**Άκουσέ με…!**

* Όταν σου ζητώ να με ακούσεις και εσύ αρχίζεις να δίνεις συμβουλές, δεν έχεις κάνει αυτό που σου ζήτησα.
* Όταν σου ζητώ να με ακούσεις και εσύ αρχίζεις να με ρωτάς «γιατί» ή μου λες ότι δε θα έπρεπε να αισθάνομαι έτσι, ποδοπατάς τα συναισθήματά μου.
* Όταν σου ζητώ να με ακούσεις και εσύ αισθάνεσαι ότι πρέπει να κάνεις κάτι για να λύσεις το πρόβλημά μου, με απογοητεύεις, όσο παράξενο κι αν σου φαίνεται.
* Άκουσε! Το μόνο που σου ζήτησα ήταν ν’ ακούσεις, όχι να μιλήσεις ή να κάνεις κάτι-απλώς να με ακούσεις.
* Μπορώ να τα καταφέρω και μόνος μου! Δεν είμαι ανίκανος. Ίσως αποθαρρυμένος και διστακτικός, αλλά όχι ανίκανος.
* Όταν κάνεις κάτι για μένα που μπορώ και πρέπει να το κάνω μόνος μου, συμβάλεις στο φόβο και την αδυναμία μου.
* Όμως, όταν αποδέχεσαι ως απλό γεγονός ότι **νιώθω αυτό που νιώθω**, όσο παράλογο κι αν είναι, τότε δε χρειάζεται να σε πείσω και μπορώ να επικεντρωθώ στην προσπάθεια να κατανοήσω τι κρύβεται πίσω από αυτό το παράλογο συναίσθημα. Και όταν αυτό γίνεται σαφές, οι απαντήσεις είναι εμφανείς και δεν χρειάζονται συμβουλές. Τα παράλογα συναισθήματα αποκτούν νόημα όταν κατανοούμε τι κρύβεται πίσω τους.
* Γι’ αυτό σε παρακαλώ, απλά άκουσέ με. Και αν θέλεις να μιλήσεις, περίμενε τη σειρά σου και θα σ’ ακούσω.

Απόσπασμα από το βιβλίο *«Επικοινωνώντας με τα παιδιά»*, του Bonnie Miller.

*Μελνίκοβα-Τσιφλικιώτη Τατιάνα*

*Ψυχολόγος ΑΠΘ*