

Τζοάννα Φέιμπερ & Τζούλι Κινγκ
**ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ
ΟΤΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...
ΔΕΝ ΑΚΟΥΝ!**

ΓΚΡΙΝΙΕΣ, ΤΣΑΚΩΜΟΙ, ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ,
ΑΥΘΑΔΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



Τζοάννα Φέιμπερ & Τζούλι Κινγκ

Πώς να μιλάτε όταν τα παιδιά... δεν ακούν!

*Γκρίνιες, τσακωμοί, ξεσπάσματα,
αυθάδεις συμπεριφορές
και άλλες προκλήσεις της παιδικής ηλικίας*

Εικονογράφηση: Έμιλυ Γουίμπερλυ
Μετάφραση: Όλγα Καρυώτη



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
Τζοάνα Φέιμπερ & Τζούλι Κινγκ, *Πώς να μιλάτε όταν τα παιδιά... δεν ακούν!*

*Γκρίνιες, τσακωμοί, ξεσπάσματα, αυθάδεις συμπεριφορές
και άλλες προκλήσεις της παιδικής ηλικίας*

Joanna Faber & Julie King, *How to Talk When Kids Won't Listen.*

Whining, Fighting, Meltdowns, Defiance, and Other Challenges of Childhood

Εικονογράφηση: Emily Wimberly

Μετάφραση: Όλγα Καρωάτη

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδη

Διορθώσεις: Αντωνία Γουναροπούλου

Σελιδοποίηση: Σπυριδούλα Βονίτση

Copyright© 2021 Joanna Faber & Julie King

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ, 2021

Copyright© για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ, 2022

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Scribner, ΗΠΑ, 2021

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Ιούλιος 2023

ΚΕΤ Ε109 ΚΕΠ 481/23 ISBN 978-618-07-0109-8



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΛΑΡΗ (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

*«Πριν γίνω γονιός, δεν είχα ιδέα
ότι θα μπορούσα να καταστρέψω τη μέρα κάποιου,
επειδή του ζήτησα να φορέσει ένα παντελόνι».*

– ΑΝΩΝΥΜΟΣ

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	15
-----------------------	----

Α΄ ΜΕΡΟΣ

ΒΑΣΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Κεφάλαιο 1

Παιδικά συναισθήματα: Πώς αντιδράμε;

– Γιατί δεν μπορούν απλώς να είναι ευχαριστημένα;.....19

Κεφάλαιο 2

Συνεργάσιμα παιδιά – Ένα ανέφικτο όνειρο;

Γιατί δεν μπορούν απλώς ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ αυτό

που τους λέμε ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ;51

Κεφάλαιο 2½

Τίποτα απ' όλα αυτά δε λειτουργεί!

– Το πρόβλημα με το Κεφάλαιο 2.....77

Κεφάλαιο 3

Το πρόβλημα με την τιμωρία – Και τι μπορούμε

να κάνουμε εναλλακτικά95

Κεφάλαιο 4

Οι έπαινοι και οι παγίδες τους – Γιατί όταν λέμε

στα παιδιά ότι είναι καλά συμπεριφέρονται

τόσο άσχημα; 124

Β' ΜΕΡΟΣ**ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟ**

Όπου καταπιανόμαστε με δύσκολα θέματα που έθεσαν αναγνώστες και αναγνώστριες, καθώς και συμμετέχοντες και συμμετέχουσες στα εργαστήριά μας, και μοιραζόμαστε μαζί σας τις ιστορίες τους.

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι**ΕΠΙΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΜΕΡΕΣ**

1. Φτάνει πια! – Όταν τα παιδιά γίνονται εντελώς παράλογα 143
- Τηλεφωνήματα των σπηλαίων..... 157*
- Ενδυματολογικό αδιέξοδο – Μια μινιατούρα δίνει τη λύση..... 159*

2. Πώς να ακούτε τα παιδιά όταν δε μιλούν
– «Πώς ήταν η μέρα σου;» *Καλή.*
«Τι έκανες;» Τίποτα..... 160
- Ακόμα να φτάσουμε; Οδική κρίση..... 169*
- Το «χαμένο» αυτοκίνητο..... 172*

3. Το μαρτύριο της μελέτης – Μόνο το δικό μου παιδί θρηνεί πάνω από τα βιβλία του; 173
- Η δευτέρα δημοτικού είναι πανδύσκολη!..... 190*

4. Είναι διαρκώς στην τσίτα και δεν ηρεμούν ποτέ 191
- Για μια πλιόλουστη μέρα – Θεραπεία για τις βροχερές μέρες..... 203*
- Ο μπαμπάς μαθητής – Η πιτσιρίκα διδάσκει στον μπαμπά επίλυση προβλημάτων 204*

ΕΝΟΤΗΤΑ II**ΑΧΡΕΙΑΣΤΕΣ ΑΓΡΙΑΔΕΣ**

- 5. ΒΟΗΘΕΙΑ!** Τα παιδιά μου τσακώνονται!
– Διαφυλάσσοντας την ειρήνη στο οικογενειακό
μέτωπο205
- KFC εναντίον McDonald's*.....230
- 6. ΒΟΗΘΕΙΑ!** Το παιδί μου με χτυπάει! – Η τέχνη
της αυτοάμυνας απέναντι σε μικρούς μαχητές.....231
- Ο απελευθερωτής*.....238
- 7. Η σωστή συμπεριφορά απέναντι στα ζώα – Παιδιά
και πλάσματα.....240**

ΕΝΟΤΗΤΑ III**ΑΓΧΗ, ΦΟΒΟΙ ΚΑΙ ΞΕΣΠΑΣΜΑΤΑ**

- 8. Φόβοι – Δεινόσαυροι, αράχνες και μυρμήγκια...**
Τι τρομερό!257
- 9. Έκτακτη τηλεφωνική γραμμή για εκρήξεις οργής**...269
- Τα βρεφικά συναισθήματα*.....279
- Να το κάνει η μαμά!*281
- 10. Η θλίψη του αποχωρισμού**.....282

ΕΝΟΤΗΤΑ IV**ΚΑΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ – ΠΑΡΑΠΟΝΑ, ΓΚΡΙΝΙΑ, ΑΝΑΙΔΕΙΑ
ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΑΚΟΙΝΩΝΗΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**

- 11. Γκρίνια – Ένας ήχος εξωφρενικός**287
- Το χυμένο γάλα: Μια ιστορία πριν και μετά*.....303
- Συναισθηματική αποξένωση*304

- 12.** Η πικρή γεύση της ήπτας – Το αδιέξοδο
του ανταγωνισμού.....306
Η λύση του φοριαμού.....318
- 13.** Χαρακτηρισμοί και «κακές» λέξεις.....320
Παπουτσομαχίες.....331

ΕΝΟΤΗΤΑ V

ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

- 14.** Το μοίρασμα – Είναι δικό μου και μόνο δικό μου!..332
- 15.** Αυτό ΔΕΝ είναι παιχνίδι – Όταν τα παιδιά
θέλουν να «μοιράζονται» τα *δικά* σας πράγματα...354
Λασπωμένες πατημασιές στην ανατολική Ευρώπη.....361
Το κούρεμα.....364
- 16.** Το ψηφιακό ζήτημα (Α΄ Μέρος) – Διαχείριση
χρόνου στην οθόνη για παιδιά μικρότερης
ηλικίας.....366
- 17.** Το ψηφιακό ζήτημα (Β΄ Μέρος) – Οθόνες και
μεγαλύτερα παιδιά.....377
- 18.** Η τιμωρία προετοιμάζει τα παιδιά για
την «πραγματική ζωή»;.....390
Έχουν γνώση οι φύλακες406

ΕΝΟΤΗΤΑ VI

ΜΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΙΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΠΑΝΙΟΥ

- 19.** Το βούρτσισμα των δοντιών – Το πιο φριχτό
βασανιστήριο408

<i>Διάσωση πλημμυροπαθών – Μια ιστορία για το μπάνιο από την Ινδία.....</i>	<i>417</i>
<i>Τρία ειδικά βήματα – Η μάχη πριν τον ύπνο.....</i>	<i>418</i>
<i>Μια πεινασμένη βούρτσα από τη Σλοβενία.....</i>	<i>419</i>
20. Επιχείρηση «Πάω στην τουαλέτα»	420
<i>Ο κύριος Πατάτας θέλει να κάνει τσίσα.....</i>	<i>426</i>
<i>Το παιχνίδι με τις καρτέλες – Ρουτίνα ύπνου τεσσάρων λεπτών.....</i>	<i>427</i>

ΕΝΟΤΗΤΑ VII

ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΘΕΜΑΤΑ

21. Διαζύγιο – Πώς βοηθάμε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν την αλλαγή και την απώλεια	430
22. Πώς προστατεύουμε τα παιδιά από προβληματικούς ανθρώπους.....	443
23. Σεξ – Μια λεξούλα είναι μόνο, με τρία γράμματα...457	
24. Υπερβολικές αγκαλιές – Όταν η τρυφερότητα εκδηλώνεται χωρίς συναίνεση.....	474

ΕΝΟΤΗΤΑ VIII

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΥΠΩΣΕΙΣ

25. Το πρόβλημα με το δεύτερο ενικό!	480
26. Το πρόβλημα με το ΑΛΛΑ.....	486
27. Το πρόβλημα με το «Πες συγγνώμη»	491
<i>Όπως πριν.....</i>	<i>509</i>

<i>Κάποια τελευταία λόγια – Μέχρι να ξανασυναντηθούμε ..</i>	511
<i>Ευρετήριο υπενθυμίσεων</i>	513
<i>Ευχαριστίες.....</i>	517
<i>Σημειώσεις τέλους.....</i>	519
<i>Ευρετήριο.....</i>	523

Εισαγωγή

Αγαπητές αναγνώστριες και αγαπητοί αναγνώστες, σας καλωσορίζουμε στο βιβλίο μας. Ιδού μια σύντομη περιήγηση στα περιεχόμενά του.

Το Α΄ Μέρος αποτελεί μια εικονογραφημένη επισκόπηση των βασικών εργαλείων επιβίωσης που θα χρειαστείτε στη ζωή σας με τα παιδιά, από τη νηπιακή ηλικία μέχρι τα πρώτα χρόνια της εφηβείας τους. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου, θα βρείτε δραστηριότητες που σας βοηθούν να εξασκείτε τις δεξιότητές σας, όταν έχετε διάθεση. Το Β΄ Μέρος περιλαμβάνει καίρια ζητήματα που έθεσαν οι ίδιοι οι αναγνώστες και αναγνώστριές μας. Επιπλέον, μοιραζόμαστε μαζί σας ιστορίες γονιών και εκπαιδευτικών και απαντάμε ερωτήσεις που αφορούν ορισμένες από τις πιο μεγάλες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όταν λογομαχούν με τα παιδιά τους.

Όπως πάντα, χαιρόμαστε πάρα πολύ όταν επικοινωνείτε μαζί μας. Σας καλούμε να μοιραστείτε μαζί μας τις ιστορίες και τα ερωτήματά σας στη διεύθυνση info@how-to-talk.com

ή να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας how-to-talk.com. Ίσως το θέμα σας να βρεθεί στο επόμενο βιβλίο μας!

Σημείωση: Σε κάποιες περιπτώσεις, ονόματα και άλλα στοιχεία ταυτοποίησης εμφανίζονται διαφοροποιημένα με σκοπό την προστασία των «θυμάτων» (ωστόσο σε άλλες αναφέρονται πραγματικά ονόματα, μετά από προτροπή των άμεσα εμπλεκόμενων). Προσπαθήσαμε να επιλέξουμε ψευδώνυμα που αντανακλούν πιστά τις πολιτιστικές ή εθνοτικές ταυτότητες των αφηγητών και αφηγητριών.*

* Κάποιες επιστολές στο βιβλίο μας αποτελούν συνθέσεις ερωτημάτων που μας έχουν απευθύνει διαφορετικοί αναγνώστες μας.

Α΄ ΜΕΡΟΣ

ΒΑΣΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Αν έχετε ξαναδιαβάσει συμβουλές επιβίωσης για τη ζωή με παιδιά, μάλλον θα σας ακούγονται γνώριμες και οι ακόλουθες νοουθεσίες: «Να είστε ευγενικοί αλλά ακλόνητοι, συνεπείς αλλά ευέλικτοι, υποστηρικτικοί αλλά όχι υπερπροστατευτικοί, και βάζετε σαφή όρια: μην ξεχνάτε να προσφέρετε αγάπη άνευ όρων, να επικοινωνείτε, να δείχνετε ενουναίσθηση και, ταυτόχρονα, να διασφαλίζετε ότι *παραμένετε ήρεμοι!*».

Ποιος μπορεί να διαφωνήσει με αυτά τα σοφά λόγια που υπαγορεύει η κοινή λογική; Σου δίνουν την αίσθηση ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Ιδίως, μάλιστα, πριν μπουν στη ζωή σου πραγματικά παιδιά!

Φυσικά, όσοι από μας κάνουμε το μεγάλο βήμα στη ζωή και αποκτούμε παιδιά με σάρκα και οστά, σύντομα βρισκόμαστε σε καταστάσεις όπου η θεωρία μοιάζει ανεφάρμοστη. Όταν το

δίχρονο παιδί σου στριγκλίζει σαν κακιά μάγισσα, επειδή το ποτήρι που της έδωσες έχει λάθος χρώμα, όταν το πεντάχρονο παιδί σου παθαίνει παράκρουση, επειδή στην άσκησή του έχει να σχεδιάσει ένα αντικείμενο που αρχίζει από «μπ» (και αρνείται πεισματικά να σχεδιάσει μια μπάλα), όταν το στιλάτο δωδεκάχρονο παιδί σου παθαίνει παραλήρημα, επειδή είσαι ο μοναδικός γονιός στον κόσμο που δεν επιτρέπει να αγοράσει αυτά τα πανάκριβα, μοδάτα αθλητικά παπούτσια, όταν έχεις απαγορεύσει στη δεκαεπτάχρονη κόρη σου να βγαίνει το βράδυ ενώ το επόμενο πρωί γράφει διαγώνισμα στο φροντιστήριο και σε αγνοεί, ο στοργικός δεσμός που νιώθεις υποχωρεί και δίνει τη θέση του σε ένα πεδίο μάχης.

Και τώρα τι κάνουμε;

Εάν έχετε κάνει ποτέ αυτή την ερώτηση στον εαυτό σας, χαιρόμαστε ιδιαίτερα που μας διαβάζετε! Εδώ και κάποιες δεκαετίες διδάσκουμε σε γονείς, εκπαιδευτικούς και άλλους ενήλικες που ζουν ή εργάζονται με παιδιά πώς να ξεπερνούν τις πολύ δύσκολες στιγμές –όλες αυτές τις καθημερινές στιγμές που σε κάνουν να θες να τραβάς τα μαλλιά σου– χωρίς να χάνουν από τα μάτια τους τη γενικότερη εικόνα (η αλήθεια είναι ότι μερικές φορές αυτή η εικόνα χάνεται, αλλά μόνο προσωρινά!). Στο βιβλίο αυτό, θα βρείτε τα εργαλεία που χρειάζεστε για να αντιμετωπίζετε αυτές τις αναπόφευκτες συγκρούσεις μεταξύ ενηλίκων και παιδιών.

