

Αντέλ Φέιμπερ & Ιλέιν Μάζλις
ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ
ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΑΚΟΥΝ
& ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΚΟΥΤΕ
ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΜΙΛΟΥΝ

«Η βίβλος των γονιών»
The Boston Globe

7^Η ΕΚΔΟΣΗ

Αντέλ Φέιμπερ &
Ιλέιν Μάζλις

Πώς να μιλάτε στα παιδιά ώστε
να σας ακούν & πώς να τα ακούτε
ώστε να σας μιλούν

Με νέο επίλογο:
«Η επόμενη γενιά» της Τζοάννα Φέιμπερ

Εικονογράφηση:
Κίμπερλυ Αν Κο



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί – Για το παιδί και τους γονείς
Αντέλ Φέιμπερ & Ιλέιν Μάζλις, *Πώς να μιλάτε στα παιδιά ώστε να σας ακούν & πώς να
τα ακούτε ώστε να σας μιλούν*

Adele Faber & Elaine Mazlish, *How to Talk so Kids will Listen & Listen so Kids will Talk*

Μετάφραση: Άννα Κοντολέων

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρούνη

Διορθώσεις: Κώστας Σίμος

Σελιδοποίηση: Λενιώ Μαργαριτούλη

Φιλμ – μοντάζ: Μαρία Ποινιούσ-Ρένεον

Copyright© 1980, Adele Faber & Elaine Mazlish

Επίλογος ξένης έκδοσης 2012: Joanna Faber

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ, 2014

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τη Scribner - A Division of Simon
& Schuster, Inc., ΗΠΑ, 2012

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάρτιος 2016

Κ.Ε.Τ. 9567 ΚΕΠΙ 92/16

ISBN 978-960-16-6077-6



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΥΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ-ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ)

Τ.Θ. 1213, 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Περιεχόμενα

<i>Ευχαριστίες</i>	9
<i>Γράμμα προς τους αναγνώστες</i>	11
<i>Πώς να διαβάσετε και να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο</i> ...	15
1. Βοηθώντας τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.....	19
2. Εξασφαλίζοντας τη συνεργασία.....	83
3. Εναλλακτικές αντί της τιμωρίας.....	136
4. Ενθαρρύνοντας την αυτονομία.....	203
5. Έπαινος.....	252
6. Απελευθερώνοντας τα παιδιά από μαθημένους ρόλους.....	293
7. Συνδυάζοντας όλες τις δεξιότητες στην πράξη.....	327
<i>Περί τίνος πρόκειται, τέλος πάντων;</i>	337
<i>Επίλογος</i>	339
<i>Πολλά χρόνια αργότερα</i>	341
I. Οι επιστολές.....	349
II. Ναι, αλλά... Τι κάνουμε αν;... Και στην περίπτωση που;... ..	375
III. Η μητρική τους γλώσσα.....	395
30ή επέτειος.....	405
Η επόμενη γενιά.....	407
<i>Βιβλία που μπορεί να σας ενδιαφέρουν</i>	477
<i>Ευρετήριο</i>	479

Γράμμα προς τους αναγνώστες

Αγαπητέ αναγνώστη,

Το τελευταίο πράγμα που φανταζόμασταν ποτέ ότι θα κάναμε ήταν να γράψουμε ένα «βιβλίο- εγχειρίδιο» σχετικά με τις κοινωνιακές δεξιότητες των γονιών. Η σχέση μεταξύ γονιού και παιδιού είναι ένα πολύ προσωπικό και ιδιωτικό ζήτημα. Η ιδέα του να δώσεις οδηγίες σε οποιονδήποτε για το πώς να μιλήσει σε μια τόσο στενή προσωπική σχέση δε μας έμοιαζε σωστή. Στο πρώτο μας βιβλίο, *Απελευθερωμένοι γονείς/Απελευθερωμένα παιδιά*, προσπαθήσαμε να μην είμαστε διδακτικοί και να μην κάνουμε κήρυγμα. Είχαμε να πούμε μια ιστορία. Τα επί σειρά ετών σεμινάρια μας με τον αείμνηστο παιδοψυχολόγο δρ. Χάιμ Ζινό επηρέασαν βαθιά τις ζωές μας. Ήμασταν σίγουρες ότι αν αφηγούμασταν την ιστορία του πώς αυτές οι νέες μας δεξιότητες άλλαξαν τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε τόσο στα παιδιά μας, όσο και στους εαυτούς μας, οι αναγνώστες μας θα έπιαναν το βαθύτερο νόημα πίσω από αυτές και θα εμπνέονταν ώστε να αυτοσχεδιάσουν από μόνοι τους.

Μέχρις ενός σημείου αυτό πράγματι συνέβη. Πολλοί γονείς έγραψαν για να μας πουν περήφανα τι κατάφεραν να πε-

τύχουν στις οικογένειές τους απλά και μόνο από την ανάγνωση των δικών μας εμπειριών. Αλλά υπήρχαν και άλλα γράμματα, και όλα τα διέτρεχε μια κοινή επίκληση. Ήθελαν ένα δεύτερο βιβλίο – ένα βιβλίο με «μαθήματα»... «πρακτικές ασκήσεις»... «εμπειρικούς κανόνες»... «σελίδες με υπενθυμίσεις»... κάποιο είδος οδηγίων που θα τους βοηθούσε να μάθουν αυτές τις δεξιότητες «βήμα βήμα».

Επεξεργαστήκαμε για λίγο στα σοβαρά αυτή την ιδέα, αλλά η αρχική μας αντίσταση επέστρεψε και απωθήσαμε αυτή τη σκέψη στο πίσω μέρος του μυαλού μας. Άλλωστε, ήμασταν πολύ απασχολημένες με τις ομιλίες και τα σεμινάρια που ετοιμάζαμε για τις περιόδους των διαλέξεών μας.

Για μερικά χρόνια ταξιδέψαμε σ' ολόκληρη τη χώρα, συντονίζοντας σεμινάρια για γονείς, δασκάλους, διευθυντές σχολείων, προσωπικό νοσοκομείων, εφήβους και όλους όσους εργάζονταν στη φροντίδα των παιδιών. Όπου κι αν πήγαμε, οι άνθρωποι μοιράστηκαν μαζί μας τις προσωπικές τους εμπειρίες μ' αυτές τις νέες μεθόδους επικοινωνίας – τις αμφιβολίες τους, τις ματαιώσεις τους και τον ενθουσιασμό τους. Τους ήμασταν ευγνώμονες για την ειλικρίνειά τους και μάθαμε πολλά απ' όλους τους. Τα αρχεία μας ξεχείλισαν από συναρπαστικό νέο υλικό.

Εν τω μεταξύ, η αλληλογραφία συνέχιζε να καταφθάνει, όχι μόνο από τις Ηνωμένες Πολιτείες, αλλά και από τη Γαλλία, τον Καναδά, το Ισραήλ, τη Νέα Ζηλανδία, τις Φιλιππίνες, την Ινδία. Η κυρία Ανάγκα Γκανπουλέ από το Νέο Δελχί μās έγγραψε:

«Υπάρχουν τόσα ζητήματα για τα οποία θα ήθελα τη συμβουλή σας... Παρακαλώ ενημερώστε με τι θα μπορούσα να

κάνω ώστε να μελετήσω το θέμα εις βάθος. Βρίσκομαι σε αδιέξοδο. Οι παλιές μέθοδοι δε μου ταιριάζουν και δε διαθέτω τις νέες δεξιότητες. Σας παρακαλώ βοηθήστε με να ξεπεράσω αυτό το πρόβλημα».

