

Ανεμοπετάλιο

Τόμ. 1, Αρ. 1 (2023)

Ανεμοπετάλιο

ΤΕΥΧΟΣ 01 / ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023

ανεμοπετάλιο

Εξαμηνιαία έκδοση της Δημόσιας Κεντρικής Βιβλιοθήκης Καλαμάτας



ISSN 2945-0586

Η συναισθηματική επικοινωνία με το παιδί

Χρίστος Βράχας

doi: [10.12681/anem.36023](https://doi.org/10.12681/anem.36023)

Copyright © 2023, Ψυχολόγος, MPhil Βιοηθική, Τελεióφοιτος Βιολογίας



Άδεια χρήσης [#plugins.generic.pdfFrontPageGenerator.front.license.cc-by-nc-nd4##](https://plugins.generic.pdfFrontPageGenerator.front.license.cc-by-nc-nd4##).

Η συναισθηματική επικοινωνία με το παιδί

Βράχας Χρίστος ¹

¹ Ψυχολόγος, MPhil Βιοηθική, Τελειόφοιτος Βιολογίας
christianvracha@gmail.com
www.fourkconsulting.com

Εισαγωγή

Το συναίσθημα είναι μέρος της συμπεριφοράς των θηλαστικών και φυσικά του ανθρώπου. Η συναισθηματική αντίληψη δε διαφέρει μεταξύ των ανθρώπων, είτε πρόκειται για διαφορετικά φύλα είτε για διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια. Αυτό που μεταβάλλεται είναι ο τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων. Ανεξάρτητα λοιπόν από τον τρόπο εκδήλωσης, οι άνθρωποι έχουμε ανάγκη να εκφραζόμαστε με το συναισθηματικό κώδικα. Και οπωσδήποτε το παιδί αυτό το έχει ακόμα μεγαλύτερη ανάγκη. Το συναίσθημα είναι ο κύριος κώδικας που αντιλαμβάνεται και μεταδίδει, αφού ακόμα δεν έχει αναπτύξει πλήρως την αφηρημένη σκέψη. Αυτό βέβαια σε καμμία περίπτωση δε σημαίνει πως δεν είναι σε θέση να κατανοήσει τα βήματα μίας συλλογιστικής, όταν του την εξηγήσουμε αναλυτικά. Αρκεί να το βοηθήσουμε διακριτικά να τη χτίσει.

Η επικοινωνία είναι μετάδοση ενός μηνύματος. Όσο πιο αποτελεσματική η μετάδοση της πληροφορίας, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να είναι επιτυχής η λήψη του μηνύματος αυτού. Όσο δηλαδή πιο αποτελεσματικά κωδικοποιήσουμε και εκπέμψουμε ένα μήνυμα, τόσο περισσότερο θα το λάβει και θα κατανοήσει ο δέκτης. Είναι, λοιπόν, κομβικής σημασίας να επικοινωνήσουμε στο παιδί πως το πρόβλημα δεν είναι τα συναισθήματά του, αλλά η συμπεριφορά του. Πως δεν το απορρίπτουμε για τα συναισθήματα που βιώνει, όσο έντονα και αν είναι αυτά. Πως αντίθετα είμαστε κοντά του, να το βοηθήσουμε να τα αντιληφθεί, να τα κατονομάσει και να αποδεχτεί. Και αυτό είναι η βάση της συναισθηματικής αντίληψης που επιδιώκουμε να βοηθήσουμε το παιδί να αναπτύξει.

Το μήνυμα που καλούμαστε να μεταδώσουμε είναι διπλό. Αφ' ενός η τιμωρία που επέρχεται ως συνέπεια της μη αποδεκτής συμπεριφοράς του στοχεύει στο να εμπεδώσει τα όρια του επιτρεπτού και το σεβασμό προς τους άλλους. Αφ' ετέρου η συζήτηση για το λόγο της εντάσεως και της συναισθηματικής του φόρτισης στοχεύει στο να του δείξει πως είναι αποδεκτό να νιώθει λυπημένο, θυμωμένο, αδικημένο αλλά οφείλει να μάθει να το εκφράζει με τρόπους που δε βλάπτουν τους άλλους ανθρώπους. Ακόμα και αν χτυπήσει το πόδι του

