

**και να το κάνετε**



Ξεφυσάει, δεν απαντάει,

αντιδράει άσχημα σε ό,τι του ζητάμε. Είναι, όμως, περιττό να επιμείνουμε ή να βάλουμε τις φωνές. Μήπως η αδιαφορία του κρύβει κάτι άλλο;

«Τελευταία φορά που το λέω! Μην ξαναδώ σκορπισμένα τα παιχνίδια σου σε όλο το σπίτι!», απειλεί ο μπαμπάς τον εξάχρονο Δημητράκη. Εκείνος, όμως, δεν αντιδράει, μένει αδιάφορος, λες και δεν άκουσε καν τι του είπαν.

Πόσες φορές έχετε ζήσει την ίδια κατάσταση; Άπειρες σίγουρα. Και εκείνο που σας απασχολεί είναι πάντα το ίδιο: πώς θα το κάνετε να σας ακούσει.

Το πρώτο βήμα, λοιπόν, είναι να καταλάβετε σε ποιο στάδιο ανάπτυξης βρίσκεται. Γιατί σε αυτή την ηλικία – μεταξύ 4 και 6 ετών) το παιδί περνάει μια περίοδο μεγάλης ευαισθησίας. Δεν είναι ένα μωρό που μπορούμε άνετα να το ακουμπήσουμε όπου θέλουμε ή να του πούμε ό,τι περνάει από το κεφάλι μας. Το παιδί μεγαλώνοντας αναζητά την ταυτότητά του, νιώθει την ανάγκη να επιβάλει την παρουσία του και να αποκτήσει επίγνωση της συμπεριφοράς του.

Προσοχή στο σύνδρομο της οργής

Έχει μεγάλη σημασία το παιδί να αντιλαμβάνεται το διάλογο με τρόπους που του είναι οικείοι. Όταν μιλάτε με άλλους, ενώ εκείνο προσπαθεί να σας κινήσει την προσοχή, δίνετε το κακό παράδειγμα. Το πιθανότερο είναι όταν γυρίσετε να του δώσετε κάποια οδηγία ή να το ανακαλέσετε στην τάξη. Καμιά φορά συμπεριφέρεται έτσι γιατί έχει απορροφηθεί σε αυτό που κάνει, αλλά συνήθως είναι μια απολύτως συνειδητή αντίδραση απέναντι σε ένα οικογενειακό περιβάλλον, όπου ο διάλογος δεν λειτουργεί σωστά.

– Εάν, λοιπόν, θέλουμε να μας ακούει, πρέπει πρώτοι εμείς να το ακούμε. Και επιπλέον, να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στο περιεχόμενο των μηνυμάτων μας. Συχνά, απευθύνουμε το λόγο στα παιδιά μόνο για να τα μαλώσουμε ή για να τους δώσουμε κάποια εντολή, για να τα κριτικάρουμε γιατί είναι ακατάστατα ή γιατί δεν τήρησαν κάποιες υποχρεώσεις τους. Έτσι δημιουργούμε τον κίνδυνο να αρχίσει να ερμηνεύει κάθε λέξη ή φράση που του απευθύνουμε ως εχθρική. Το αποτέλεσμα θα είναι να αρνείται τα πάντα και να προτιμάει να μην απαντάει.

– Επιπλέον, είναι περιττό να επαναλαμβάνετε πολλές φορές αυτό που είπατε έχοντας λανθασμένα την εντύπωση ότι το μικρό δεν κατάλαβε. Να έχετε πάντα υπόψη σας το χρόνο αντίδρασης του κάθε παιδιού. Γιατί, δεν ανταποκρίνονται όλα εξίσου γρήγορα στα ερεθίσματα και εμείς οι μεγάλοι καμιά φορά τους ζητάμε πολλά. Δεν κάνουν όλα τα παιδάκια «αγώνα ταχύτητας» για την κατανόηση των λέξεων.

– Αυτό που πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα είναι να μην δίνετε μονίμως την εντύπωση ότι κάνετε κήρυγμα με φράσεις όπως «Σταμάτα ό,τι κάνεις και έλα

εδώ» ή «Θέλω να σου μιλήσω!» ή «Δεν ακούς που σου μιλάω;». Αυτές είναι οι καταστάσεις που δεν αρέσουν καθόλου στο παιδί και δημιουργούν τον κίνδυνο να σας δει ως ενοχλητικό «προϊστάμενο».

Μπείτε στον κόσμο του

- Δοκιμάστε να προσαρμοστείτε στα ενδιαφέροντα και στον κόσμο του και μπορεί να «συμβεί το θαύμα». Θα εκπλαγείτε όταν δείτε πόσο διαφορετικό αποτέλεσμα έχουν τα ίδια πράγματα ειπωμένα σε άλλο κλίμα. Ανακαλύψτε τη σημασία της επικοινωνίας, που σήμερα μένει ξεχασμένη από τις περισσότερες οικογένειες. Οι κουβέντες συχνά κατευθύνονται από άλλους, όχι από εμάς. Για κάποιο παράξενο λόγο, μέσα σε ένα σπίτι όπου αντηχεί η τηλεόραση και τα πάντα γράφονται μέσω του κομπιούτερ, εκείνο που αντηχεί αφύσικο είναι τα λόγια των γονιών.

- Βρείτε, λοιπόν, πιο σωστούς τρόπους επικοινωνίας, χωρίς αυτό να σημαίνει σε καμία περίπτωση ότι θα απαρνηθείτε τον εκπαιδευτικό σας ρόλο. Όλοι οι γονείς, όταν δίνουν εντολές ή όταν μαλώνουν τα παιδιά τους, το κάνουν για το καλό τους, για να τους μάθουν κάποια πράγματα και να δώσουν μια κατεύθυνση στην συμπεριφορά τους.