Αυτό το γράμμα λειτούργησε καθοριστικά για εμάς.

Αρχίσαμε ξανά να σκεφτόμαστε την πιθανότητα να γράψουμε ένα βιβλίο που θα έδειχνε το «πώς». Όσο περισσότερο το συζητούσαμε, τόσο πιο άνετα νιώθαμε μ' αυτή την ιδέα. Γιατί όχι ένα «εγχειρίδιο» με ασκήσεις ώστε οι γονείς να μπορούσαν να διδάξουν τον εαυτό τους τις δεξιότητες που θα ήθελαν να αποκτήσουν;

Γιατί όχι ένα βιβλίο που θα έδινε στους γονείς την ευκαιρία να εξασκήσουν αυτά που έμαθαν με τον δικό τους ρυθμό – είτε μόνοι τους, είτε μαζί με κάποιον φίλο;

Γιατί όχι ένα βιβλίο με εκατοντάδες παραδείγματα από βιοηθικούς διαλόγους ώστε οι γονείς να μπορούν να προσαρμόσουν αυτή τη νέα γλώσσα στο δικό τους προσωπικό ύφος;

Το βιβλίο θα μπορούσε να έχει σκίτσα που θα έδειχναν τις δεξιότητες στην πράξη, ώστε ένας βιαστικός γονιός να ανατρέξει σ' αυτά και να πάρει ένα γρήγορο ανανεωτικό μάθημα.

Θα μπορούσαμε να εξατομικεύσουμε το βιβλίο. Θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για τις δικές μας εμπειρίες, να απαντήσουμε στις πιο συνηθισμένες ερωτήσεις και να συμπεριλάβουμε τις ιστορίες και τα σχόλια που γονείς από τις ομάδες μας μοιράστηκαν μαζί μας τα τελευταία έξι χρόνια. Αλλά, κυρίως, θα μπορούσαμε να παραμείνουμε επικεντρωμένοι στον ευρύτερο στόχο μας – τη συνεχή έρευνα για νέες μεθόδους που διασφαλίζουν την αξιοπρέπεια και την ανθρωπιά τόσο των γονιών όσο και των παιδιών.

Ξαφνικά, η αρχική μας ανησυχία σχετικά με το να γράψουμε ένα «βιβλίο-εγχειρίδιο» εξαφανίστηκε. Κάθε άλλη τέχνη ή επιστήμη έχει τα εγχειρίδιά της. Γιατί όχι και ένα εγχειρίδιο για τους γονείς που θέλουν να μάθουν πώς μιλάμε για να μας ακούνε τα παιδιά και πώς τα ακούμε για να μας μιλάνε;

Από τη στιγμή που το αποφασίσαμε, αρχίσαμε να γράφουμε πυρετωδώς. Ελπίζουμε να μπορέσουμε να στείλουμε ένα δωρεάν αντίτυπο στην κυρία Γκανπουλέ από το Νέο Δελχί προτού μεγαλώσουν τα παιδιά της.

Αντέλ Φέιμπερ

Ιλέιν Μάζλις

Πώς να διαβάσετε και να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Φαίνεται ίσως υπερβολικό να λέμε εμείς στον οποιονδήποτε πώς να διαβάσει ένα βιβλίο (ιδιαίτερα από τη στιγμή που είμαστε και οι δυο μας γνωστές για το γεγονός ότι αρχίζουμε τα βιβλία από τη μέση ή ακόμα ότι τα διαβάζουμε και από το τέλος). Αλλά επειδή αυτό είναι το βιβλίο μας, θα θέλαμε να σας πούμε πώς σκεφτόμαστε ότι θα έπρεπε να το αντιμετωπίσετε. Αφού πάρετε μια πρώτη αίσθηση ξεφυλλίζοντάς το και χαζεύοντας τις γελοιογραφίες, ξεκινήστε με το Κεφάλαιο Ι. Καλό θα ήταν να *κάνετε* τις ασκήσεις όσο προχωράτε. Αντισταθείτε στον πειρασμό να τις προοπεράσετε και να προχωρήσετε στα «καλά κομμάτια». Αν έχετε μια φίλη ή έναν φίλο με τον οποίο ταιριάζετε ώστε να εξασκηθείτε μαζί στις ασκήσεις, ακόμα καλύτερα. Ελπίζουμε ότι θα αναπτύξετε, θα επιχειρηματολογήσετε και θα συζητήσετε τις απαντήσεις σας αναλυτικά.

Ελπίζουμε επίσης να καταγράψετε τις απαντήσεις σας, έτσι ώστε αυτό το βιβλίο να αποτελέσει μια προσωπική καταγραφή για εσάς. Γράψτε όπως σας βολεύει, καλλιγραφίες ή καλικαντζούρες, αλλάξτε γνώμη και διαγράψετε, ή σβήστε, αλλά γράψτε.

Διαβάστε το βιβλίο αργά. Μας πήρε πάνω από δέκα χρόνια για να μάθουμε τις ιδέες που περιλαμβάνονται σ' αυτό. Δεν προτείνουμε να σας πάρει τόσο πολύ χρόνο να το διαβάσετε, αλλά αν οι μέθοδοι που προτείνονται εδώ έχουν κάποιο νόημα για εσάς, ίσως να θελήσετε να κάνετε κάποιες αλλαγές, και είναι ευκολότερο να αλλάξετε κάτι από λίγο κάθε φορά παρά όλα μεμιάς. Αφού διαβάσετε ένα κεφάλαιο, βάλτε το βιβλίο στην άκρη και δώστε στον εαυτό σας μια εβδομάδα για να κάνετε τις ασκήσεις προτού προχωρήσετε. (Ίσως να σκεφτείτε: «Με όλα όσα έχω να κάνω, το τελευταίο πράγμα που χρειάζομαι είναι μια εργασία!». Παρ' όλα αυτά, η εμπειρία μας μας λέει ότι η πειθαρχία που χρειάζεται για να εφαρμόσετε τις δεξιότητες στην πράξη και να καταγράψετε τα αποτελέσματα βοηθάει να τοποθετηθούν οι δεξιότητες εκεί που ανήκουν – μέσα σας.)

Τέλος, μπορεί να αναρωτιέστε γιατί κάποια τμήματα αυτού του βιβλίου, το οποίο είναι γραμμένο από δύο άτομα, αναπτύσσουν την οπτική ενός μόνο ατόμου. Ήταν ο τρόπος που διαλέξαμε για να επιλύσουμε το ενοχλητικό πρόβλημα που θα προέκυπτε αν έπρεπε συνεχώς να προσπαθεί ν' αναγνωρίσει ο αναγνώστης ποιο πρόσωπο μιλούσε για ποια εμπειρία. Μας φάνηκε ότι το «Εγώ» θα ήταν ευκολότερο για τους αναγνώστες μας από μια συνεχή επανάληψη του «Εγώ, η Αντέλ Φέιμπερ...» ή «Εγώ, η Ιλέιν Μάζλις...». Όσον αφορά την πεποίθησή μας για την αξία των ιδεών που περιλαμβάνονται σ' αυτό το βιβλίο, μιλάμε ομόφωνα. Έχουμε δει και οι δύο αυτές τις μεθόδους επικοινωνίας στην πράξη με τις οικογένειές μας και με χιλιάδες άλλους. Είναι μεγάλη χαρά για εμάς να τις μοιραζόμαστε τώρα μαζί σας.