από θυμό, δε σπεύδουμε να αποδώσουμε την άρνησή του να συνεργαστεί σε πείσμα ή στην προσπάθειά του να περάσει το δικό του, θεωρώντας πως εκείνη τη στιγμή μετριούνται οι εγωισμοί και το ποιος θα επικρατήσει. Μπορεί να είναι ο δικός του τρόπος να εκδηλώσει την αγανάκτησή του ή την απογοήτευσή του ή το φόβο του για κάτι που συμβαίνει και δεν μπορεί να το κατανοήσει.

Αυτό συνεπάγεται από την πλευρά μας μία σημαντική προσπάθεια. Κατ' αρχάς προϋποθέτει πως κάνουμε τη φιλότιμη απόπειρα να μπούμε στη θέση του και να αφουγκραστούμε τον προβληματισμό του. Βέβαια, όπως συμβαίνει γενικά με τις ανθρώπινες σχέσεις, αυτό είναι πιο εύκολο να το λέμε από το να το κάνουμε. Όλοι όσοι έχουμε μεγαλώσει παιδιά έχουμε βρεθεί αντιμέτωποι με τον ασυγκράτητο θυμό του ή την ενίοτε πλήρη απουσία συνεργασίας. Γκρίνια, κλάματα, ακόμα και ζημιές σε αντικείμενα ως τρόπος να ξεσπάσει και να διοχετεύσει την έντασή του.

Σε κάθε περίπτωση, ακόμα και στις στιγμές που η ασυνεννοησία με το παιδί μας κάνει να αμφισβητούμε τα όποια οφέλη της συζήτησης μαζί του, ας έχουμε στο νου μας πως η μέθοδος αυτή είναι δυσκολότερη στην αρχή, όταν ακόμα παλεύουμε να εμπεδώσουμε και να την εφαρμόσουμε. Στην πορεία, και όσο αφομοιώνουμε αυτόν τον τρόπο προσέγγισης που γίνεται κομμάτι της καθημερινής μας αντίδρασης, γίνεται πιο αντανακλαστικός και πηγαίος.

Εμβάνθυνση της επικοινωνίας

Υπάρχουν φορές που φοβόμαστε μήπως αφήνοντας τον εαυτό μας να επικοινωνήσει στο παιδί τα δικά μας συναισθήματα θα καταλήξουμε να χάσουμε το κύρος της θέσης μας. Πως αν μοιραστούμε με το παιδί τους δικούς μας προβληματισμούς ή φόβους για ένα θέμα, θα πέσουμε στα μάτια του. Και πως από εκεί και πέρα σταδιακά θα απωλέσουμε το σεβασμό που νιώθει για εμάς. Αυτό οδηγεί στο να μη συνάπτουμε ή να μη συσφίγγουμε τους συναισθηματικούς δεσμούς μας με το παιδί και επί της ουσίας να χάνουμε την ευκαιρία να το γνωρίσουμε και να μας γνωρίσει καλύτερα.

Δεν είναι όμως το δικό μας συναισθηματικό άνοιγμα που μπορεί να κάνει το παιδί να μη μας βασίζεται, αλλά η ασυνέπεια μεταξύ λόγων και πράξεών μας. Όταν άλλα του υποδεικνύουμε και άλλα κάνουμε εμείς. Όταν του μιλάμε για αξίες και αρχές που με την πρώτη δυσκολία εμείς δεν τις τηρούμε. Ή όταν του υποσχόμαστε κάτι και τελικά αθετούμε την υπόσχεσή μας. Όμως αυτό το ζήτημα χωρεί ιδιαίτερης ανάλυσης και θα γίνει σε μελλοντικό άρθρο.

