αυτό που νιώθει και θέλει να πει το παιδί και ύστερα του λέμε αυτό που καταλάβαμε.

Έτσι, το παιδί θα νιώσει ότι το δεχόμαστε και το κατανοούμε. Αν δούμε μερικά ακόμα παραδείγματα:

Κώστας: Δε θέλω να πάω ξανά σχολείο, είναι πολλά τα μαθήματα.

Μητέρα: Φαίνεται ότι αντιμετωπίζεις δυσκολίες με τα μαθήματα κι αυτό σε κουράζει.

Γιάννα: Μακάρι να μην ήμουν παιδί σου!

Μητέρα: Είσαι πολύ θυμωμένη μαζί μου.

Ηλίας: Δε θα τα καταφέρω να τελειώσω το σχολείο.

Πατέρας: Σου φαίνεται δύσκολο να ανταπεξέλθεις στα μαθήματα του σχολείου.

Μαρία: Τι ωραίο αύριο θα πάμε εκδρομή.

Πατέρας: Είσαι ενθουσιασμένη που θα πάτε εκδρομή.

Λευτέρης: Αυτός ο δάσκαλος όλο μου φωνάζει χωρίς να έχω κάνει κάτι. Ποτέ δεν τα καταφέρνω στο μάθημά του.

Μητέρα: Νιώθεις αδικημένος κι απογοητευμένος και παραιτείσαι από την προσπάθεια.

Βοηθητικά εργαλεία της ενεργητικής ακρόασης είναι οι ανοιχτές ερωτήσεις και απαντήσεις, που δεν περιορίζουν τη σκέψη του άλλου και δεν κόβουν την επικοινωνία. Οι περιλήψεις των όσων λέγονται, που βοηθούν στην οργάνωση και συγκρότηση της σκέψης του άλλου. Το καθρέφισμα των συναισθημάτων του άλλου και η παρατήρηση των μη λεκτικών μηνυμάτων. Δηλαδή, η ακοή μόνο δεν αρκεί για να ακούσουμε ενεργητικά το παιδί. Ένα δακρυσμένο πρόσωπο ή μία συνοφρυωμένη ματιά ή ένα γυριστό σώμα μπορεί να αποκαλύπτουν αυτό που εννοούμε πιο καθαρά από ότι τα λόγια. Πολλές φορές, η μη λεκτική έκφραση μπορεί να έρχεται σε αντίθεση με τη λεκτική (το περιεχόμενο των λόγων). Για παράδειγμα, η Κατερίνα με χαμηλή φωνή και κατακυριασμένο ύφος λέει ότι πέρασε μια όμορφη μέρα στο σχολείο. Τι θα πιστώσετε το λεκτικό ή το μη λεκτικό μήνυμα; Σε ποιο θα βασιστείτε για να απαντήσετε στο παιδί; Να ένα παράδειγμα μιας πιθανής απάντησης: «Αν και μου λες ότι πέρασες όμορφα στο σχολείο, δείχνεις στεναχωρημένη. Μήπως θέλεις να μιλήσουμε;».

Αλήθεια, έχετε σκεφτεί τι είναι αυτό που μπορεί να κάνει το παιδί σας να μη σας μιλά; Εσείς, πώς θα νιώθατε αν οι φίλοι ή ο σύντροφός σας σας έκριναν συνέχεια, σας έκαναν κήρυγμα ή γκρίνιαζαν; Θα εξακολουθούσατε να θέλετε να μιλήσετε, να διατηρήσετε την επαφή με αυτούς τους ανθρώπους;

Τι χρειάζεται να θυμόμαστε

• Στην αρχή της επικοινωνίας, ο ακροατής / γονός ακούει και δίνει το μήνυμα ότι καταλαβαίνει αυτό που το παιδί εννοεί και πώς αισθάνεται.

• Τα μη λεκτικά μηνύματα (εκφράσεις προσώπου, στάση σώματος, ένταση φωνής και άλλα) δίνουν πολύτιμες πληροφορίες, που μπορούν να αξιοποιηθούν στην επικοινωνία με το παιδί.