Το μόνο που μας δίνεται είναι πιθανότητες
– να κάνουμε τους εαυτούς μας το ένα πράγμα ή το άλλο.

ΧΟΣΕ ΟΡΤΕΓΑ Υ ΓΚΑΣΣΕΤ

Βοηθώντας τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους

ΜΕΡΟΣ Ι

Ήμουν ένας υπέροχος γονιός προτού αποκτήσω παιδιά. Ήμουν ειδική στο γιατί όλοι οι άλλοι είχαν προβλήματα με τα δικά τους. Μέχρι που απέκτησα τρία δικά μου.

Το να ζεις με πραγματικά παιδιά μπορεί να σε κάνει να ανακαλέσεις πολλές από τις προηγούμενες πεποιθήσεις σου. Κάθε πρωί έλεγα στον εαυτό μου: «Σήμερα θα είναι διαφορετικά», και κάθε πρωινό ήταν μια παραλλαγή του προηγούμενου: «Της έβαλες παραπάνω απ' ό,τι σ' εμένα!»... «Αυτό είναι το ροζ φλιτζάνι. Εγώ θέλω το μπλε φλιτζάνι»... «Αυτές οι νιφάδες βρόμης μοιάζουν με εμετό»... «Με χτύπησε»... «Ποτέ δεν τον άγγιξα!»... «Δεν πάω στο δωμάτιό μου. Δεν είσαι το αφεντικό εδώ μέσα, δε θα μου πεις τι να κάνω!»

Τελικά εξουθενώθηκα. Και παρόλο που αυτό ήταν το τελευταίο πράγμα που είχα ποτέ φανταστεί ότι θα έκανα, δίλωσα συμμετοχή σε μια ομάδα γονέων. Οι συναντήσεις της ομάδας λάμβαναν

ναν χώρα σε ένα τοπικό κέντρο συμβουλευτικής για παιδιά υπό την καθοδήγηση ενός νεαρού ψυχολόγου, του δρ. Χάμι Ζινό.

Η συνάντηση ήταν ενδιαφέρουσα. Το θέμα ήταν «τα συναισθήματα των παιδιών» και οι δύο ώρες κύλησαν γρήγορα. Επέστρεψα σπίτι με ένα σωρό νέες σκέψεις να στριφογυρίζουν στο κεφάλι μου και ένα σημειωματάριο γεμάτο αχώνευτες ιδέες:

Άμεση σύνδεση μεταξύ του πώς τα παιδιά αισθάνονται και του πώς συμπεριφέρονται.

Όταν τα παιδιά αισθάνονται καλά, συμπεριφέρονται καλά.

Πώς τα βοηθάμε να αισθάνονται καλά;

Αποδεχόμενοι τα συναισθήματά τους!

Πρόβλημα – Οι γονείς συνήθως δεν αποδέχονται τα συναισθήματα των παιδιών τους. Για παράδειγμα:

«Δε νιώθεις πραγματικά έτσι».

«Το λες αυτό γιατί είσαι απλώς κουρασμένος».

«Δεν υπάρχει λόγος να αναστατώνεσαι τόσο πολύ».

Η σταθερή άρνηση των συναισθημάτων τους μπορεί να μπερδέψει και να εξοργίσει τα παιδιά. Επίσης τα διδάσκει να μην αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους – να μην τα εμπιστεύονται.

Μετά τη συνάντηση θυμάμαι να σκέφτομαι: «Ίσως άλλοι γονείς το κάνουν αυτό, εγώ δεν το κάνω». Τότε μόνο άρχισα να προσέχω τι πραγματικά έλεγα στα παιδιά μου. Ορίστε μερικά παραδείγματα στιχομυθιών από το σπίτι μου – από μία μόνο ημέρα.

ΠΑΙΔΙ: Μαμά, είμαι κουρασμένος.

- ΕΓΩ: Δεν μπορεί να είσαι κουρασμένος. Μόλις πήρες έναν υπνάκο.
- ΠΑΙΔΙ: (πιο δυνατά) Μα είμαι κουρασμένος.
- ΕΓΩ: Δεν είσαι κουρασμένος, απλά νυστάζεις λιγάκι. Έλα να ντυθούμε.
- ΠΑΙΔΙ: (κλαίγοντας) Όχι, είμαι κουρασμένος!
- ΠΑΙΔΙ: Μαμά, κάνει ζέστη εδώ μέσα.
- ΕΓΩ: Κρύο κάνει. Μην βγάζεις το πουλόβερ σου.
- ΠΑΙΔΙ: Όχι, εγώ ζεσταίνομαι.
- ΕΓΩ: Είπα, «Μην βγάζεις το πουλόβερ σου!».
- ΠΑΙΔΙ: Όχι, ζεσταίνομαι.
- ΠΑΙΔΙ: Αυτή η εκπομπή στην τηλεόραση ήταν βαρετή.
- ΕΓΩ: Όχι, δεν ήταν. Απεναντίας, ήταν πολύ ενδιαφέρουσα.
- ΠΑΙΔΙ: Ήταν χαζή.
- ΕΓΩ: Ήταν εκπαιδευτική.
- ΠΑΙΔΙ: Ήταν σκατά.
- ΕΓΩ: Μην μιλάς έτσι!

Μπορείτε να καταλάβετε τι συνέβαινε; Όχι μόνο κατέληξαν όλες μας οι συζητήσεις σε διαπληκτισμούς, αλλά έλεγα επίσης στα παιδιά μου ξανά και ξανά να μην εμπιστεύονται τη δική τους αντίληψη για τα πράγματα, αλλά αντίθετα να βασίζονται στη δική μου.

Μόλις συνειδητοποιήσα τι έκανα, αποφάσισα να αλλάξω. Αλλά δεν ήμουν σίγουρη πώς να το χειριστώ. Στην πραγματικότητα, αυτό που τελικά με βοήθησε περισσότερο απ' όλα ήταν ότι

έβαλα τον εαυτό μου στη θέση των παιδιών μου. Είπα μέσα μου: «Άραγε πώς θα ήταν αν ήμουν ένα παιδί που ένιωθε κουρασμένο, ζεσταινόταν ή βαριόταν; Πώς θα ήταν αν ήθελα αυτός ο τόσο σημαντικός ενήλικας της ζωής μου να ήξερε πώς ένιωθα...».

