

Κώδικες επικοινωνίας με τα παιδιά - Παίρνουμε πολύ σοβαρά υπ' όψιν τα συναισθήματα των παιδιών

Ορθοδοξία / Κοινωνικά θέματα

Κλαίρη Μαυρόματου - Χατζηκωντή, Δρ Φυσικών επιστημών



Αγαπητοί μου αναγνώστες, θα σας διηγηθώ μια ιστορία...

Η δωδεκάχρονη Αγγελική ήταν πολύ στενοχωρημένη. Η αγαπημένη της ξαδέλφη, με την οποία πέρασαν τις καλοκαιρινές διακοπές μαζί έφευγε, μιας και άρχιζε το σχολείο. Η Αγγελική έκλαιγε και παραπονιόταν στη μαμά της «*Τι θα κάνω τώρα χωρίς τη φίλη μου;*».

Δυστυχώς, η απάντηση της μαμάς δεν έδειχνε ότι κατανοούσε την στενοχώρια της κόρης της. «*Θα κάνεις άλλη φίλη*» της απάντησε. «*Θα το ξεπεράσεις*». «*Κάνεις σαν μωρό*»!

Η Αγγελική κοίταξε τη μαμά της με μίσος, έφυγε κλαίγοντας γοερά και μπαίνοντας στο δωμάτιό της, χτύπησε πίσω της την πόρτα δυνατά.

Το επεισόδιο θα είχε καλύτερη κατάληξη, αν η μητέρα της είχε λάβει σοβαρά υπ' όψιν τα συναισθήματα του παιδιού της. Αν η μαμά είχε σκεφτεί ότι το παιδί ήταν στενοχωρημένο για τους δικούς του λόγους και αν της είχε μιλήσει διαφορετικά, η έκβαση θα ήταν διαφορετική επίσης. Έπρεπε να δείξει ότι καταλαβαίνει τα δυσάρεστα συναισθήματα της Αγγελικής και λαμβάνει υπ' όψιν αυτό που την πονάει!



Πώς θα μπορούσε να το κάνει αυτό; «Αντικατοπτρίζοντας» τα συναισθήματα της κόρης της στην ίδια (την κόρη). Μπορούσε να της πει: «Θα αισθάνεσαι μοναξιά χωρίς την Ζωή» ή «Περάσατε τόσο καλά μαζί, κρίμα που έπρεπε να φύγει» ή «Το σπίτι φαίνεται κάπως άδειο χωρίς τη Ζωή» ή «Σου λείπει κιόλας».

Αυτές οι απαντήσεις που στοχεύουν στα συναισθήματα της Αγγελικής δημιουργούν ένα κλίμα οικειότητας και κατανόησης μεταξύ της μαμάς και του παιδιού (αλλά και μεταξύ οποιωνδήποτε άλλων συνομιλητών).

Αν η Αγγελική αισθανόταν ότι η μαμά της την κατανοεί, τότε η μοναξιά και η στενοχώρια για την αναχώρηση της ξαδέλφης της θα ελαττώνονταν. Η κατανόηση, η ενσυναίσθηση που δείχνει ο γονιός στο παιδί του αποτελούν συναισθηματικές πρώτες βοήθειες στα πληγωμένα αισθήματα του παιδιού, όπως λέει ο περίφημος ψυχολόγος Dr. Haim Ginott.

Την ώρα που η Αγγελική στενοχωριόταν που έφυγε η ξαδέλφη της, δεν χρειαζόταν συμβουλές του τύπου «*θα το ξεπεράσεις*» ή όλα τα άλλα που της είπε η μαμά της. Αυτές θα μπορούσε να τις ακούσει αργότερα. Προηγείται πάντα η συναισθηματική «θεραπεία»! Μόνο έτσι θα το βοηθήσουμε να αντιμετωπίσει μετά την πραγματικότητα.

Το παρακάτω περιστατικό είναι αρκετά ενδεικτικό αυτών που είπαμε μέχρι τώρα. Ο πατέρας του Σωτήρη γύρισε από τη δουλειά του κουρασμένος και εξαντλημένος. Βρήκε το γιο του πολύ θυμωμένο.

«*Βλέπω ένα θυμωμένο παιδί*» του είπε.

«*Ναι. Είμαι θυμωμένος, πολύ θυμωμένος*» απαντά ο μικρός Σωτήρης.

«*Μπα;*»

«*Ποτέ δεν είσαι εδώ όταν γυρίζω από το σχολείο*» συνεχίζει ο Σωτήρης.

«*Καλά έκανες και μου το είπες. Τώρα ξέρω ότι θέλεις να με βρίσκεις εδώ όταν γυρνάς από το σχολείο*».

Ο Σωτήρης αγκάλιασε τον πατέρα του και πήγε να παίξει. Ο πατέρας γνώριζε πώς να αλλάζει τη διάθεση του Σωτήρη. Δεν πήρε αμυντική στάση. Δεν του είπε: «*Εγώ, που γυρίζω κουρασμένος, για να έχετε να φάτε, που πέρασα κι απ' το σούπερ μάρκετ, αλλιώς το ψυγείο θα ήταν άδειο...*», δεν τον ρώτησε «*Γιατί είσαι τόσο θυμωμένος Σωτήρη*»! Το μόνο που έκανε είναι να «*αναγνωρίσει*» τα συναισθήματα του γιού του, να «*κατανοήσει*» το παράπονό του. Σπουδαία τεχνική που διατηρεί την ηρεμία στο σπίτι αναπτύσσοντας σπουδαίες συναισθηματικές γέφυρες στις σχέσεις γονιών-παιδιών.

Πρώτη δημοσίευση: Εφημερίδα Μυτιλήνης «Εμπρός»

%audio_13%

<https://bit.ly/31Wllvp>