Κεφάλαιο 1

Παιδικά συναισθήματα: Πώς αντιδράμε;

Γιατί δεν μπορούν απλώς να είναι ευχαριστημένα;

Όταν ονειρευόσασταν τη ζωή σας με παιδιά –πριν έρθουν στ' αλήθεια–, μάλλον φανταζόσαστε καλές στιγμές.

Τα παιδιά των ονείρων μας



Μέχρι τώρα, βέβαια, μάλλον θα έχετε ανακαλύψει ότι η πραγματική ζωή με παιδιά είναι συχνά πολύ διαφορετική από εκείνο το όνειρο.

Πώς μιλάει η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ μερικές φορές



Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με κάποια συγκρουσιακή ή δυσάρεστη κατάσταση, θέλουμε να επιστρέψουμε σ' εκείνες τις χαρούμενες σκηνές που έπλαθε το μυαλό μας. Εντούτοις, οι πιο αποφασιστικές και καλοπροαίρετες προσπάθειές μας να βοηθήσουμε ή να διορθώσουμε ένα πρόβλημα μπορεί να κάνουν τελικά τα πράγματα χειρότερα.



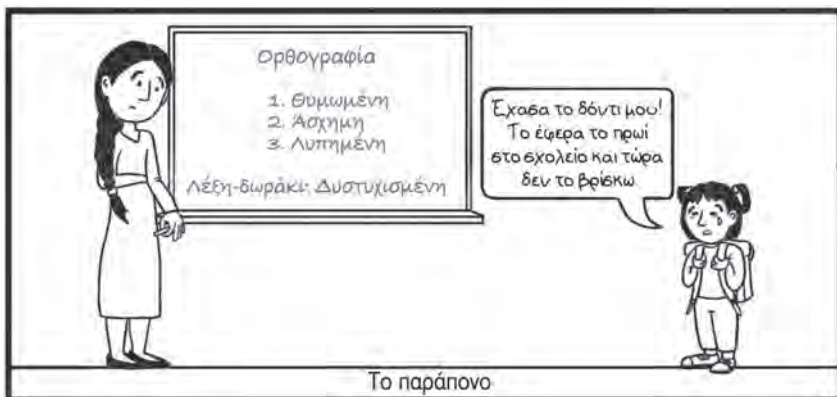
Γιατί λοιπόν, όταν προσπαθούμε να ηρεμήσουμε τα παιδιά, κάποιες φορές εκνευρίζονται ακόμα περισσότερο; Η πρόθεσή μας είναι να είμαστε κατευναστικοί. Να τα διδάξουμε ότι μια μικρή δυσκολία στη ζωή μπορεί να ξεπεραστεί χωρίς να πέφτουμε στα πατώματα. Όλα θα πάνε ΚΑΛΑ! Ωστόσο, το μήνυμα που ακούν εκείνα είναι διαφορετικό: «Δεν μπορείς να έχεις αυτό που θέλεις και δε με νοιάζει, επειδή δεν πιστεύω ότι τα συναισθήματά σου είναι τόσο σημαντικά ώστε να ασχοληθώ μαζί τους». Κι έτσι, η δυσφορία γίνεται μεγαλύτερη – στην αρχική απογοήτευση, λόγω της χαμένης μπάρας δημητριακών, έρχεται να προστεθεί κι ένα συναίσθημα μοναξιάς, όταν το παιδί συνειδητοποιεί ότι κανείς δε νοιάζεται που στενοχωριέται.

Είναι αλήθεια ότι για τους ενήλικες μια μπάρα δημοφιλών βρίσκεται αρκετά χαμηλά στην κλίμακα των δεινών του πλανήτη. Ωστόσο, για ένα απογοητευμένο παιδί, η λιχουδιά που χάθηκε προκαλεί τόσο αναστάτωση όσο προκαλεί και οποιαδήποτε ασήμαντη ατυχία σε εμάς τους ενήλικες μέσα στη μέρα. Ο ενοχλητικός συνάδελφος χρησιμοποιεί τα στιλό σου και δεν τα επιστρέφει; *Σταμάτα να γκρινιάζεις. Σιγά το πρόβλημα!* Η φίλη σου μοιράστηκε τα προβλήματα υγείας που έχεις με όλη τη γειτονιά; *Υπερβάλλεις. Μην είσαι τόσο ευαίσθητη. Σε χρέωσε ο μηχανικός μια περιουσία για να επισκευάσει την εξάτμιση και χάλασε πάλι μια βδομάδα αργότερα; Τι να κάνεις, έτσι είναι αυτά! Δεν υπάρχει λόγος να χαλιέσαι.*

Μη θυμώνετε *μαζί μας*. Απλώς προσπαθούμε να σας βοηθήσουμε, *εξηγώντας* γιατί κάνετε λάθος που νιώθετε άσχημα.

Είναι πολύ εξοργιστικό να απορρίπτονται με συνοπτικές διαδικασίες οι στενοχώριες μας, οι οποίες είναι ομολογουμένως ασήμαντες μέσα στο γενικότερο πλαίσιο της ζωής. Όταν κάποιος προσπαθεί να μας ηρεμήσει υποβαθμίζοντας τα προβλήματά μας, καταλήγουμε να νιώθουμε χειρότερα. Μπορεί μάλιστα να ξεσπάσουμε εκ νέου, αυτή τη φορά ενάντια στο πρόσωπο που προσπάθησε να μας βοηθήσει. Και τα παιδιά μας δε διαφέρουν από μας.

Ακόμα και καταρτισμένοι επαγγελματίες μπορεί άθελά τους να εκνευρίσουν ακόμα περισσότερο ένα ήδη θυμωμένο παιδί:







Θέλουμε πάρα πολύ να μπορούν τα παιδιά μας να βλέπουν τα πράγματα στις σωστές τους διαστάσεις. Δε γίνεται να περάσουν τη ζωή τους καταρρέοντας μπροστά σε οτιδήποτε τους τυχαίνει. Στον γονεϊκό μας ρόλο εμπíμπει και το καθήκον να τα μάθουμε να διακρίνουν το σωστό από το ασήμαντο, σωστά; Όμως δεν είναι η κατάλληλη στιγμή. Όταν έχεις εκνευριστεί επειδή σου έκλεψαν τα καινούρια παπούτσια στο γυμναστήριο, δε θες ο φίλος σου να σου θυμίζει πόσο ευγνώμων οφείλεις να είσαι που τουλάχιστον έχεις πόδια. Αν χάσεις το πέλμα σου από γάγγραινα, δε θες να έρθει η φίλη σου την επομένη του ακρωτηριασμού για να σου θυμίσει πόσο τυχερός είσαι, επειδή υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν καν πόδια. Αναμφίβολα, στο μέλλον μια τέτοια οπτική θα βοηθήσει, αλλά εκείνη τη στιγμή πιθανόν να εκτιμούσες περισσότερο λίγη συμπόνια παρά κάποιο εμπυχωτικό λογύδριο.

Μπορεί θεωρητικά να κατανοούμε ότι δεν πρέπει να προσπαθούμε να πείσουμε κάποιον να μη στενοχωριέται ακριβώς τη στιγμή που νιώθει απελπισία. Κι όμως, συνεχίζουμε να έχουμε μια ισχυρή παρόρμηση να υποβαθμίσουμε ή να απορ-

ρίψουμε τα αρνητικά συναισθήματα, τόσο για το καλό του παιδιού μας όσο και για το δικό μας καλό. Όταν τα παιδιά αφηγούνται τα βάσανά τους, προσπαθούμε αυτόματα να τα πείσουμε ότι τα πράγματα δεν είναι και τόσο άσχημα. Αυτά αντιδρούν προσπαθώντας ακόμα περισσότερο να μας πείσουν ότι *βεβαίως και είναι τόσο άσχημα τα πράγματα*. Κι εμείς, με τη σειρά μας, αγανακτούμε και, έτσι ανεπαίσθητα, όλοι οι εμπλεκόμενοι παγιδεύονται σε μια κλιμακούμενη ένταση. Όσο περισσότερο προσπαθούμε να σβήσουμε τη φωτιά τόσο αυτή δυναμώνει. Τελικά φαίνεται ότι, αντί για νερό, μάλλον ρίχνουμε λάδι.





ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Εντάξει, τελικά δε βοηθάει να προσπαθείς να πείσεις τα παιδιά να δουν την ευχάριστη πλευρά ή να τους λες ότι θα πρέπει να «καταπιούν» το συναίσθημά τους και να πάψουν να γκρινιάζουν, επειδή τα προβλήματά τους δεν είναι και ό,τι χειρότερο θα μπορούσε να τους συμβεί. Άρα, τι πρέπει να κάνεις; Να κάτσεις στον καναπέ φορώντας ωτοασπίδες; Αλήθεια τώρα, δεν υπάρχει ΤΙΠΟΤΑ που να μπορούμε να πούμε ή να κάνουμε εκείνη τη στιγμή, το οποίο δε θα κάνει τα πράγματα ακόμα χειρότερα;

Χαιρόμαστε πολύ γι' αυτή την ερώτηση! Σας παρουσιάζουμε, λοιπόν, ένα σύνολο «εργαλείων» για να τα έχετε στη διάθεσή

σας κάθε φορά που τα παιδιά σας βρίσκονται σε συναισθηματικά δυσάρεστες καταστάσεις.

Εργαλείο #1: Αναγνωρίστε τα συναισθήματα με λέξεις

Αντί να επιχειρηματολογείτε λέγοντας στο παιδί ότι συμπεριφέρεται ανόητα, λάθος, με αγένεια ή ότι υπερβάλλει, κάντε μια παύση και αναρωτηθείτε: τι νιώθει αυτό το παιδί; Νιώθει ματαιώση, απογοήτευση, θυμό, ενόχληση, θλίψη, ανησυχία, φόβο;

Καταλάβετε το συναίσθημα που νιώθει;

Τώρα, λοιπόν, δείξτε στο παιδί σας ότι το καταλαβαίνετε.

Ας σκεφτούμε τι θα λέγατε με την καρδιά σας σ' έναν φίλο τον οποίο συμπονάτε πραγματικά. *Ακούγεται τρομακτικό. Αχ, τι απογοήτευση! Μα πόσο απελπιστική κατάσταση! Μου φαίνεται πως έχεις θυμώσει πολύ με τον/την _____ (αδερφό/δάσκαλο/φίλη) σου αυτή τη στιγμή.*



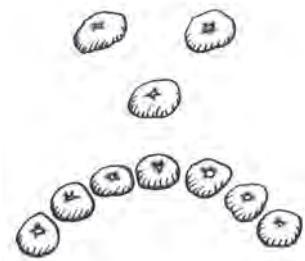
Εργαλείο #2: Αναγνωρίστε τα συναισθήματα γραπτώς

Ο γραπτός λόγος έχει κάτι που κάνει το παιδί να νιώθει ότι το παίρνουν στα σοβαρά. Ακόμα και ένα πολύ μικρό παιδί, που δεν

μπορεί να διαβάσει, είναι πολύ πιθανό ότι θα νιώσει μεγάλη ευχαρίστηση όταν γράψετε τις σκέψεις του στο χαρτί και μετά του τις διαβάσετε. Μπορείτε να φτιάξετε κάποιου είδους λίστα – όπως μια λίστα επιθυμιών, μια λίστα αγορών, μια λίστα ανησυχιών ή μια λίστα παραπόνων.



Εργαλείο #3: Αναγνωρίστε τα συναισθήματα μέσω της τέχνης



Η τέχνη μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο όταν τα συναισθήματα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε είναι έντονα. Το καλό στην περίπτωση αυτή είναι ότι δε χρειάζεται να είστε καλλιτέχνες. Ακόμα και απλές φιγούρες από κύκλους και γραμμές κάνουν τη δουλειά μας μια χαρά! Κάποιες φορές, μάλιστα, ίσως τα παιδιά να θέλουν κι αυτά να ζωγραφίσουν για να σας δείξουν τα συναισθήματα θλίψης ή θυμού που νιώθουν με ένα μολύβι, μια κιμωλία ή χρώματα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε παιδικά δημητριακά για να σχηματίσετε μια θλιμμένη φατσούλα, που θα δείχνει στα παιδιά ότι καταλαβαίνουμε πώς νιώθουν.



Εργαλείο #4: Δώστε με τη φαντασία σας αυτό που δεν μπορείτε να δώσετε στην πραγματικότητα

Όταν ένα παιδί θέλει κάτι που είναι αδύνατο να έχει, υποκύπτουμε στον πειρασμό να του εξηγήσουμε ξανά και ξανά γιατί δεν μπορεί να το έχει. «Σ' το έχω εξηγήσει ήδη, δεν μπορούμε να πάμε τώρα για κολύμπι, η πισίνα έχει κλείσει. Δεν υπάρχει λόγος να κλαις». Αυτές οι ασκήσεις λογικής σπάνια πείθουν ένα μικρό παιδί να αποδεχτεί την πραγματικότητα. Θα φτιάξει πιο γρήγορα η διάθεσή του αν πούμε: «Αχ, μακάρι να έμενε ανοιχτή η πισίνα όλο το βράδυ. Θα μπορούσαμε να κολυμπάμε κάτω από το φως του φεγγαριού!».

Την επόμενη φορά που θα αντιληφθείτε ότι σας δημιουργείται η επιθυμία να συνεισφέρετε στη συζήτηση μια δόση ψυχρής και σκληρής πραγματικότητας, προτιμήστε να συμβάλετε με λίγη φαντασία, λέγοντας στο παιδί σας πόσο θα θέλατε να είχατε ένα μαγικό ραβδί για να εμφανίσετε μια μπανιέρα γεμάτη παγωτό, ρομπότ που καθαρίζουν, ένα ρολόι που θα σταματάει τον χρόνο για να παίξετε μαζί άλλες εκατό ώρες.



Εργαλείο #5: Αναγνωρίστε τα συναισθήματα δείχνοντας το ενδιαφέρον σας (σχεδόν) σιωπηλά

Μερικές φορές ίσως αρκεί ένα επιφώνημα που δείχνει ενσυναίσθηση. Αντισταθείτε στην παρόρμησή σας ν' αρχίσετε τα κηρύγματα, τις ερωτήσεις ή τις νουθεσίες. Αντιθέτως, απλώς ακούστε και απαντήστε με ένα «ω», ένα «ποπό...», ένα «μμμ» ή ένα «α»!





Ναι, αλλά...