Κατά τη διάρκεια των επόμενων εβδομάδων προσπάθησα να συντονιστώ με ό,τι πίστευα ότι μπορεί να βίωναν τα παιδιά μου, και όταν το έκανα, οι λέξεις έμοιαζαν να έρχονται φυσικά. Δε χρησιμοποιούσα απλά μια τεχνική. Το εννοούσα πραγματικά όταν έλεγα: «Ωστε νιώθεις ακόμα κουρασμένος – παρόλο που πήρες έναν υπνάκο». Ή: «Εγώ κρυώνω, αλλά εσύ ζεσταινέσαι εδώ μέσα». Ή: «Το κατάλαβα ότι δε σε ενδιέφερε και τόσο πολύ αυτή η εκπομπή». Στο κάτω κάτω, ήμασταν δύο διαφορετικοί άνθρωποι, ικανοί να έχουμε δύο διαφορετικές ιδιοσυγκρασίες. Κανένας από τους δυο μας δεν είχε δίκιο ή άδικο. Ο καθένας μας ένιωθε αυτό που ένιωθε.

Για λίγο καιρό, η νέα μου αυτή δεξιότητα αποτέλεσε μια μεγάλη βοήθεια. Υπήρχε μια αξιοσημείωτη μείωση στον αριθμό των διαπληκτισμών ανάμεσα στα παιδιά και σ' εμένα. Ωστόσο, μια μέρα η κόρη μου ανακοίνωσε: «Μισώ τη γιαγιά», και ήταν η μητέρα μου εκείνη στην οποία αναφερόταν. Δε δίστασα ούτε στιγμή. «Αυτό που είπες ήταν απαίσιο», ξέσπασα. «Ξέρεις ότι δεν το εννοείς. Δε θέλω να σε ξανακούσω να το λες».

Αυτή η μικρή συνομιλία με δίδαξε κάτι ακόμα για τον εαυτό μου. Μπορούσα να δείχνω μεγάλη κατανόηση για τα περισσότερα από τα συναισθήματα των παιδιών μου, αλλά αν ένα από αυτά μού έλεγε κάτι που με έκανε να νιώσω θυμίο ή ταραχή, επέστρεφα αμέσως στον παλιό καλό μου εαυτό.

Έκτοτε έμαθα ότι αυτή η αντίδρασή μου δεν ήταν και τόσο ασυνήθιστη. Στην επόμενη σελίδα θα βρείτε παραδείγματα

από άλλες δηλώσεις που κάνουν συχνά τα παιδιά, οι οποίες οδηγούν τους γονείς σε μια αυτόματη άρνηση. Θα σας παρακαλούσα να διαβάσετε κάθε δήλωση και ύστερα να σημειώσετε τι νομίζετε ότι θα έλεγε ένας γονιός ο οποίος θα αρνιόταν τα συναισθήματα του παιδιού του.

- I. ΠΑΙΔΙ: Δε μου αρέσει το καινούριο μωρό.
ΓΟΝΙΟΣ: *(αρνούμενος το συναίσθημα)*

- II. ΠΑΙΔΙ: Το πάρτι γενεθλίων μου ήταν πολύ χαζό.
(αφού βάλατε τα δυνατά σας για να του οργανώσετε μια αξέχαστη μέρα)
ΓΟΝΙΟΣ: *(αρνούμενος το συναίσθημα)*

- III. ΠΑΙΔΙ: Δε φοράω άλλο αυτά τα ηλίθια σιδεράκια.
Πονάνε. Δε με νοιάζει τι λέει ο ορθοδοντικός!
ΓΟΝΙΟΣ: *(αρνούμενος το συναίσθημα)*

IV. ΠΑΙΔΙ: Μισώ τον καινούριο προπονητή! Μόνο και μόνο επειδή άργησα ένα λεπτό, με πέταξε έξω από την ομάδα.

ΓΟΝΙΟΣ: *(αρνούμενος το συναίσθημα)*

Μήπως πιάσατε τον εαυτό σας να γράφει κάτι αντίστοιχο:

«Δεν είναι έτσι. Ξέρω ότι βαθιά μέσα σου το αγαπάς πραγματικά το μωρό μας».

«Τι είναι αυτά που λες; Είχες ένα τέλειο πάρτι – παγωτό, τούρτα, μπαλόνια. Λοιπόν, αυτό είναι το τελευταίο πάρτι που σου κάνω!»

«Δεν μπορεί να πονάνε τόσο πολύ τα σιδεράκια σου. Ύστερα από όλα αυτά τα λεφτά που έχουμε επενδύσει στο στόμα σου, θα φοράς αυτό το πράγμα είτε σου αρέσει, είτε όχι!»

«Δεν έχεις δίκιο να θυμώνεις με τον προπονητή σου. Είναι δικό σου το λάθος. Έπρεπε να ήσουν στην ώρα σου».

Για κάποιον λόγο, αυτού του είδους οι κουβέντες έρχονται πολύ εύκολα στους περισσότερους από εμάς. Αλλά πώς αισθάνονται άραγε τα παιδιά μας όταν τις ακούν; Προκειμένου να πάρετε μια ιδέα πώς είναι να απορρίπτει κάποιος τα συναισθήματά σου, δοκιμάστε την παρακάτω άσκηση:

Φανταστείτε ότι βρίσκεστε στη δουλειά. Ο εργοδότης σας αναθέτει να κάνετε μια επιπλέον εργασία για εκείνον. Θέλει να του την παραδώσετε μέχρι το τέλος της ημέρας. Είχατε σκοπό να τη διευθετήσετε αμέσως, αλλά εξαιτίας μιας σειράς

έκτακτων γεγονότων που προέκυψαν, το ξεχάσατε εντελώς. Η κατάσταση ήταν τόσο πυρετώδης, που μόλις που είχατε τον χρόνο να φάτε το μεσημεριανό σας.

Τη στιγμή που εσείς και κάποιοι άλλοι συνάδελφοι ετοιμάζετε να φύγετε, το αφεντικό έρχεται προς το μέρος σας και σας ζητάει να του παραδώσετε την εργασία που σας ανέθεσε. Αμέσως προσπαθείτε να του εξηγήσετε πόσο αουνήθιστα πυρετώδης ήταν η μέρα σας.

Σας διακόπτει. Με μια δυνατή, θυμωμένη φωνή σάς επιπλήττει: «Δε με ενδιαφέρουν οι δικαιολογίες σου! Τι στο καλό νομίζεις ότι σε πληρώνω, για να κάθεσαι όλη μέρα;». Κι ενώ ανοίγετε το στόμα σας να μιλήσετε, λέει: «Ασ' το καλύτερα» και προχωράει προς το ασανέρ.

Οι συνάδελφοί σας προσποιούνται ότι δεν έχουν ακούσει τίποτα. Τελειώνετε το μάζεμα των πραγμάτων σας και φεύγετε από το γραφείο. Στην επιστροφή προς το σπίτι συναντάτε έναν φίλο. Είστε ακόμα τόσο αναστατωμένη, που αρχίζετε να του ή της διηγείστε αυτό που μόλις συνέβη.

Ο φίλος σας προσπαθεί να σας «βοηθήσει» με οκτώ διαφορετικούς τρόπους. Καθώς διαβάζετε κάθε απάντηση, συντονιστείτε με την άμεση «ενστικτώδη» σας αντίδραση και στη συνέχεια καταγράψτε την. (Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος αντιδράσεις. Ό,τι κι αν νιώσετε, είναι για εσάς σωστό.)