Ενίοτε τα παιδιά εκφράζουν τους φόβους, τους προβληματισμούς και τη στενοχώρια τους με τρόπο που δεν είναι εύκολα διαγνώσιμος στους ενήλικες. Κάποιες φορές ο θυμός

που εκφράζει στο σπίτι και η άρνησή του να συνεργαστεί μπορεί να έχει τις ρίζες του σε κάποιο ζήτημα που αντιμετωπίζει στο σχολικό πλαίσιο. Τα παραδείγματα εδώ είναι ποικίλα. Μπορεί να το προβληματίζει η έλευση ενός καινούριου φίλου στο σχολείο και πως θα χειρισθεί τον παλαιότερο. Ή ενδέχεται να αισθάνεται ζήλια που η προσοχή των γονέων έχει εστιάσει στο μικρότερο αδελφάκι. Αυτή του η ανασφάλεια ίσως να μην εκδηλώνεται με άμεσο και ευθύ τρόπο (π.χ. χτυπώντας ή μιλώντας άσχημα στο μικρότερο αδελφάκι του), αλλά συγκεκαλυμμένο, όπως το να γκρινιάζει ή να είναι κακόκεφο ή προσπαθώντας να παίξει με βρεφικά παιχνίδια ή να φορέσει ρούχα που πλέον δεν του κάνουν.

Κάποιες φορές πάλι δεν είναι διατεθειμένο να μιλήσει, να μοιραστεί για ποιο λόγο είναι κακόκεφο ή θυμωμένο. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι ντρέπεται να συζητήσει το περιστατικό που έγινε αφορμή, είτε επειδή θεωρεί πως θα πέσει στα μάτια των γονέων του, είτε θα το αποδοκιμάσουμε για το ότι δεν υπερασπίστηκε τον εαυτό του, είτε θα του επιρρίψουμε την ευθύνη. Για παράδειγμα, γυρνάει από το σχολείο απόμακρο, εκνευρισμένο και με απροθυμία να εξηγήσει τι συμβαίνει, παρά τις ερωτήσεις μας.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις είναι που χρειάζεται παρατηρητικότητα και ευρηματικότητα από την πλευρά μας! Αντί να το πιέζουμε να μας πει, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα μικρό τέχνασμα. Να μιλήσουμε για δυσάρεστα περιστατικά στο σχολείο που βιώσαμε όταν ήμασταν στην ηλικία του. Δηλαδή, αν έχουμε μία αμυδρή εικόνα για το τι έχει συμβεί στο σχολείο -έχοντας συναγάγει από τα λίγα που μας έχει πει-, μπορούμε να του διηγηθούμε την ανάμνησή μας συνοδευόμενη με τα πραγματικά συναισθήματα που είχαμε νιώσει τότε. Κατ' αυτόν τον τρόπο το παιδί θα ταυτιστεί με εμάς και αυτό που βιώσαμε. Φροντίζουμε να είμαστε αληθινοί, ώστε αυτά που θα μεταδώσουμε να είναι εξίσου ειλικρινή. Το παιδί, νιώθοντας πως και ένας μεγάλος (και δη ο γονέας του) έχει περάσει κάτι παρεμφερές με το αυτό που βιώνει και εκείνο, θα νιώσει την επιθυμία να μιλήσει για αυτό. Αυτή η συσχέτιση μέσα του θα κάνει πιο εύκολο μετά να μας ανοιχτεί και να απαντήσει στις ερωτήσεις μας.

Πρακτικές δυσκολίες της επικοινωνίας

Την προσπάθειά μας να αναπτύξουμε μία ευθεία και προσωπική επικοινωνία με το παιδί δυσχεραίνουν αρκετοί πρακτικοί παράγοντες. Η απουσία χρόνου και οι γρήγοροι ρυθμοί είναι ένας από αυτούς. Οι περισσότεροι γνωρίζουμε από πρώτο χέρι την ταχύτητα με την οποία τρέχει η καθημερινότητα και τις ποικίλες υποχρεώσεις που χρειάζεται να φέρουμε εις πέρας. Η κόπωση, η υπερένταση και ο εκνευρισμός που αφήνουν πίσω τους οι ευθύνες μειώνουν τα περιθώρια ήρεμης και χαλαρής αλληλεπίδρασης με το παιδί. Ειδικά όταν αυτό κουβαλάει τις δικές του εντάσεις, κόπωση και ανασφάλειες από το σχολείο. Σε αυτές τις

περιπτώσεις είναι καλύτερο να αποφύγουμε να ξεκινήσουμε μία εις βάθος συζήτηση μαζί του. Διότι αν δεν μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε, αν δεν μπορέσουμε να εστιάσουμε και να ακούσουμε τι έχει να μας πει, τότε αντί να του δείξουμε ότι ενδιαφερόμαστε για τα συναισθήματά του, του μεταδίδουμε το αντίθετο μήνυμα. Πως αυτά που το απασχολούν δεν είναι αρκετά σημαντικά για εμάς.

