30 Νοεμβρίου 2016

20 τρόποι για να κάνουμε το παιδί να μας ακούσει!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

ειδικευμένος στη συμπεριφορά των νηπίων Dr William Sears στο βιβλίο του, The Discipline Book: How to Have a Better-Behaved Child From Birth to Age Ten (Το βιβλίο της Πειθαρχίας), μας δίνει 20 απλούς κανόνες για να πείσουμε το απείθαρχο παιδί μας να μας ακούσει

Όλα τα παιδιά περνούν φάσεις ανυπακοής ή νεύρων, ακόμη και τα πιο ήσυχα. Είναι λοιπόν αναμενόμενο κάποιες φορές να μη μας ακούν (ίσως από αφηρημάδα) ή να μας παρακούν επίτηδες για να τραβήξουν την προσοχή μας. Σύμφωνα με τον διάσημο παιδίατρο Dr Sears, το κλειδί για να πείσουμε τα παιδιά μας να μας ακούσουν είναι η σωστή επικοινωνία. Και βέβαια η σωστή επικοινωνία έχει κι αυτή τους δικούς της (απλούς) κανόνες

1. Κοιτάξτε το παιδί στα μάτια
Πριν να δώσετε στο παιδί κάποιες κατευθύνσεις, κοιτάξτε το στα μάτια ώστε να του τραβήξετε την προσοχή. Διδάξτε το πώς να εστιάζει την προσοχή του, λέγοντάς του πως χρειάζεται να σας παρακολουθεί με τα μάτια του, ή τα αυτιά του. Κάντε κι εσείς το ίδιο όταν παρακολουθείτε το παιδί, με τρόπο που να δηλώνει ότι επιθυμείτε να επικοινωνήσετε μαζί του και όχι να το ελέγξετε.

2. Απευθυνθείτε στο παιδί με το όνομά του
Ξεκινήστε το διάλογο λέγοντας το όνομά του, «Νικόλα, θα μπορούσες να…»

3. Παραμείνετε σύντομοι
Οι μεγάλες συζητήσεις γύρω από ένα μόνο θέμα δημιουργούν στα παιδιά την αίσθηση ότι δεν είστε απόλυτα σίγουροι γι’ αυτό που θέλετε να πείτε. Τα παιδιά πιστεύουν πως αν μπορούν να σας κάνουν να διαπραγματεύεστε τόση ώρα, μπορούν σας κάνει να αλλάξετε και γνώμη.

4. Μιλήστε του απλά
Τα παιδιά βαριούνται τις μακροσκελείς αναλύσεις. Χρησιμοποιείστε λοιπόν μικρές προτάσεις με απλό λεξιλόγιο. Αυτό μπορείτε να το μάθετε από το πώς τα παιδιά επικοινωνούν μεταξύ τους. Όταν το παιδί σας, σας κοιτάζει με απλανές, αδιάφορο βλέμμα, έχετε πάψει να είστε κατανοητοί.

5. Ζητήστε από το παιδί να επαναλάβει αυτό που του είπατε
Αν δε μπορεί, τότε αυτό που του είπατε, μάλλον ήταν πολύ και περίπλοκο.

6. Κάντε μια προσφορά που το παιδί δε μπορεί να αρνηθεί
Για παράδειγμα αντί για όποια διαπραγμάτευση πείτε του: «Ντύσου ώστε να μπορείς να πας έξω να παίξεις».

7. Προτιμήστε τη θετική γλώσσα επικοινωνίας

Αντί να πείτε «μην τρέχεις» , δοκιμάστε «μέσα στο σπίτι περπατάμε, έξω μπορούμε να τρέξουμε».

8. Ξεκινήστε την επικοινωνία με το «Θέλω»
Σε ένα νήπιο δύο ή τριών ετών θα πρέπει να κάνουμε σαφείς τις προθέσεις μας, αλλά όχι χρησιμοποιώντας προστακτική. Για παράδειγμα αντί του «Άφησε τον Κώστα να παίξει», πείτε «Θέλω να αφήσεις τον Κώστα να παίξει τώρα». Αυτός ο τρόπος λειτουργεί καλά με τα παιδιά που τους αρέσει να τους ζητάμε κάτι, αλλά δεν θέλουν να τους δίνουμε εντολές.

9. «Όταν…τότε…»
«Όταν πλύνεις τα δόντια σου, τότε θα σου διαβάσω παραμύθι» «Όταν τελειώσεις τη δουλειά σου, τότε μπορείς να δεις τηλεόραση». Το (χρονικό) «όταν», το οποίο συνεπάγεται ότι αναμένεται υπακοή, λειτουργεί καλύτερα από το (υποθετικό) «αν».