- I. *Άρνηση συναισθημάτων*: «Δεν υπάρχει λόγος να αναστατώνεσαι τόσο πολύ. Είναι ανόητο να νιώθεις έτσι. Μάλλον είσαι απλώς κουρασμένη και τα μεγαλοποιείς. Δεν μπορεί να είναι τα πράγματα τόσο άσχημα

όσο τα περιγράφεις. Έλα, λοιπόν, χαμογέλα... Είσαι τόσο όμορφη όταν χαμογελάς».

Η αντίδρασή σας;

II. *Φιλοσοφική απάντηση:* «Κοίτα, έτσι είναι η ζωή. Τα πράγματα δε γίνονται πάντα όπως τα θέλουμε. Πρέπει να μάθεις να αντιμετωπίζεις με νηφαλιότητα τις καταστάσεις. Σ' αυτό τον κόσμο, τίποτα δεν είναι τέλει».

Η αντίδρασή σας;

III. *Συμβουλή:* «Ξέρεις τι νομίζω ότι θα έπρεπε να κάνεις; Αύριο το πρωί πήγαινε κατευθείαν στο γραφείο του αφεντικού σου και πες: “Κοιτάξτε, ήτανε λάθος μου”. Μετά κάτσε και τελείωσε αυτή την εργασία την οποία αμέλπνες να ολοκληρώσεις σήμερα. Μην παγιδεύσαι με αυτά τα διάφορα έκτακτα που προκύπτουν. Κι αν είσαι έξυπνη και θέλεις να κρατήσεις τη δουλειά σου, φρόντισε να μην ξανασυμβεί τίποτε αντίστοιχο».

Η αντίδρασή σας:

- IV. *Ερωτήσεις:* «Τι ακριβώς ήταν αυτά τα έκτακτα που προέκυψαν και σε έκαναν να ξεχάσεις μια τόσο σημαντική ανάθεση εργασίας από το αφεντικό σου;»
«Δε συνειδητοποιήσες ότι θα θύμωνε αν δεν τη διεκπεραίωνες άμεσα;»
«Έχει ξανασυμβεί ποτέ κάτι τέτοιο;»
«Γιατί δεν τον ακολούθησες έξω από την αίθουσα, ώστε να προσπαθήσεις και πάλι να του εξηγήσεις;»

Η αντίδρασή σας:

- V. *Υπεράσπιση του άλλου ατόμου:* «Μπορώ να καταλάβω την αντίδραση του αφεντικού σου. Βρίσκεται πιθανότατα κάτω από τρομερή πίεση. Είσαι τυχερή που δε χάνει πιο συχνά την ψυχραιμία του».

Η αντίδρασή σας:

VI. *Οίκτος*: «Ω, καμμένη μου. Αυτό είναι τρομερό! Πόσο σε λυπάμαι, μου ῥχεται να βάλω τα κλάματα».

Η αντίδρασή σας;

VII. *Ερασιτέχνης ψυχαναλυτής*: «Σου πέρασε ποτέ από το μυαλό ότι η πραγματική αιτία για την οποία σε αναστάτωσε αυτό το γεγονός είναι επειδή το αφεντικό σου αντιπροσωπεύει μια πατρική φιγούρα στη ζωή σου; Ως παιδί προφανώς ανησυχούσες μη δυσαρεστίσεις τον πατέρα σου, και όταν το αφεντικό σου σε επέπληξε σου επανέφερε αυτούς τους πρώιμους παιδικούς φόβους απόρριψης. Έτσι δεν είναι;»

Η αντίδρασή σας;

VIII. *Ανταπόκριση γεμάτη κατανόηση* (μια απόπειρα συντονισμού με τα συναισθήματα του άλλου): «Θεέ μου,

ακούγεται σαν μια πολύ δυσάρεστη εμπειρία. Να υποβληθείς σε μια τέτοια επίθεση μπροστά σε άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα μετά από μια τόσο πιεστική μέρα, θα πρέπει να ήταν πραγματικά πολύ δύσκολο να το αντιμετωπίσεις!»

Η αντίδρασή σας:

Μόλις εξερευνήσατε τις δικές σας αντιδράσεις σε μερικούς τυπικούς τρόπους με τους οποίους μιλούν οι άνθρωποι. Τώρα θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας μερικές από τις δικές μου αντιδράσεις. Όταν είμαι αναστατωμένη ή πληγωμένη, το τελευταίο πράγμα που θέλω να ακούσω είναι συμβουλές, φιλοσοφίες, ψυχολογικές θεωρίες, ή την άποψη του άλλου. Αυτού του είδους οι κουβέντες έχουν σαν αποτέλεσμα να με κάνουν να νιώθω χειρότερα από πριν. Ο οίκτος με κάνει να νιώθω οικτρά· οι ερωτήσεις με κάνουν να γίνομαι αμυντική· και αυτό που με εξοργίζει περισσότερο είναι να ακούω ότι δεν έχω λόγο να αισθάνομαι όπως αισθάνομαι. Η κύρια αντίδρασή μου στις περισσότερες από αυτές τις απαντήσεις είναι: «Ω, ξέχνα το... Τι νόημα έχει να το συνεχίσω;».

Αλλά αν κάποιος με ακούσει πραγματικά, αν κάποιος αναγνωρίσει τον βαρύτερό μου πόνο και μου δώσει μια ευκαιρία να μιλήσω περισσότερο γι' αυτό που με προβληματίζει, τότε αρχίζω να νιώθω λιγότερο αναστατωμένη, λιγότερο μπερδε-

μένν, περισσότερο ικανή να αντιμετωπίσω τα συναισθήματά μου και το πρόβλημά μου.

Μπορεί και να πω στον εαυτό μου: «Το αφεντικό μου είναι συνήθως δίκαιο... Υποθέτω ότι θα έπρεπε να είχα ασχοληθεί αμέσως μ' αυτή την αναφορά... Αλλά και πάλι δεν μπορώ να παραβλέψω αυτό που έκανε... Λοιπόν, θα πάω αύριο νωρίς το πρωί και το πρώτο πράγμα που θα κάνω είναι να γράψω αυτή την αναφορά... Αλλά όταν θα πάω να του την παραδώσω στο γραφείο του, θα φροντίσω να του πω πόσο ενοχλητικό ήταν για μένα να μου μιλήσει μ' αυτό τον τρόπο... Και επίσης, θα τον ενημερώσω ότι αποδώ και στο εξής, αν θέλει να μου κάνει ξανά κάποια παρατήρηση, θα εκτιμούσα να το κάνει ιδιαίτερω».

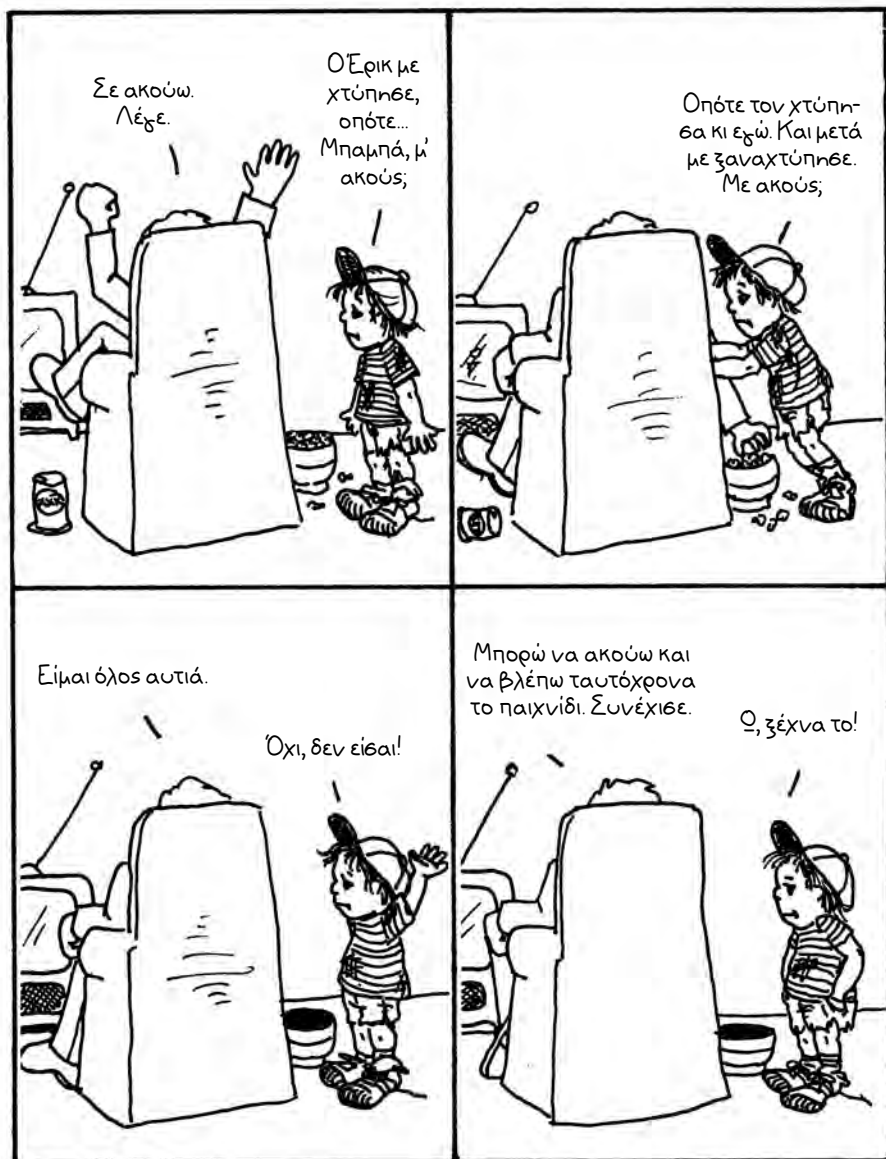
Η διαδικασία δεν είναι διαφορετική για τα παιδιά μας. Και αυτά επίσης μπορεί να βοηθηθούν αν έχουν απέναντί τους κάποιον που τα ακούει πραγματικά και ανταποκρίνεται στο πρόβλημά τους με κατανόηση. Αλλά η γλώσσα της κατανόησης δε βγαίνει φυσικά από μέσα μας. Δεν είναι μέρος της «μπτριικής μας γλώσσας». Οι περισσότεροι από εμάς μεγαλώσαμε σε ένα περιβάλλον όπου απέρριπταν τα συναισθήματά μας. Για να αποκτήσουμε ευχέρεια σ' αυτή τη νέα γλώσσα της αποδοχής, πρέπει να μάθουμε τις μεθόδους της και να εξασκηθούμε σ' αυτές. Ορίστε μερικοί τρόποι για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους.

Για να βοηθήσετε με τα συναισθήματα

1. Ακούστε με όλη σας την προσοχή.
2. Αναγνωρίστε με μια λέξη τα συναισθήματά τους – «Ω»... «Μμμ»... «Καταλαβαίνω».
3. Δώστε ένα όνομα στα συναισθήματά τους.
4. Πραγματοποιήστε τις επιθυμίες τους στη σφαίρα της φαντασίας.

Στις επόμενες σελίδες θα δείτε την αντίθεση ανάμεσα σ' αυτές τις μεθόδους και στους τρόπους με τους οποίους απαντούν συνήθως οι άνθρωποι σ' ένα αναστατωμένο παιδί.

ΑΝΤΙ ΝΑ ΜΙΣΟΑΚΟΥΤΕ,



Μπορεί να είναι πολύ αποκαρδιωτικό να προσπαθείς να επικοινωνήσεις με κάποιον που προσποιείται ότι σε ακούει.

Ι. ΑΚΟΥΣΤΕ ΜΕ ΟΛΗ ΣΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ.



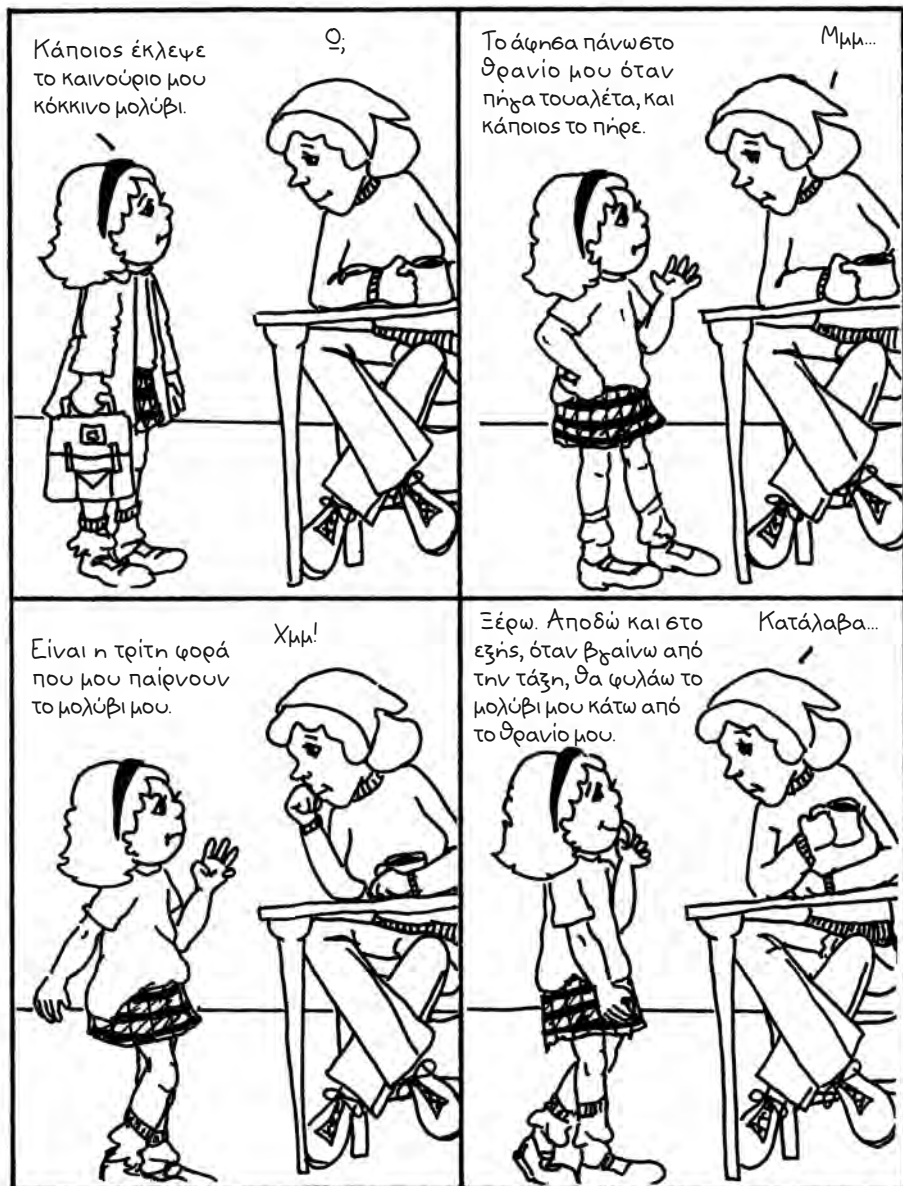
Είναι πολύ πιο εύκολο να πεις τα προβλήματά σου σε έναν γονιό που πραγματικά ακούει. Μερικές φορές μια συμπονετική σιωπή είναι όλο κι όλο που χρειάζεται ένα παιδί.

ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΟΥΘΗΣΙΕΣ,



Είναι δύσκολο για ένα παιδί να σκεφτεί καθαρά ή εποικοδομητικά όταν κάποιος το ανακρίνει, το κατηγορεί ή το νουθετεί.

II. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΜΕ ΜΙΑ ΛΕΞΗ – «Ω... μμμ... καταλαβαίνω».



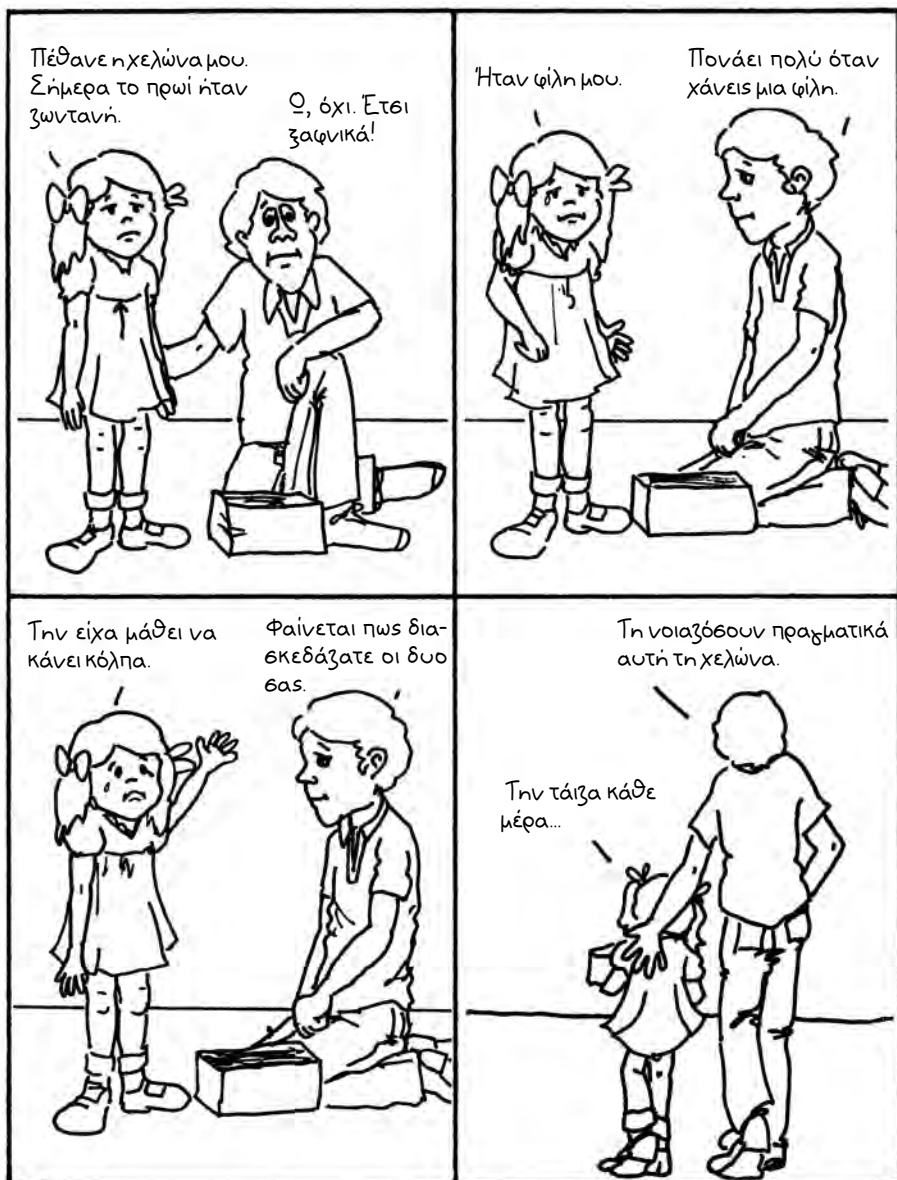
Εκφράσεις όπως «Ω... μμμ...» ή «Καταλαβαίνω», σε συνδυασμό με μια τρυφερή συμπεριφορά, προτρέπουν το παιδί να εξερευνήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και, πιθανότατα, να καταλήξει στις δικές του λύσεις,

ΑΝΤΙ ΝΑ ΑΡΝΗΘΕΙΤΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ,



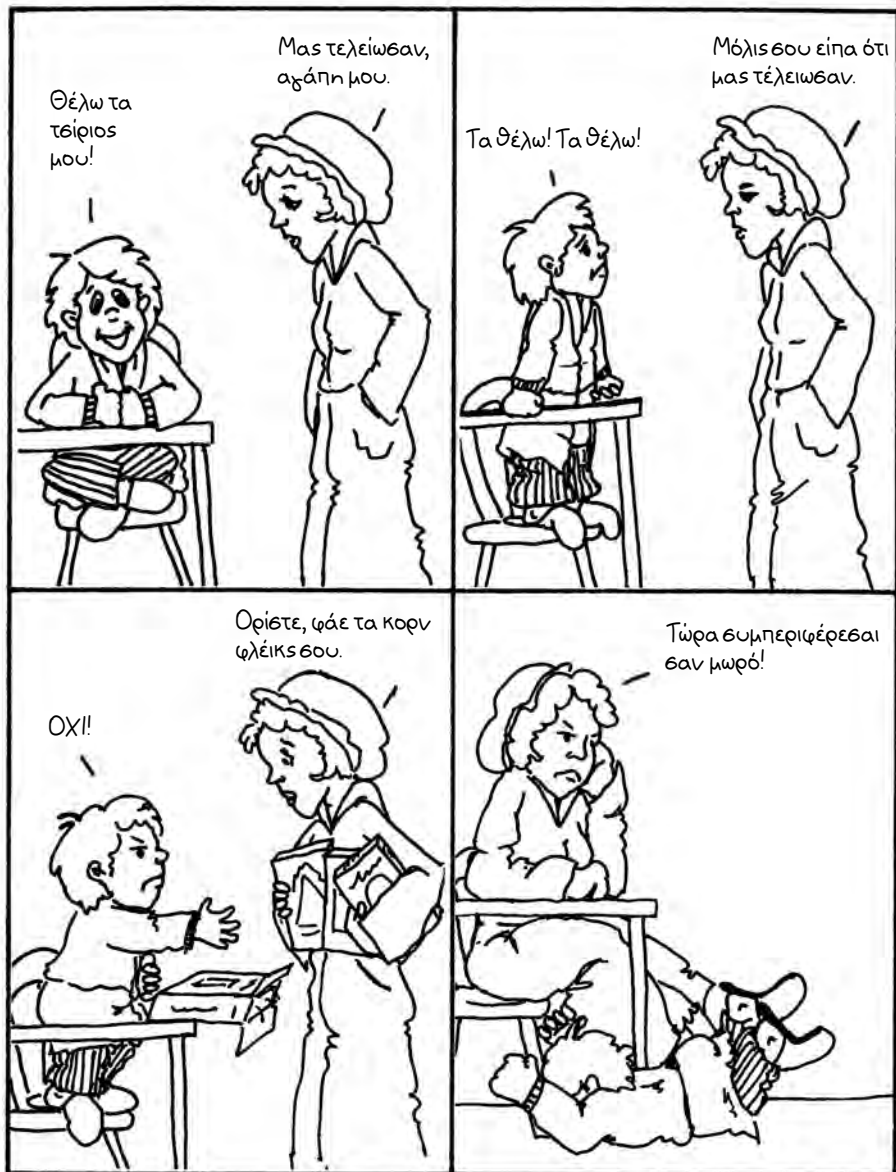
Είναι περίεργο. Όταν πιέζουμε ένα παιδί να διώξει κάποιο άσχημο συναίσθημα –όσο ευγενικά κι αν το κάνουμε–, το παιδί μοιάζει μόνο να αναστατώνεται περισσότερο.