Μία άλλη πρόκληση είναι όταν το παιδί ζητάει να μας μιλήσει, όταν είναι και άλλοι παρόντες (καλεσμένοι) ή είμαστε απασχολημένοι με το άλλο παιδί μας ή με τη δουλειά μας. Είναι χαρακτηριστική αντίδραση διεκδίκησης που εκδηλώνουν τα παιδιά και αντίστοιχα είναι στο χέρι μας να αξιολογήσουμε κατά περίπτωση. Αν δηλαδή πρέπει να διακόψουμε και να δώσουμε προτεραιότητα στο τι έχει να μας πει. Αν πάλι διαπιστώσουμε πως είναι κάτι που μπορεί να περιμένει, του εξηγούμε πως θα το συζητήσουμε σε πιο κατάλληλη στιγμή, χωρίς να του δείχνουμε πως υποτιμάμε την ανάγκη ή του ή αυτά που νιώθει. Οποσδήποτε όμως θέτουμε τα όρια, ώστε να μη διευκολύνουμε μία διαιώνιση της διεκδίκησης μας από το παιδί ακόμα και σε μεγαλύτερες ηλικίες. Ας έχουμε υπ' όψη πως η συναισθηματική επικοινωνία δε συνεπάγεται απεριόριστη ανοχή, ούτε απουσία θέσπισης ορίων. Τα όρια τίθενται ανεξάρτητα από το χτίσιμο της σχέσης πάνω στη βάση της κατανόησης, λεκτικοποίησης και αποδοχής των συναισθημάτων του.

Επιπλέον δυσχέρεια συνιστά η φιλοξενία ή συγκατοίκηση με άλλους ανθρώπους που αμφισβητούν ανοιχτά τον τρόπο διαπαιδαγώγησης μας ή καταστρατηγούν τα όρια που βάζουμε στο παιδί. Χαρακτηριστικό παράδειγμα οι γονείς μας, ειδικά όταν ως παππούδες/γιαγιάδες προσπαθούν με λανθασμένο τρόπο ή σε εσφαλμένη χρονική συγκυρία να εξιλεωθούν για την υπέρμετρα αυστηρή διαπαιδαγώγησή τους προς εμάς. Η θέσπιση των ορίων είναι δική μας ευθύνη και εμείς φροντίζουμε να κυλάει ομαλά και απερίσπαστα η διαχείρισή της. Αν οι καλεσμένοι ή προσωρινά διαμένοντες έχουν κάποια αντίρρηση, αυτήν θα τη συζητήσουν κατ' ιδίαν και εναπόκειται σε εμάς αν θα τη λάβουμε έμπρακτα υπ' όψη. Αντίστοιχα, όταν υπάρχει διαφωνία μεταξύ των γονέων για το πώς θα διαχειριστούν μία κατάσταση που έχει ανακύψει, αυτήν τη διαφωνία σίγουρα δεν την εκφράζουν μπροστά στο παιδί. Τα αντικρουόμενα μηνύματα που περνάμε στο παιδί σε πολλαπλά επίπεδα μόνο αρνητικές συνέπειες μπορεί να έχει στην αρμονική και αποτελεσματική διαπαιδαγώγηση εν γένει. Πολλώ δε μάλλον στην καλλιέργεια της συναισθηματικής του αντίληψης.

