

ί σας χωρίς να



Για τους περισσότερους

γονείς, χρειάζεται πολύς χρόνος και αμέτρητα σεμινάρια μέχρι να διαπιστώσουν ότι το 2χρονο... τερατάκι τους αδυνατεί μάλλον να καταλάβει το εμφαντικό και επαναλαμβανόμενο «Όχι!» τους. Κι αυτό γιατί τα παιδιά δεν δίνουν πάντα την απαιτούμενη σημασία στα λόγια μας. Σας κάνει εντύπωση; Προφανώς όχι, μιας και -όπως όλοι μας γνωρίζουμε- ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, ανεξαρτήτου ηλικίας, είναι ο μη-λεκτικός. Πράγμα που σημαίνει ότι τα παιδιά μας μας «ακούν» ακόμα κι όταν δεν μιλάμε καν. Το να γνωρίζουμε και να χρησιμοποιούμε τη μη-λεκτική επικοινωνία μαζί τους όχι μόνο

βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τη συναισθηματική νοημοσύνη τους και την ικανότητά τους να επικοινωνούν γενικότερα, αλλά και εμάς τους γονείς τους να διαφυλάξουμε τη διανοητική μας υγεία (ή τουλάχιστον ό,τι έχει απομείνει από αυτήν!).

1. Οι εκφράσεις του προσώπου

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο Concordia, τα παιδιά από την ηλικία των 18 μηνών έχουν την ικανότητα να «διαβάζουν» με ακρίβεια τις εκφράσεις του προσώπου - σε τέτοιο βαθμό ώστε να μπορούν να καταλάβουν πότε λέμε αλήθεια ή ψέματα. Χρησιμοποιούν τη λεγόμενη «κοινωνική συσχέτιση» για να διαπιστώσουν αν εγκρίνουμε αυτό που κάνουν. Επομένως, την επόμενη φορά που θα βρείτε το πιτσιρίκι σας να κάθετε αναπαυτικά στο μπάνιο πασαλειμμένο από πάνω μέχρι κάτω με αφρό ξυρίσματος, να θυμάστε ότι ένα βλέμμα πραγματικής αποδοκimasίας είναι πολύ πιο αποτελεσματικό από μια... εκτενή διάλεξη!

2. Οι χειρονομίες

Δεν είναι δύσκολο για το μωρό σας να καταλάβει ότι οι διαφορετικές χειρονομίες μεταφέρουν και διαφορετικά μηνύματα. Οι γονείς που έχουν χρησιμοποιήσει τη Νοηματική Γλώσσα των Μωρών (Baby Sign Language) δηλώνουν ενθουσιασμένοι με τη συμβολή της στην καλύτερη επικοινωνία με το παιδί. Ακόμα, όμως, κι αν δεν γνωρίζετε τη BSL, μπορείτε να ενσωματώσετε διάφορες χειρονομίες (π.χ. την ανοιχτή παλάμη για το «σταμάτα») στην καθημερινή αλληλεπίδραση με το μωρό σας. Ξεκινήστε χρησιμοποιώντας χειρονομίες με κάποιες λέξεις, και στη συνέχεια μιλήστε του κανονικά. Και το καλύτερο; Στείλτε του ένα φιλί καθώς το παρατηρείτε από το παγκάκι του πάρκου να μοιράζεται το παιχνίδι του με ένα άλλο παιδάκι. Έτσι, θα ενισχύσετε και θα ενθαρρύνετε τη θετική του συμπεριφορά, χωρίς να αρθρώσετε ούτε λέξη!

3. Η στάση του σώματος

Μια «κλειστή» στάση, όπως όταν έχουμε τα χέρια σταυρωμένα ή όταν είμαστε σκυμμένοι προς τα εμπρός, είναι αφιλόξενη και δηλώνει εχθρότητα. Είτε διαβάζετε μαζί του ένα βιβλίο είτε παίζετε ένα επιτραπέζιο είτε ζωγραφίζετε παρέα, μια «ανοιχτή» στάση του σώματος δείχνει στο παιδί ότι είστε δεκτικοί στις ανάγκες του και πρόθυμοι να συνεργαστείτε μαζί του.

4. Η εγγύτητα

Η φυσική απόσταση ανάμεσα σε εσάς και το παιδί σας του στέλνει ένα ξεκάθαρο

μήνυμα. Όταν βλέπετε το παιδί σας να ξεκινάει ένα παιχνίδι μόνο του, κάντε μερικά βήματα πίσω. Το σιωπηρό μήνυμα που του δίνετε είναι ότι το εμπιστεύεστε αρκετά ώστε να παίξει με δική του υπευθυνότητα. Όταν, πάλι, το δείτε να κοιτάζει με περιέργεια την εργαλειοθήκη του μπαμπά του πάνω στον πάγκο, κινηθείτε προς το μέρος του. Τα παιδιά έχουν πλήρη συναίσθηση της παρουσίας μας, και ανταποκρίνονται άμεσα σε αυτήν.

5. Το άγγιγμα

Η σωματική επαφή μαμάς-παιδιού δεν τελειώνει στην αίθουσα τοκετού, σωστά; Η αίσθηση της αφής στα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη και παίζει καθοριστικό ρόλο για εκείνα στη διαδικασία ανακάλυψης του κόσμου. Προσπαθήστε να έρχεστε σε επαφή με το μωρό σας πέρα από τα λόγια, όπως με ένα απαλό και προτρεπτικό άγγιγμα στον ώμο και φυσικά με πολλές αγκαλιές και φιλιά, που θα του δείχνουν ξεκάθαρα την αγάπη σας και τη στοργή σας. Στους περισσότερους γονείς αυτές οι πράξεις προκύπτουν φυσικά όταν τα παιδιά τους είναι μικρά, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα οφέλη που προσφέρουν υπερβαίνουν την ηλικία και αποτελούν ένα σπουδαίο εργαλείο στην επικοινωνία μας μαζί τους, ακόμα κι όταν μεγαλώσουν.

Τα παιδιά έρχονται στον κόσμο χωρίς οδηγίες χρήσης, και η ανατροφή τους είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης για τους γονείς. Τη μια στιγμή νιώθεις ότι σου αξίζει το μετάλλιο της «Μαμάς της Χρονιάς», και την άλλη αισθάνεσαι ο χειρότερος γονιός του κόσμου. Όμως, έτσι είναι το «επάγγελμα» του γονιού... και το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να προσπαθείς διαρκώς να ανακαλύπτεις διαφορετικές μεθόδους για να βελτιώνεις την επικοινωνία σου μαζί τους. Γιατί, τελικά, η καλή επικοινωνία είναι το βασικότερο θεμέλιο για οποιονδήποτε ισχυρό δεσμό!

Από την εκπαιδευτικό Anjali Joshi και το μπλογκ της «The Adventures of a New Mom».

Από: Ζαχαρία Πηνελόπη

Πηγή: imommy.gr