



Επικοινωνία με

Δεν είναι πάντα εύκολο να

συζητήσουμε με τα παιδιά μας, κυρίως από μια ηλικία και μετά και κυρίως όταν υπάρχει κάτι που νιώθουμε ότι πραγματικά πρέπει να κουβεντιάσουμε μαζί τους. Η προσπάθεια να «ανοιχτεί» ένα παιδί και να εκφράσει ό,τι το απασχολεί είναι δύσκολη ακόμα και για τους ψυχοθεραπευτές, όπως μας διαβεβαιώνει ο καθηγητής ψυχολογίας και συγγραφέας του βιβλίου *Pride and Joy: A Guide to Understanding Your Child's Emotions and Solving Family Problems*, Κένεθ Μπάρις. Όμως με την απαραίτητη προσπάθεια μπορούμε να κρατήσουμε πάντα ανοιχτό έναν δίαυλο επικοινωνίας με τα παιδιά μας και να τους αποδείξουμε ότι το να μοιράζονται τα συναισθήματά τους είναι απλό, φυσιολογικό και πολύ απελευθερωτικό. Για να το

καταφέρουμε, ο δρ. Μπάρις μάς προτείνει να ξεκινήσουμε άμεσα να...

...δείχνουμε ενθουσιασμό για τα ενδιαφέροντα του παιδιού (ακόμα κι αν δεν είναι αυτά που εμείς θα επιλέγαμε). Είναι ο πιο σίγουρος τρόπος να ξεκινήσετε έναν ειλικρινή διάλογο με τα παιδιά κάθε ηλικίας.

...δείχνουμε κατανόηση για τις απογοητεύσεις, τις απώλειες και το θυμό τους. Όταν ένας ψυχοθεραπευτής έχει απέναντί του ένα παιδί που αρνείται να μιλήσει και να επικοινωνήσει μαζί του, ξέρει πως αν το ρωτήσει τι θεωρεί άδικο στη ζωή του, εκείνο θα αρχίσει να ανοίγεται. Οι γονείς μπορούμε να ξεκινήσουμε μια κουβέντα με φράσεις όπως «ξέρω ότι νιώθεις ότι αδικήθηκες όταν...» ή «καταλαβαίνω ότι έχεια απογοητευτεί...» ή «πόσο πολύ θύμωσες όταν...». Έτσι όχι μόνο βοηθάμε τα παιδιά να μας μιλήσουν για τα συναισθήματά τους αλλά επιπλέον τους δείχνουμε ότι η απογοήτευση είναι μέσα στη ζωή κι ότι ο θυμός ή το αίσθημα αδικίας είναι φυσιολογικό και δεν θα κρατήσει για πάντα.

...τους μιλάμε για τις δικές μας εμπειρίες. Διηγηθείτε τους περιστατικά από τη δική σας ζωή, κυρίως όταν νιώθουν θλίψη, άγχος ή απογοήτευση. Δείξτε τους ότι καταλαβαίνετε πώς νιώθουν ακριβώς επειδή έχετε βρεθεί σε παρόμοια θέση.

... αφήνουμε τα παιδιά να συμμετέχουν στην επίλυση καθημερινών προβλημάτων που αντιμετωπίζει η οικογένεια. Συζητήστε μαζί τους και ζητήστε τη γνώμη τους. Πείτε, για παράδειγμα, «το πρωί όταν πρέπει να ετοιμαστείς για το σχολείο κι εμείς να φύγουμε για τη δουλειά, πάντα κάτι προκύπτει και δεν είναι κανείς στην ώρα του Εσύ, τι προτείνεις να κάνουμε;» Συνήθως τα παιδιά συμμετέχουν με ενθουσιασμό σε μια τέτοια διαδικασία, κυρίως εάν στη δική σας τοποθέτηση δείξετε κατανόηση για τα δικά τους συναισθήματα, και πολλές φορές δίνουν τις καλύτερες λύσεις.

...αναγνωρίζουμε τα λάθη μας. Όταν εμείς παραδεχόμαστε τα λάθη μας, είναι πιο πιθανό τα παιδιά να έρχονται να μας μιλήσουν ότι νιώθουν ότι εκείνα έχουν κάνει λάθος.

...δείχνουμε στοργή και ευγένεια όταν ασκούμε κριτική στα παιδιά. Ακόμα κι όταν διαφωνείτε πάνω σε κάτι, πείτε στο παιδί πρώτα τι από αυτά που ισχυρίζεται θεωρείτε σωστό και μετά τι θεωρείτε λάθος.

...κουβεντιάζουμε κάθε μέρα για 10 λεπτά πριν τον ύπνο. Είναι ο χρόνος που αφιερώνουμε να ακούσουμε τις ανησυχίες ή ό,τι άλλο θέλει να μας πει. Αν εκείνο δεν έχει κάτι να πει, διηγηθείτε εσείς κάτι που συνέβη στην ημέρα σας, ίσως κάτι

που σας άγχωσε ή κάτι που σας φάνηκε αστείο. Ρωτήστε το τι περιμένει με ανυπομονησία ή το αγχώνει για την επόμενη μέρα. Για τα παιδιά αυτές οι στιγμές είναι τόσο σημαντικές όσο αυτές του παιχνιδιού.

...τους δίνουμε χρόνο. Όταν συζητάτε κάτι με το παιδί, μη το πιέζετε να σας δώσει απαντήσεις εδώ και τώρα. Ιδιαίτερα τα αγόρια χρειάζονται αρκετό χρόνο προκειμένου να απαλλαγούν από την αμυντική θέση στην οποία μπαίνουν αυθόρμητα. Πείτε απλά «καταλαβαίνω πώς νιώθεις, ας το ξανακουβεντιάσουμε αύριο και ίσως έχουμε κάτι καινούριο να πούμε».

...είμαστε προσεκτικοί όταν μιλάμε για άλλους. Εάν είστε συχνά επικριτικοί απέναντι στους άλλους, τα παιδιά σας είναι πιθανό να αισθάνονται άγχος για πώς κρίνετε και τη δική τους συμπεριφορά.

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr