

# ΛΕΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Ένα σημαντικό κομμάτι της διαπαιδαγώγησης αφορά στο να μάθουμε πώς να επικοινωνούμε με τα παιδιά μας. Ορισμένοι τρόποι ώστε να επικοινωνήσετε αποτελεσματικότερα με τα παιδιά σας:

## «Επικοινωνήστε» πριν την εντολή

Προτού να ζητήσετε από το παιδί σας να κάνει κάτι, τραβήξτε του την προσοχή με τη βλεμματική επαφή. Πείτε του πως χρειάζεται να σας κοιτάξει στα μάτια με τρόπο που να δηλώνει ότι επιθυμείτε να επικοινωνήσετε μαζί του.

## Καλέστε το παιδί με το όνομά του

Μιλήστε στο παιδί με το όνομά του: «Γιάννη, θα ήθελες να ...»

## Να είστε σύντομοι και σαφείς

Μην εμπλέκεστε σε πολύπλοκες «δικηγορίστικες» συζητήσεις γύρω από ένα θέμα. Μπορεί να δημιουργείτε στα παιδιά την αίσθηση ότι δεν είστε απόλυτα σίγουροι γι' αυτό που λέτε.

## Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας

Χρησιμοποιείτε προτάσεις με «ωραίο» λεξιλόγιο. Εξάψτε τους τη φαντασία με γλαφυρές περιγραφές για αυτό που θα ακολουθήσει. Παρατηρείστε τον τρόπο που τα παιδιά επικοινωνούν μεταξύ τους.

## Βεβαιωθείτε ότι το παιδί έχει κατανοήσει

Είναι πιθανό οι περίπλοκες εντολές-συζητήσεις να προκαλέσουν σύγχυση και ανασφάλεια.

## Θεωρείτε κάποιες καταστάσεις αυτονόητες, για το παιδί σας δεν είναι

Μπορείτε να διαπραγματευτείτε με ένα δίχρονο ή τρίχρονο παιδί, προκειμένου να αποφύγετε έντονες αντιπαραθέσεις. «Ντύσου ώστε να μπορείς να πας έξω να παίξεις». Πείτε ένα λόγο γι' αυτό που του ζητάτε να κάνει, έτσι ώστε να είναι δύσκολο να σας το αρνηθεί.

## Να είστε θετικοί

Μιλάτε θετικά και να αποφεύγετε τη χρήση αρνητικών επιρρημάτων. Αντί να πείτε «μη σκαρφαλώνεις», δοκιμάστε «πάτα γερά στο έδαφος για να είσαι ασφαλής». Αντί να πείτε «μη λερωθείς» πείτε «προσπάθησε να κρατήσεις τα ρούχα σου καθαρά».

## Ξεκινήστε την επικοινωνία με το «Θέλω...»

Αντί για «Κάτσε κάτω», πείτε «Θέλω να καθίσεις κάτω». Αντί για «Άφησε τον Νικόλα να παίξει», πείτε «Θέλω να αφήσεις τον Νικόλα να παίξει τώρα». Αυτός ο τρόπος λειτουργεί καλά με τα παιδιά που τους αρέσει όταν τους ζητάμε κάτι, αλλά δεν θέλουν να τους δίνουμε εντολές. Λέγοντας «Θέλω...» δείχνετε ότι έχετε διάθεση να είστε συγκαταβατικοί και όχι να δώσετε εντολές.

## «Όταν... τότε... ή Αν... τότε;...»

«Όταν πλύνεις τα δόντια σου, τότε θα πούμε ξανά την ιστορία». «Όταν τελειώσεις τη δουλειά σου, τότε μπορείς να δεις τηλεόραση». Το «όταν», συνεπάγεται ότι

αναμένεται υπακοή. Λειτουργεί καλύτερα από το «αν» το οποίο δηλώνει πως αφήνει περιθώρια για επιλογές.

### **Κάντε τα λόγια σας πράξεις**

Ενεργοποιηθείτε 5 λεπτά νωρίτερα από την ώρα που πρέπει να κλείσει η τηλεόραση και πείτε με σταθερή και ήρεμη φωνή: «Κλείσε την τηλεόραση, είναι ώρα για φαγητό», περπατήστε στο δωμάτιο όπου το παιδί σας βλέπει τηλεόραση, καθίστε δίπλα του και παρακολουθείστε μαζί του αυτό που τον ενδιαφέρει. Κατά τη διάρκεια του διαφημιστικού διαλείμματος, κάντε πράξη τα λόγια σας και κλείστε την τηλεόραση μαζί με το παιδί σας.

### **Δώστε κλειστές επιλογές**

«Τι θέλεις πρώτα, να φορέσεις τις πιτζάμες σου ή να πλύνεις τα δόντια σου;» «Το κόκκινο ή το μπλε πουκάμισο;» Και όχι «τι έχεις να κάνεις πριν τον ύπνο» ή «τι ρούχα θέλεις να φορέσεις σήμερα στο σχολείο».

### **Απευθυνθείτε στο παιδί σας ανάλογα με την αναπτυξιακή του ηλικία**

Όσο πιο μικρό είναι το παιδί τόσο πιο σύντομες και απλές πρέπει να είναι οι κατευθύνσεις που του δίνετε. Αναλογιστείτε το επίπεδο κατανόησης του παιδιού σας. Για παράδειγμα, ένα κοινό λάθος που κάνουν οι γονείς είναι όταν ρωτάνε το τρίχρονο παιδί τους, «Γιατί το έκανες αυτό;». Οι περισσότεροι ενήλικες δεν μπορούν να δώσουν μια τέτοια απάντηση για τη συμπεριφορά τους. Αντί αυτού δοκιμάστε, «Ας μιλήσουμε για αυτό που έγινε».

### **Δώστε το παράδειγμα**

Ένα δίχρονο παιδί μπορεί να χρησιμοποιεί το «Παρακαλώ» και το «Ευχαριστώ» αφού πρώτα το μιμηθεί φυσικά.

### **Κρατείστε τον έλεγχο**

Αν το παιδί εκφράζει σκέψεις ή κάνει πράξεις που σας ανησυχούν βρείτε μια ήσυχη ώρα για να το συζητήσετε. Μια ψύχραιμη, ήρεμη κουβέντα είναι δέκα φορές προτιμότερη από το να βάλετε τις φωνές ή να χειροδικήσετε.

**Παναγοπούλου Θεώνη  
Λογοθεραπεύτρια**

### **Βιβλιογραφία**

**Thomas Gordon.** Τα μυστικά του αποτελεσματικού γονέα. Αθήνα: Εκδόσεις Ερευνητές

**Biddulph, Steve.** Το μυστικό για ευτυχισμένα παιδιά: Πρακτικές συμβουλές για γονείς με χιούμορ και τρυφερότητα. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη, 2004

**Bryan Lask.** Προβλήματα των παιδιών. Εκδόσεις Αθ. Ψυχογιός, 1986

**Δήμητρα Κατή.** Γλώσσα και επικοινωνία στο παιδί. Εκδόσεις Οδυσσέας, 1992