

## Πώς θα κάνετε τα παιδιά να σας ακούνε



Η επιλεκτική ακοή των παιδιών συχνά φέρνει τους γονείς στα όριά τους. Ένα παιδί αντιδραστικό, πεισματάρικο, που αρνείται να συνεργαστεί και να ακούσει ακόμα και τα πιο απλά αιτήματα των γονιών του, μπορεί να μετατρέψει την καθημερινότητα σε ατέρμονο αγώνα. Πώς τα βγάζεις πέρα με ένα τέτοιο παιδί; Και τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να αποκτήσουν καλύτερη επικοινωνία μαζί του;



### **Ακούστε το για να σας ακούσει**

«Πριν να έχετε την απαίτηση από το παιδί να σας ακούει, πρέπει να το διαβεβαιώσετε ότι το ακούτε και εσείς», λέει η Αμερικανίδα παιδοψυχίατρος [Δρ. Victoria Samuel](#). Η ίδια εξηγεί πως για τους περισσότερους γονείς, με τις δεκάδες υποχρεώσεις από το πρωί μέχρι το βράδυ, το να αφιερώνουν χρόνο και προσοχή στο παιδί για να το ακούσουν δεν είναι πάντα εύκολο. Όταν, όμως, ένα παιδί νιώθει ότι δεν το ακούν και δεν του δίνουν σημασία αντιδρά με γκρίνιες, φωνές ή και βίαια ξεσπάσματα, προκειμένου να κερδίσει έτσι την προσοχή.



Το να ακούτε προσεκτικά αυτά που έχει να πει, δείχνει στο παιδί ότι σέβεστε τα συναισθήματά του και του δίνει χώρο να εκφραστεί, να διερευνήσει μία κατάσταση ή ένα πρόβλημα και να βρει λύσεις και απαντήσεις από μόνο του. Όταν οι γονείς του το προσέχουν, τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού απομακρύνονται. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι έτσι μαθαίνει και αυτό να ακούει.



### **Πώς να ακούτε το παιδί**

Σύμφωνα πάντα με την Δρ. Samuel, όταν το παιδί θέλει να σας πει κάτι πρέπει να του αφιερώνετε όλη την προσοχή σας:

- Σταματήστε ό,τι κάνετε, στραφείτε προς αυτό, κοιτάζτε το στα μάτια και ακούστε προσεκτικά.
- Διαβεβαιώστε το ότι το ακούτε κουνώντας το κεφάλι ή με ένα απλό «χμ...»
- Συχνά, πίσω από αυτά που λέει ένα παιδί (ή πίσω από τον τρόπο που συμπεριφέρεται, αν δε μιλά) κρύβεται ένα συναίσθημα. Αναγνωρίστε το μαζί και ονοματίστε το. Πείτε για παράδειγμα στο παιδί «αυτό ακούγεται δυσάρεστο», «έχεις απογοητευτεί τώρα, το καταλαβαίνω». Είναι πολύ σημαντικό να αποδεχτείτε τα συναισθήματα αυτά του παιδιού και να μη μπείτε στον πειρασμό να το κάνετε να νιώσει καλύτερα λέγοντάς του να τα αρνηθεί (π.χ. «δεν υπάρχει λόγος να κάνεις έτσι!»).



Στις δύσκολες καταστάσεις που το παιδί πραγματικά δείχνει αναστατωμένο, προσπαθήστε να διώξετε τις κακές σκέψεις του δημιουργώντας φαντασιώσεις αυτών που θα ήθελε, π.χ. «θα σου άρεσε να έμενες μέχρι αργά το βράδυ έξω, ε;» και «μακάρι να μπορούσα να μετατρέψω αυτόν τον χιμό σε ένα σοκολατένιο milk-shake!»



### **Πώς να επικοινωνείτε**

Για να κάνετε το παιδί να σας ακούει, σκεφτείτε προσεκτικά πώς ακριβώς επικοινωνείτε. Μικρές παραλλαγές

στο λεξιλόγιό σας, στον τόνο της φωνής ή στη γλώσσα του σώματος μπορεί να επηρεάσουν την αντίδραση του παιδιού, σύμφωνα πάντα με την παιδοψυχίατρο:

### Τόνος φωνής

Το πώς λέτε κάτι μπορεί κάποιες φορές να είναι πιο σημαντικό από τα ακριβή λόγια που χρησιμοποιείτε:

- Προσπαθήστε ο τόνος σας να είναι «ζωηρός» και θετικός, να παροτρύνει πραγματικά το παιδί να κάνει κάτι.
- Όταν υποδεικνύετε στο παιδί κάποια όρια προσπαθήστε να ακούγεστε κάθετοι, αμετακίνητοι και με αυτοπεποίθηση. Αν ακούγεστε ανασφαλείς το πιθανότερο είναι το παιδί να σας αγνοήσει και να σας αμφισβητήσει.
- Για να δείξετε ότι διαφωνείτε με κάτι χρησιμοποιείτε σαφή, χαμηλόφωνο και αυταρχικό τόνο -οι φωνές δεν ωφελούν πουθενά.
- Αποφύγετε να γκρινιάζετε. Ζητήστε από το παιδί κάτι μία φορά, ευγενικά και σταθερά και στη συνέχεια αναλάβετε δράση. Αν συνηθίζετε να γκρινιάζετε για κάτι, επανειλημμένως, πριν περάσετε σε πράξεις, το παιδί θα μάθει να αγνοεί το αρχικό σας αίτημα.