III. ΔΩΣΤΕ ΕΝΑ ΟΝΟΜΑ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥΣ.



Οι γονείς συχνά δε δίνουν ένα όνομα στα συναισθήματα των παιδιών τους, από φόβο μην κάνουν τα πράγματα χειρότερα. Αλλά το παιδί αισθάνεται παρηγοριά όταν αναγνωρίζουν το εσωτερικό του βίωμα.

ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΛΟΓΙΚΗ,



Όταν τα παιδιά ζητούν κάτι που δεν μπορούν να έχουν, οι γονείς τους εξηγούν συνήθως με λογικά επιχειρήματα το γιατί. Συχνά όμως, όσο περισσότερο τους εξηγούμε, τόσο πιο πολύ διαμαρτύρονται.

IV. ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗ ΣΦΑΙΡΑ ΤΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ.



Μερικές φορές, το να υπάρχει κάποιος που καταλαβαίνει πόσο θέλεις κάτι, βοηθάει να αντιμετωπίσεις πιο εύκολα την πραγματικότητα.

Ορίστε λοιπόν – τέσσερις πιθανοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αντιμετωπίσετε ένα αναστατωμένο παιδί: ακούγοντας με όλη σας την προσοχή, αναγνωρίζοντας με μια λέξη τα συναισθήματά του, δίνοντας ένα όνομα στα συναισθήματά του και πραγματοποιώντας τις επιθυμίες του στη σφαίρα της φαντασίας.

Αλλά σημαντικότερη από όποιες λέξεις χρησιμοποιούμε είναι η συμπεριφορά μας. Αν η συμπεριφορά μας δεν κρύβει συμπόνια, τότε ό,τι κι αν λέμε, το παιδί θα νιώσει ότι είναι ψέμα ή μια προσπάθεια χειραγώγησης. Όταν τα λόγια μας είναι διαποτισμένα από τα αληθινά μας συναισθήματα κατανόησης, μιλούν κατευθείαν στην καρδιά του παιδιού.

Από τις τέσσερις δεξιότητες που είδατε μόλις εικονογραφημένες, η πιο δύσκολη είναι ίσως το να πρέπει να ακούσετε τα συναισθηματικά ξεσπάσματα ενός παιδιού και μετά «να δώσετε ένα όνομα στο συναίσθημά του». Χρειάζεται εξάσκηση και συγκέντρωση για να έχετε την ικανότητα να διακρίνετε εις βάθος και πέρα από αυτό που λέει ένα παιδί, προκειμένου να αναγνωρίσετε τι μπορεί να αισθάνεται. Είναι ακόμη σημαντικό να παρέχουμε στα παιδιά μας ένα λεξιλόγιο που να μπορεί να εκφράσει την εσωτερική τους πραγματικότητα. Από τη στιγμή που θα έχουν στη διάθεσή τους τις λέξεις γι' αυτό που βιώνουν, θα μπορούν να αρχίσουν να βοηθούν τον εαυτό τους.

Η επόμενη άσκηση περιλαμβάνει μια λίστα από έξι δηλώσεις που μπορεί να κάνει ένα παιδί στους γονείς του. Παρακαλώ διαβάστε κάθε δήλωση και βρείτε:

1. Μια ή δυο λέξεις που να περιγράφουν τι μπορεί να αισθάνεται το παιδί.
2. Μια δήλωση για να δείξετε στο παιδί ότι καταλαβαίνετε το συναίσθημά του.

Αναθεωρημένη έκδοση μετά από 30 χρόνια,
3.000.000 αντίτυπα, 30 γλώσσες

ΒΑΛΤΕ ΤΕΛΟΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΒΓΑΔΕΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας έχει βοηθήσει (κυριολεκτικά) εκατομμύρια γονείς να είναι περισσότερο αποτελεσματικοί στην επικοινωνία με τα παιδιά τους - και μαζί, λιγότερο σκληροί με τον εαυτό τους. Η προσέγγιση των βραβευμένων συγγραφέων Αντέλ Φέιμπερ και Ιλέιν Μάζλις βασίζεται από τη μια στον ρεαλισμό και από την άλλη στον αμοιβαίο σεβασμό, εξασφαλίζοντας μια ποιοτικότερη και λιγότερο αγχωτική επικοινωνία μεταξύ γονιού και παιδιού.

Οι μέθοδοι επικοινωνίας επεξηγούνται μέσα από διαλόγους που απεικονίζονται με κόμικς. Έτσι ο αναγνώστης διδάσκεται νέες επικοινωνιακές δεξιότητες και παράλληλα τις βλέπει να εφαρμόζονται στην πράξη.

Μέσα από την ανάγνωση του βιβλίου μπορείτε κι εσείς να ανακαλύψετε νέους αποτελεσματικούς τρόπους για την επίλυση συνηθισμένων προβλημάτων, όπως:

- Να αντιμετωπίζετε με επιτυχία τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού σας - αναστάτωση, απογοήτευση, θυμό κτλ.
- Να εκφράζετε τον θυμό σας χωρίς να στενοχωρείτε κανέναν
- Να κερδίζετε τη συνεργασία του παιδιού σας
- Να θέτετε σαφή όρια χωρίς να χάνετε την καλή σας διάθεση
- Να χρησιμοποιείτε εναλλακτικές λύσεις αντί για την τιμωρία
- Να επιλύετε με ειρηνικό τρόπο τυχόν περιστατικά οικογενειακών συγκρούσεων