- Η πρώτη και καλύτερη τακτική που πρέπει να ακολουθήσετε είναι να του μιλάτε καθαρά και γλυκά. Καθαρά, για να καταλάβει, γλυκά για να νιώθει ότι το αγαπάτε πάντα.

- Ένας άλλος τρόπος είναι να «εξωραΐζετε» τις εντολές με ένα καλό λόγο. Για παράδειγμα, «εσύ που είσαι τόσο σβέλτο παιδάκι, τι θα έλεγες να βάζαμε λίγη τάξη σήμερα στο δωμάτιό σου;». Έτσι θα νιώσει πρωταγωνιστής και όχι κομπάρσος.

- Μια άλλη καλή μέθοδος για να το μάθετε να ακούει και ταυτόχρονα να δώσετε μια θετική διάσταση στο διάλογο, είναι να το ρωτάτε τα νέα του σχολείου, να ζητάτε να μάθετε τις σχέσεις του με τους φίλους του. Με τον τρόπο αυτό θα του δώσετε να καταλάβει ότι δίνετε σημασία στο ίδιο, στη ζωή του και στα προβλήματά του και ότι είστε έτοιμοι να το βοηθήσετε όποτε έχει ανάγκη. Και προσέξτε να μην διολισθαίνετε σε καταστάσεις που θα σας κάνουν να φαίνεστε «σπαστικοί». Με δυο λόγια, όσο πιο κοντά σας νιώθει το παιδί, τόσο πιο πρόθυμο θα είναι να σας ακούσει, ακόμα και όταν του ζητάτε να κάνει κάτι.

Προγραμματίστε σωστά την μέρα του

Μια καθημερινή ρουτίνα, μέχρι κάποιο βαθμό προγραμματισμένη βοηθάει πολύ το παιδί να μάθει να συγκεντρώνεται και να ανταποκρίνεται στα ερεθίσματά μας.

Γυρίζοντας από το σχολείο, τα παιδιά είναι συνήθως κουρασμένα και γεμάτα παραστάσεις. Εάν το περιβάλλον του σπιτιού είναι χαοτικό, τους προκαλεί ακόμα μεγαλύτερη σύγχυση και αφηρημάδα. Αντιθέτως, εάν πρέπει να ακολουθήσουν κάποιες συνήθειες, επανακτούν την ηρεμία τους και την ικανότητα προσοχής. Φροντίστε, λοιπόν, όσο γίνεται να τηρείτε τα ωράρια των οικογενειακών γευμάτων, μην αλλάζετε την ώρα του ύπνου και προσπαθήστε να δώσετε ρυθμό και στον ελεύθερο χρόνο μετά το σχολείο, με παιχνίδι, συζήτηση, ακόμα και με την αγαπημένη του εκπομπή στην τηλεόραση.

### Προσοχή στα video games και τηλεόραση

Μην υποτιμάτε ποτέ την αρνητική επίδραση των video games και της τηλεόρασης στα παιδιά. Οι διαφημίσεις, τα κινούμενα σχέδια και τα video games, με τους ήχους, τα χρώματα, τις γρήγορες κινήσεις τους, προσφέρουν υπερβολικά ερεθίσματα. Και αυτό, σύμφωνα με τους ειδικούς, μπορεί να προκαλέσει δυσκολία στην ικανότητα του παιδιού να ελέγχει την προσοχή του. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το παιδί μετά από λίγα λεπτά μπροστά στην τηλεόραση δεν μας ακούει και δείχνει να μας αγνοεί. Η λύση είναι βέβαια να περιοριστεί στο ελάχιστο δυνατό ο χρόνος της τηλεόρασης. Στρέψτε του την προσοχή σε άλλα παιχνίδια, παζλ ή βιβλία, όπου τα ερεθίσματα είναι λιγότερο έντονα και γρήγορα και όπου το ίδιο μπορεί να χειριστεί την προσοχή του βάσει των ρυθμών του.

### Προσοχή στους ρόλους σας

Καμιά φορά οι γονείς δεν προσεγγίζουν με τον ίδιο τρόπο το παιδί. Προσοχή, λοιπόν. Το παιδί δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ταυτίζει τη μαμά με το διάλογο και να θεωρεί τον μπαμπά ως «μπαμπούλα» και κάποιον που επεμβαίνει μόνο για να δώσει διαταγές. Είναι σημαντικό, να εκπαιδευτεί και ο μπαμπάς στο διάλογο, να μάθει να ακούει. Άλλωστε ο πατέρας μπορεί να παρασύρει πιο εύκολα το μικρό, ιδιαίτερα εάν είναι αγοράκι, σε κοινά ενδιαφέροντα, π.χ. τα σπορ. Αλλά δεν αρκεί αυτό για να γίνουν «κολλητοί». Πρέπει να δημιουργηθεί ένας μόνιμος διάλογος, ένας δίαυλος επικοινωνίας μέσα στον οποίο θα ενταχθούν συμβουλές και οδηγίες. Εννοείται ότι όλα αυτά που λέμε για τον μπαμπά ισχύουν κάλλιστα και για τη μαμά, σήμερα που οι συνθήκες ζωής έχουν αλλάξει. Και οι δυο γονείς εργάζονται όλη την ημέρα, και οι δύο γυρίζουν στο σπίτι αργά και έχουν απλώς έτοιμη τη λίστα με τις «εντολές». Ωστόσο ακόμη και σε αυτό το λίγο χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι με το σωστό τρόπο επικοινωνίας και το μικρό θα τους ακούει χωρίς πολλές αντιρρήσεις.

Με την συνεργασία της κας Κατερίνας Θεοδωρίδου (ψυχολόγος – ψυχοθεραπεύτρια)

Από: Νινέττα Φαφούτη

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)