### Γλώσσα σώματος

- Επικοινωνείτε με το παιδί από κοντινή απόσταση. Μη φωνάζετε από το διπλανό δωμάτιο.
- Πάντα να σκύβετε στο ύψος του παιδιού και να το κοιτάζετε στα μάτια. Το να μιλάτε αυστηρά στο παιδί, ορθώνοντας το ανάστημά σας από πάνω του αποτελεί εκφοβισμό.



### Λεξιλόγιο

- Χρησιμοποιείτε ξεκάθαρες «εντολές» και φροντίστε τα αιτήματά σας να είναι σύντομα και σαφή. Περιορίστε αυτό που θέλετε να πείτε σε όσο το δυνατό λιγότερες λέξεις («Πήγε β. Ξυρα για ύπνο.»).
- Μην κατηγορείτε («ποτέ δεν ακούς!»), μην κριτικάρετε («είσαι τόσο τεμπέλα!») και μην απειλείτε («αν δεν ετοιμαστείς τώρα, θα φύγω χωρίς εσένα!»).
- Αποφύγετε φράσεις που υπονοούν ότι το παιδί έχει εναλλακτικές.
- Ερωτήσεις όπως «Μήπως να...» ή «Θα μπορούσες...» προκαλούν το παιδί να απαντήσει με ένα φαρδύ-πλατύ «Όχι!».



### **Καλή συνεργασία**

Για κάποια παιδιά το «όχι» είναι μόνιμη στάση όταν τους ζητιέται να κάνουν πράγματα. Η δρ. Victoria Samuel δίνει ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για να παροτρύνετε το παιδί να συνεργαστεί:

- Κάντε μία συγκεκριμένη δήλωση για να περιγράψετε ένα πρόβλημα, αντί να κατηγορήσετε ή να κριτικάρετε το παιδί. Π.χ.:

*« Το τραπέζι λερώθηκε με μπογιά»  
« Βλέπω βιβλία πεταμένα στο πάτωμα»*

- Δώστε πληροφορίες

*« Τα παιχνίδια στο πάτωμα μπορεί να χαθούν»  
« Αφήνοντας τη βρύση ανοιχτή σπαταλάμε πολύ νερό»*

- Μειώστε την αντίσταση προσφέροντας επιλογές σχετικά με το πότε ή πώς να γίνει κάτι

*« Θέλεις να χτενιστείς πριν ή μετά το πρωινό;»  
« Θέλεις να σε κυνηγήσω ή να κάνουμε κουτσό μέχρι το αυτοκίνητο;»*

- Αποφύγετε τα πολλά λόγια

*« Παπούτσια!»  
« Πυτζάμες!»*

- Χρησιμοποιήστε τη φράση «όταν... τότε θα...» για να επικεντρώσετε το παιδί σε αυτό που πρέπει να κάνει

*« Όταν βουρτσίσεις τα δόντια σου, τότε θα σου διαβάσω παραμύθι»  
« Όταν τελειώσεις τα μαθήματά σου, τότε θα μπορείς να δεις λίγη τηλεόραση»*

- Αφήνετε σημειώματα

Τα παιδιά λατρεύουν να λαμβάνουν γραμματάκια και σημειώματα. Μέσα από αυτά μπορείτε να ζητάτε αυτά που θέλετε και τα παιδιά να τα λαμβάνουν περισσότερο υπ' όψιν τους. Μπορείτε, μάλιστα, να τα κάνετε ευφάνταστα, π.χ.:

*« Μου αρέσει να κρέμομαι από τον γάντζο του μπάνιου. Σε παρακαλώ, μη με πετάς στο πάτωμα!  
Ευχαριστώ,  
Η πετσέτα σου.»*

- Επαινέστε την καλή συνεργασία

Συγχαρείτε το παιδί για κάθε προσπάθεια συνεργασίας με τρυφερότητα και ενθουσιασμό. Μπορείτε, μάλιστα, να φτιάξετε και ένα διάγραμμα με αυτοκόλλητα αστεράκια που το παιδί θα λαμβάνει κάθε φορά που θα κάνει τις «δουλειές» που του έχετε αναθέσει, π.χ. βούρτσισμα δοντιών, στρώσιμο κρεβατιού, ντύσιμο μόνο του.

Επαινώντας το και λέγοντάς του πόσο εκτιμάτε τις προσπάθειες του θα το κάνετε να συνεχίσει να προσπαθεί ακόμα περισσότερο.

Πηγή: [www.supernanny.co.uk](http://www.supernanny.co.uk)

Πηγή: <http://www.mama365.gr>