



VOICE

Voicing children Opportunities Interaction
Collective decision making Education

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

• **Ενεργητική ακρόαση**

Χρησιμοποιούμε τη γλώσσα του σώματος για να δείξουμε ότι ακούμε προσεκτικά και διατηρούμε οπτική επαφή:

- Δίνουμε προσοχή στις εκφράσεις του προσώπου και στη γλώσσα του σώματος του παιδιού με σκοπό να κατανοήσουμε τι προσπαθεί να μας πει
- Δείχνουμε ενδιαφέρον για αυτά που μας λέει. Για παράδειγμα μπορούμε να πούμε: «Πες μου περισσότερα για...»
- Αποφεύγουμε να διακόψουμε τη ροή του λόγου του.
- Δεν βιαζόμαστε να του δώσουμε τη λύση σε αυτό που το απασχολεί, Ακούμε με προσοχή τι λέει ή πώς αισθάνεται.

Χρησιμοποιούμε έναν ήρεμο τρόπο επικοινωνίας

- Αποφεύγουμε να υψώνουμε τον τόνο της φωνής μας και να χρησιμοποιήσουμε προσβλητικό λεξιλόγιο
- Διατηρούμε τον αυτοέλεγχο μας
- Κοιτάμε με προσοχή το παιδί στα μάτια
- Έχουμε υπομονή

• **Προσεγγίζουμε το παιδί μας με θετικό τρόπο**

- **Αρχικά το εμπλέκουμε σε μικρές αποφάσεις** όπως να κάνει την επιλογή του ανάμεσα σε δυο αποφάσεις, όπως: *ποιο από τα δυο παπούτσια κρίνεις κατάλληλο να φορέσεις για να βγεις έξω και γιατί;*

- **Σταδιακά το εμπλέκουμε σε ποιο σύνθετες καταστάσεις** που αφορούν την καθημερινότητα τους όπως: *έχεις αναρωτηθεί τι θα συμβεί αν βγεις έξω στο κρύο δίχως μπουφάν; Πως θα μπορέσεις να εξηγήσεις τη δασκάλα σου ότι άργησες στο σχολείο; Πως σκέπτεσαι ότι θα ήταν καλύτερα να οργανώσουμε τα γενέθλια σου κ.ο.κ.*

- **Μπορούμε να σκεφτούμε για ποιες καθημερινές επιλογές θα θέλαμε να είναι υπεύθυνο το παιδί μας.** Μπορούμε να συνεργαστούμε και να μεταφέρουμε την ευθύνη της απόφασης σε εκείνο όπως: *τι χρειάζεται να κάνουμε για να μπορείς να βρίσκεις εύκολα τα παιχνίδια που θέλεις...*

- **Αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα του** όπως: *καταλαβαίνω ότι έχεις θυμώσει. Τι πιστεύεις ότι θα μπορούσα να κάνω για να σε βοηθήσω να νοιώσεις καλύτερα;*



VOICE

Voicing children Opportunities Interaction
Collective decision making Education

- Δίνουμε τη δυνατότητα στο παιδί να μπορεί να ζητήσει βοήθεια όπως: *Νομίζω ότι εδώ χρειάζεσαι βοήθεια από κάποιον. Θα μπορούσες να ζητήσεις από κάποιον να σε βοηθήσει, γιατί όλοι μας χρειαζόμαστε βοήθεια από άλλους κάποιες φορές.*

- Παρέχω θετική ανατροφοδότηση όπως: *σκέφτηκα πόσο δύσκολο είναι για σένα να περιμένεις τη σειρά σου. Φαίνεσαι εκνευρισμένος κάθε φορά που χρειάζεται να το κάνεις. Όμως, δεν είναι εντάξει να σπρώχνεις τους άλλους για να περάσεις. Είναι σημαντικό όλοι να έχουν τη σειρά τους. Χρειάζεται να βρούμε κάποιον άλλο τρόπο ώστε να περιμένεις δίχως να σπρώχνεις. Έχεις κάποια ιδέα τι μπορεί να κάνεις;*

- Παρέχουμε συχνά ενθάρρυνση όπως: *Πολύ μου άρεσε η ιδέα σου. Δεν την είχα σκεφτεί...*

● Χρησιμοποιούμε τη γλώσσα της σκέψης για να υποστηρίξουμε το διάλογο με το παιδί μας Ενθαρρύνουμε συζητήσεις υποβάλλοντας ερωτήματα που εμβαθύνουν το διάλογο μαζί τους:

- ακούμε προσεκτικά και διασαφηνίζουμε όπως για παράδειγμα: *θα μπορούσες να εξηγήσεις τι εννοείς, θα μπορούσες να δώσεις ένα παράδειγμα...*

- τα διευκολύνουμε να κάνουν ανασκόπηση όσων γνωρίζουν όπως για παράδειγμα: *μπορείς να θυμηθείς και να μου αναφέρεις τι έχουμε πει για ...*

- τα ενθαρρύνουμε να δώσουν εξηγήσεις όπως για παράδειγμα: *για ποιους λόγους το λες αυτό, γιατί νομίζεις ότι...*

- τα βοηθάμε να κάνουνε συνδέσεις όπως για παράδειγμα: *ποια νομίζεις ότι είναι η διαφορά ανάμεσα στο... με..., συνεπώς πως νομίζεις ότι συνδέεται το...με...*

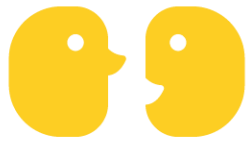
- τα υποστηρίζουμε να κάνουν υποθέσεις όπως για παράδειγμα: *τι θα έλεγες αν..., αν συμβεί αυτό ποιες νομίζεις θα ήταν οι συνέπειες;*

- τα προκαλούμε να προβούν σε συμπεράσματα όπως για παράδειγμα: *τελικά γιατί νομίζεις ότι το ποντίκι βοήθησε το λιοντάρι..., αν σε ρωτούσε κάποιος τι έμαθες τι θα του έλεγες για να καταλάβει...*

- ίσως χρειαστεί κάποιες φορές να δώσουμε τις λέξεις στο παιδί για να μεταφέρει τις σκέψεις του όπως για παράδειγμα: *αν κατάλαβα καλά μου λες τώρα ότι ενώ προσπαθούσες να κατασκευάσεις με τα lego σου ένα πύργο, η κατασκευή σου χάλασε.*

● Είμαστε διαθέσιμοι

- στην περίπτωση που έρθει το παιδί για να συζητήσουμε την απόφαση που ήδη έχει πάρει και το δυσκολεύει, τότε συζητάμε μαζί του τι είναι αυτό που το δυσκολεύει και πως θα μπορούσε να κάνει καλύτερες επιλογές.



VOICE

Voicing children Opportunities Interaction
Collective decision making Education

- κάποιες φορές είναι καλύτερο να το αφήσουμε να μάθει από τα λάθη του. Μόλις βιώσει τις συνέπειες, το βοηθάμε να μάθει από αυτές: αποφεύγουμε τις κατηγορίες, διευκολύνουμε το παιδί να αναγνωρίσει και να κατανοήσει τι πήγε λάθος και γιατί.
- είμαστε διαθέσιμοι κάθε φορά που εκείνο εκδηλώνει την επιθυμία να συνομιλήσει μαζί μας, για παράδειγμα κατά την επιστροφή από το σχολείο, την ώρα πριν τον ύπνο κ.ο.κ.

Πηγές

Gottman, J. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς.*

Αθήνα: Πεδίο

Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του Ασύλου του Παιδιού (2013). Επιμ. Μακρή Όλγα & Ήρρης Αργύρης. *Γονείς τα παιδιά μας οδηγούν.* Θεσσαλονίκη: Αυτοέκδοση

Essentials for Parenting Toddlers and Preschoolers_ Active listening. <https://www.cdc.gov/parents/essentials/communication/activelisting.html>