Μερικές φορές είναι προφανές ότι ένα παιδί νιώθει άσχημα. Πέφτει το μπισκότο από το χέρι της κόρης σας, θρυμματίζεται στο πάτωμα και το καταπίνει ο σκύλος, που πάντα βρίσκεται σε επιφυλακή. Και ήταν, μάλιστα, το τελευταίο μπισκότο. Το κουτί είναι άδειο! Αφού λοιπόν διαβάσαμε την ενότητα για την αναγνώριση του συναισθήματος, τώρα περνάμε στην πρόληψη της συναισθηματικής κατάρρευσης. Αντιτεκόμαστε στον πειρασμό να γρυλίσουμε: «Συγγνώμη, φιλενάδα, αλλά αυτό συμβαίνει όταν πέφτει το μπισκότο! Τουλάχιστον το έμαθες νωρίς». Εναλλακτικά, μπορούμε να αφήσουμε έναν αναστεναγμό λέγοντας με συμπόνια: «Ποπό, ανυπομονούσες τόσο πολύ να φας αυτό το μπισκότο! Δεν ήθελες να σου το φάει ο Δίας. Ήταν πολύ γρήγορος! Ήξερε ότι αν δεν το έτρωγε με τη μία, δε θα το έτρωγε καθόλου. Μακάρι να είχα ένα μαγικό ρα-

βδί για να εμφανίσω άλλο ένα κουτί μπισκότα, τώρα αμέσως! Τι λες να κάνουμε τώρα; Θέλεις να με βοηθήσεις να γράψω ΜΠΙΣΚΟΤΑ στη λίστα για τα ψώνια μας; Να το γράψουμε με μεγάλα γράμματα για να το βλέπουμε και από μακριά».

Μόλις καταφέρατε να διαχειριστείτε μια σύγκρουση με το παιδί σαν επαγγελματίας. Αποσοβήσατε την κρίση των μπισκότων και τώρα το παιδί σας εξασκεί τη λεπτή του κινητικότητα και μαθαίνει πώς να γράφει σωστά.

Βέβαια, κάποιες φορές, ίσως είναι δύσκολο να διακρίνουμε τα συναισθήματα με ακρίβεια. Τα παιδιά νευριάζουν ή θυμώνουν χωρίς να μπορούμε να το προβλέψουμε. Εκεί που νομίζουμε ότι συζητάμε μαζί τους ωραία και λογικά, ξαφνικά γινόμαστε μάρτυρες κάποιου δράματος απίστευτα τραγικών διαστάσεων. Τι στο καλό μπορεί να έχει συμβεί τόσο γρήγορα;

Λοιπόν, αγαπητή αναγνώστριά και αγαπητέ αναγώστη, για να σας διευκολύνουμε, συνθέσαμε παρακάτω μια λίστα τυπικών αλληλεπιδράσεων που μπορούν να πυροδοτήσουν στο λεπτό μια σύγκρουση από το πουθενά. Το κόλπο είναι να αντιλαμβάνεστε πότε εκφράζουν τα παιδιά έντονα συναισθήματα, ακόμα και όταν δε φαίνεται με την πρώτη ματιά.

Μη προφανείς εκφράσεις συναισθημάτων

1. Όταν ένα παιδί *μοιάζει* να κάνει μια ερώτηση

«Γιατί δε δίνεις πίσω το μωρό;»

«Πρέπει να φορέσω παντελόνι;»

«Πώς θα κάνω εγώ αυτή την άσκηση;»

Μια ευθεία ερώτηση απαιτεί και μια ευθεία απάντηση... Σωστά;

«Επειδή είναι μέλος της οικογένειάς μας!»

«Μόλις σου είπα ότι έξω έχει πέντε βαθμούς!»

«Λοιπόν, πρέπει να ξεκινήσεις με το περίγραμμα».

Ωστόσο, για κάποιο λόγο, οι απαντήσεις αυτές δημιουργούν ακόμα μεγαλύτερο εκνευρισμό στα παιδιά. Ακόμα κι αν το παιδί δεν ξέρει τι είναι οι «ρητορικές ερωτήσεις», είναι βέβαιο ότι στις παραπάνω περιπτώσεις τις χρησιμοποιεί. Είναι πιο χρήσιμο να ξεκινήσετε την κουβέντα αναγνωρίζοντας το συναίσθημα που κρύβεται πίσω από τις ερωτήσεις.

«Ω, τα μωρά χρειάζονται πολλή φροντίδα! Μερικές φορές σου λείπει η εποχή που ήσουν το μοναδικό παιδί».

«Αχ, μακάρι να ήταν πιο ζεστός ο καιρός! Με το σορτς νιώθεις πολύ πιο άνετα!»

«Αυτή η άσκηση πρέπει είναι πολύ ζορική. Ζητάει να κάνεις ένα σωρό πράγματα, είναι δύσκολο να καταλάβεις από πού να ξεκινήσεις».

Η αποδοχή του συναισθήματος που κρύβεται πίσω από την ερώτηση μπορεί να είναι αρκετή για να αποφευχθεί η σύγκρουση και να βοηθήσει το παιδί να αποδεχτεί την απογοήτευση ή να διαχειριστεί το άγχος του. Κάποιες φορές όμως ίσως να

μην αρκεί. Γι' αυτό, λοιπόν, γράψαμε τα Κεφάλαια 2 και 3, που αφορούν την αποδοτική συνεργασία και την επίλυση προβλημάτων μαζί με το παιδί. Πριν μπειτε στον πειρασμό να τα διαβάσετε κατευθείαν, θυμηθείτε ότι όλα ξεκινούν από αυτό: Για να επιλύουμε συγκρούσεις χωρίς να δίνουμε μάχες, χρειάζεται καλή προαίρεση και η καλή προαίρεση δημιουργείται ακριβώς μέσω της αναγνώρισης του συναισθήματος.

2. Όταν ένα παιδί μοιάζει να αποζητά τη συμβουλή σας



Μας δημιουργείται η αίσθηση ότι εδώ παρουσιάζεται μια καταπληκτική ευκαιρία για να μοιραστούμε τη σοφία της ζωής που αποκτήσαμε με πολύ κόπο.



Μα γιατί έφυγε τρέχοντας και κοπάνησε την πόρτα;

Αντισταθείτε στον πειρασμό να δίνετε αμέσως συμβουλές. Σκεφτείτε ότι το παιδί, εκείνη τη στιγμή, εκφράζει ένα συναίσθημα και η πιο χρήσιμη αντίδραση που θα μπορούσατε να είχατε θα ήταν να κάνετε ένα πρώτο βήμα για να αναγνωρίσετε αυτό το συναίσθημα. Αλλά *ποιο* είναι; Ας προσπαθήσουμε να μαντέψουμε ποιο είναι επιδεικνύοντας σεβασμό.



Ίσως να προσέξατε ότι ο γονιός* σε αυτή τη συζήτηση έκανε στο παιδί του μια πρόταση. Αν αφιερώσετε αρκετό χρόνο στην αναγνώριση των συναισθημάτων, το παιδί μπορεί να είναι δεκτικό σε κάποια πρόταση που θα του γίνει με σεβασμό. Όλα έχουν να κάνουν με τον συγχρονισμό! Αν ξεκινήσουμε την κουβέντα λέγοντας «Γιατί δεν κάνεις μια προσπάθεια;», το παιδί είναι πιο πιθανό να φέρει αντιρρήσεις ή να εξαφανιστεί τρέχοντας. Τα παιδιά, πριν νιώσουν έτοιμα να σκεφτούν λύσεις, έχουν ανάγκη να νιώσουν ότι τα κατανοούμε.

3. Όταν το παιδί προβαίνει σε υπερβολικά δραματικές δηλώσεις

«Κάνει σα μωρό. Πάντα κλαίει όταν δε γίνεται το δικό του».

«Τον μισώ τον δάσκαλό μου!».

«Δε με αφήνεις ποτέ να κάνω πράγματα που έχουν πλάκα!»

Το έντοικτο μας υπαγορεύει να διορθώσουμε την τροπή που παίρνουν τα πράγματα και να συμβάλουμε με μια δόση πραγματικότητας:

«Πρέπει να είσαι πιο υπομονετικός με τον αδερφό σου. Κι εσύ έτσι έκανες στην ηλικία του».

* Ο γονιός σε αυτή τη συζήτηση ήταν η Τζοάννα και ο γιος της όντως τα πήγε καλά στην ομάδα ανώμαλου δρόμου, όλες τις χρονιές. Τελικά τα μεγαλύτερα παιδιά δεν ήταν τόσο τρομακτικά όσο νόμιζε.