Περαιτέρω, είναι και η ίδια η έλλειψη συνεργασίας από την πλευρά του παιδιού παρά τη δική μας βούληση να αφιερώσουμε χρόνο. Η απουσία διάθεσης μπορεί να είναι ενδεικτική περισσότερων από μία εκδοχών. Ίσως να έχει εκνευρισμό από ένα περιστατικό ή μία συνεχιζόμενη κατάσταση στο σχολείο που του προκαλεί ντροπή ή αμηχανία (π.χ. κάποιο

άλλο παιδί το χλεύασε ή βρίσκεται σε δίλημμα με ποιον από τους δύο συμμαθητές του που δε θέλουν να μιλάνε ο ένας στον άλλον να κάνει παρέα). Ένα άλλο ενδεχόμενο είναι να είμαστε εμείς σε υπερένταση εξαιτίας ενός δικού μας ζητήματος και όσο και αν επιδεικνύουμε διάθεση να κάτσουμε μαζί του, του μεταδίδουμε εκνευρισμό. Μία ακόμα πιθανότητα είναι πως πλέον χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια από την πλευρά μας να κερδίσουμε την εμπιστοσύνη του και να δεχτεί να κάτσει και να μοιραστεί μαζί μας, καθώς αγνοήσαμε για πολύ καιρό το τι έχει να μας πει και να ακούσουμε το πώς αισθάνεται.

Τέλος, η κακή διάθεση στην οποία βρισκόμαστε, όταν το παιδί έχει κάνει κάτι που μας έχει θυμώσει, καθιστά δύσκολη την ήρεμη συζήτηση. Αν είμαστε σε θέση να μιλήσουμε ψύχραιμα, τότε του εξηγούμε τι είναι αυτό μας θύμωσε. Επίσης του μεταδίδουμε με λόγια ποια είναι τα συναισθήματα που μας προκάλεσε η πράξη του. Εάν πάλι είμαστε τόσο εκνευρισμένοι που δεν μπορούμε να μπούμε σε αυτήν τη διαδικασία, αφήνουμε το θέμα προσωρινά, κάνουμε ένα διάλειμμα και επιστρέφουμε όταν θα είμαστε σε θέση.

Βασικά βήματα συναισθηματικής επικοινωνίας

Ας δούμε τώρα κάποια βασικά βήματα που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να βελτιώσουμε την επικοινωνία μας με το παιδί και να το βοηθήσουμε να εκφράζει τα συναισθήματά του αντί να τα κρατά μακριά από το ίδιο και από εμάς.

1. Δίνουμε χρόνο στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του. Δεν το πιέζουμε να μας πει, ούτε το βιάζουμε να ξεσπάσει με τον τρόπο που εμείς νομίζουμε πως είναι ο καταλληλότερος. Αντ' αυτού, προσπαθούμε να κατονομάσουμε τα συναισθήματα του παιδιού. Του κάνουμε ερωτήσεις που το ενθαρρύνουν να εκφράσει αυτά που νιώθει (π.χ. “Σε βλέπω λυπημένη. Τι συμβαίνει; Είναι κάτι που έγινε σήμερα στο σχολείο;”). Ωστόσο ορισμένες φορές ίσως να μην είναι πρόθυμο να μιλήσει. Όσο πιο ξεκάθαρα αντανακλούν οι λέξεις που επιλέγουμε τα πιθανά του συναισθήματα, τόσο πιο εύκολο θα είναι και για το ίδιο να κατανοήσει τι έχει και τόσο ευκολότερο για εμάς να προσεγγίσουμε τον προβληματισμό του. Βοηθάει να έχουμε στο νου μας δύο στοιχεία. Πρώτον, δεν το “βομβαρδίζουμε” με πολλές διαφορετικές λέξεις, διότι έτσι ενδέχεται να το μπερδέψουμε στην προσπάθειά του να καταλάβει τι από όλα αυτά που του λέμε νιώθει και ποια είναι η διαφορά του ενός από το άλλο. Παρατηρούμε πρώτα το παιδί και από την εμπειρία μας μαζί του, εστιάζουμε σε εκείνα τα αισθήματα που θεωρούμε πιο πιθανό να το διακατέχουν εκείνη τη στιγμή. Κατά δεύτερον, για να μπορέσουμε να το κάνουμε αυτό ώστε να νιώσει εμπιστοσύνη να μιλήσει και να ανοιχτεί, θα πρέπει με τη σειρά μας να έχουμε μία καλή επαφή με τα συναισθήματα εν γένει και τα δικά μας ειδικότερα. Αν εμείς δε μάθαμε να εκφράζουμε τα δικά μας και νιώθουμε άβολα με το να φέρνουμε στην επιφάνεια και να τα μοιραζόμαστε, τότε προφανώς

δε θα μπορέσουμε να διδάξουμε στο παιδί μας πώς να έρθει σε επαφή με τα συναισθήματά του και να μιλάει για αυτά χωρίς αναστολή.

II. Επαινούμε το παιδί για μία συγκεκριμένη ενέργειά του και όχι γενικά και αόριστα. Ο λόγος γι' αυτό είναι διττός. Αν η επιδοκιμασία μας είναι αόριστη (π.χ. “μπράβο, τι καλά που τα κάνεις όλα” ή “μπράβο, τι ωραία που παίζεις”), συμβάλλουμε στο να κινηθεί προς μία από τις δύο παρακάτω ανεπιθύμητες κατευθύνσεις. Είτε δηλαδή να αναπτύξει υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό του, να επιδιώκει διαρκώς να ξεχωρίζει, καθώς και να αναζητά νέα επιβράβευση. Είτε να καταλήξει να μην προσπαθεί πραγματικά να επιτύχει κάτι, αλλά να αναπτύξει μία αίσθηση πως αξίζει την επιβράβευση αυτοδικαίως. Ούτε η συνεχής προσπάθεια να αποδεικνύεται, αλλά ούτε και η αδιαφορία στο να μοχθεί να βελτιώνεται θα το βοηθήσει να αναπτύξει ισόρροπα τις πτυχές της προσωπικότητάς του και να απολαμβάνει τους κόπους των προσπαθειών του. Αποφεύγουμε να του μεταδώσουμε μηνύματα που δεν το βοηθάνε να διαμορφώσει ξεκάθαρα συναισθήματα και ξεκάθαρες προθέσεις απέναντι στον εαυτό του, τους άλλους και τις καταστάσεις.

III. Δεν επικρίνουμε το πρόσωπο, αλλά την πράξη. Το σημείο αυτό χρήζει ιδιαίτερης προσοχής, καθώς συνιστά μία παγίδα στην οποία εύκολα μπορεί να πέσουμε, ακόμα και όταν έχουμε το νου μας. Συμβαίνει πάνω στον εκνευρισμό μας να αποδίδουμε χαρακτηρισμούς στο παιδί που αφορούν το χαρακτήρα ή την προσωπικότητά του (“είσαι κακό παιδί”, “είσαι παλιόπαιδο”). Δεν είναι πάντοτε εύκολο (ειδικά σε περιπτώσεις εντάσεως και θυμού) να εστιάσουμε στην πράξη με την οποία δε συμφωνούμε και να μην επεκταθούμε στο πρόσωπο. Όταν ξεκινάμε τους χαρακτηρισμούς, είναι δύσκολο να διακρίνουμε πλέον τι από αυτά που λέμε στοχεύει στο να στηλιτεύσει την πράξη και τι στρέφεται προς το ίδιο το άτομο. Όπως δεν αρέσει σ' εμάς τους ενήλικες να στρέφονται εναντίον μας με προσωπικούς προσδιορισμούς και επίθετα, το ίδιο συμβαίνει και με τα παιδιά. Ας μην ξεχνάμε πως τα παιδιά δεν αποτελούν εξαίρεση. Γι' αυτό και εκπαιδεύουμε σταδιακά τον εαυτό μας να επικεντρώνεται και να αποδοκιμάζει την πράξη και όχι το πρόσωπο. Για παράδειγμα θα πούμε “αυτό που κάνεις είναι ενοχλητικό” αντί για “είσαι ενοχλητική”. Έτσι εκπαιδεύουμε το παιδί να μη νιώθει άσχημα για τον εαυτό του και κατά συνέπεια για τα συναισθήματα που απορρέουν από μέσα του κάθε φορά.