• Η κριτική, η γκρίνια, οι συμβουλές, το κήρυγμα, η κατήχηση, η απειλή και η γελοιοποίηση είναι προτιμότερο να αποφεύγονται.

• Ο αμοιβαίος σεβασμός είναι αναγκαίος και απαραίτητη συνθήκη για μία αποτελεσματική επικοινωνία.

• Η ενεργητική ακρόαση δείχνει στο παιδί ότι το δεχόμαστε και το καταλαβαίνετε. Επίσης, του προσφέρει έναν καθρέφτη να δει πιο καθαρά τον εαυτό του.

• Ο χρόνος που αφενόμαστε για να συζητήσουμε με τα παιδιά μας χρειάζεται να είναι ορισμένος. Οι συζητήσεις που γίνονται την ώρα που παρακολουθούμε, για παράδειγμα, το χρηματιστήριο δίνουν το μήνυμα ότι δεν ενδιαφερόμαστε αρκετά να ακούσουμε τι έχουν τα παιδιά να μας πουν.

• Η επιβολή των δικών μας λύσεων - απαντήσεων δε βοηθά τα παιδιά να μάθουν.

• Οι ταμπέλες - επικετες βάζουν τα παιδιά σε μία διαδεκασία ώστε να τις επαληθεύουν, γι' αυτό τις αποφεύγουμε.

Επίλογος

Μία επικοινωνία είναι αποτελεσματική όταν το μήνυμα που στέλνουμε είναι αυτό που λαμβάνει ο παραλήπτης. Σε αυτήν την επικοινωνία είναι σημαντικές η ακοή και η ομαλία. Δηλαδή, η ενεργητική ακρόαση μπορεί να βοηθήσει στο να συνεννοούμαστε καλύτερα. Κατά την ενεργητική ακρόαση, ο ακροατής ακούει προσεκτικά τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα, δείχνει ότι έχει ακούσει αυτό που του είπε ο συνομιλητής του, κάνοντας περίληψη των όσων είπε αυτός που μιλά και καθρεφτίζοντας τα συναισθήματά του.

Τέλος, θα θέλαμε να τονίσουμε ότι τα όσα αναφέρονται παραπάνω, αφορούν την επικοινωνία όχι μόνο μεταξύ γονιών - παιδιών, αλλά την επικοινωνία μας με τους άλλους ανθρώπους γενικότερα.

Παρακάτω, θα δώσουμε μερικές ερωτήσεις για την προαγωγή της αυτογνωσίας μας (σε σχέση με το πώς επικοινωνούμε):

- Με ποιον τρόπο επικοινωνούμε με τα μέλη της οικογένειάς μας; (ποιο ρόλο παίρνουμε;)
- Πότε συνήθως συζητούμε στο σπίτι;



• Ποια είναι τα θέματα και συναισθήματα για τα οποία αποφεύγουμε να συζητάμε;

• Μας μιλούν τα παιδιά μας; Ποιοι είναι οι πιθανοί λόγοι, που τα απεμπνούν να μας μιλήσουν;

• Παρατηρούμε τι μας λένε τα παιδιά μας με τη συμπεριφορά τους;

• Με ποιους ανθρώπους εμείς οι ίδιοι αποφεύγουμε την επικοινωνία; ■

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Davis, R. and Galloway, D., Listening to Children in Education, London: David Fulton.
- Mearns, D. and Thorne, B. Person-Centred Counselling in Action, London: Sage.
- Milner, Pat and Carolin, Birgit, Time to Listen to Children, London: Routledge.
- Mounoud, Janet, The Process of Counselling and Therapy, New Jersey: Prentice Hall.
- Rogers, C., Freedom to Learn in the Eighties, Ohio: Charles Merrill.
- Winnicott, C. Face to Face with Children: In touch with Children, London: British Agencies for Adoption and Fostering.