«Δε μισείς τον δάσκαλό σου. Ξέρεις ότι είσαι πολύ τυχερός που έχεις τέτοιο δάσκαλο».

«Χαζό είσαι, παιδάκι μου; Ένα πάρτι είναι. Ξέρεις σε πόσα πάρτι θα έχεις την ευκαιρία να πας στη ζωή σου;»

Κι όμως, για κάποιο λόγο, όλες αυτές οι απαντήσεις, αντί να ηρεμούν τα παιδιά, κάνουν την οργή τους να φουντώνει ακόμα πιο πολύ. Ας επιχειρήσουμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από αυτές τις υπερβολικές δηλώσεις. Σας παραθέτουμε κάποιες φράσεις για να κατευνάζετε τις εντάσεις, ώστε να καταφέρνετε να έχετε μια πιο πολιτισμένη συζήτηση με το παιδί σας:

«Δεν είναι πάντα εύκολο να έχει κανείς μικρό αδερφό. Θέλει ν' αρπάζει τα πράγματά σου και, όταν απογοητεύεται, τοιρίζει».

«Μου φαίνεται ότι ο δάσκαλός σου σήμερα έκανε κάτι που σ' ενόχλησε πάρα πολύ!»

«Έχω την εντύπωση ότι είναι πολύ σημαντικό αυτό το πάρτι για σένα. Μακάρι να μπορούσαμε να είμαστε σε δυο μέρη ταυτόχρονα».

Δε χρειάζεται να αναγνωρίζουμε πάντα το συναίσθημα!

Μου φαίνεται ότι ισχυρίζεστε πως τα πάντα έχουν να κάνουν με το συναίσθημα. Είναι εξαντλητικό! Πώς θα το αντέξουμε αυτό κάθε μέρα;

Ένα δίκιο το έχετε! Ξέρουμε ότι, στις περιπτώσεις που τα συναισθήματα είναι έντονα, συνήθως θα αποφύγουμε τη σύγκρουση και θα εξοικονομήσουμε ενέργεια, αν πρώτα απ' όλα διαχειριστούμε αυτά τα συναισθήματα. Εντούτοις, θα υπάρξουν πολλές φορές που θα περάσουμε τη μέρα μας απλά, χωρίς να έχουμε να διαχειριστούμε δράματα.

Όταν ένα παιδί ρωτάει κάτι, επειδή όντως θέλει μια απάντηση:



Δε χρειάζεται να πείτε: «Μου φαίνεται ότι νιώθεις μια δυσφορία και μια αβεβαιότητα όταν έχεις να γράψεις τόσο παράξενα και μπερδευτικά σύνολα γραμμάτων». Μπορείτε απλώς να πείτε στο παιδί πώς γράφεται η λέξη.

Αν ο μαθητής σάς ρωτήσει:



Δε χρειάζεται να ανακαλύψετε τι θέλει να πει. «Χμμ, ο εσωτερικός φωτισμός μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη, ιδίως οι λάμπες φθορίου».

Μπορείτε απλώς να πείτε: «Ναι!».

Όταν ένα παιδί αναρωτιέται:



Δε χρειάζεται *οπωσδήποτε* να διερευνήσετε τα συναισθήματά του. «Ποπό, τι τρομακτική σκέψη».

Δώστε πληροφορίες: «Όχι, τίγρεις έχουμε μόνο στον ζωολογικό κήπο!». Ειδάλλως, αν όντως κυκλοφορούν τίγρεις στη γειτονιά σας, πείτε: «Μα φυσικά! Αν δεις καμία, προσπάθησε να μείνεις ψύχραιμος και κάνε πίσω πολύ αργά».

Πολλοί από τους συμμετέχοντες στα εργαστήριά μας μας έχουν πει ότι, όταν προσπαθούν να αποδεχτούν τα συναισθήματα των παιδιών, τους βοηθά να φαντάζονται τι θα έλεγαν σε κάποιον ενήλικο φίλο τους. Όταν μιλάμε με κάποιον συνομήλικό μας, συνήθως συμπάσχουμε μαζί του αβίαστα, χωρίς να απορρίπτουμε τα συναισθήματά του, χωρίς ερωτήσεις, κηρύγματα ή νουθεσίες. Βέβαια, ακόμα και με τους συνομηλικούς μας, μερικές φορές το ένστικτό μας δε μας βοηθά.

Μια ιστορία της Τζοάννας

Πριν λίγο καιρό, μου τηλεφώνησε μια φίλη η οποία επρόκειτο να υποβληθεί σε κάποιες ιατρικές εξετάσεις. Μου είπε: «Το χειρότερο είναι ότι έχω αγχωθεί μήπως είναι καρκίνος». Το ένστικτό μου μου υποδείκνυε με πάθος ότι έπρεπε να υποβαθμίσω τον φόβο της. *Αποκλείεται. Ούτε να το σκέ-*

φτεσαι! Αφού μεσολάβησε μια στιγμή άβολης σιωπής, κατά την οποία κατέβαλα κάθε προσπάθεια να βάλω σε μια σειρά τις σκέψεις μου, κατάφερα να της απαντήσω: «Είναι πολύ βαρύ το άγχος αυτό».

Η φίλη μου άφησε να της ξεφύγει ένα ηχηρό «ΝΑΙ! Και ξέρεις τι μου λένε μερικοί; Ότι δεν έχω λόγο ούτε να το σκέφτομαι! Δεν είναι εντελώς γελοίο; Πώς μπορώ να μην το σκέφτομαι;». Συμφώνησα ότι αυτό που της έλεγαν ήταν τόσο σαχλό όσο να συμβουλευείς κάποιον να χενίζεται ενώ ο κόσμος καίγεται και μετά γελάσαμε. Δεν της αποκάλυψα ποτέ ότι παραλίγο να ξεστομίζα κι εγώ ακριβώς ό,τι της έλεγαν όλοι αυτοί οι «γελοίοι».

Όταν αποδεχόμαστε τα αρνητικά συναισθήματα ενός αγχωμένου ανθρώπου, του προσφέρουμε ένα δώρο. Τουλάχιστον έχει κάποιον στον κόσμο που καταλαβαίνει τι περνάει, δεν είναι μόνος.

Η *αναγνώριση των συναισθημάτων* δεν είναι απλώς κάποιο κόλπο ή τεχνική. Αποτελεί ένα εργαλείο με τη δυνατότητα να μετασχηματίζει τις σχέσεις. Δεν εγγυάται ότι τα παιδιά μας θα βγάζουν βόλτα τον σκύλο, θα βουρτοίζουν τα δόντια τους ή θα κοιμούνται στην ώρα τους, αλλά δημιουργεί μια ατμόσφαιρα καλής θέλησης, όπου τα πάντα γίνονται πιο εύκολα και πιο ευχάριστα. Επίσης, βάζει τα θεμέλια ώστε τα παιδιά να αναπτύξουν την ικανότητα να νοιάζονται για τους άλλους και να αποδέχονται τα συναισθήματά τους.

Σε κάθε περίπτωση, δε χρειάζεται να αρκестείτε στις δικές μας συμβουλές. Ο Τζον Γκόττμαν, εξέχων ερευνητής παιδοψυχολογίας, δημοσίευσε μια μελέτη,¹ στο πλαίσιο της οποίας παρακολουθούσε και σύγκρινε, για πολλά χρόνια, γονείς που

ακολουθούσαν διάφορα μοντέλα επικοινωνίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα παιδιά που τα συναισθήματά τους αναγνωρίζονταν και γίνονταν αποδεκτά είχαν τεράστιο πλεονέκτημα, ανεξάρτητα από τον δείκτη νοημοσύνης τους, από την κοινωνική τάξη των γονιών τους ή το μορφωτικό τους επίπεδο. Μπορούσαν να συγκεντρώνονται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, είχαν καλύτερα αποτελέσματα σε διαγωνίσματα, παρουσίαζαν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και είχαν καλύτερες σχέσεις με τους δασκάλους, τους γονείς και τους συνομηθικούς τους. Παρουσίαζαν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα σε μολυσματικές ασθένειες και, μάλιστα, στα ούρα τους ανιχνεύονταν χαμηλότερα επίπεδα ορμονών άγχους. Γι' αυτό, λοιπόν, αν θέλουμε τα παιδιά μας να έχουν υψηλότερης ποιότητας ούρα (και ποιος δε θέλει!), ας προσπαθήσουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά τους!

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Για καθεμία από τις παρακάτω περιπτώσεις, επιλέξτε την απάντηση που πετυχαίνει καλύτερα την αναγνώριση των συναισθημάτων του παιδιού, είτε με λέξεις είτε μέσω της τέχνης ή της φαντασίας είτε δείχνοντας (σχεδόν) σιωπηλό ενδιαφέρον:

1. «Όλοι με μισούν!»

- A. «Δεν είναι αλήθεια! Οι γονείς σου σ' αγαπούν, οι παππούδες σου σ' αγαπούν, η δασκάλα σου σ' αγαπάει, ακόμα και η γάτα σου σ' αγαπάει!»
- B. «Και λοιπόν; Τι περιμένεις όταν κάνεις μούτρα και κλαις έτσι; Κανείς δε θέλει να κάνει παρέα με γκρινιάρηδες».
- Γ. «Μου φαίνεται ότι πέρασες μια πολύ δύσκολη μέρα σήμερα».
- Δ. «Φτάνει πια με το δράμα. Οι αντιδράσεις σου είναι πάντα υπερβολικές».

2. «Χάλασε το τηλεκατευθυνόμενο αυτοκινητάκι μου!»

- A. «Ας μην έπαιζες τόσο άγαρμπα. Αυτό συμβαίνει όταν το ρίχνεις συνέχεια από το κρεβάτι σου».
- B. «Οχ όχι, αυτό είναι σκέτη απογοήτευση! Σου άρεσε πολύ αυτό το αυτοκινητάκι!»
- Γ. «Καλά που δεν έχεις δίπλωμα οδήγησης».
- Δ. «Μην κλαις. Ο μπαμπάς θα σου πάρει καινούριο αύριο».

3. «Η δασκάλα μου είναι πολύ πλίθια!»

- A. «Ακούγεσαι πολύ θυμωμένη μαζί της αυτή τη στιγμή!»
- B. «Μην μιλάς έτσι για τη δασκάλα σου. Πρέπει να τη σέβασαι».
- Γ. «Το ξέρω! Εντόπισα τρία τυπογραφικά λάθη στη δήλωση συμμετοχής που έστειλε την προηγούμενη βδομάδα. Ήταν ελεεινό!»
- Δ. «Είμαι σίγουρη πως θα είχε πολύ καλό λόγο να κάνει ό,τι έκανε».

4. Το παιδί σας βλέπει κάποιον να βγάζει βόλτα έναν μικρό-σωμο σκύλο. Αρχίζει να κλαίει και να σκαρφαλώνει στο πόδι σας.

- A. «Σταμάτα! Δεν υπάρχει λόγος να φοβάσαι. Δεν πρόκειται να σου κάνει τίποτα αυτό το μικρό σκυλάκι».
- B. «Χάιδεψε το σκυλάκι. Το τρίχωμά του είναι πολύ απαλό».
- Γ. «Φοβάσαι; Τρέχα γρήγορα σπίτι! Θα του πω να βγάζει βόλτα το σκυλί από το άλλο πεζοδρόμιο από δω και πέρα».
- Δ. «Τα σκυλιά μπορεί να προκαλούν ανησυχία σε κάποιους ανθρώπους. Δεν είσαι σίγουρος πώς θα αντιδράσουν. Ας σταθούμε λιγάκι εδώ που το βλέπεις, δε θα πλησιάσουμε».

5. «Νομίζω ότι πάτωσα στο διαγώνισμα των μαθηματικών».

- A. «Μην είσαι τόσο αρνητικός. Κατά πάσα πιθανότητα, μια χαρά θα τα πήγες. Ακόμα κι αν δεν τα πήγες καλά, θα μπορούσες να ζητήσεις από τον καθηγητή σου μια επανεξέταση».

- Β. «Έπρεπε να είχες διαβάσει περισσότερο. Σου το έλεγα εδώ και μια βδομάδα, αλλά δε με άκουσες».
- Γ. «Οχ! Και τώρα θα είναι δύσκολο να περιμένεις τον βαθμό, με τόση αγωνία που έχεις να μάθεις πώς τα πήγες».
- Δ. «Στην οικογένειά μας, κανείς δεν είναι καλός στα μαθηματικά. Συγγνώμη που σ' το λέω, αλλά τα γονιδιά σου δε διαθέτουν μαθηματική σκέψη».

6. Το τρίχρονο παιδί σας κλαίει ασταμάτητα, επειδή του είπατε ότι δεν μπορεί να φάει μόνο του ολόκληρο το κουτί με τα παγωτά.

- Α. «Θες να σαπίσουν τα δόντια σου; Δεν είναι υγιεινό να τρως τόσο πολλή ζάχαρη».
- Β. «Μην είσαι άπληστη. Αυτό το παγωτό είναι για όλους!»
- Γ. «Θα πρέπει να με ευχαριστείς που σου αγόρασα παγωτό. Αν συνεχίσεις να γκρινιάζεις, δε θα σου δώσω καθόλου!»
- Δ. «Είναι δύσκολο να μοιράζεσαι κάτι νόστιμο. Λατρεύεις τόσο πολύ το παγωτό που, και μια πσίνα ολόκληρη να γεμίζαμε με δαύτο, θα το έτρωγες όλο. Για μισό λεπτό, ας τη ζωγραφίσουμε. Να, εδώ είσαι εσύ που βουτάς μέσα στο παγωτό. Μπορείς να ζωγραφίσεις τα κομματάκια σοκολάτας».



7. «Ο Μάξιμος με είπε βλάκα!»

- Α. «Μην ασχολείσαι. Έτσι μιλάνε τ' αγόρια, συνέχεια. Εσείς οι δύο είστε πολύ καλοί φίλοι, είμαι σίγουρος ότι δεν το εννοούσε».

- Β. «Ω, είναι πολύ λυπηρό να σε βρίζει ένας φίλος σου».
- Γ. «Ήταν πολύ άσχημο εκ μέρους του! Μην του μιλάς για μια βδομάδα. Να δούμε αν θα του αρέσει!»
- Δ. «Κάποιο λόγο θα είχε για να το πει. Τι του έκανες;»

8. «Πάλι ο Στέφανος κέρδισε στον καλλιτεχνικό διαγωνισμό. Εγώ ούτε τέταρτος δε βγήκα».

- Α. «Μην περιμένεις να τους κερδίζεις όλους. Θα πρέπει να προσπαθήσεις περισσότερο την επόμενη φορά».
- Β. «Είναι τόσο άδικο. Η ζωγραφιά σου ήταν πολύ καλύτερη. Η δικιά του ήταν ακαταλαβίστικη. Θα έχει μπάρμπα στην κριτική επιτροπή».
- Γ. «Τι απογοητευτικό! Εργάστηκες σκληρά γι' αυτή τη ζωγραφιά. Είχε τόσες λεπτομέρειες – όπως αυτό το μικροσκοπικό έντομο στο χορτάρι και την αστεία έκφραση στο πρόσωπο της γάτας».
- Δ. «Κοίτα, μπορεί να μην το 'χεις για καλλιτέχνης. Δεν μπορούν όλοι να ζωγραφίζουν. Στα αθλήματα είσαι καλύτερος!»