IV. Δε βιαζόμαστε να δώσουμε λύση, συμβουλή ή να κάνουμε υπόδειξη. Το ακούμε πρώτα τι έχει να πει και ανάλογα με την επιθυμία του για βοήθεια, του προσφέρουμε εναλλακτικές. “Γιατί δεν καλείς πίσω τον Γιώργο που σε έχει πάρει ήδη 2 φορές; Δεν κάνουν έτσι οι φίλοι!”, “Ξέχασες πάλι να ταΐσεις το ψαράκι σου! Είσαι ανεύθυνη. Πότε θα καταλάβεις πως έχεις αναλάβει μία υποχρέωση;”. Όπως γνωρίζουμε πολύ καλά και οι ίδιοι από την

προσωπική μας εμπειρία ως παιδιά ή ως εργαζόμενοι, οι συνεχείς υποδείξεις, χωρίς συζήτηση για το πώς μπορεί να επιτευχθεί ένα καλύτερο αποτέλεσμα δε μας ωφελούν σε τίποτα. Το αντίθετο, μας προκαλούν θυμό και ενισχύουν την αδιαφορία μας για το ζήτημα που μας γίνεται η υπόδειξη. Αντίστοιχα, είναι διαφορετικό να επιθυμούμε να μεταδώσουμε τις αξίες μας στο παιδί και εντελώς διαφορετικό να τις επιβάλουμε άμεσα. Ας μην προσπαθούμε να κατευθύνουμε τη συζήτηση προς τη δική μας ερμηνεία. Διότι αφ' ενός έτσι δε θα φτάσουμε στη ρίζα αυτού που πραγματικά το προβληματίζει. Αφ' ετέρου χάνουμε μία πολύτιμη ευκαιρία να ενισχύσουμε το δεσμό εμπιστοσύνης. Ειδικά μάλιστα όταν του ζητάμε να μας ανοιχτεί, να μας εμπιστευθεί και να μοιραστεί μαζί μας την έγνοια του.

V. Αποφεύγουμε να το ειρωνευόμαστε και να το χλευάζουμε (π.χ. “Κατάφερες... Τι κατάφερες βρε; Μία τρύπα στο νερό έκανες”). Μπορούμε να αντιληφθούμε και οι ίδιοι τις αρνητικές συνέπειες που έχει στην αυτοπεποίθηση του παιδιού να το απορρίπτει σαρκάζοντάς το ο ίδιος ο γονέας του. Αν το βιώνει και από εκείνον, σε ποιον θα στραφεί να του δώσει πίστη στον εαυτό του και σε αυτά που μπορεί να κάνει; Αντιστοίχως, δεν του κολλάμε προσδιορισμούς που δεν του αρέσουν ή τους θεωρεί υποτιμητικούς (π.χ. “Ο Γιάννης ο βαρύμαγκας ή μπουλούκος”, “η Κατερίνα η πριγκίπισσα ή η εξυπνάκια”).

VI. Δεν απαιτούμε από το παιδί να επιδεικνύει συμπεριφορά ή γούστα που υποτίθεται πως αρμόζουν στο φύλο του. Είναι άλλο πράγμα να λαμβάνουμε υπ' όψη τις βιολογικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων και όποιες διαφοροποιήσεις επιφέρουν στις επιθυμίες και προτεραιότητες τους και είναι άλλο να το πιέζουμε να επιδεικνύει συμπεριφορές και γούστα που νομίζουμε με το μυαλό μας πως δεν ταιριάζουν στο φύλο του. Για παράδειγμα, “τα αγοράκια δεν κλαίνε”, “οι άνδρες είναι δυνατοί”, “τα κορίτσια πρέπει να είναι λεπτεπίλεπτα”, “το ροζ δεν είναι για τα αγόρια”. Όταν ένα παιδί έχει την ανάγκη να εκδηλώσει συναισθήματα και να εκφραστεί μέσα από το κλάμα, ας το αφήσουμε να το κάνει. Μην προσπαθούμε να διαχειριστούμε την αμηχανία μας επειδή δε γνωρίζουμε πώς να ανταποκριθούμε σε αυτήν την εκδήλωση με το να κάνουμε άδικη διάκριση μεταξύ φύλων που το μόνο που θα το διδάξει είναι να καταπνίγει αυτά που νιώθει στη μετέπειτα ζωή του. Είναι καλύτερο για όλους να αφήσουμε το παιδί να κλάψει τώρα που μπορεί, μέσα στο ελεγχόμενο και προστατευμένο περιβάλλον της οικογένειάς του όπου η δυνατότητα να εκφράσει τους φόβους και τις ανασφάλειές του δε θα στιγματισθεί ή διακωμωδηθεί. Προς την ίδια κατεύθυνση, εξίσου και τα δύο φύλα είναι δυνατά, επίσης και τα αγόρια και τα κορίτσια οφείλουν να έχουν τρόπους και σίγουρα τα χρώματα δεν έχουν φύλο.

Επίλογος

Αυτά είναι μερικά βασικά βήματα με τα οποία μπορούμε να βελτιώσουμε την επικοινωνία μας με το παιδί. Ακόμα περισσότερο, με τα οποία μπορούμε να το βοηθήσουμε να αποδεχτεί τα συναισθήματά του, να μάθει βήμα-βήμα να τα εντοπίζει και να τα κατανοεί. Και σταδιακά να διακρίνει μεταξύ αποδεκτών συναισθημάτων και μη αποδεκτών τρόπων έκφρασής τους, ώστε να εμπεδώσει εκείνους τους τρόπους που θα το βοηθήσουν στην προσωπική του εξέλιξη και την κοινωνικοποίησή του.

Είναι στο χέρι μας να επιλέξουμε να μην αγνοήσουμε την έκφραση και την εκδήλωση των συναισθημάτων των παιδιών μας. Αν δε σταθούμε και δε δώσουμε σημασία σε αυτά στην περίοδο που δημιουργούνται και έρχονται στην επιφάνεια, θα είναι πολύ δυσκολότερο να το κατορθώσουμε αργότερα, όταν το παιδί θα έχει απομακρυνθεί συναισθηματικά ως αποτέλεσμα της δικής μας αδυναμίας να είμαστε εκεί, όταν εκείνο μας χρειάστηκε.

Η διαπαιδαγώγηση, πέρα από όσα όμορφα και δύσκολα συνεπάγεται, εμπεριέχει και ένα πλεονέκτημα που αν το αξιοποιήσουμε θα βοηθήσουμε πέρα από το παιδί και τον ίδιο μας τον εαυτό: Τη δυνατότητα, μαθαίνοντάς του να έρχεται σε επαφή με τα συναισθήματά του και να μη νιώθει ντροπή γι' αυτά, να έρθουμε σε μεγαλύτερη επαφή και με τα δικά μας. Η ευκαιρία να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να μάθει και από δάσκαλοι να γίνουμε ταυτόχρονα και μαθητές.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Bilbao, Á. (2022). *Πως λειτουργεί ο εγκέφαλος των παιδιών: ένας οδηγός για γονείς* (μτφ. Μπελέγγρης Γιάννης). Παπαδόπουλος (έτος έκδοσης πρωτότυπου 2022).

Cole, M., Cole. S. (2001). *Η Ανάπτυξη των Παιδιών - Β' τόμος* (μτφ. Σόλμαν Μαρία). Τυπωθητω. (έτος έκδοσης πρωτότυπου 2001).

Ginott, Dr., Haim (2003). *Between Parent and Child: The Bestselling Classic That Revolutionized Parent-Child Communication* (Revised and Updated). New York: Three Rivers Press.

Gottman, J. (2000). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών: Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη: Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς* (μτφ. Ξενάκη Χρύσα). Ελληνικά Γράμματα. (έτος έκδοσης πρωτότυπου 1998).

Marcolì, A. (2001). *Ο θυμός των παιδιών: Παραμύθια για την κατανόηση της παιδικής συμπεριφοράς* (μτφ. Μελετιάδης Μελής). University Studio Press (έτος έκδοσης πρωτότυπου 2001).

Wadsworth, J. B. (2009). *Η θεωρία του Jean Piaget για τη γνωστική και τη συναισθηματική ανάπτυξη τα θεμέλια του κονστρουκτιβισμού* (μτφ. Κανελλάκη Σοφία). Καστανιώτης. (έτος έκδοσης πρωτότυπου 1971).