10. Πράξτε πριν φωνάξετε
Αντί να του ουρλιάξετε από μακριά «Κλείσε την τηλεόραση, είναι ώρα για φαγητό», πηγαίνετε δίπλα του και παρακολουθείστε μαζί του για λίγα λεπτά αυτό που τον ενδιαφέρει. Κατά τη διάρκεια του διαφημιστικού διαλείμματος, κλείστε την τηλεόραση μαζί με το παιδί σας.

11. Δώστε του επιλογές
Αλλά όχι περισσότερες από δύο «Τι θέλεις πρώτα, να φορέσεις τις πυζάμες σου ή να πλύνεις τα δόντια σου;» «Το κόκκινο ή το μπλε πουκάμισο;»

12. Επικοινωνήστε με το παιδί ανάλογα με την αναπτυξιακή του ηλικία
Όσο πιο μικρό είναι το παιδί τόσο πιο σύντομες και απλές πρέπει να είναι οι κατευθύνσεις που του δίνετε. Για παράδειγμα, είναι λάθος να ρωτάμε ένα δίχρονο «Γιατί το έκανες αυτό;» Αντί αυτού δοκιμάστε: «Ας μιλήσουμε για αυτό που έκανες».

13. Μάθετε του από μικρό τους κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους τους επικοινωνίας
Ακόμα και ένα δίχρονο παιδί μπορεί να μάθει το «Παρακαλώ». Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλά με ευγενικό τρόπο πάντοτε, κι όχι κατά περίσταση.

14. Μιλήστε του με κατανόηση και ποτέ απότομα!
Οι απειλές και οι τιμωρίες κάνουν τα παιδιά να αμύνονται και να πεισμώνουν. Αποφύγετε λοιπόν τις ερωτήσεις που εκ των προτέρων γνωρίζετε ότι είναι πιθανό το παιδί να απαντήσει αρνητικά σε αυτές. Αντί «Θα μαζέψεις το παλτό σου;», απλά πείτε, «Μάζεψε το παλτό σου, παρακαλώ».

15. Μιλήστε χαμηλόφωνα

Όσο πιο δυνατά μιλάει το παιδί σας, τόσο πιο χαμηλόφωνα ανταποκριθείτε. Αφήστε το παιδί σας να σας μιλήσει, ακούστε το και κάντε περιστασιακά κάποια σχόλια «Καταλαβαίνω», «Πώς μπορώ να σε βοηθήσω σε αυτό». Κάποιες φορές ένας καλός ακροατής μπορεί να βοηθήσει να μειωθούν οι εντάσεις. Αν υποκύψετε και παρασυρθείτε από την ένταση του παιδιού σας, θα έχετε δύο εντάσεις να χειριστείτε, τη δική του και τη δική σας.

16. Ηρεμήστε το παιδί
Πριν να δώσετε οποιαδήποτε οδηγία στο παιδί, βεβαιωθείτε ότι νιώθει ήρεμο συναισθηματικά, διαφορετικά θα χάσετε τον χρόνο σας. Τίποτα δε θα μπορέσει να λειτουργήσει αν το παιδί σας νιώθει αναστατωμένο.

17. Ναι, στην επανάληψη!
Στα νήπια χρειάζεται να επαναλάβουμε πολλές φορές αυτό που θέλουμε να τους πούμε. Παιδιά μικρότερα των δύο ετών δύσκολα κατανοούν αυτό που θέλουμε να τους πούμε. Στην ηλικία των τριών χρονών τα παιδιά αρχίζουν να κατανοούν κάπως, οπότε όσο μεγαλώνει το παιδί θα μειώνονται και οι συχνές επαναλήψεις σας.

18. Δώστε την ευκαιρία στο παιδί σας να σκεφτεί
Αντί να πείτε «Μην αφήνεις τα πράγματά σου να στοιβάζονται», δοκιμάστε «Αντώνη, σκέψου πού θέλεις να βάλεις τα παιχνίδια σου. Αφήστε το παιδί σας να σκεφτεί και να πάρει πρωτοβουλίες για τις υποχρεώσεις που τον αφορούν, έτσι ώστε να μάθει να ενεργεί κατ’ αυτόν τον τρόπο.

19. Προειδοποιήστε το
Αντί να του πείτε ξαφνικά «φεύγουμε», πείτε του« Πείτε αντίο στα παιχνίδια, αντίο στα κορίτσια»

20. Κλείστε τη συζήτηση
Αν συζητώντας έχει ολοκληρωθεί ένα θέμα πείτε του. «Δεν αλλάζω γνώμη γι’ αυτό, λυπάμαι». Θα γλιτώσετε προστριβές και κλάματα και για τους δυο σας. Διατηρείστε επίσημο ύφος και τόνο στη φωνή σας για να πειστεί ότι δεν έχει άλλα περιθώρια.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή:imommy.gr