9. «Δεν είναι δίκαιο! Εγώ πρέπει να πατάω το καζανάκι! Ήθελα να το κάνω εγώ να φύγει».

- Α. «Ποιος σου είπε ότι είναι δίκαιη αυτή η ζωή; Τέλος πάντων, συνήθως το ξεχνάς και δεν ήθελα να βρομοκοπήσει το μπάνιο».
- Β. «Σταμάτα να φωνάζεις! Θα το πατήσεις την επόμενη φορά».
- Γ. «Για μισό λεπτό. Θα πιω μια σόδα για να πάω τουαλέτα και μετά θα πατήσεις εσύ το καζανάκι για τα δικά μου τσίσα».

Δ. «Ω... δεν το πιστεύω. Ήθελες τόσο πολύ να πατήσεις το καζανάκι. Ας βάλουμε μια πινακίδα στην τουαλέτα για να το θυμηθούμε και οι δύο την επόμενη φορά».

ΜΑΜΑ, ΜΗΝ ΑΠΤΙΖΕΙΣ
ΤΟ ΚΑΖΑΝΑΚΙ
ΤΟ ΠΑΤΑΕΙ Ο ΜΑΡΙΟΣ

10. «Δε με παίρνει ο ύπνος. Είμαι πολύ αγχωμένη».

- A. «Ξάπλωσε και προσπάθησε να χαλαρώσεις. Όλα φαίνονται καλύτερα το πρωί».
- B. «Θεωρείς ότι έχεις εσύ λόγους ν' ανησυχείς; Για περίμενε να μεγαλώσεις και να έχεις να πληρώνεις στεγαστικό!»
- Γ. «Αχ, καμμένο μου παιδί. Μάλλον θα πρέπει ν' αφήσεις το πρότυπο σχολείο. Πιέζεσαι πάρα πολύ».
- Δ. «Ναι, πώς να σε πάρει ο ύπνος με τόσες έγνοιες στο μυαλό σου... Θα φέρω ένα χαρτί να τις γράφουμε».

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
1. Παράδοση εργασίας στη φυσική την επόμενη βδομάδα. Θέλει πάρα πολλή μελέτη.
2. Έχει επάσει η αλυίδα του ποδηλάτου.
3. Το τηλεκατευθυνόμενο αεροπλανάκι θέλει καινούριες μπαταρίες.
4. Τα χρήματα δε φτάνουν. Κύλησε 1 ευρώ κάτω απ' το πλυντήριο.
5. Ακατάστατη ντουλάπα. Έλλειψη χώρου.

Απαντήσεις:

1. Γ, 2. Β, 3. Α, 4. Δ, 5. Γ, 6. Δ, 7. Β, 8. Γ, 9. Δ, 10. Δ

ΥΠΕΝΔΥΜΙΣΗ

ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΜΕ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕ ΛΕΞΕΙΣ.

- «Δεν είναι πάντα εύκολο να έχει κανείς μικρό αδερφό».
- «Φαίνεται ότι αυτή η εργασία είναι υπερβολικά απαιτητική. Τα ερωτήματα είναι τόσο πολλά που δεν ξέρει κανείς από πού να την πιάσει».

2. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΓΡΑΠΤΩΣ.

- «Ανυπομονούσες τόσο πολύ να φας αυτή την μπάρα δημητριακών. Να τη γράψουμε στη λίστα με τα ψώνια».
- «Έχεις πολλά στο μυαλό σου. Πες μου τι σε ανησυχεί και θα το γράψω στο χαρτί».

3. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ.

- «Κάτι τέτοιο μπορεί να είναι λυπηρό. Θέλεις να ζωγραφίσεις τα δάκρυα;»
- «Σου λείπει πολύ η μαμά σου. Ας τη ζωγραφίσουμε».

4. ΔΩΣΤΕ ΜΕ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΑΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.

- «Μακάρι να είχα ένα μαγικό ραβδί. Θα έκανα τον ήλιο ν' ανατείλει αυτή τη στιγμή».

Υπενθύμιση

➤ «Αυτό το πάρτι είναι πολύ σημαντικό για σένα. Μακάρι να μπορούσαμε να είμαστε σε δυο μέρη ταυτόχρονα».

5. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΔΕΙΧΝΟΝΤΑΣ ΣΧΕΔΟΝ ΣΙΩΠΗΛΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ.

«Ω... οχ... μμμ... α...»

**ΕΝΔΣ ΟΛΟΚΑΙΝΟΥΡΙΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΤΗΣ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΥΠΩΛΗΤΗΣ ΣΕΙΡΑΣ
HOW TO TALK, ΜΕ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΠΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΙΣ
ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΜΕΓΑΛΩΜΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.**

Εδώ και πάνω από σαράντα χρόνια, εκατομμύρια άνθρωποι καταφεύγουν στο βιβλίο των Αντέλ Φέιμπερ και Ιλέιν Μάζλις *Πώς να μιλάτε στα παιδιά* ώστε να σας ακούν και πώς να τα ακούτε ώστε να σας μιλούν για μια πρακτική μέθοδο ουσιαστικής επικοινωνίας με τα παιδιά. Επεκτείνοντας αυτό το έργο, η κόρη της Αντέλ, η Τζοάννα Φέιμπερ, μαζί με την Τζούλι Κινγκ αρχικά συνέγραψαν το μπεστ σέλερ *Πώς να μιλάτε στα μικρά παιδιά* ώστε να σας ακούν (*How to Talk so Little Kids will Listen*). Πλέον, στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, οι Φέιμπερ και Κινγκ εφαρμόζουν τις στρατηγικές «How to Talk» («Πώς να μιλάτε») σε κάποιες από τις πιο δύσκολες προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε κατά το μεγάλωμα των παιδιών – από τις εκρήξεις οργής μέχρι τη χρήση της τεχνολογίας, τους μπελάδες της σχολικής μελέτης στο σπίτι και τους αδελφικούς τσακωμούς, αλλά και τη συζήτηση γύρω από δύσκολα ζητήματα, όπως το σεξ και το διαζύγιο. Οι αναγνώστες μπορούν να ανατρέχουν κατευθείαν στο κεφάλαιο που πραγματεύεται το πιο φλέγον για τους ίδιους θέμα και να βρίσκουν σαφείς λύσεις σε συνήθεις αντιπαραθέσεις.

Συνδυάζοντας ευρηματικά αληθινές αφηγήσεις γονιών και εκπαιδευτικών, απαντήσεις σε επιστολές αναγνωστών, χιουμοριστικές περιγραφές καταστάσεων και ευχάριστες ασκήσεις, το βιβλίο *Πώς να μιλάτε όταν τα παιδιά... δεν ακούν!* αποτελεί μια ουσιαστική πηγή γνώσεων και έμπνευσης για κάθε γονιό, παππού, εκπαιδευτικό ή οποιονδήποτε ζει ή εργάζεται με παιδιά.

«Η Τζοάννα Φέιμπερ και η Τζούλι Κινγκ κέρδισαν άλλη μια φορά το στοίχημα! Με το χαρακτηριστικό τους χιούμορ και τη σοφία τους, με ενσυναίσθηση και προσγειωμένες τεχνικές, αντιμετωπίζουν τις καθημερινές δυσκολίες που στερούν τη χαρά από την οικογενειακή ζωή, όπως είναι οι μάχες εξουσίας και τα συναισθηματικά ξεσπάσματα (των παιδιών μας και τα δικά μας)».

- LAWRENCE J. COHEN, PhD, συγγραφέας των βιβλίων
Playful Parenting και *The Opposite of Worry*